

甘藷・彩葉萵苣・荔枝

甘藷與白飯

民國33年次以前出生的中老年齡層的農家子弟都還記得，兒時台灣水利灌溉不方便，農田水源得靠各地區農田水利會溝圳裡的水，輪流灌溉；加上農村電力不足，尚無法深入廣大的農業用地，無法讓農民申請電力裝設抽水馬達，故往往農民均抽地下水以供灌溉。大約在40年以前，中南部的農田，除了播種二期水稻之外，就只能種植不需用水的甘藷了，當時的甘藷一方面供人食用外，還是養豬的主要飼料，筆者還記得兒時三餐都吃白飯，但鍋裡的飯不是現在家家的白飯，而是一半混入了甘藷簽，碰到水稻收成不好的季節，鍋裡的飯甚至有3分之2是甘藷呢！因此稻米與甘藷在當時是農家主要糧食，由於甘藷的澱粉含量很高，很容易使肚子感覺飽和，但卻不容易消化，因而從前吃了甘藷後，腸胃就容易排氣而不雅。好在50年代以後，電力漸夠農業用，農田裝設馬達抽取地下水普遍化，稻米生產充足，鍋裡才是真正的白飯，不再添加甘藷了；而養豬改用促進快速發育的飼料，也不再靠甘藷，因此甘藷功成身退。到了65年代以後，改良育種專家育成澱粉含量低、胡蘿蔔素含量高的新品種甘藷，以增進甘藷食用價值，那就是以「台農」為名，自57號編至



■彩葉萵苣。

近來的「台農68號」新品種甘藷，稱之為食用甘藷；而「台農56號」以前品種因澱粉含量高，不易消化，稱之為飼料用甘藷。胡蘿蔔素經人體吸收可轉化為維生素A，有助視力保健，而胡蘿蔔素之含量紅心甘藷比白心甘藷含量多。

多年來台灣經濟起飛，國民所得大為提高，各式美食料理吃得非常好，別說年輕人很少吃到甘藷，連老一輩亦已不食用甘藷，但是大家別忘記，甘藷曾在從前養活台灣人。



■黑葉種荔枝。

彩葉萵苣

是葉萵苣的一個品種，葉片寬長肥厚，葉脈粗條為紅或紫色，葉片綠中帶微紅色，圓型葉片為食用部位。是菊科萵苣屬一或二年生草本植物，原產印度北

部及中國南部，本省於清末自廣東及福建移入種植，習稱紅萬仔菜、紅妹仔菜。

本省彩葉萵苣盛產期為每年3~7月，11~2月次之，8~10月淡產，產地散落在全省各地零星栽培，多半是農家自產自銷，目前在台北蘆州鄉、深坑鄉、三峽鎮、桃園縣大溪鎮、苗栗縣公館鄉、大湖鄉等地方，有少數農家少量種植，除自己食用之外，尚有剩餘則就近零售市場販售，每0.6公斤(1台斤)1把，叫價20元，很少有大量種植，因此台北批發市場很少到貨。最近如果讀者到過深坑鄉老街去吃深坑豆腐，則在一家叫「查某人的味」之餐館前面，就可買到。

彩葉萵苣含有高量維他命A、B1、B2及C、鈣、蛋白質、磷、及微量元素如硫、鉀、鎂、矽、E等，常食有助皮膚、指甲、毛髮之成長，產婦增加乳量。莖、葉均可食用，洗淨切段，下油鍋熱火速炒，加適量鹽、味精、薑片等佐料，趁熱食之色香味均佳。購買時只要葉片完整、色彩鮮艷明顯、不枯焦、細嫩、新鮮清脆即可。

荔枝

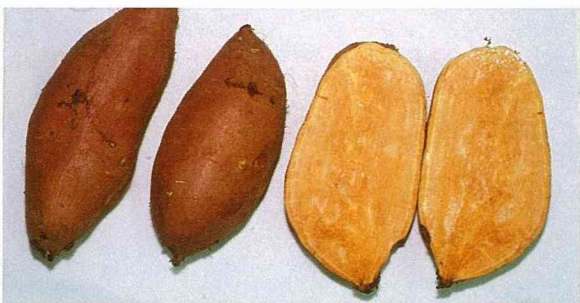
本省荔枝好像是為端午節及中元節之應時而生，因為民間這二個大拜拜時，正是本省荔枝採收上市之時，正好擺上供桌作為拜拜用之水果。每年5月下旬開始，從高屏地區的高樹、大樹、美濃、旗山、杉林等鄉鎮開始採收上市，這些地方在入夏以後，

白天最高溫可達31℃

以上，正好促進荔枝果實催熱作用，可在5月下旬就有荔枝採收上市，而於6月中旬結束；接著台南縣玉井、關廟、楠西、新化、山上等鄉鎮於6月中旬接替上市，而於7月中旬結束；再接著嘉義縣竹崎、番路、梅山，雲林縣古坑、林內，彰化縣芬園、員林，南投縣國姓、名間、中



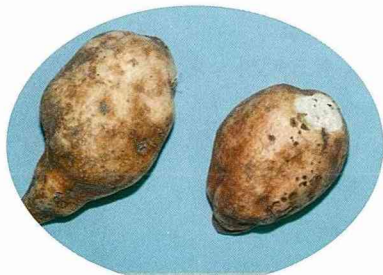
■台農66號紅皮紅肉。



■台農68號紅皮紅肉。



■台農57號白皮黃肉。



■台農62號白皮黃肉。

寮、埔里、竹山、草屯，台中縣太平、新社等鄉鎮接著上市，而於8月上旬統統結束生產，換句

話說，荔枝是端午節新上市，而於中元節過後2個星期左右完全結束生產。

本省荔枝主要品種有玉荷包、黑葉、糯米等三種，玉荷包的果實狀似舊時代繡荷包故而稱之，黑葉種是荔枝葉子呈濃綠色而稱之，糯米種因果肉最厚、甜度最高、果實種子最小，食用價值最高，但栽培管理最費工，且有隔年結果習慣，採收量不多。而黑葉種開花結果率高，採收量最多，雖然種子大，但果肉適中甜度中上程度，栽種最廣。購買時以果實大而飽滿，果皮暗紅色或深紫紅色，甚至濃茶紅色才成熟，甜度高，若光只紅色還是會酸，果皮表面有龜甲紋或突起果刺方為佳品。買後以3天內食之，若置冰箱內冰涼食之口感更佳。

■