



文／吳昭其 蔬果寫生／楊千慧

花胡瓜

葫蘆科胡瓜屬1年生蔓性作物，因瓜體比胡瓜（別稱刺瓜）小的太多，而稱小胡瓜，完全成熟後瓜條轉變為黃色，故稱小黃瓜，幼嫩果體採收時，凋謝的花朵仍附著果底，因而稱之花胡瓜，河洛語簡稱花瓜。原產印度，60年前自日本引入台灣種植。原屬熱帶性作物，50年代以前，本省寒冬時原本不適種植而市場缺貨，60年代以後，育種改良專家培育抗寒品種，高屏地區於冬天氣溫尚暖和，因此

冬天只有高屏區生產上市，春、夏、秋季則擴展至台南以北，東至花蓮，全省均有種植，因此本省一年四季均可買到花胡瓜。惟花胡瓜是淺根性且藤蔓脆弱，夏季豪雨或颱風過後，植株容易受損，幼果容易凋萎，容易短期性缺貨，一般餐館料理或家庭用餐及三明治等早餐業者，非得用花胡瓜不可，故而物以稀為貴之下，市價高達200元一公斤之機會偶而會有；但是春末至秋初時期，在風調雨順，天氣炎熱之時，花胡瓜成長快速得來不及採收，產量大增，



■整條粗細均勻的花胡瓜。

往往跌到5元以下，農友搖頭嘆氣真是菜金菜土。

夏天成長快

速，自種子催芽移植起至採收嫩果止，只要35～40天就可，冬天寒流壓境多天之下，瓜體有如冬眠狀態，植株生長遲緩，可要50天以上才有小瓜採收。於瓜底花朵未脫落，瓜條粗細尚均勻，不頭尾兩端粗大而中端細小，瓜尾不突起，果皮尚翠綠之時，於太陽未照射瓜條之際而採收，於田裡將果體長、短，粗、細分別整齊放入紙箱，每箱淨重20公斤，最上層放置二張沾過清水的白報紙蓋住瓜條，以保持濕氣，然後整箱打包放置陰涼處，當天運往各地批發市場，可提高商品價值。氣溫高達32℃以上大熱天，果體快速成長，提醒農友們辛苦些，清晨及黃昏時各採收一次，以免早上時果體看似太小，隔天就太粗大，變成小黃瓜太巨大，胡瓜又太小的兩不像現象。

近期市場上有來自里港、高樹、旗山、官田、魚池、國姓、埔里、新社、大湖、壽豐、吉安、光復、豐榮、瑞穗等地方的花胡瓜，因瓜條大小適中、果體正直、果皮翠綠、新鮮青脆、清甜可口而最受消費者喜愛，購買時以上述要領就可買得理想花胡瓜。台北批發市場量多時每天有高達40公噸以上交易量，批發單價每公斤滑落至5元以下，有時候



千慧

南部食品工廠，自台北市場批購運回來製罐頭比產地買入還划算；連續豪雨災後產量減少到只有幾千公斤時，每公斤批發單價則飆到200元以上，會令消費者咋舌。

■

荔枝

原產我國大陸南方各省的荔枝，於清朝末年隨大陸移入台灣種植，起初原本農家種於庭園前後當樹蔭乘涼，因果實外殼多為鮮紅色，果肉多汁甜美可口，遂為農家大量種植，而擴大面積栽植成為量產的水果。近年來由於農家栽培技術的創新，肯投入資金加施肥料，促使荔枝果實肥碩甜美，已成為農村高經濟水果，而與龍眼在市場上分庭抗衡，同時在農委會策略輔導下，近2年已有少量外銷，古代楊貴妃地下有知，恨不得投胎轉世為現代人，就可嚐到甜美可口的荔枝而不遺憾了。

荔枝原本可達10多公尺的高幹樹種，本省近年來已育成高僅2公尺就可開花結果而利於採收的矮品種，利用高壓法或嫁接法繁殖，本省荔枝於2月上旬開花，4月結果，6月採收，視氣候冷暖陽光強弱而影響花期早或晚，而盛產期正是農曆五月初時，正好是端午節應節的水果，和粽子同為供桌上的供品。荔枝產期與產地最先於4月下旬產自屏東、高



■本省種植最多的黑葉種荔枝。

樹、美濃、旗山、大樹搶先上市，接著5月由台南縣玉井、楠西，嘉義縣竹崎、番路採收上市，6月輪由彰化縣芬園、南投縣草屯、名間、中寮、埔里、國姓、台中縣太平、霧峰等地採收應市，到7月上旬則由新竹縣香山等地收尾。品種有黑葉、狀元紅、玉荷包、糯米等種，其中以黑葉種栽植容易，產量高而種植最多；而糯米種因果肉最肥厚、果子最小，甜度最高口感最佳，品質最好，但栽培管理最費時，產量最低，且有隔年結果習性，不容易種植。

荔枝不分品種，均需在枝上完全成熟才採收，沒有後熟

期，因此都待果皮變為暗紅色始能採收。採收時需用剪枝用之剪刀剪下果穗，以果梗齊頭式與果串交叉平放紙箱內，每箱淨重20公斤參加運銷。荔枝含有高量醣類、水份、維他命B1、B2、C及磷、鐵等營養，完全成熟的果實是甜美可口又多汁，不完全成熟則甜中帶酸。荔枝果實不耐貯藏及運搬，雖可冷藏或低溫貯存，但時間不長，買後以當天食用，喜涼食者先擺冰箱冰涼後食之口感更佳，但仍趁果皮未呈黑褐色前食之才鮮美。購買時以整串果粒大小均勻，果皮暗紅色，果皮未裂開，愈有重量感者為上品。

■



青 苦 瓜



在30年前，本省的苦瓜，幾乎是「青苦瓜」的天下，苦瓜保存了苦味的傳統，是名符其實的「苦瓜」；但講究吃的美食之下，卻有人拒絕這種「苦」的原味，於是乎改良育種專家及聰明農友，在栽培管理技術上不斷突破，近年來種出來的白苦瓜，已大部份不再帶有苦味了。惟美味享受過頭，白色無苦味的苦瓜還是會吃膩，漸漸萌起了思念「復古」的口味，於是乎近2年來，市場上又見到青苦瓜的蹤跡。

■令人回味的青苦瓜。

青苦瓜果皮純為濃綠色，果肉淡綠色，包在種子周圍的子囊（稱為假種皮）成熟時是紅色，每年5～10月是盛產期，11月至隔年4月較淡產，產地集中高屏地區及南投、台中等縣境，種植方法及栽培要領與白苦瓜相同，惟一不同是結果後，果體自幼果至採收，都不需套用果袋，任陽光照射，日光照多的果體愈青綠，愈有苦瓜味。目前以來自屏東縣九如、里港、高樹、萬丹、南州、崁頂、竹田，南投縣埔里、魚池、國

姓、名間，台中縣新社、石崗、烏日、大甲等地方的青苦瓜，果瘤粗、果體大、果型直、分級清、重量足，受到承購者青睞。量多時台北批發價每公斤約10元，量少時每公斤曾達40～50元。青苦瓜可切片（加蔭瓜或豆鼓）炒肉絲，煮排骨湯，或冷凍後置冷藏解凍時沾沙拉食之，非常可口，其實不太有苦味；但青苦瓜不適蒸苦瓜盅，瓜體含有較濃的「苦瓜鹼」，煮食後變成苦甘甜味，有促進食慾、解渴、清涼、解毒、卻寒效果，常食無礙，有益健康。

林妙娟

花蓮區農業改良場輔導宜蘭縣農會辦理之「有機農產品專櫃」，已於5月9日母親節當日上午11時揭幕，當天參與揭幕的長官貴賓有農林廳技正林國濱、花蓮區農業改良場副場長丁全孝、宜蘭縣縣長夫人田秋堃女士、立法委員林建榮以及縣農會常務監事謝阿溪、總幹事曾來福等人。為配合母親節上市之「有機農產

品專櫃」，介紹民眾消費優質本土有機農產品，建立民眾永續農業的共識，得以實踐環境保護的理念，期使民眾獲得健康的生活。上櫃有機農產品除了在產地有花蓮區農業改良場嚴格把關，並有宜蘭縣衛生局每個月定期二次的抽驗，品質有保障，能讓縣民「吃出感激，吃出健康」。

「孝心有機健康餐」之菜單及調理，是特聘名廚精心設計與掌廚，總共推出米趣盎然、慈暉飄香、春天美雞、生機蓬勃、綠色大地等18道有機菜餚。由於報名認購者踴躍，特闢縣農會三樓大禮堂，採用歐式自助餐供應，會場佈置優雅，並有康乃馨花襯托出溫馨的氣氛，讓參與盛會的民眾感受到「確實過個有意義的母親節」。

林妙娟

■林妙娟 花蓮區農業改良場



■品嚐孝心有機健康餐，感恩過佳節。

品專櫃」，現場並設置有機農業經營諮詢站。

宜蘭縣

農會在花蓮區農改場協助下積極推

動有機農業，以因應我國即將加入WTO將造成的衝擊，特於宜蘭市林森路生鮮超市設置「有機



■宜蘭縣農會辦理之有機健康蔬菜專櫃揭幕