



甜椒

是茄科辣椒屬一年生草本植物，植株的主莖為木質化矮木狀。開白色花，幼果是綠色，成熟果由褐變紅，內有金黃色種子，果實基部膨大，果底有4至1果室。新鮮嫩果略有辣椒味，煮熟後變為甜味，因而稱甜椒。相傳由亞細亞洲諸國傳入我國，於唐朝傳入日本，於1911年再由日本傳入台灣，早期先民引述其為來自大唐朝代的作物，北部人以台音「大唐」稱之，而後北部市場人士遂一直延用至今，又「唐」與「同」台語音均相同，大家便以「大同」筆寫成為習慣至今。南部人慣稱「番羌」，番羌一詞讓北部人聽無，同樣南部人也聽不懂「大同」指的是甜椒，但國語稱甜椒則全省攏也通。

甜椒的品種繁多，市場見到的籃星、巨星、天王星、太陽星等等均冠星字，確實讓消費者眼花撩亂；總歸之以果肉分為厚殼、薄殼、中殼〈介於厚、薄殼之間〉才實際，以前農藝上分加州王、路畔金，現在統統沒人知。其實近來市場銷售的甜椒均為中殼〈中度果肉〉種，只是果體有長、短、方等形狀之分，或果底的果室有單、雙、三、四個果室之分而已。消費者購買時只要看果形端正，果色鮮綠，果皮光亮、

不皺縮，果體硬實不柔軟，無傷疤即可，至於果體大小無損品質。

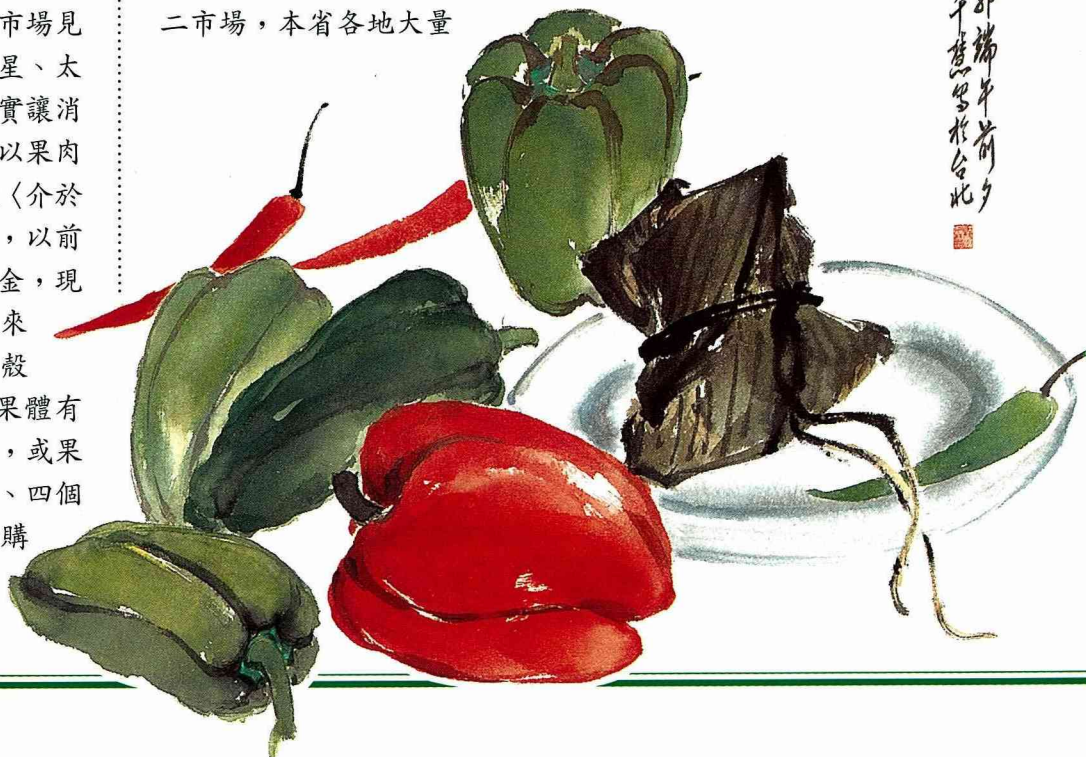
新鮮生甜椒略有辣味，煮熟後轉變為甜味，故被稱「甜椒」而不叫「辣椒」。含維生素A達4000國際單位，適合炒食，生吃，近年外來餐食業者的生菜沙拉吧，少不了以切細段供生食的甜椒，是保住營養最佳吃法，兼有減肥之效。路邊的滷味攤，將甜椒用竹簽串住烤賣，味道甜美口感佳。或將甜椒片，麵粉加蛋、糖、味素、鹽、以水攪泥糊，甜椒片沾麵粉糊油炸，盛盤淋上番茄醬或辣椒粉，趁熱食之有意想不到的口感。把甜椒果硬蒂頭四週切掉，挖成中空，將肉漿或魚漿調味後，塞入甜椒內，至蒸籠蒸7分熟，趁熱食之，甜美下飯。

近年來高雄一家種苗公司培育甜椒種子量居全省三分之二市場，本省各地大量



■長形甜椒果肉薄，甜度高。

採種，其中以來自花蓮縣吉安、新秀、壽豐、瑞穗、光復、屏東縣萬丹、崁頂、南州、潮州、東港、台南縣官田、雲林縣林內、薊桐、西螺、彰化縣田尾、溪湖，南投縣國姓、埔里、仁愛等鄉鎮地區農會、合作社場等生產供應上市甜椒，以分級包裝實、重量足、品質佳，甚受市場承銷人及消費者喜愛。部分餐館以完全成熟紅透的紅甜椒，以炒牛、羊、豬肉等料理吸引食客，其實一般家庭主婦不妨仿照，也是一道好佳餚。



己卯端午前夕
千慧寫於台北

龍眼

龍眼是無患子科多年生常綠喬木果樹，別稱龍目，一年只開一次花結一次果。

台灣龍眼在每年3月下旬開花，5月結成小果，到了7月形成大果，8月大量成熟採收，此時本省氣候正進入炎熱的夏秋季，大量採收的龍眼，正趕上一年一度「中秋」佳節，成為中秋節拜拜神明祖先最佳的供桌水果聖品。而龍眼從開花至採收達120天以上，長期的在樹上忍受風吹雨打，有時運氣不佳遇到早颱登陸，在其橫掃吹襲之下，眼看即將採收的串串龍眼被無情風雨吹落，讓果農們損失慘重血本無歸，所以種龍眼也像其他農作物一樣，難免讓農友們「靠天吃飯」。

龍眼花期既然長達數拾天，又有芳香味，自然提供蜜蜂採蜜的最佳蜜源，因而坊間傳說「龍眼蜜」最醇最甜最香，當然價格就不便宜。果肉的糖度在水果中算是最高了，鮮果直接剝食外，剝下龍眼的果肉用途可多了，果肉加工後的龍眼肉，是中藥名貴藥材之一，稱為桂圓。加工廠製成果醬、八寶米糕、龍眼茶〈又稱桂圓茶〉、龍眼罐頭、龍眼酒等等產品。

將整粒鮮果帶殼經熱風乾燥機乾燥，脫殼成乾果粒，就是龍眼乾。



■果粒大、果肉厚、糖度中甜，這就是「福眼」龍眼。



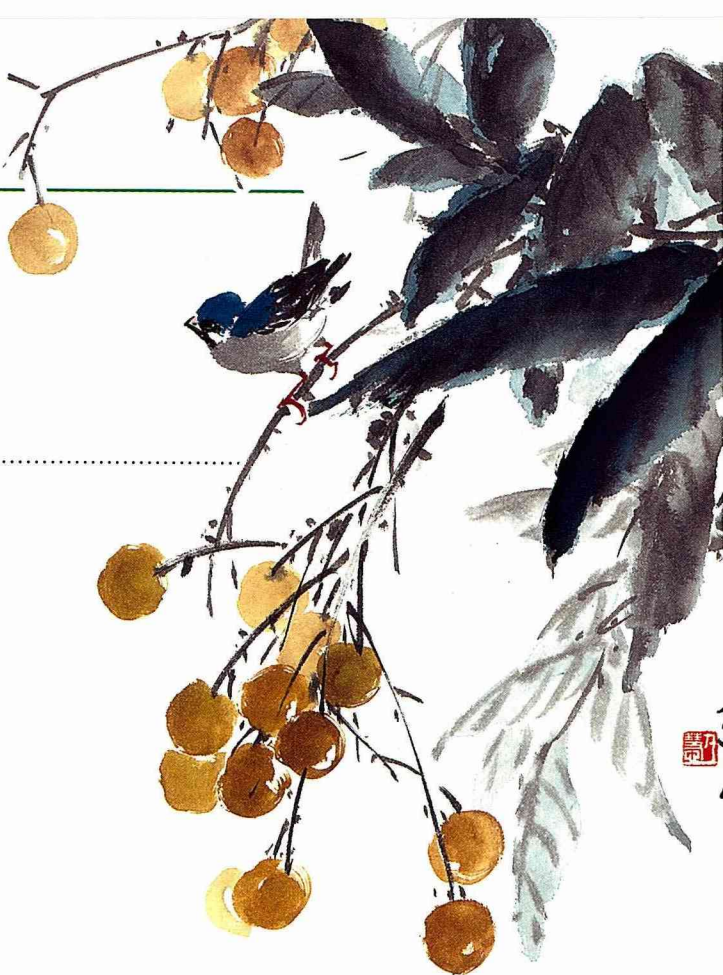
■「柳眼」龍眼糖度最高，可惜果肉較薄。

台灣的龍眼樹，在30年前只有農家庭園會種個1-2棵，加上龍眼樹高達10公尺，約三層樓高，採收不方便，很少大面積種植。如今從屏東縣高樹、萬丹，往北移至高雄縣旗山、美濃、大樹、內門、岡山、台南縣玉井、關西、東山、白河、南化、嘉義縣竹崎、中埔、番路、梅山，彰化縣二水、田中、南投縣中寮、名間、竹山、草屯、南投市，台中縣霧峰、太平、后里等地方，已作大規模經濟量產；從7月上旬屏東縣龍眼開始採收，一直往北移至台中縣龍眼於10月初結束止。目前，樹高已矮化至2公尺左右，採收非常方便。

龍眼品種甚多，有些以產地而稱，有些則以成熟而分早、中、晚熟種，近來市場人士就以果實的外殼分為福眼種、粉殼種、柳眼種等3種。

福眼種果粒大產量最高，果肉最厚、種子中粒，果汁多，糖度中甜，遇到雨季果實水分含量高，果肉甜度會降低。粉殼種果粒及果肉中度，甜度高，最具鮮食價值。柳眼種果粒小、產量低、果肉薄，糖度最高最甜，可惜果肉太薄，吃起來口感不爽。因此農家以福殼及粉殼兩種種植居多，市場上亦以這二個品種為主。選購時以整串龍眼果粒大小一致，果皮褐色亮麗薄而不裂開，果肉富彈性且愈圓愈佳。成熟的果粒容易脫粒〈台語俗稱落米〉而成單粒，其實並不影響品質，但賣者多會降價求售，買者反而實惠。鮮果冰涼後趁早食用，以免甜度降低。每年中秋節因氣候關係，果肉易長蟲，節後吃時剝開果蒂頭處先看看有沒有蟲兒，有些人習慣一剝殼就往嘴裡送，小心蟲兒吃下肚去了。

■





■市售野莧菜。

野莧菜

野莧菜是莧科莧屬一年生草本植物，株形與葉片似莧菜，莖有白綠和紅綠兩種，就是一般所稱白梗與紅梗種，是野生馴化的莧菜。生產世界各地，台灣常見野生於稻田、菜畦、溝渠、路肩上，別當做一般雜草而瞧不起眼，可作為救荒蔬菜之一。野莧菜環境適應力甚強，植株生長強健，耐旱抗溫耐瘠性特佳，種子撒播於一般菜田裡，只要適當水分與施1-2次肥料，30至40天後，株高約30公分，未有花苞前，

即可採收。採下20公分之嫩莖葉，只要料理適當，是一道頗佳野味鄉土菜。尤其在夏、秋季颱風季節，蔬菜受損菜價居高不下的時期，野莧菜正可補充葉菜類供應量之不足。

野莧菜與普通莧菜同樣含有豐富營養，只要將幼嫩莖葉洗淨摘小段，先下鍋沸水燙1~2分鐘，撈起冷卻，油鍋爆蒜瓣或薑片及葫蘿蔔，再將野莧菜、肉絲、蝦米同下鍋，加鹽、味素適量太白粉芡，前後不需5分鐘即可食用。

近來雲林縣西螺、二崙、

刺桐、虎尾、嘉義縣新港等鄉鎮，有少數農友將野生莧菜經馴化種植於菜田，趁幼嫩時採收包裝上市，大部分經承購者約定而種植。

在各地鄉鎮零售市場或道路市集及黃昏市場偶而可見到菜販零售，價格很大眾化。選購時以全株完整、翠綠色、葉片清潔、莖肥美短細幼嫩、新鮮不枯萎，株高15公分內，未有花苞者為佳。野莧菜俗名綠莧、烏莧、山杏莧、野杏菜、全株均無刺而光滑。別稱假莧菜或刺莧者，莖株有刺且為紅色，又稱赤莧；若作蔬菜栽培則以無刺種為佳。 

【豐年社訊】

洪筆鋒社長榮退

高浴新接任新社長

本社洪筆鋒社長，於今(88)年7月屆齡榮退，經本社第12屆第2次董監事會議決議，由行政院農業

委員會高浴新技監接任新社長。在高浴新社長到任前，本社社長職務暫由高明堂副社長兼代。



高浴新先生於民國58年到農復會(農委會的前身)服務，曾任農復會技正，農發會企劃處組長，農委會企劃處副處長，現任農委會技監。高先生是美國史丹佛大學農

■豐年社全體董監事致贈洪社長「功在豐年」的銀盤一座。



■豐年社全體同仁致贈洪社長「豐年心筆鋒情 祝您健康快樂」的水晶紀念品一座。

經碩士，奧立岡州立大學農經博士候選人，長期參與農業政策之制定及規劃，對台灣農業問題及其發展經過甚為熟悉，定可發揮其專長，配合農業政策，繼續拓展社務，擴大為讀者服務。 