



## 認識「薑」

文/溪湖地政 賴瑞珍

春日種作的薑，歷經數個月的孕育，從四月開始陸續收穫。依其栽植時間的長短、成熟的程度、風味的變化，被細分作嫩薑、粉薑、老薑三種。夏日的嫩薑，肉質幼細，風味鮮爽多汁，多醃漬作為開胃菜使用，而從11月陸續上市的老薑，辛辣驅風的特性，是冬日餐桌上不可或缺的最佳配角。

每年春季1-3月是薑的播種時節，在植栽前，薑農會在田間挖掘出一條條溝渠，溝渠深約40公分，寬約50公分，經過選種、切塊之種薑，一一栽植到渠道之間，種植前後須經過三次覆土。嫩薑約4-5個月便可採收，粉薑需6個月的生育期，上市時間在8-11月，略晚於嫩薑，粉薑的根莖呈半成熟狀，外觀肥碩且飽滿，薑皮是光滑鮮亮的淡褐色，營養價值最高。冬季上市又被稱作「薑母」的老薑，則需要足足10個月生育期，在莖葉枯萎、停止發育時採收，表皮粗厚，肉質粗硬、纖維較多，辛辣味濃烈。

薑的辛辣味主要來自薑辣素，薑越老，辛辣味越強，夏季產的嫩薑辛辣味較淡，多醃漬作為開胃菜，粉薑則因



其含水量高，纖維較少，專供製造糖薑，至於老薑味濃，驅風能力佳，烹調入菜可以暖和身體。

選購薑時，嫩薑以莖白飽滿、具粉紅色鱗片者為佳；粉薑則選飽滿碩大、表皮光滑完整者；老薑則以不枯萎皺縮，不腐爛者為宜。由於嫩薑在上市前，多經過高壓水柱清洗，保存不易，買回家後需儘快食用，而粉薑、老薑毋須冷藏，放在陰涼通風處保存，只要沒有切分，堪得起久藏。



參考資料

文取自「鄉間小路」

圖取自「早安健康」網站