



台中區農情月刊

發行人：行政院農業委員會台中區農業改良場/發行人：陳榮五/總編輯：高德錚/主編：陳俊位/地址：彰化縣大村鄉松槐路370號/電話：04-8523101/傳真：04-8524784/網址：http://www.tdais.gov.tw/電子郵件：tdais110@ms6.hinet.net/印刷·設計：漢典事業有限公司
統一編號/2008800112；工本費/每份5元



第三十七期 本期要目

不織布在葡萄套袋之研發成果觀摩會.....推廣活動
不織布在水果套袋之研發情形與成果.....新知專欄
茄子畸形果發生之原因.....新知專欄
甜柿葉枯病之發生與防治.....新知專欄
農產品生機食膳.....消費專欄

國內郵資已付
員林大村郵局
許可證
中台免字第3923號
雜誌
若無法投遞，請勿退回

局版台省誌字第1048號·中華郵政中台字第1412號執照登記為雜誌交寄

推廣活動

不織布在葡萄套袋之研發成果觀摩會

文/邱阿勤 圖/孫培賢



▲觀摩會由陳場長榮五(中)及水里鄉農會總幹事(右)主持



▲葡萄園利用不織布套袋情形



▲實地觀察不織布套袋之果實著色均勻

不織布應用在農業上是台中區農業改良場近幾年致力推展的農業資材，不只可用於葡萄套袋上，更可利用在其他園藝作物栽培及保鮮，在農業產業上是具有相當潛力的資材。而利用不織布作為葡萄套袋的研究，經過本場研究人員不斷試驗及修正，總算有所嶄獲，並希望透過這項新技術、新資材的應用，提升葡萄的品質，增加農民收益。為此，台中場於七月十一日上午十時在南投縣水里鄉上安村葡萄產銷班白坤山班長果園舉行「不織布在葡萄套袋之利用觀摩會」，此次觀摩會由本場陳場長榮五主持，並由水里鄉農會協辦，與會人員有產業界人士、還有來自南投地區(信義、集集、草屯、竹山)農會業務相關人員及果農一百二十多人參加，場面熱烈，在場人員對於這項技術的研發皆給予高度的肯定及認同。

陳場長榮五致詞表示：這次觀摩會主要對南投地區葡萄果農介紹利用不織布套袋作業情形，讓農民瞭解不織布的優點，並藉著觀摩會了解農民對於不織布使用的意見與看法，以作為日後改進之依據。陳場長在會中特別提到目前世界各國逐漸重視自然生態環境保育，台灣因應時代潮流

，也不可因農業發展而任意捕捉鳥類，但鳥類為害作物嚴重，造成果農困擾也是事實，因此有必要以套袋作為改善，之前認為不可行的不織布套袋在本場研究人員與產業界人士經歷2~3年的突破改進及克服種種障礙，才有今日的成果展現。不織布具有通風與撥水效果，水分不易滲透進去，空氣亦可流通，且表面不易沾染異物看起來很乾淨，由於不織布白天會產生反光作用，鳥類不會侵襲果實，因此防鳥可說是不織布套袋的最大好處，以梨作套袋試驗效果也非常好。另外本場也以不織布和紙袋作比較，結果發現利用不織布套袋果實著色會提前，轉色也較平均，尤其以蜜紅葡萄最為明顯；而袋內乾燥可抑制病菌的繁殖及保護果實表面形成之果粉。不織布袋不易破裂，可回收再利用，符合省工及落實環保需求。陳場長在會中並幫農友進行成本分析，提到葡萄採用紙袋之成本含套袋人工約1~1.2元/穗，如加套果傘則需再增加0.6元/穗之成本，全部成本約需1.6~1.8元/穗。目前不織布袋已進入商業化生產，每個售價1.3元，由於其利用在葡萄套袋並無需加套果傘或透明塑膠袋，可節省人工費用，相較而言，不織布套袋

較節省成本。由於不織布應用於葡萄套袋具有許多優點，因此值得推薦給農民使用，相信以後葡萄品質跟著提升，成本也會降低，並可為農民帶來豐富的利潤。

負責此項計畫的研究人員張致盛先生進行技術報告時也指出，在台灣目前葡萄大都利用白色葡萄專用紙袋套袋，雖然價格較便宜，但不耐風雨，潮濕後容易破裂，甚至在果穗上方加套果傘或使用新開發之紙袋上面再套塑膠紙方式，但塑膠紙在台灣受烈日照射下，袋內溫度較不織布袋或紙袋高攝氏2~3度，而在高溫下，葡萄容易產生過熟現象，以致影響葡萄的品質，所以用不織布套袋的好處一方面是較透氣，另一方面是透光性較好，而且套袋方式只須一次即可完成，因此農友可多加採用。

隨後所有參與的人員進行田間觀摩活動及觀摩後檢討會，部分農友在場也提出相關問題並進行討論，經過與會專家的解說，農民都得到滿意的答覆，部分農民也提到不織布袋的尺寸、回收等建議提供參考，整個觀摩研討會在雙向溝通與討論熱烈下圓滿結束。

政令專欄

文/編輯室

今年第二期稻作分區輪流休耕措施並未停辦或更改措施請稻農配合辦理

農委會表示，為因應加入世界貿易組織開放稻米進口，適度調減國內稻作面積，自今年起針對第二期稻作辦理分區輪流休耕措施，列為輪休區內之農田休耕種植綠肥每公頃給付標準提高為46,000元，惟若農民選擇種植水稻，則政府不辦理該農民之稻穀保價收購及不適用稻農緊急救助措施。由於該政策涉及廣大稻農之權益，該會自上半年起即請各級農政單位，積極辦理宣導工作。

農委會指出，目前中、南部縣市已展開受理農民申報之作業，惟據反映部分地區紛傳今(九十一)年第一期稻穀市場價格高，政府將停止辦理今年第二期作之分區輪流休耕，或傳言輪流休耕地區雖不辦理保價收購，但將辦理餘糧收購之不實消息。該會

特提出澄清，強調今年第二期稻作輪流休耕照既定政策推動，未有任何變動。

農委會表示，由於去(九十)年國內稻米產量僅140萬公噸糙米，與需求152萬公噸比較，略有不足，致今年第一期作穀價較高，但該會說明，九十一年第一期國內稻作由於天候良，目前推估糙米產量為971,687公噸，較計畫目標930,740公噸，高出4萬餘公噸，加上今年承諾進口糙米數量144,720公噸，除已進口14,000餘公噸白米(折算糙米約16,000餘公噸)，其餘十餘萬公噸糙米將於年底前陸續進口，預計將對國內糧價產生影響，因此，該會呼籲列為輪休地區的農民配合政策辦理休耕種植綠肥，以維自身權益。

新知專欄

茄子畸形果發生之原因



文圖／戴振洋

在茄子生產過程中，常可見到茄果彎曲、裂果，或硬梆梆像石頭一樣。發生的原因，主要受到品種、植株生長勢、環境因素及栽培技術等影響。

所謂彎曲茄果是指茄果果實彎曲，無法伸直。就本省目前最主要的栽培品種而言，麻芝茄的茄果彎曲情形較屏東長茄嚴重，尤其在低溫栽培時期。裂茄為茄果的果萼或果實表面裂開，故可分為萼裂及果裂。萼裂大部分為生長調節劑使用濃度過高所造成。果裂為南黃薊馬在幼果為害，或果實表面被枝葉擦傷，造成果皮表面粗糙，果肉繼續生長而果皮生長停滯，導致果實裂開。此外，果實生長過程中，遭遇乾旱後又突然下雨，則萼裂或果裂都有可能發生。另一類的不良果為“僵果”，此類型果實較小，果皮粗糙，果肉堅硬，沒有種子或僅有少許種子，無食用的價值，主要原因為未經過授粉所結的果實，尤其在採收末期的花，愈容易單偽結果。研究指出茄子花粉萌芽，花粉管伸長的最低溫度為15-17℃；15℃以下，則完全不萌芽。即使在15-17℃萌芽也顯著不好，花粉管伸長也不良。但高於35℃以上的溫度時，茄子花器則發育不良。可知，茄子結果期間的生長適溫以25-30℃為最適宜。茄子的果實是由子房發育而成，屬於漿果類。茄子果肉的顏色有白色、綠色及黃白色。果肉主要由果皮、胎座和心髓部等構成。果皮由子房的外壁，也就是心皮外側的表皮發育而成。胎座是幼嫩的海綿組織，為儲藏水分、養分，亦是食用的主要部分。海綿組織的鬆軟程度因品種不同而有所差異，一般圓形果實的品種果肉比較緻密，細胞排列呈緊密結構，間隙小含水量少，甚至無明顯間隙，而長茄品種果肉排列呈鬆散結構，含水多較柔嫩，適合本省鮮食用。茄果從開花到果實成熟的過程中，經過幾個形態期，以茄子果實的形態變化為最明顯（蔣，1965），其各形態期如下：

- 1.開花期：花冠平展，花藥吐露冠外，藥囊孔裂，花粉散佈柱頭。
 - 2.凋瓣期：花蕾下垂，花瓣枯萎凋落。
 - 3.瞪眼期：子房露出花萼，果實雛形始見，花端果皮開始著色。
 - 4.技術成熟期：果實體積增長基本結束，近萼處果皮現白較少或不再現白，為食用果實採收和種子進入旺盛生長的臨界形態期。
 - 5.生理成熟期：果皮老化，種子成熟，不堪食用。
- 了解了茄果的形態結構後，再從茄果發育過程，就不難了解生產不良果的原因了。茄子自授粉後，子房膨大開始逐漸形成果實，其後花冠脫落後，萼片卻留存下來，並隨著果實發育而逐漸增大，幼果的膨大速度明顯大於萼片，當幼果突出於萼片時，此時期的茄果開始進入迅速膨大期的一個臨界指標，此時亦為主要果肉細胞膨大及細胞間隙增加的時期。這個時期應注意肥料與水分充足供應，以滿足果實生長發育的需要。此時如果結果過多，造成茄果彼此間養分互相競爭，則極易使茄果發育緩慢或生長勢不一致，而發生彎曲的情形。如果在這個階段，又發生缺水或養分供應不足，果實往往就停止發育，果皮粗糙，肉質較硬，味道苦澀，亦有形成“僵果”的情形。但如在低溫或高溫之下，氮肥施用過多，灌水過量的情形，使生長點營養過多，造成養分除了滿足生長發育所需要外，仍有大量剩餘時，反而使花芽分化及發育不充分，則因營

養過剩促使細胞分裂過於旺盛，形成多心皮果實或雄蕊部分發育成毛邊果。

在日本或中國大陸有利用Tomatolan液劑及Tomatotone液劑，在開花時期處理，以增加著果並促進果實發育。使用方法為在開花前後2日，噴佈於花蕾上，Tomatolan液劑在稀釋100-200倍，春季及秋季為200-400倍，Tomatotone液劑為稀釋50倍。使用後需注意有花瓣不易脫落，易發生灰黴病的缺點。另外亦有研究報告指出茄子在低溫達17℃的情況下，使用萹苔素（Brassinolide） 10^{-4} ppm浸花房，可使茄子生長正常，果實肥大。但在進行中部地區的茄農是否使用植物生長調節劑調查中，中部栽培茄子大都未使用此生長調節劑，因為中部地區茄子採收期，除了7月及8月較高溫下，著果情形不良外，其餘產期著果及發育均可達理想的目標，故茄農並未使用植物生長調節劑。所以茄子只要在苗期管理得宜，栽培期間注意植株生長勢，營養生長與生殖生長均衡，避免著果過多及病蟲為害，建議最好採用V型整枝方式，相信將能減少畸形果的發生。



▲缺水或養分供應不足，果實易停止發育，形成“僵果”。



▲茄果表皮容易受南黃薊馬為害，或枝條葉片打傷，形成表皮結痂而裂果。



▲V型整枝方式，加強栽培環境及管理適宜，茄果直又長。

新知專欄

甜柿葉枯病之發生與防治

文圖／劉添丁

本省甜柿於1987年由日本引進，包括富有、次郎、伊豆、駿河、御所及花御所等品種。目前栽培面積最廣的品種為富有及次郎。由於近年來甜柿生產量少，價格高且收益好，直接影響農民種植的意願，原本種植範圍局限於海拔600~1100公尺的和平鄉摩天嶺地區，但這二、三年來已普及於300公尺的低海拔及梨山的高海拔地區，栽培面積亦急速的擴增中，因此有關病蟲害的問題接踵而至，急待解決。目前田間發生較嚴重的病害有灰黴病、角斑病、炭疽病、白粉病及葉枯病等五種。

(一) 病徵

1. 葉斑型葉枯病

本病發生於春梢抽出之後的4~5月，感染初期在葉片上形成黑色小斑點，病斑擴張性不大，後期病斑5~7 mm紅褐色，有黑褐色的外緣，潮濕的季節病斑中央有黑色的小顆粒(分生孢子堆)。

2. 輪紋葉枯病

本病發生於夏季的8~9月感染葉片形成擴張性的輪紋病斑，紅褐色，圓形至不規則形，潮濕的環境下，病部密生黑色突起的孢子堆。

(二) 病原

本病由真菌 *Pestalotia* spp 感染引起，由於病原及病徵的差異，可區分為葉斑型葉枯病及輪紋葉枯病二種。葉斑型葉枯病病原菌為 *Pestalotia diospyri* Sydow，輪紋葉枯病病原菌為 *Pestalotia theae* Sawada，以上二種分生孢子梗無色，纖細狀，分生孢子與尾端連結，分生孢子紡錘形5室，兩端無色透明，中央3室暗褐色， $16\sim 21 \times 6.6\sim 8.3$ um，孢子頂端著生2~3條鞭毛，鞭毛無色 $10\sim 16 \times 1.0\sim 1.5$ um。

新知專欄

不織布在水果套袋之研發情形與成果

文圖／張致盛·廖萬正

臺灣因地處高溫多雨環境，水果生產過程需耗費許多管理人力進行病蟲害防治工作，水果套袋可做為病蟲害防治方法之一。近年來由於果實蠅猖獗以及鳥類為害嚴重，目前主要經濟果樹生產過程大都須要套袋，因此套袋已成爲生產水果不可避免之管理過程。本場自民國88年起即進行不織布利用在水果套袋之利用，葡萄及高接梨已獲致初步成果，現並積極進行甜柿及楊桃之研究。

□ 葡萄套袋可減少病菌接觸果實表面，加以套袋後袋內較乾燥而抑制病菌的繁殖。紅色品種經套袋後，果實的著色鮮豔。套袋並有保持果粉生成的乾燥環境，並可避免因藥害（乳劑）的阻礙果粉的生成與保護果實表面已形成之果粉，可提高外觀品質與商品價值。

□ 葡萄目前大部利用白色專用紙袋套袋，其優點是便宜易得，但會有不耐風雨，潮濕後易破裂等缺點，當紙袋破裂後即不具有防鳥及防病蟲害效果，因此以紙袋套袋後經常需在果穗上方再加套果傘。

巨峰及蜜紅葡萄以基重 $40\text{g}/\text{m}^2$ 之不織布袋與紙袋套袋比較，成熟期果實之總可溶性固形物、可滴定酸並沒有明顯差異，而因不織布袋的透氣與透光較佳，果粒腐爛數較少，果穗較重，而且果粉分佈均勻，著色外觀及品質都相當良好。不織布袋不易破裂，防鳥效果良好並可以回收再利用，符合省工及環保之時代潮流，此不織布袋目前已進入商業生產及應用，其利用極具潛力。



▲不織布袋在葡萄套袋之利用，已進入商業化生產。

目前葡萄採用紙袋含套袋人工成本約 $1\sim 1.2$ 元/穗，但如加套果傘則需再增加 0.6 元/穗，全部成本約需 $1.6\sim 1.8$ 元/穗。目前雖然不織布袋進入商業化生產，每售價 1.3 元，但由於其利用在葡萄套袋不需加套果傘，應可節省套袋人工成本，具有許多優點。

□ 梨套袋的目的主要爲預防病蟲害與提高果實外觀品質，目前高接梨栽培過程短時間需要花費最多之勞力即爲套袋。一般於疏果後噴施農藥後即應進行套袋工作，套袋具有防病蟲害、鳥害，減少日燒及農藥污染等優點。

目前高接梨果農爲使外觀細緻，著果後幼果即以白色小紙袋，待果實生長至中果期時（約乒乓球大小），再套上外層銀色或內襯黑紙 $1/2$ 多層紙袋，以阻隔陽光照射，採收時果皮白晰，一般農民及市場習稱爲「過色梨」。若中果期套袋時僅套白色紙袋，因光線能透過，果實呈現原來褐皮梨之褐綠色或綠皮梨之脆綠色，稱之爲「原色梨」。原色梨雖然外表不會呈白晰的顏色，但果實肉質細緻、口感脆，果實之總可溶性固形物較套黑色紙袋的梨高。

台中場利用不織布材料在高接梨之套袋，主要考量每年梨生產所需利用之紙袋很多，如果能夠利用不織布於套袋，不僅可以回收重複使用，而且果實生長期間不織布不會因日曬雨淋而破裂，可以維持梨果實良好品質。

在民國89年開始於本場進行梨套袋之試驗，以基重 $35\text{g}/\text{m}^2$ 之白色不織布與紙袋比較



▲不織布袋利用於高接梨之套袋，果實品質優良，顏色鮮綠。



▲利用不織布袋(右)，蜜紅葡萄著色較佳。

，經不織布套袋後對單果重影響不大，不織布較爲透光，梨表皮果點較大，果色較深，而一般紙袋果實表皮顏色較淺。

在確定不織布適合生產原色梨，隨後進行不織布於高接梨之試驗，配合高接梨必須由上而下套袋模式，不織布之挺性及撥水性必須達到相當之程度，才能達到保護梨果實之效果。91年於東勢鎮高接梨果園試驗結果，以不織布套袋之梨果色較一般白色紙袋之原色梨果色要深，著色均勻而且果色較綠，分析果皮葉綠素含量較紙袋生產之原色梨高一倍，果實總可溶性固形物稍高，由於果實顏色較深綠，外觀較具新鮮度，賣相較佳。

除葡萄與梨之成果外，本場並進行楊桃及甜柿之試驗，楊桃利用不織布套袋主要目的爲防鳥、防病蟲害，並希望能夠著色均勻。而甜柿目前利用紙袋套袋後期遇降雨容易產生污損果，利用不織布除防鳥害，果實蠅等爲害外，不織布透光及透氣較好，希望能促進甜柿之著色並降低污損果之比例，並且能實際應用於產業爲目標。



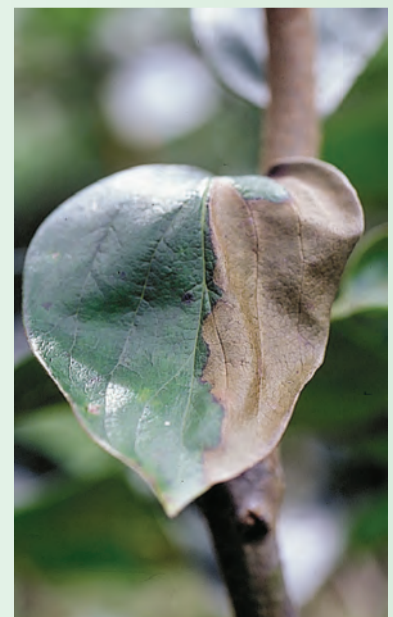
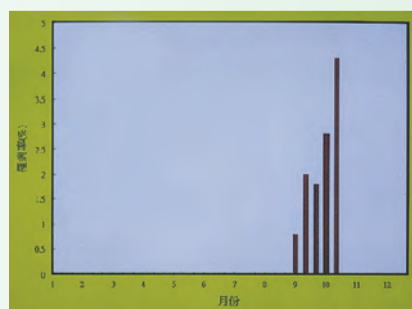
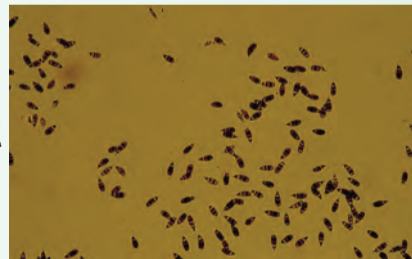
▲與白色紙袋之原色梨(左)比較，不織布袋生產之原色梨(右)果實顏色較鮮綠。

(三) 病害傳播

- 本病原爲粘性孢子，經由風雨傳播，病原菌發育最適溫爲 28°C
- 左右。目前病原菌的生活史並不明確，第一次傳染源應可視
- 爲地上罹病葉片。田間初發生時期通常在春梢抽出後4~5月
- 間，因當時濕度低發病少，到8月以後逢降雨或颱風過後，在潮濕的環境下，本病急速蔓延，葉片被害常造成乾枯及提早落葉，而影響果實生育及降低品質。

(四) 防治方法

- A 徹底清除落葉，以減少病源。
- B 增加有機肥的使用，避免氮肥過量。
- C 加強整枝修剪工作，以促進通風及日照。
- D 田間發生病斑時可使用40%克熱淨可濕性粉劑1500倍或50%克收欣水分散性粒劑防治。□



新知專欄

米酒DIY

米酒DIY

米酒DIY

米酒DIY

米酒DIY

米酒DIY



米酒DIY

文/洪梅珠·林秀儒

依據菸酒管理法第四條：所謂酒，指含酒精成分以容量計算超過百分之〇·五之飲料、其他可供製造或調製上項飲料之未變性酒精及其他製品。以米為原料製造的酒有：酒釀、紹興酒、紅露酒、清酒及米酒等，上述除米酒為蒸餾酒外，其餘均為釀造酒。米因富含澱粉質，所以發酵過程比製造水果酒多一道手續，即米中的澱粉需先水解糖化後，酵母菌才能進行酒精發酵：



一般民間自製米酒時，所使用的白麴中，即含有黴菌及酵母菌，黴菌可將澱粉轉化成葡萄糖，酵母菌則能將葡萄糖轉變成酒精。白麴的添加量因製造商家不同而異，且其品質亦不同，一般用量約為米重的1-3%，有以粉狀包裝販賣，亦有作成粒狀一顆一顆賣的，一般一顆重約20公克，適用於1斗米(即7公斤米)。米酒的發酵形式是屬於並行複式發酵，即糖化與酒精發酵是同時進行的，一般民間製造米酒的流程如下：

白米→洗米→浸漬→蒸煮→冷卻→拌白麴→入缸並在中心挖孔→3天後陸續加水→發酵10天左右→蒸餾→製成米酒

跨入2002年，台灣省內菸酒專賣制度成為歷史，民間欲從事酒類製造者，只要依一定程序申請辦理，經審驗合格，取得製酒許可執照後，向工廠所在地主管稽徵機關辦理菸酒稅廠商及產品登記，即可製造營業，唯販賣酒均須課徵酒稅。就米酒而言，從民國91年起，每公升徵收新台幣一百五十元；民國92年後，則每公升徵收新台幣一百八十五元。過去一瓶600cc的紅標米酒售價為新台幣22元，今年則因酒稅的關係漲為每瓶130元，明年米酒酒稅將再調整，預估明年米酒價格會再漲一點，然米酒幾乎已成為國人的民生必需品，舉凡烹煮料理、產婦坐月子或自製浸漬水果酒、藥酒等，日常生活經常使用，因此許多消費者紛紛詢問如何自製米酒，其實民眾如果釀少量的酒，而且自己品嚐，或贈送親友，是不需課徵酒稅的。以下介紹在家自己釀製米酒的方法：

1. 材料：家庭食用的白米即可，粳米、秈

米或糯米均可。

2. 蒸煮：將白米洗淨，浸泡30分以上，以瓦斯鍋、電鍋或電子鍋煮熟，用蒸籠蒸熟亦可。
3. 冷卻：將飯攤涼，冷卻到35℃左右，同時將白麴搗碎後加少量溫水拌勻，然後加入飯中攪拌均勻。
4. 裝入容器：容器需保持潔淨，最好以熱水沖洗過，將拌麴後的米飯裝入不銹鋼鍋、玻璃罐或甕中，將飯壓緊，並在中央挖一個洞，增加米飯與空氣的接觸面積，以利菌類生長，同時為避免發酵液溢出容器外，米飯以裝六成滿為宜，最後覆上蓋子，蓋子勿旋緊，以利發酵產生之氣體排出。
5. 加水：一般裝入容器後的第3天，因品溫及糖度增加，故需開始加水稀釋，總加水量約為米重的1.5倍，可分1-3次添加，經7-10天便可蒸餾。
6. 蒸餾：將酒醪放入蒸餾器內進行蒸餾，即可得米酒。上述方法製得之米酒為「純米酒」，坊間有在發酵過程添加糖水，藉以提高酒精度之做法。

消費專欄

農產品生機食膳



豌豆芽 (pea sprout)

文/蘇奇萍

又名荷蘭豆，學名 *Pisum sativum* L.，以豌豆種子浸水6~8小時後播種於介質上(如碎稻殼、鋸木屑、不織布...)，置於20~24℃之暗室內催芽4天左右。再拿出來綠化(有陽光處)4~6天，芽高10~12公分即可採收為豌豆芽。

根據美國農業部的分析報告，豌豆芽含有豐富的維生素A、B1、C，菸鹼酸與鐵、鈣等礦物質。性味甘、平、無毒、和中下氣，可當藥用，調主順管胃、益中平氣。

(1) 青溫 (糖尿病)：

嫩苗搗爛取汁，每次服半杯，一日兩次。

(2) 高血壓、心臟病：

將豌豆芽洗淨搗爛，布包壓汁，每日飲用兩次，每次半杯，略加溫服對糖尿病、心臟病、高血壓等有助益。



材料：

- 豌豆芽半碗
- 蘋果丁半碗
- 鳳梨丁半碗
- 檸檬一個
- 冷開水半碗

做法：

1. 豌豆芽洗淨、瀝乾水分。
2. 將豌豆芽、蘋果、鳳梨丁、冷開水、及擠好之檸檬汁放入果汁機打勻，不要過濾倒入杯中，隨打隨喝，養顏健身。

豌豆芽精力湯 (2人份)

調味料：

視個人喜好添加不同水果



豌豆芽沙拉 (適合親子DIY)

材料：

- 豌豆芽 100公克
- 黑芝麻粉 2大匙
- 海苔 一包
- 麵包 半條

調味料：

千島或法式沙拉醬

做法：

1. 豌豆芽洗淨、瀝乾水分。
2. 一片土司麵包四邊去掉，切成1/4，加上豌豆芽、少許黑芝麻、千島或法式沙拉。
3. 一張海苔剪成8等份，拿一份加上少許豌豆芽、黑芝麻、千島或法式沙拉，捲成手捲來吃。

