

甘 藍又名捲心菜、洋白菜、高麗菜，18世紀末傳入我國，目前可說是家家戶戶最常購用的蔬菜，以供應生鮮蔬菜的消費量來說，高居第一名。

本省到處可以栽培甘藍，但由於不耐熱，產地便隨著季節變化而有些變動。每年10月至翌年3月，彰化以南至台南諸縣產量特別豐富；4~5月間，則靠中北部諸縣零星供應市場；5~9月天熱更熱，只有高海拔的梨山、宜蘭大同鄉等地，可以生產。

甘藍除了不宜煮湯外，生食、快炒、塩漬、晒乾均可，又耐貯藏，故頗受國人喜愛。它的營養成分中，含有較多的醣類以及礦物質，蛋白質及脂肪含量均偏低，吃了不發胖。但為求飲食之均衡，應搭配一些豆類以及深綠色蔬菜，較為理想。

撰文 / 台北農產公司 王禮陽

家常菜

甘藍

明朝李時珍編撰“本草綱目”時，記錄有甘藍一項，似乎甘藍為我國故有的園藝作物。但是，依據現代園藝學的研究，甘藍菜是在18世紀末，由西洋教士傳入我國的。照說，李時珍的時代是16世紀，甘藍菜還沒進入我國，“本草綱目”却已先收錄了，好像李時珍不僅精研我國傳統醫藥學識，更兼而具有透視身後事物之能。

這問題其實很簡單，只因為“本草綱目”中，對於“甘藍”的記載，說明是一種具有甘味的藍。而對於“藍”的解釋，就肯定的聲明，這是一種草，會結果實，可做為染料，專供藍色染料之用。這些記載，表明了“甘藍”是一種具有甘味的藍色染料植物，想來，和如今大量食用的甘藍菜是有所不同的。

洋白菜與高麗菜

園藝學研究甘藍菜，認為其原產地應在歐洲西北部，這論點的最佳佐証，是法國和丹麥，如今還可找到野生種。由於其風味可口，具爽脆感，生食熟食均宜，也耐貯藏，很受到歐美人士的喜愛。傳教士於18世紀帶來我國後，大家都不知道應叫什麼菜名。於是有人



產量稀少的紫甘藍菜。

稱之為包心菜，有人稱之為捲心菜。而北平地方，京畿重地，有學問的人較多，以其性狀均與我國故有的結球白菜相類似，就稱之為“洋白菜”。洋人的白菜，不是麼？

本世紀初，日本政府把甘藍菜引進本省，鼓勵民間栽培。為了提高栽培意願，竟然說是此菜為朝鮮特產，當地人都是大量食用，才個個人高馬大。而當省內同胞很偶然的親目睹韓國人的高大身材後，很輕易的相信了日本人的謊言，於是這種北平人眼中的洋白菜，就成了本省人嘴裡的“高麗菜”了。其解釋則可說是韓國人喜歡吃的菜，也可解釋為，

具有高麗（本省稱人參為高麗）效果的菜。無論如何，這一番胡謔的宣傳用語，確實打動了本省同胞的心理。1930年間，美國推廣菠菜，也曾使用類似手法，創造出了“大力水手”，達到促銷的效果。

生鮮蔬菜冠軍

目前，甘藍菜在省內消費量佔有極為重要的地位，其用途之廣泛，亦常為一般人家所必備。如以生產量而論，在省產上百種蔬菜中，每年都僅次於竹筍與番茄，而高居第三位。但如扣除加工為主的竹筍與番茄之後，真正以供應生鮮蔬菜的情形來說，甘藍菜可就每

年佔第一位了。這一項事實，在一般家庭中，大多看得到，最常購用的蔬菜，必定是甘藍菜，也可以得到一些印証。

不過，有點奇怪的是，依據台北農產公司所做的統計，台北市區每年消費量最多的蔬菜，却是結球白菜，甘藍菜只得到亞軍。這也有些合理的說明，主要是因為冬季普遍食用火鍋，大量使用結球白菜的影響。甘藍菜因為煮久了，會有一股天然的臭味，就少用在火鍋的場合了。

產地隨季節變化

本省到處可以栽培甘藍菜，但因為甘藍菜對於天然環境的適應力並非漫無限制，因此，生產地是隨着季節的變動而有些變化的。每年10月至次年3月，中南部主要蔬菜生產縣份，彰化以南至台南諸縣，產量特別豐富，大約佔了全省全年產量的六成。4~5月間，則是中北部諸縣的零星供應，約佔全省年產量一成。5月至9月，天氣更熱，平地幾乎沒有甘藍菜的踪跡，只剩下高海拔山地，如梨山、宜蘭大同鄉等地，利用高海拔抵充高緯度的氣候特性，生產甘藍菜，其產量只佔有全省年產量的三成左右。

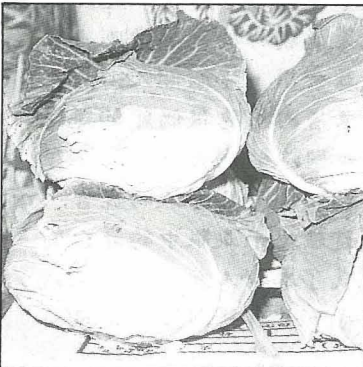
鮮食·醃製·曬乾

通常，甘藍菜是食用其結球部份，除了鮮食之外，也可塩漬，也可曬乾。如將一般人棄置不用的菜莖，去除外層硬皮，再行切片後，可以醃製泡菜，也頗爽脆可口。此外，有時甘藍植株遇到寒冷氣流，不

會結球，而抽苔開花，其苔株淺綠色，花淡黃色，亦供蔬菜之用，稱為甘藍菜花。而有時甘藍採收後，餘下的莖枝頭部，又會長出一些芽株，形成小形菜球，亦可供做蔬菜之用，是為甘藍菜芽，風味和甘藍菜有些不同。

甘藍菜的營養成分，在一般蔬菜中的特色是，含有較大量的醣類以及礦物質，是相當不錯的健康蔬菜。但因蛋白質及脂肪含量略略偏低，過份的偏食，也不是好的食用習慣，應該搭配一些豆類，以及含葉綠素多的綠色蔬菜，較為理想。

採收甘藍菜(雅雅攝)



批發市場中待價而沽的甘藍菜(王禮陽攝)

本省甘藍品種

省產甘藍菜，如以園藝品種來說，種類繁多。但如以一般食用習慣而分，則可歸納為下列數類，分別說明如次：

1. 初秋

其雜交品系相當多，但大體上具有一些相同特徵，也是目前省產甘藍菜最重要的一類。其特徵為結球較扁、肩部平整、頂部圓滑，夏季高冷地產品，則大多數頂部呈尖突狀。此外，葉柄亦較扁平，質地最是爽脆。初秋種菜球亦大，通常每株都在1公斤半以上。有些巨無霸更可大到每球8公斤以上。



高麗菜乾

選購時，以菜球潔淨，無虫蛀者為佳。有時，菜球頂部葉尾爆裂，如其菜球仍為扁圓，則係極成熟菜球，風味好，但不宜再貯放。而如頂部尖突且爆裂時，則可能係貯藏過久，心部萌生新芽所致，係屬不良品。

2. 硬質種

由於初秋甘藍菜不耐暑熱，夏天只能於高冷地栽培，一般平地就只有選種一些耐熱品種。過去，本省夏季甘藍菜的品種，主要的有將軍、陸麟等。其共同特徵是菜球密實，小型，重僅約1公斤。肩部略傾斜，頂部稍圓滑，葉柄甚為突

出而鼓起，質地則稍粗硬，故稱硬質種。唯因這些硬質種風味都稍遜，近年來，大多再行改良，純種已不多見。選購時，以潔淨、無虫蛀者為佳。

3. 紫甘藍

菜球為圓球形，屬於小型甘藍，每球重僅約半公斤上下，葉片肥厚，葉柄突出。因其葉片及葉柄均為深赤紫色，故一般市面上均稱為紅甘藍菜。本品種引入本省約十餘年，通常供做西式主菜之配色使用，或做中式菜餚之盤飾使用。素食風味欠佳，家庭使用尚少。主要栽培地區在中部，春季產品，產量不多，却因耐貯藏，

終年可以供貨。選購時以潔淨者為佳。

4. 抱子甘藍

民國55年引進本省，是甘藍菜中最奇特的一種。菜之莖向上直立挺生如大心菜，其葉片頗大而不結球，却於每一葉片之腋部，着生一粒菜球，株高可達1公尺。成熟後，菜葉焦黃，甚或脫落，則株上剩餘數十百粒菜球，頗為壯觀。因其每一菜葉懷抱一小菜球，恰如懷抱幼子，故稱為抱子甘藍。由於採收頗費功夫，栽培面積尚少，僅中部地區有零星栽培，且係春季上市，其餘季節並無此物。



左邊大甘藍菜重達8.5公斤，右邊重2公斤的普通甘藍菜顯得好嬌小。

晒製

高麗菜乾

- 材料：高麗菜10公斤、鹽100公克。
- 用具：菜刀、砧板、大盆、圓匾。
- 製造流程：高麗菜→剝葉→晒軟→揉鹽→去塩水→晒乾→成品
- 做法：
 - ①選用剛採收之高麗菜，去除老葉、病虫害葉及葉柄。
 - ②將高麗菜一片片剝開平鋪於匾上至太陽底下晒1~2天至軟後再加塩搓揉。
 - ③將搓揉過的葉片，一片片整理開，再鋪於匾上，移至太陽底下晒至乾即可裝入清潔塑膠袋，封密口以供保存。