



包心白菜

包心白菜是本省極重要的蔬菜，依據農林廳統計，每年的產量排在竹筍、番茄與甘藍菜之後，在所有各類蔬菜中，名列第四。但若依據台北農產公司的統計，台北批發市場交易的數量，則是從民國64年以來，一直蟬聯銷售量的冠軍，可以說是台北地區消費者的最愛！

市售包心菜最常見的有5種，(1)包白，呈橢圓形，最嬌小的品種，可清炒，也經得起久煮，產期在4~10月。(2)成功白菜，體型稍大，每顆菜球重在1公斤左右適合做湯菜，久煮更香，產期在10~3月。(3)白葉白菜，風味中等，烹煮時宜酌加其他調味料。(4)包頭蓮，又稱山東白菜，是白菜中的巨無霸。(5)天津白菜，為長條形，質地最脆，適合做泡菜。

另外，值得一提的是雜交品種「桃園亞蔬2號」結球白菜，品質優良，風味佳美，可惜因育種工作不理想，至今市面上仍看不到。



包心白菜雖然葉綠素較少，但維生素C含量相當豐富。

自從神農氏倡導耕作之後，我國農業已有了幾千年的歷史，居世界各大文明之冠。在這漫長的歷史之中，白菜一直是國人生活所必需的蔬菜，可以說是伴隨著國人的文化傳承，而日新月異的。近年來，國人習以為常的許多蔬菜，固然多數引自國外，而早期先民依賴維生的一些菜種，如今卻也已經多數乏人問津，任其野生化。

原產於我國的白菜，對於天候的耐力極強，因此，不僅是古時候稱為中原——如今的黃河流域有大量栽培之外，就連偏北的東北各省，以及偏南的江南各省，都非常普遍。過去，它並不叫白菜，而叫做「菘」。這個字，現代人可得要花一番功夫，才能從字典上找到，在其他地方是不大容易看到的。

菘——中國的甘藍菜

我國的文化發祥地是黃河流域，這地區的冬季非常寒冷，文人墨客對於耐寒的事物，也就特別推崇。因此，產生了松、竹、梅歲寒三友的說法，鼓勵大眾要師法這三友的耐寒精神，抗拒刺骨的寒意，奮勉工作。在這三友之中，又以松最受到垂青，獲得的讚頌也最多。而本文的主角——白菜亦頗耐寒冷，就被「關愛」到了。古書上說它「凌冬晚凋，四時常見，有松之操」，於是，這個有松之節操的草本蔬菜，就叫做「菘」了。只是，產於我國的菘，種類很多，在外形上就有結球的白色菜球，和不結球的綠色菜葉之分。又由於結球和不結球者，在大小上有非常顯著的差異，於是不結球的較小型的菜葉就加上了一個

「小」字，稱為「小菘」菜。而小菘菜雖然在國人改稱為小白菜後，已有百年不用，但在鄰近的日本，則一直沿用下來。最近才在一陣新潮改革，以拼音稱白菜之後，漸漸地忘掉了小菘菜的名稱，只是老一輩的日本人，恐怕還不太容易忘記。

本刊3月份，介紹甘藍菜的時候，提到18世紀，西洋教士傳入甘藍菜，北平人以其近似包心白菜，而稱之為「洋白菜」。就在同一個時期，國人的白菜也教這一批洋教士看不懂，在引介給各西方國度的農業專家後，還是不識。於是洋人的洋辦法，和北平人不謀而合，他們把白菜稱為中國甘藍菜「Chinese Cabbage」，這個洋名字，一直用到現在，全世界通行無阻。

包心白菜是本省極重要的

蔬菜，依據農林廳的統計，每年的生產是，在各類蔬菜中，除了以加工為主的竹筍及蕃茄之外，僅僅次於甘藍菜，在所有各類蔬菜之中，排行老四。但如依據台北農產運銷公司的統計，台北批發市場交易的數量，則是從民國64年該公司開業以後，一直蟬聯銷售量的冠軍。其中的奧妙，除了可以解釋為台北都會區的消費者，對於包心白菜有特殊偏好之外，就祇有說是部份甘藍菜供出口至國外換取外匯了。

本省包心白菜的消費，論到食用方法並不很多，最常見的是滷白菜以及清炒白菜，或者是冬季火鍋用料。民國35年以後，大陸各省烹調手藝紛紛進駐本省之後，川式的開陽白菜，粵式的烤白菜，或者是北方泡菜，都使原先就定居本省的早期移民後代，多出了一些新的食用方法。而目前本省的國人，對於這些個烹調方式，大致上都曾經領略過其不同的風味。

東北「酸菜」 酸得過癮

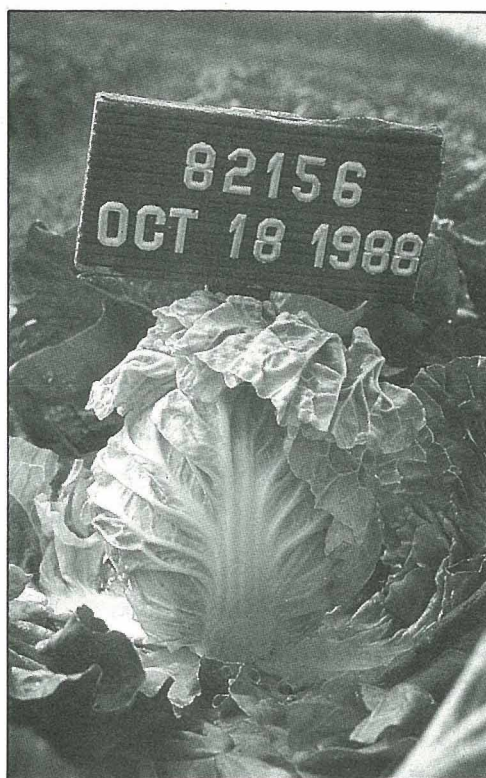
有一種比較不為消費大眾所熟悉，而流行於東北各省的包心白菜烹調方法，事實上在本省的餐館中也曾見過。只不過，也許稱為「酸菜」的這一式料理，因為準備材料的手續不易，更是鮮為人知。說不定生長在本省的東北各省第二代

或第三代，還不見得嚐過呢？

據東北籍的朋友告知，當地夏日較暖和時，播種的包心白菜，至秋後可以採收。由於一時消費不及，就整株利用天然冰塊砌成的冰窖貯藏，這當然可以保鮮一段相當長的時間。如果在放入冰窖以前，先行用清水滾煮過，再放進去，則這些煮熟的菜，會漸漸地酸化，而成為一種淡黃褐色的酸菜。這種酸菜，在冰天雪地的冬天，東北人喜歡當做火鍋菜使用，吃的時候，除了熱滾滾的感覺之外，還有一份特殊的酸味。借一句現代廣告用語——「酸得過癮」，這可是嚐過的人都知道的。多年以前，台北市峨嵋街有家東北人開的餐廳，有這道菜，近幾年，則是台電公司福利餐廳有售。不知現在還有沒有？

包心白菜有營養嗎？

由於包心白菜是結球狀態，且是外葉先生成，新葉包在內層，這使得食用部份因包在內層而缺乏陽光的照射，葉綠素較為缺乏。某些消費者便據以認定包心白菜缺乏維生素C，其實這是不正確的。在各種蔬菜之中，以維他命C的含量來說，包心白菜絕對名列前茅，甚至比許多種水果如葡萄、香蕉、蘋果等為多。此外，微量元素中的鈣與鐵含量也頗為可觀，對人體可是非常有助益的。



「桃園亞蔬2號」於命名前之名稱為82-156(亞蔬)。



本省常見的包心白菜

本省包心白菜最重要的產地在雲林、彰化、台南、嘉義等縣。只不過，市面上一年四季雖然都有包心白菜供應，卻因季節的變化、冷熱的不同，在包心白菜的品種方面，仍然是有些差異的。在園藝學界來說，蔬菜的品種分類非常仔細，各品種的特徵也非常明確而肯定，一般消費者，在市場購買的時候，似乎不必那麼專業。因此，本文在品種的分類方面，採取市場習慣，而不是學術上的分類。

1.包白

這是省產包心白菜中，最為嬌小的品種。它的結球非常緊密，通常呈橢圓球形，葉柄非常粗大，相形之下，好像沒有什麼葉片。生產季節以較熱的4至10月為多，風味良好，可以清炒，也經得起久煮。本省菜譜中，滷白菜廣受喜愛，用「包白」來烹煮，風味最是佳美。

選購的時候，以結球密實，有重感者為好。

2.成功白菜

因為不耐暑熱，成功白菜產於10月至3月，恰與包白錯開。結球完整，是長圓形，莖部小而尾部寬，葉尾反包至莖部附近，每顆菜球重在1公斤左右。炒食風味不如包白，但做湯菜，則是越煮越香甜。冬季火鍋菜的用料中，少不了這種白菜。

選購的時候，以具有前述特徵，且具有重感者為佳。

結球白菜桃園亞蔬2號，原品系代號為A-URDC 82-156，民國70年由亞蔬中心雜交成功，民國78年命名為「桃園亞蔬2號」。其優異的品質甜脆細嫩、無辣味，初推出風靡不少消費者。可惜因天候條件不甚理想，兩年來育種工作都不太好，種子取得困

難，致使市面上仍然見不到，實為憾事。目前大概只有在桃園區農業改良場可以買到產品。

結球白菜 桃園亞蔬2號

買不到

3.白葉白菜

與成功白菜相近似，但莖部小、尾部寬的特徵不很明顯，葉尾鬆散為其特徵，結球頗欠密實。由於較成功白菜耐熱，適於夏季栽培。風味中等，烹煮時宜酌加其他調味料。

選購前，仍以結球密實者為佳。

4.包頭蓮

這是各類白菜中的無霸，由於我國山東盛產各類大型白菜，因此又稱山東白菜或煙台

菜。但川菜館中開陽白菜，以及粵菜館中烤白菜，則多用此菜。

5.天津白菜

包心白菜中的異形，為長條形，質地最脆，產量以冬季為多。除供炒食外，做泡菜時，口感最是爽脆。

6.雜交品種

包心白菜的雜交品種層出不窮，各新品種常具有一些前述品種的特性，有時風味反而不及原品種。在各雜交品種中



本省包心菜最重要產地在雲林、彰化、台南、嘉義等縣。

白菜。省產包頭蓮為短圓筒形，莖部與尾部大致同等大小。一年四季皆可栽培，卻以冬季冷涼季節的菜球較大，有時可以達到4公斤重。但這種大菜球如與山東產的菜球相比，那可真是小巫見大巫了。那邊的大白菜，通常每顆都在10公斤左右，甚至於有些地方還能種出30公斤重的大白菜，那才真叫巨無霸呢？

包頭蓮的風味、炒食不如包白，做火鍋又略遜於成功白

，由位於本省善化的亞洲蔬菜中心培育成功，委由桃園區農業改良場做田間試驗栽培的「桃園亞蔬2號結球白菜」，於78年命名。其菜球略近於圓球狀，葉片稍綠，異於常見的黃白色。品質優良，風味佳美，如能推廣上市，必將廣受歡迎。可惜執行育種工作的新社種苗場，因為天然氣候條件不甚理想，兩年來育種工作都不太好，致使市面上仍然見不到，也許種苗場得加一把勁了。◆