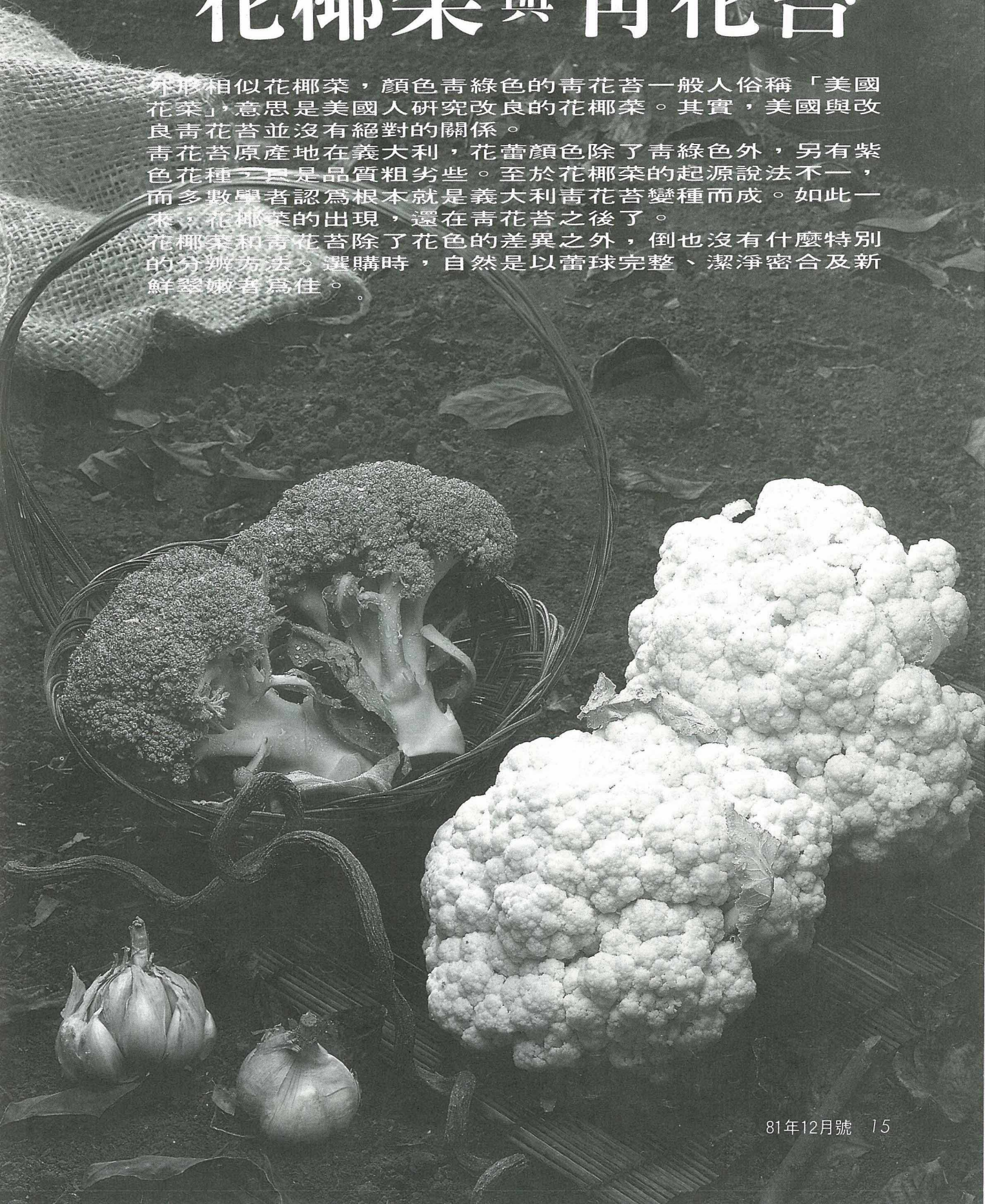


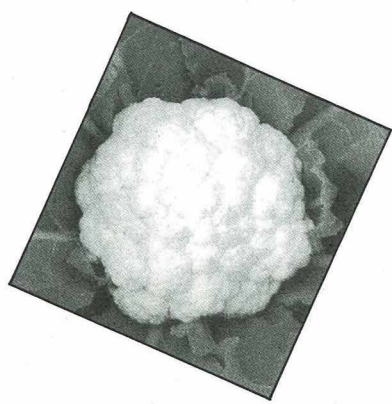
# 花椰菜與青花苔

外形相似花椰菜，顏色青綠色的青花苔一般人俗稱「美國花菜」，意思是美國人研究改良的花椰菜。其實，美國與改良青花苔並沒有絕對的關係。

青花苔原產地在義大利，花蕾顏色除了青綠色外，另有紫色花種，只是品質粗劣些。至於花椰菜的起源說法不一，而多數學者認為根本就是義大利青花苔變種而成。如此一來，花椰菜的出現，還在青花苔之後了。

花椰菜和青花苔除了花色的差異之外，倒也沒有什麼特別的分辨方法。選購時，自然是以蕾球完整、潔淨密合及新鮮翠嫩者為佳。





**我**們中國人，也許是累積了五千年的悠久文化，普遍存著戀舊的情節。凡是日常所見，相沿成習的，就視之為當然。而一旦有所改變，或有類似的事物，必然會賦予不同的稱謂，也給予不同的眼光。例如，省產水果中，屬於最大宗的柳橙，有一類似的品種，稱為「晚侖西亞」，本省台東地方每年4月至5月間都能採收上市，習慣上稱之為「香丁」，是用於區別柳橙的。可是，相同的晚侖西亞，祇因為生產在美國，再大量進口，於省內市場銷售時，却叫做「美國柳橙」，或都索性按照美國廠牌名稱，叫做「香吉士」。市場上既已相約成俗，大家也就不以為異了。

花椰菜和青花苔也有這類的經驗，只是更沒有人去關心。按照本省的情況，花椰菜早在本世紀初，就已由日本人引進栽培，大家都吃過了。民國55年，由農委會前身之農復會引進栽培的青綠色花椰菜，除了讓本省農業開了眼界之外，也引起了許多消費者的好奇，紛紛打聽這新奇蔬菜是何方神聖。雖然學術界早就知道有青花苔的存在，市場人士却不一定知道這個名堂。而由於當時，本省多少還依賴美國的支持，許多時候，不知名的事物常

冠上美國字眼，不知不覺中，青花苔就叫做「美國花菜」了。在一般人的心目中，很自然的認為，美國人把花椰菜，研究改良而成了青綠色的青花苔。

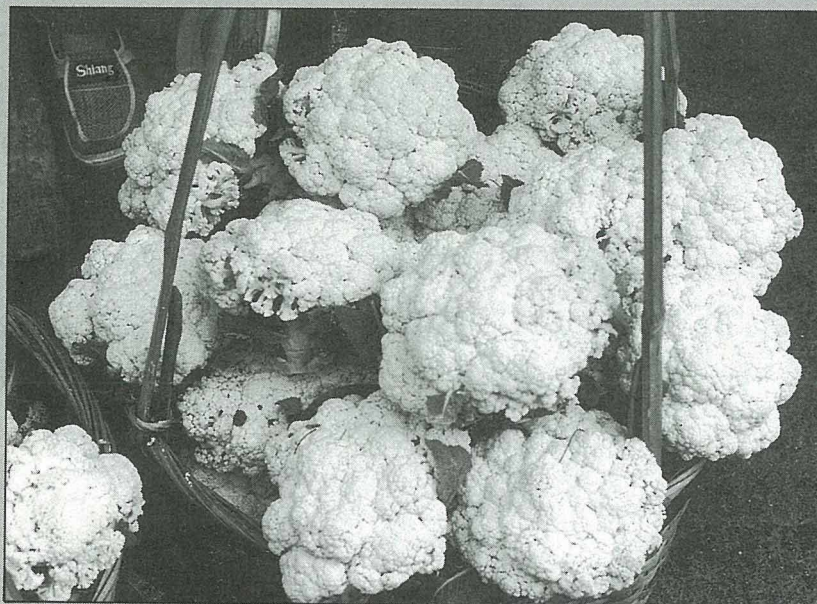
### 它們是同一種植物嗎？

事實上，又是怎麼一回事呢？按照園藝學的考據研究，青花苔的原產地在義大利，其食用部份為嫩莖與花蕾；而花蕾除了青綠色之外，另有紫色花種，只是紫花種的品質較為粗劣些。至於花椰菜的起源，說法不一，有說源於埃及，有說是地中海南部，但多數學者認為根本就是義大利青花苔變

種而成。如此一來，花椰菜的出現，還在青花苔之後，實在不能說是美國人把花椰菜改良成青花苔了。同時，本省花椰菜全是白色花菜；在歐洲，則變形很多，除本省常見的白花種之外，還有紫色花、綠色花、黑色花等等變種。

### 細數相異處

花椰菜和青花苔，除了花的差異之外，倒也沒有什麼特別的分辨方法。尤其在市場上購買的時候，幾乎無法從花色之外，找到相異之處。好在本省還沒有綠色花椰菜的引進，否則，就更難區分了。不過，



本省花椰菜主要產自高雄與台南地區

按兩者的生長習性而論，還真有一項大不同之處。花椰菜每株菜球較為碩大，而且每株僅有頂生花一球，採收一次就結束了。青花苔的頂生花，確較花椰菜小一些，但在頂生花採收之後，主幹的側枝仍可長出，另結菜球若干個，雖然更小一些，却可繼續採收。可惜的是本省青花苔，多數是冬末春初的裡作菜園生產，大部分農家採收頂生花後，就忙著進行春耕，並沒有待採側生花的做法。

### 本省主要產地

照說花椰菜和青花苔既然

習性相近，省內主要產地也應該相去不遠。只是，由於農家專業生產選擇的結果，有了一些專業產區的型態。致使高雄與台南縣農家盛行栽培花椰菜，屏東地區則多栽植青花苔，而彰化、雲林一帶，又是兩者兼備。此外，嘉義縣縱貫鐵路以西的鄉鎮，也有為數不少的青花苔栽培。前述的這些地方，每年11月以後，就有這些產品上市；上市的前後，則是越南部越先出產，及至雲林彰化產品上市，已是春末的4、5月時節了。到了夏天，平地不大適合栽培，市面上偶然看到的青花苔，可就是屬於高山上的

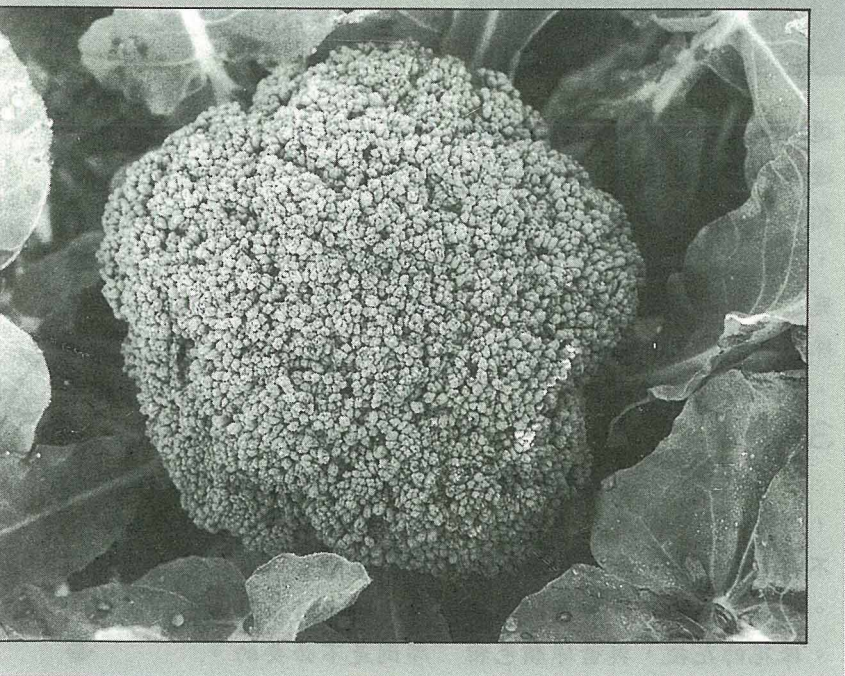
嬌貴產品，或者是有些商人，遠自海峽另一邊運進來的產品。這些稀客，價格自然是較為不尋常些，反正這年頭，有些消費者總是存著「吃新奇」的心態，貴一些絕不是問題。這種心態，對與不對，恐怕有些值得深思的。

### 營養知多少

青花苔每百公克中，含有將近5公克的蛋白質，在一般果菜之中，除了紅豆等少數幾樣之外，沒有那幾樣可以比擬的。維他命C以及微量元素，也是青花苔可以自豪的成分。相形之下，花椰菜的微量元素和青花苔相近，維他命C比較少一些，而蛋白質只有一半，純就營養成分來看，是差了那麼一點。

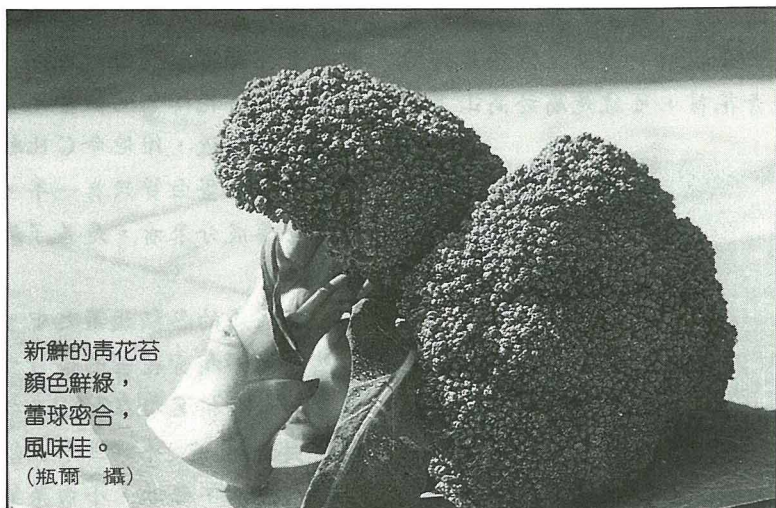
在省產的各類蔬菜之中，雖然花椰菜和青花苔的合計生產量，每年排名都在7至9名之間，與青蔥、大芥菜互爭長短，比起胡瓜、絲瓜、小白菜等則多得多。但是一般家庭之中，食用的機會，却不見得比前述的一些蔬菜來的多。這個原因，在於花椰菜的重量和一般蔬菜略有不同。由於蔬菜產量的多寡，是以重量計算，而較稱頭的花椰菜，在計重時，果然名列前茅，在烹煮的時候，也得投入較重的份量，才夠餐食之需。例如半斤小白菜，足夠炒供4人一餐之所需，一斤花椰菜却不見得夠這4個人享用。因此花椰菜食用的次數就顯得少了一些了。

青花苔除了花色不同，  
花蕾也較花椰菜小。



## 白色花椰菜

目前，省產青花苔仍祇限於青綠色菜球的品種，紫花青花苔雖亦有人栽培過，終究因為品質較為粗劣，市場上乏人問津，現已毫無踪影。至於花椰菜，也只有白色花椰菜的栽培，其他紫、綠、黑等雜色花椰菜，從未出現過。倒是白色花椰菜之中，也有一些形態的不同，風味也有若干差異，當然在價格方面，也會有些不同，甚至於適宜食用的方法也有



新鮮的青花苔  
顏色鮮綠，  
蕾球密合，  
風味佳。  
(瓶爾 攝)

一些講究的。

### 1. 石頭花

白色花椰菜中，長相最好看的品種是為「石頭花」，它的蕾球緊密，整齊聚合，形狀勻稱整齊，造型可愛。加以色澤潔白純淨，特別討人喜愛。尤其菜球個體碩大，攤架上一擺，光鮮奪目，其他品種花椰菜一下子就被比下去了。可是這一種美觀的花椰菜，在風味方較為清淡了一些，在質地方面也硬實了一些。因此，炒食

的時候，或者是久煮不爛，或者是索然乏味。一般家庭使用，很自然的採取湯料方式，借助於其他佐料的香與味，襯上自身的雪白色相，加上耐久煮的特性，可以烹調出一道色香味俱佳的上好湯料。

### 2. 珠花

相對於石頭花的雍容華貴，「珠花」就顯得寒儉了許多。它的菜球本來就不大，加上蕾球疏疏落落的，不甚整齊，更糟的是花色不黃不白，實在是不怎麼中看。不知道的人，

還以為是存放過久，瀕臨腐敗邊緣的現象。可是不中看的珠花，却是質地柔軟，風味俱佳，炒食時，頗能佐餐，一般家庭中，遂常用來炒煮。不過，珠花的栽培面積與產量都不多，市場上較為少見。

### 3. 青梗

「青梗」種與珠花相類似，菜球不大，蕾球疏疏落落，不甚整齊，花色也是不黃不白。兩者不同的地方，在於花梗。珠花的花梗，與蕾球顏色相

類似，不黃不白或說是淡黃色。青梗的花梗，則是淺綠色，這也是本品種得名的由來。這個品種的產量雖不及石頭花，却多於珠花，質地與風味，都和珠花相似十分柔美可口。因此，青梗品種，常是一般家庭購用的對象。

## 選購的方法

選購花椰菜和青花苔，自然是以新鮮翠嫩者為佳。新鮮的菜球，無論什麼品種，都是蕾球完整，潔淨而密合，花椰菜為白色或白黃色，青花苔則為鮮綠色。菜球老化以後，花椰菜常有蕾球脫落現象，青花苔則不會脫落。而兩者老化後的共同特徵是蕾球張開，也就是開花，露出細小的花蕊，花椰菜為灰白色，青花苔則為黃綠色。這時候，品質已近於敗壞，風味欠佳，通常是予以廢棄而不堪再食用了。

## 烹煮前的處理

由於本省氣候潮濕而溫熱，花椰菜和青花苔又都具有大而大的葉片，花球在葉片包圍之中和外界形成了一個絕佳的躲藏場所，因而省產花茶類常有蚜蟲類的幼蟲潛伏其中，尤其是2、3月以後，氣溫漸高越顯著。家庭烹煮之前，可以先行以小梗為單位，分切成小塊，以清水浸泡半小時，潛藏的蚜蟲類幼蟲自然會浮出水面，很容易清除。有些家庭主婦談蟲色變，將菜與蟲一起丟棄，那倒是不必要的。