

中國人的長年菜

撰文／台北農產公司 王禮陽

市面上常見的芥菜，依照一般人食用菜株部位的差異，可以區分為：(1)葉用芥菜(2)包心芥菜(3)大心菜(4)榨菜。

本省習俗在過舊曆年吃年夜飯時，有一鍋用高湯煮得糊糊的「長年菜」，那就是葉用芥菜了。包心芥菜的葉柄卷曲，且寬而粗大，是食用的部分；餐館常用它作為襯底菜。以食用莖部為主的，稱為大心菜，又名「菜心」。而有一種市面見不到鮮品，以醃製過的成品——榨菜為我們所熟知的，是食用根莖的芥菜。

今年的年夜飯，弄一鍋苦盡甘來的芥菜，明年會更美好。

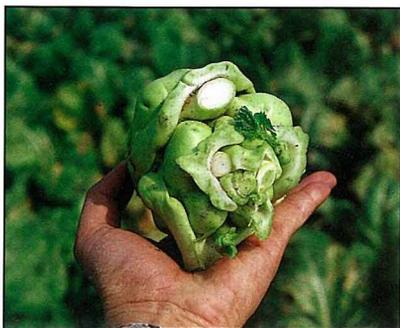


瓦面故事

目前省產蔬菜，如僅以品名分目，不計算品種的不同，常見的種類，大約有七十餘種。在這樣多的品類之中，如以葉片的大小來排名的話，芥菜應該排在「最大」的第一名。有時，一片菜葉，就可重達1台斤，這是其他任何蔬菜，所不能望其項背的。

雖然，芥菜因為菜株巨大，看起來很強健，對於生長條件的要求，似乎不會很挑剔。事實上，却不是那麼回事，單單以氣溫來說，熱天是絕對不適宜的。因此，省產芥菜上市，主要是在較為冷涼的11月至3月間為多。4月至10月，不僅生產量少了不說，菜株也比較小一些。而這些小芥菜，在品種上和大芥菜是有些不同的。

依據文獻的記載，世界上的芥菜，主要分為油用和食用兩大類。油用芥菜是採收其種子，榨取其油，也就是市售的芥菜子油，可供烹調用，也可做工業用。它和另一種由油菜種子所榨出的油菜子油，都稱為菜子油。早些年，本省沙拉油還不普遍的時候，菜子油曾經風光過一陣子，現在則不怎麼拉風了。不過，榨油用的油用芥菜，在我國很少見，而食用芥菜則原產於我國。



生鮮榨菜 (寧雅 攝)



葉用芥菜入口稍苦，嚼後回甘，本省習俗過年必備的菜餚。(瓶爾 攝)

雖然芥菜屬的菜類很多，例如一般稱為雪裡紅的小型葉菜，也是芥菜屬的一種。但因一般國人所熟知的芥菜，都屬於大型菜種。因此，本文在芥菜品種的選介方面，就以市面上常見的類型為主。而分類的方法，就按照一般人食用菜株部位的差異，加以區別。

1. 葉用芥菜

最為一般消費者所熟知的芥菜，就是以食用葉片為主的「葉用芥菜」。前文所說，葉片特別巨大的，也就是葉用芥菜。菜株通常為巨大型，每株都在1台斤以上，葉柄寬而厚，却又頗為柔軟，少有纖維。葉片上的葉脈也都很明顯，粗粗的鼓起來。單從外觀來說，總令人有一些菜株粗老的顧慮。

不過這種看起來粗老的芥菜，在烹煮的時候，除了會有一些苦味之外，却相當的柔美可口。而其特有的苦味，在多次咀嚼之後，往往會產生一絲絲的甘美之感。也因此，本省習俗全家團圓

共用年夜飯的時候，總是會準備一鍋煮得有些糊糊的芥菜，稱之為「長年菜」。許多人以為，芥菜特別長而且大，所以用來作為長年菜，祈求全家人可以天長地久。依民俗的研究，却是由於早年移民墾台的時候，艱苦備嘗，難得在春節期間，獲得一些休閒機會，大家趁機求取吉利，取芥菜入口帶苦，嚼後甘美的特性，冀望早早苦盡甘來。因此相沿成習，有了本省「長年菜」的特有文化。這和大陸許多地方，取韭與久同音，使用韭菜做為長年菜是有些環境背景的不同。不過，如以芥菜能耐久煮，又能吸取油脂的特性，以當年墾台移民大多勤儉持家的特點來說，春節期間，油膩特別多，弄一些芥菜來收拾多餘的油膩，也是相當易於理解的事情。

芥菜除了鮮食之外，尚可加工醃製。製做的過程，總是要曬、鹽滷、重壓使出水，在這些過程之中，很自然的產生一種酸性口味的產品。在市場銷售或消費習慣上，芥菜醃製產品，含有大



大心菜外皮粗硬，裡面質地細嫩，食味鮮美。(寧雅 攝)

量適水，菜株顯得濕答答的，叫做「酸菜」。如係乾製，不含滴水的，就叫做「朴菜」；或者叫「福菜」。在嶺南地帶，則叫做梅干菜，或簡稱梅菜。不論是濕的酸菜，或是乾的朴菜，這些酸化過的芥菜，都有助於促進消化，是相當好的健康蔬菜。但是近年來，由於科技的發達以及效率化的追求，有些速成方法應用在芥菜的醃製過程中，多少減低了芥菜酸化的效果，對於幫助消化的功能，相對的也減少了些。

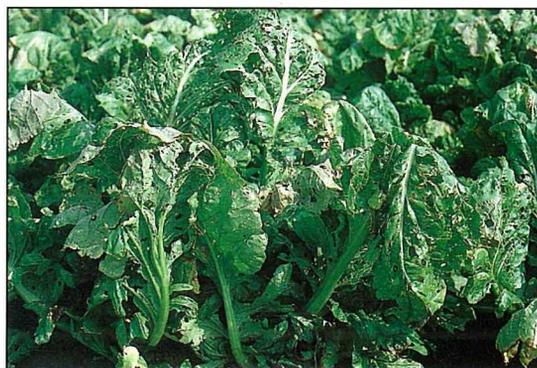
葉用芥菜，看起來雖很粗大，却都相當細嫩，因此，選購的方法相當容易。只要葉片鮮翠有光彩，沒有枯萎葉，也不乾縮，就是好品質了。只是，由於芥菜每株都相當大，小家庭購用時，應該先有長期食用的打算。好在，芥菜久煮不變味，自然可以供小家庭長期抗戰的。

2.包心芥菜

第二種芥菜，是專門食用葉柄的類型。這種芥菜的葉柄，特別肥大而且寬廣，葉片則大多退

化或短縮。菜株上的每一葉柄，卷曲起來成為結球狀，乍看有點類似結球萵苣。由於其葉柄做卷心狀，因而通常稱為「包心芥菜」，或稱為「卷心芥菜」。

由於包心芥菜沒有葉片，一般家庭使用較不普遍。而其肥厚的葉柄，具有質地柔美的特性，倒是許多餐館裡樂於使用的素材。通常，餐館裡是做為襯底菜，



榨菜全株，市面上極少見。(寧雅 攝)

而將之名為「菜心」，或稱之為「菜膽」。有時用的是蟹黃菜心，有時則是甘貝菜心，想來是許多人都曾嚐過的。只可惜，這一些作法，一般家庭都嫌麻煩，就使得包心芥菜的銷售管道，不太活絡了。

說也奇怪，每年11月至2月的包心芥菜盛產期間，固然有很多產品，却不見得能順利的供消費者鮮食，而不得不另行加工醃製，成為市面上所說的「酸菜心」，慢慢的延遲上市。在10月間及3月間，包心芥菜缺少的時候，市面上却常見到用普通大芥菜，除去葉片所剩餘的鬆鬆散散葉柄頭，代用包心芥菜上市呢！

3.大心菜 (菜心)

比較特殊的一種芥菜，則是葉柄與葉片都不吃，只食用菜株的莖部。其中，有一些是食用粗大而挺拔的菜莖，有一部份，則是食用肥大而短短的根莖。

食用菜莖的芥菜，本省稱為「菜心」，市場名稱為「大心菜」。和一般芥菜不相同的地方，是大心菜陳售的時候，幾乎都看不到菜葉，而只是粗粗大大的一



以食用葉柄為主的包心芥菜。(瓶爾 攝)

枝。外皮綠綠的，還被有一層堅實的外殼。為要剝除外殼，還得花一些功夫，好在，都市的菜販，多有代客削皮的服務。在剝除外皮後，裡面可食用的部份相當鮮嫩，可以煮湯，可以炒菜，可以生食，也可以紅燒，甚至於可



大心菜開花 (寧雅 攝)

以用醬醃製，都非常可口。一般說起來，是本省同胞相當喜愛的一種蔬菜。

大心菜極不耐熱，每年11月

〔讀者回響〕

11月份，介紹包心白菜的時候，提到新品種桃園亞蔬二號雜交新品種，係由新社種苗場進行育種工作。經該場陳秘書電話告知，該新品種係由亞洲蔬菜中心培育親本，再交由新社種苗場採取種子，並非由新社種苗場進行育種工作。除了感謝陳秘書的指正之外，仍借鄉間小路一角篇幅，轉告讀者朋友。

至3月間，雲林、彰化等蔬菜專業區，以及新竹縣的部份鄉鎮，都有相當多的產品上市。選購的時候，以表皮鮮綠或粉綠，菜莖鮮挺者為佳。而大心菜外皮都能看到切除葉柄的殘跡，凡屬刀切之殘跡者，菜株比較鮮嫩；如有葉柄脫落之焦痕者，菜株都較為粗老。此外，每年立春過後，白天氣溫較高，菜株成長較為迅速，導致大心菜有空心現象，進而失去鮮嫩，甚至產生硬質菜心，不堪食用。是以立春過後，購買大心菜宜多加小心。

4.榨菜（芥菜頭）

食用根莖的芥菜，幾乎沒有鮮品上市，本省的產量也不很多。以食用根莖採收的，叫做芥菜頭，一般使用方法，是醃製，上市的時候，稱做「榨菜」。但是省產榨菜並不辣，有些具有辣味的省產榨菜，是在醃製的時候，加入大量的辣椒末，使得成品帶有辣味。這樣做出來的榨菜，在風味上來說，總是趕不上產於四川的道地榨菜的。

這一期的「鄉間小路」和各位讀者朋友見面的時候，已是農曆12月的時節，過不久就是春節。雖然國人過年的氣氛，已隨著工業化而輕淡了不少，家家戶戶弄一些長年菜應個年景，則還是有的。如果那位朋友，希望或期待有個美好的新年，不妨弄個「苦盡甘來」的芥菜，試試看。即使來年沒有能夠更好，最少過年期間，總是甘美些。◆