



翠玉白菜腋芽



■ 故宮國寶
「翠玉白菜」

由於消費者對於口感及品質佳的新興蔬菜產品需求漸增，因此將蔬果可採食的其他部份如嫩芽(梢)、再生芽及花苔等充分利用已逐漸為菜農採用，除了可提昇產品的利用層次、增加農民額外收益外，亦可滿足消費者多元化的嗜好。目前此類產品以十字花科之甘藍芽及芥藍芽生產較多。根據果菜運銷統計年報(民國八十五年版)之資料：八十四年度台北果菜市場甘藍芽之成交量佔全部甘藍成交量的3.10%；芥藍芽則佔全部芥藍成交量的8.0%，均深受消費者嘉好，且售價高。



■ 多種蔬果搭配組成美麗的蔬果禮籃。



本文旨在敘述同屬十字花科翠玉白菜腋芽之生產現況及其可能之利用方式。

口感好，品質佳 的新興蔬菜

翠玉白菜(Upright, Celery cabbage)為十字花科芸苔屬之一年生植物，別稱天津白菜、竹筒白菜及直筒白菜等。學名 *Brassica pekinensis* (Lour.) Ruprecht var. *cylindrica* Hort. 原產中國，目前栽培面積不多，據果菜運銷統計年報之資料：翠玉白菜之成交量，僅佔全部包心白菜的 1.39%，以雲林縣及彰化縣栽培較多，前者有 12 公頃，集中於褒忠鄉新湖地區；後者有 20 公頃，分布於埔鹽鄉、溪湖鎮及大城鄉。通常，在國曆 9



■經過雕琢的翠玉白菜腋芽，可淺盤清供，作小品擺飾。

月開始種植，植後 70 天採收，產期為 11-2 月，此時亦是冬季大作蔬菜生產最多的時候，因此在價格低迷時，菜農通常不按一般的採收方式生產翠玉白菜，而是延遲其採收期，採摘葉片間的腋芽，即本文所敘述之翠玉白菜腋芽。根據在台南地區之調查：11

月中旬移植之翠玉白菜，移植後 44 天腋芽長度小於 1 公分；移植後 62-67 天，才有少數腋芽長度大於 10 公分。一般在植後 90 天採收，採收期為 12 月 - 3 月上旬。每一棵翠玉白菜平均可採收 20 餘支腋芽，腋芽長度一般在 10-17 公分間，每支腋芽重量在 10-25 公克之間，每十公畝平均可採收 1,000 餘公斤。在民國 72 年彰化地區即有菜農嘗試採收翠玉白菜腋芽，惟因量少且受限於市場消費習性，迄今仍未能普及。本省平地由於夏季高溫多濕，故翠玉白菜及其腋芽均集中於秋冬季生產；夏季高冷地間或有零星栽培，惟數量偏低，因此貿易商從國外進口腋芽，以饗部分消費者的喜好。



■翠玉白菜腋芽與蝦米、腐皮拌炒。



■秋冬盛產的翠玉白菜，品質雖美，卻是價格低迷。



■從葉片間長出的腋芽，有特殊風味與口感，消費者喜歡，價格看俏。

維明顯少於葉片（附表），因此腋芽品質佳，售價亦較高，通常較翠玉白菜高3-4倍，腋芽每公斤為20-70元。從附表亦可知悉：翠玉白菜腋芽之熱量亦明顯高於葉片。

烹調方法：翠玉白菜腋芽可以蝦米、豆腐皮拌炒；炒肉絲或直接做為火鍋配料，味道及口感均佳，幼嫩的腋芽亦可鹽漬當新鮮泡菜食用。整株的翠玉白菜腋芽亦可仿水仙栽培，以美工刀細心雕琢，置於盛淺水之容

器若干天後亦可呈現如故宮珍藏以翡翠雕成之「翠玉白菜」風采，做居家之小品裝飾，亦可搭配其他蔬果如芹菜或成串小番茄等組合成蔬菜禮籃。

■芥藍芽（上）甘藍芽（左下）翠玉白菜腋芽（右下）是果菜市場新貴。

附表 翠玉白菜及其腋芽植體成分

項 目	單 位	葉 片	腋 芽
熱量	kcal/100g	20.1	123.1
水分	g/100g	95.3	69.1
灰分	g/100g	0.59	0.58
粗蛋白	g/100g	1.26	0.85
粗脂肪	g/100g	1.0	1.51
膳食纖維	g/100g	11.1	0.70
粗纖維	g/100g	0.66	0.62
β-胡蘿蔔素	mg/100g	0.016	0.013
維他命B1	mg/100g	0.028	0.026
維他命B2	mg/100g	N.D	N.D
維他命C	mg/100g	19	17.4
菸鹼酸	mg/100g	0.44	0.48
維他命B6	ppb	395	334
葉酸	ppb	83	70
磷	mg/100g	33.2	44.8
鈣	mg/100g	45.9	34.2
鐵	mg/100g	0.5	0.42
鉀	mg/100g	140	190
鈉	mg/100g	47.4	26.7
鋅	mg/100g	0.25	0.34
鎂	mg/100g	9.9	9.7

高纖食品，秀色可餐

由於翠玉白菜之葉片中肋較粗，因此品質比一般包心白菜差，惟翠玉白菜腋芽之膳食纖

