

十字花科大家族

常吃的蔬菜中就屬十字花科的種類最多了，大白菜、小白菜、芥菜、油菜、芥藍、大頭菜、蘿蔔、高麗菜、花椰菜、青花菜隨便算算就有10種，還不包括什麼結球、半結球、顏色諸多性狀品種的不同。也許一般消費者會問它們是一家人嗎？尤其是蘿蔔、大頭菜、花菜三者，簡直是家族裡的「黑羊」嘛！主要食用的部份都不是葉子，竟是根、莖、花；紫色的高麗菜、大頭菜、青花菜，則更是頗有X世代用色突出詭異的流行精神。

然而，它們都有共同的特徵，就是子葉都是心型的，相對的生長，所以遠遠看去就好像劃了個「十字」在中央，是以稱之為十字花科，但苗期以後真葉長出來了，表現的就是各自有特徵。這和人類的家族也有點像，做父母的常抱怨說，孩子小的時候還有點像爸爸或媽媽，長大了就全變了樣……

今天要來細說的主角是小白菜，特別是有著美麗莖亮翠黃綠色的黃金小白菜。陽春麵的第一配角，其中小白菜又是最普遍的一員，在北部除了冬季略少以

■簡化小「小白菜」的採收，全靠一把利剪，一條一條的剪。



■大約不到10天，小白菜就長成這樣飽滿可愛，當它是花園的配色也是不錯的點子。



黃金小白菜

外，幾乎是整年供應吧！另外生育期短、收成快也是它另一項符合專業生產的優點，所以颱風過後復耕最快上市的葉菜，就是小白菜了，專業菜農往往號稱14到18天就能採收，一般人種則大約是要80到40天，才能種出專業菜農的成績。

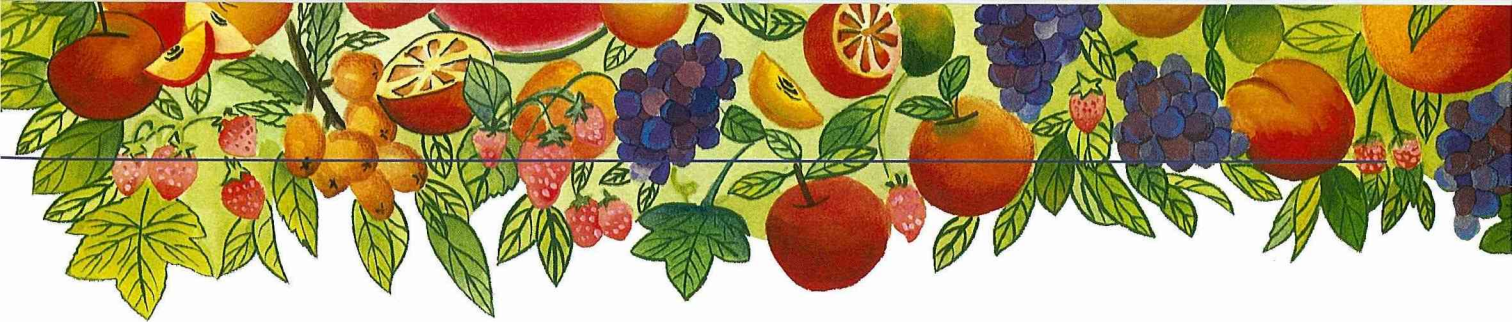
不過奇怪的是仔細想想，自己最少買的葉菜竟也是小白菜，並不是討厭吃它，原因是外食

時，它是最常出現的，尤其是吃陽春麵，少不得在麵條起鍋前，看老闆不忘快速的掀開鍋蓋，在一陣白茫茫的蒸氣中，唰！把小白菜用手扭成三兩段，丟進鍋裡，然後又快速的蓋上鍋蓋又起鍋，這一連串的動作花不到三秒鐘吧！

小白菜也被這敏捷的一燙，燙的翠綠鮮嫩多汁。因此說起來小白菜是煮湯比炒食要好吃多



■隨手擺在九層塔花盆的空隙，小白菜還是快樂的長大，這就是這麼容易種。



了，因為小白菜很容易被炒的木木渣渣的。

都市種小白菜

小白菜是一種生長容易的葉菜，如果不被小菜蛾和紋白蝶侵襲的話，為什麼要這樣強調呢？因為您一種下小白菜，即使是在都會區，方圓30公里內都沒有蝶蛾宿主的環境，發芽不多久，真葉長出來了，飛蛾也來下蛋了，然後就是一堆一堆的青蟲、毛蟲孵出來。真懷疑它們是如何辦到的，能如此不遠千里而來。

因此與其說是小白菜長得快，不如說是要採收得快，才不會都剩下一些殘梗，嚴重時還蕩然無存。不知專業菜農是如何收成的？於是，在家裡種小白菜，不如當它是大芽菜吧！只要有5公分的培養土，充足的水份，讓它快長快吃。幸好小白菜的種子很便宜，即使是小包裝種子，似乎也比其他菜種的種子量多很多。

小白菜芽

種子先讓它充份吸水4小時，如果連花盆、培養土都沒有，也可以像孵豆芽一樣，用個網籃蓋上濕布，放在黑暗的地方，每天早晚淋洗1次，約4天就可以收成，有點像苜蓿芽，算是細小的芽菜，只能靠量多取勝，

適合生食夾麵包或饅頭，配滷肉或起司，中西兩宜。

如果不打算吃芽菜，就把吸飽水的種子瀝乾，再撒播在花盆，花盆最好改裝一下成有貯水的功能，以後管理起來比較省事。小白菜的種子圓亮亮的很可愛，撒種時可以密一點，老實說它的種子雖不算頂小，要撒均勻沒點經驗說了也是白說，好在很快就可以先收一部份起來，所以也不必擔心疏密的問題。

大約不到10天，一盆金黃翠綠的小白菜可是長得密密麻麻的，幾乎都見不著培養土了。這時專業人士看到這樣的光景，總要笑掉幾顆牙的樣子，好像不這樣鄙視一下說上兩句，對不起他們的祖師爺。然而業餘的快樂農夫，可不要這樣想，他們打算勸我們間苗丟掉的小芽，份量多了，難道不能當菜吃嗎？然後他們又笑我說：「呀呀！這要拔到什麼時候呀！」好在我也不用拔的，因為苗又細，又會帶一大堆培養土，光是除根、洗根，就已經天亮，怎麼還能赴晚餐呢？

一剪沒煩惱

這時就發現剪刀真好用，用剪的，一剪下去，什麼困難都解決了。剪的時候，如果您有時

閒，就先從大的剪；如果像我，每天都有做不完的事，就用推草皮的方法，一條一條的推吧！第一次先剪成斑馬條狀，第二次從橫向再剪，剩下的小白菜就成格子狀，沒幾天又長滿了，可以從密的地方再剪，就這樣一盆菜大約是可以收3次，隨著生長空間的加大，菜也漸漸長大。以這種方式，只要每周播兩盆，就最少可以每天都吃到自己種的菜一盤，如果您希望更多樣，那就多種幾盆，時時都有新鮮的青菜。

當然用我這種方式種的蔬菜感覺上纖維會多一點，而且我也不是天天都有時間去澆水，不過不要擔心，這種限時蔬菜，因為沒有貯運失水老化的問題，還是十分可口滋味濃郁。

隨手撒隨處收。於是這種中苗就收的種植方法，不但簡單，更重要的是容易避開青蟲兒為虐的問題，因此也特別容易有收穫。而且它對生長空間的要求也不多，所以常常見我隨手就把多餘的種子，撒在任何一個有空間的花盆，除了可以收穫食用，另一方面最大好處是填補難看的空缺，讓即使是由花盆構成的容器花園，也能隨時保持緊密豐滿的外觀，因此就算是不當菜吃，小白菜的顏色，也是花園中很好的配色，因為在一片單調的深淺綠色中，它是多麼的清楚耀眼，沒事就來種點黃金小白菜吧！

翹

■雖然小，但是量多而且嫩，一樣可以收到滿滿的一籃，份量剛剛好夠炒成一盤。

