

十字花科蔬菜 防癌的 十字軍 - 包心菜

包心菜無論是在東方或西方都很有名，它包含了好多種不同的種類，大概可以把它分為起緣於西洋米索不達米亞的高麗菜類，以及起緣在中國的白菜類。在西歐的歷史上假如沒有包心菜類的話，可能會使很多的日耳曼人在中古世紀的時候會因為主食不夠，以及維生素C不夠在冬天會死亡，所以它對於人類的繁殖有非常大的貢獻。它含有非常多

的維生素C，以及其他的礦物質，我們從11/2杯切碎的包心菜類，有24大卡，1公克的蛋白質，5公克的碳水化合物，大於1公克的脂肪，大於1公克的飽和脂肪酸，並不含膽固醇，18毫克的鈉，維他命C含有47毫克，葉酸有57微克。

在美國的市場上稱為綠色包心菜的，可能較接近為我們的高麗菜，不過它們外表看起來比較長，整個纖維也比較硬；在德國看到的種類也是如此。美國人將包心菜分為丹麥國內種以及尖種，在德國所吃的大概是丹麥種，質地較硬、較白，所以能夠耐過冬天的寒冷。還有一種紅色包心菜，台灣近年來才看得到，它的味道跟高麗菜類似，只是它們的纖維較硬，不過它們所含的維生素C比一般的包心菜多30%。

包心菜的葉子網狀條紋較多，所以整個包葉不像包心菜那樣緊湊，比較容易吃。它含有較多的胡蘿蔔素，由於它的纖維柔軟，吃起來像萵苣，而且它的味道不像綠色包心菜那麼重，所以它是作沙拉的一個很好的材料。

在美國他們希望一個人一天吃半個包心菜，因為有許多的研究顯示，包心菜具有防癌的功能，除了上述的營養素之外，也有研究顯示它們可以轉換女性荷爾蒙，女性荷爾蒙曾經被認為是乳癌所造成的一個因素，所以他們希望從吃包心菜當中得到保護女性不得乳癌的一個想法。另外從動物身上的研究顯示，吃較多包心菜類的動物，對於癌症的抵抗力比較高，以及從很多人類的癌症發生率，尤其是大腸癌跟直腸癌，吃這些類多的人，可以發現大腸癌、直腸癌的發生率較低。

■



京菜- 不像白菜的 日本本土白菜

京菜屬於十字花科裡的一種，它的染色體數為十的倍數， $n = 10$ ，學名 *Brassica campestris japonica*。為什麼種名後面要加 *japonica* 此日本亞種的代號呢？這是為了要與另一亞種「體菜」相區分，因為「體菜」為中國種，它的種名後面便加上 *Chinensis*。故從這裡我們可以了解，原來十字花科是有許多的品種，供我們人類食用。不只如此，同樣一個品種可能在同一個國家內就有不同的名稱，甚至於有不同的形狀形成，雖然有同樣的染色體，可是它是不同的亞種。

為何稱為京菜呢？這是因為它自古便在京都附近栽培的原因。另外，日本人還有一個名叫「水菜」的本土白菜，其栽培地區多靠近水邊。京菜是維生素、鈣質、鐵質含量非常高的食物，每100公克含有熱量16大卡、水份93.9公克、蛋白質1.5公克、脂肪0.1公克、醣2.4公克、無機質1.3公克、鈣150毫克、磷46毫克、鐵1.5毫克、鈉26毫克、鉀240毫克、維生素A720國際單位、維生素B1 0.06毫克、維生素B2 0.11毫克、菸鹼酸0.5毫克、維生素C42毫克。

它除了常被用來烹煮或放在鍋裡燒之外，在日本還被做成醬菜。還有一個特別重要之處就是它經常被用來和鯨魚肉一起煮，因為它能消除鯨魚肉的臭味。

☞

綠色的 日本白菜- 廣島菜

廣島菜它的學名和京菜、體菜、捲心白菜完全一樣，與白菜同屬北京族群種。從外觀看來它非常像不結球的白菜（中國應稱為山東白菜），這種



不結球的山東白菜，假如把它的菜子塗成綠色的話，便是廣島菜了，這是台灣看不見的山東白菜品種，是在四百年前於京都地區與京菜類似的蔬菜孕育而成，然後在廣島生產。

每100公克生的廣島菜含有熱量12大卡、水份95.5公克、蛋白質1.25公克、脂肪0.1公克、醣1.6公克、無機質1.0公克、鈣120毫克、磷34毫克、鐵0.5毫克、鈉17毫克、鉀340毫克、維生素A 780國際單位、維生素B1 0.04毫克、維生素B2 0.09毫克、菸鹼酸0.4毫克、維生素C 32毫克。

它在做成漬物之後，維生素C並沒有多少的損失，只是鹽分增加而已。此外，它的口感較清脆、有獨特的香味，作法是以生的廣島菜加入米麴、昆布、辣椒，以古老獨特方法釀漬，這就是所謂的「廣島漬」的做法。

☞



不結球的 白菜 - 山東白菜

在 台灣有時候會把白菜稱為山東白菜，而在日本則把不結球的山東白菜稱為山東菜，其實不結球白菜的學名與山東白菜一樣，於明治初年經由中國山東省傳入日本。日本愛知縣也有一個白菜名產，與山東白菜非常接近，可能是山東白菜傳入之後的品種。它的形狀很像山東白菜，不過並不結成球狀，葉子呈淡綠色，整個菜葉非常柔軟。

每100公克的山東白菜葉含有熱量15大卡、水份94.8公克、蛋白質1.3公克、脂肪0.1公克脂肪、醣2.4公克、纖維0.6公克、無機質0.8公克、鈣75毫克、磷40毫克、鐵0.4毫克、鈉8毫克、鉀230毫

克、維生素A28國際單位、維生素B1 0.03毫克、維生素B2 0.06毫克、菸鹼酸0.4毫克、維生素C20毫克，廢棄率10%。

它的營養特性及風味與白菜相當類似，雖然它含有比較多的鈣質與維生素A(維生素A主要來自它綠色的葉子)，不過組織容易變硬，所以口感就稍微差了。它可以做為角質的好材料，也是作日本醬菜很好的材料，因為長時間浸漬之後，它會產生獨特的風味，只是在浸漬時間久了，維生素C會漸漸的減少。

圖

東方的 高麗菜 - 捲心白菜

這 裡的白菜指的是捲心白菜，原產地在中國的北部，十一世紀時改良而成的。西方所謂的Chinese cabbage意為「東方的高麗菜」，指的便是捲心白菜。由於它能夠再繼續雜交，而成為新的品種，所以在世界各國，尤其是日本，就會培育出適合他們風土的品種，在日本的生產量是僅次於蘿蔔的第二位。

每100公克的捲心白菜含有熱量12大卡、水份95.9公克、蛋白質1.1公克、脂肪0.1公克、醣1.9公克、無機質0.6公克、鈣35毫克、磷36毫克、鐵0.4毫克、鈉5毫克、鉀230毫克、幾乎不含維生素A、維生素B1 0.04毫克、維生素B2 0.04毫克、菸鹼酸0.4毫克、維生素C22毫克。

它較高麗菜更為柔軟，只是甜味少了點，適合煮湯、吃火鍋用。在日本還將它製成泡菜及醬菜，在韓國則將它製成Kimchi韓國泡菜。由於人們用紙類將它包起來放在陰涼地方，可以保存很久，所以是一個非常有經濟價值的蔬菜。最近從生物學的研究顯示，它沒有野生種，另有證據可能它是從蕪菁類(Rapiferagsoup)與湯匙菜類雜交而成的品種，表示在古代中國農業具有相當的水準。

圖

全世界最愛吃的蔬菜 - 高麗菜

在眾多的蔬菜之中，高麗菜是最受世界各地人們喜愛，最與人們親近的蔬菜之一，從最簡單的生菜沙拉，到菜湯、炒菜、燉牛肉等，都有它的存在，即使從它的生產量之多，我們也可以看出不論東方、西方都視它為寶貝。德國酸菜就是高麗菜發酵的，中國、韓國及日本的許多泡菜也是。



高麗菜學名 *Brassica oleracea*，原產於地中海沿岸南歐或小亞細亞一帶，我們平常看習慣的球形高麗菜是在十三世紀時才形成的。高麗菜富含維生素C，只要大葉子一片，就能補充人體一日所需量的七成；食物纖維也很豐富，對於美容、預防便秘、心情焦躁或者經常抽煙的人，最好能多吃點兒高麗菜，何況它還具有清除致癌物質的功效哩！

每100公克的高麗菜含有熱量24卡、水份92.4公克、蛋白質1.4公克、脂肪0.1公克、醣4.9公克、纖維0.6公克、礦物質0.6公克、鈣43毫克、磷27毫克、鐵0.4毫克、鈉6毫克、鉀210毫克、胡蘿蔔素18微克、維生素A的效價10國際單位、維生素B₁0.05毫克、維生素B₂0.05毫克、菸鹼酸0.2毫克等、維生素C44毫克等。

據說古代俄國的醫藥書籍中有此一記載：高麗菜對脾臟、黃疸等疾病，以及結石有效。雖然此藥效尚未經過證實，但是高麗菜確實含有豐富的維生素、礦物質、葉綠素，尤其是含有特殊成分維生素U，可修復胃腸的組織，預防腸胃之疾病。

高麗菜的外側綠色部分含有優渥的胡蘿蔔素，此部分千萬不要丟棄，要加以利用。整棵高麗菜的蛋白質含量雖然僅有1.4%，不過它的胺基酸組合良好，含有多量的離胺酸、麩胺酸，再加上碳水化合物中含有0.5%的蔗糖、2%的果糖、1.8%的葡萄糖，所以滋味甘醇甜美。

高麗菜幾乎不含澀味成分，而且甘味、甜味皆強，所以適合生吃；此外，加熱後與所有的調味料之味道都很相配，因此調理的應用範圍極廣，生吃熟食兩相宜。生吃時要切絲，因為它的組織較硬，倘若像萵苣一樣直接食用，則齒感不佳。高麗菜與豬肉、牛肉的味道極為調和，不過加熱時間不宜過長。

腳