

## 中華料理 的綠——青梗菜

**青**梗菜可說是中國的大眾蔬菜之一，原產於中國大陸南部，目前連日本也都喜歡吃青梗菜，名符其實，其葉與莖都是綠色的；近年台灣發音為青江白菜，其實是大陸方言對青梗白菜的誤導。它是耐熱性、耐寒性皆強的綠黃色蔬菜，在夏季青菜不足的時候，更突顯出其重要性。它與湯匙菜是非常相近的品種，其最大差別在於它的葉柄較寬。


青梗菜的葉子非常柔軟，葉梗的口感非常好，香味足夠，顏色亦相當鮮艷，所以是中國菜做湯常用的原料。

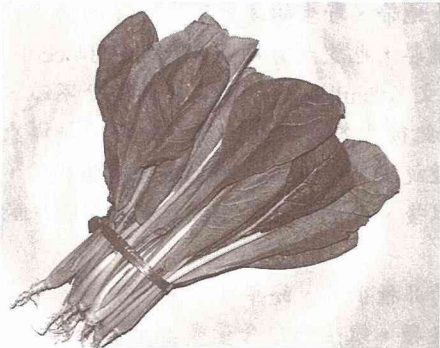
青梗菜含有豐富的維生素C、礦物質；質地柔軟、齒感佳，又富饒風味，所以深受眾人的喜愛。色澤與齒感是它的生命所在，所以要針對它的特性加以發揮、下功夫。用沸水燙過，則綠色變得鮮美澄澈；若用油炒則更加地鮮綠，令人食指大動；無形中也提高了維生素A的吸收率。

據說青梗菜可降熱、去除胸口灼熱。在胃感到要吐的時候也有效，不過受寒而胃腸狀況不佳時，最好不要攝食過量。由於含有豐富的維生素A，所以可強化黏膜，預防感冒或胃腸疾病；而食物纖維含量也多，有助於預防便秘和肥胖。此外，它也含有豐富的鈣，在容易蓄積緊張壓力的時候，或者為了強化正值發育當中的小孩之牙齒與骨骼，希望能大量的攝食青梗菜。

每100公克的青梗菜含有熱量12卡、水份95.2公克、蛋白質1.5公克、脂肪0.1公克、醣1.6公克、纖維0.6公克、礦物質1.0公克、鉀130毫克、磷33毫克、鐵1.1毫克、鈉40毫克、鈣320毫克、胡蘿蔔素1500微克、維生素A的效價830國際單位、維生素B<sub>1</sub> 0.04、維生素B<sub>2</sub> 0.09毫克、菸鹼酸0.4毫克、維生素C 29毫克等。

青梗菜味道清淡，與任何食品都很相配；可炒成明蝦青梗菜、蒸赤青梗菜、火腿青梗菜湯等。


火腿青梗菜湯的作法簡單，首先煮沸高湯作成的菜湯，然後加入火腿和青梗菜，煮沸後用鹽和胡椒粉來調味，最後加一點香油就完成了。火腿含有豐富的維生素B<sub>1</sub>，在渾身無力時最適合食用；另外煮這道湯時，鹽不要加得太多，因為從火腿裡會析出鹽分；還有也可以加些蝦米或香菇，如此一來，美味倍增。 



## 日本的 小松菜——油菜

**中**國的油菜屬十字花科，學名為*Brassica campestris rapifera*。日本的油菜稱為小松菜，它的大小比台灣的小了一號，主要於東京附近栽培，不過各地的品種非常的多。

每100公克的小松菜葉子含有熱量21大卡、水份91.9公克、蛋白質2.6公克、脂肪0.2公克、醣2.9公克、纖維0.8公克、無機質1.6公克、鈣290毫克、磷55毫克、鐵3毫克、鈉32毫克、鉀420毫克、維生素A 1800國際單位、維生素B<sub>1</sub> 0.09毫克、維生素B<sub>2</sub> 0.22毫克、菸鹼酸1毫克、維生素C 75毫克。

小松菜又稱為冬菜、雪菜、黃陰菜，它的廢棄率是10%，與菠菜同樣列為最有營養價值的蔬菜。由於它沒有很多奇怪的道味，亦沒有澀味，所以通常不需要燙過之後再來煮。由於它耐寒性強，所以是日本冬天的重要蔬菜。它的營養特徵是含有葡萄糖、果糖與蔗糖，所以甘醇味美，不過維生素C會隨著儲存而減少。 

## 營養豐富 味道好——青花菜

**花** 椰菜學名 Brassica oleracea，原產於地中海沿岸。相傳紀元前600年左右，在古希臘、羅馬的地中海溫暖地帶，野生的高麗菜生出了兩個變種的雙胞胎連體嬰，也就是青花菜（英文名 Broccoli）和花椰菜（英文名 Cauliflower）。兄弟倆緊分不離，一直到17世紀後才各自獨立，離開故居，越洋東西。另有一種說法，花椰菜自2000年前開始栽培，而在18世紀以後，由青花菜改良成具有肥厚花球的品種。

花椰菜的品種很多，終年可以栽培生產。它是高麗菜的改良種，維生素C含量豐富，100公克的花球中含有65毫克，與菠菜的維生素C同量，而且，即使燙煮，維生素C的流失也僅有少量，這也是它的特徵之一。維生素C的含量因部位而異，花球是65毫克，花梗是120毫克、葉肉部是130毫克，所以梗的部分千萬不要丟棄，可切成細條，煮熟拌沙拉。

每100公克的花椰菜含有熱量27公克、水份90.6公克、蛋白質3.3公克、脂肪0.1公克、醣4.4公克、纖維0.8公克、礦物質0.8公克、鈣24毫克、磷60毫克、鐵0.7毫克、鈉12毫克、鉀380毫克、胡蘿蔔素7微克、維生素B<sub>1</sub> 0.1毫克、維生素B<sub>2</sub> 0.1毫克、菸鹼酸0.6毫克、維生素C 65毫克等。

維生素C是防止肝斑、雀斑，保持肌膚白皙的美容良品，最近也被認為具有預防癌

症的功效，而且在對抗緊張壓力時，是不可或缺的营养素。此外，抽煙的人比不抽煙的人更消耗多量的維生素C，所以維生素C的需要量更大，如果僅靠生菜的攝取是不夠的，此時，您可考慮以煮熟的花椰菜來補充。

花椰菜的纖維含量少，100公克中僅佔0.8公克，柔軟細緻，具有溫和的香味與高雅的甜味。它那輕微的甜味主要是因為花椰菜含有蔗糖、果糖、甘露糖醇等具有甜味的碳水化合物；不過，它的澀味稍強。為了發揮它的特點，可以在煮燙之後，作成沙拉、涼拌菜、炒、煮等，再調以適當的味道來品嚐。燙的時候可在熱水中加些麵粉或醋，如此一來，麵粉會稍微提高熱水的沸騰點，使花椰菜早一點變軟；而醋會防止澀味所引起的變黃，使燙熟的花椰菜色澤白皙。由於它的組織脆弱，燙煮過度容易散碎，所以在稍硬的時候就撈起為宜。



## 來自田園的 脆綠 蔬菜——萵苣沙拉菜

**萵**苣、沙拉菜都是菊科植物，原產於歐洲，種類很多，隨著品種的改良，葉子的顏色、形狀、大小富於變化。容易栽植，從外側隨時都可以摘取葉片，所以也適合家庭菜園來栽培。在德國的餐廳中常有人寫道：來自我家田園中的綠一指的就是萵苣、沙拉菜。

沙拉菜含有豐富的胡蘿蔔素、鈣、鐵，而且幾乎都是生食，所以沒有調理上的損失，可當作維生素、礦物質的供給來源。另外，因為含有蘋果酸、檸檬酸等有機酸，所以持有清爽的滋味。

沙拉菜是結球性的萵苣，如果不採收它，隨它在田裏生長，最後就會結成球狀。結球內葉的食感，彷彿奶油在口中輕輕融化般，非常獨特。葉緣沒有刻紋，葉色濃綠，帶點淡淡的白。選擇沙拉菜的要訣是：葉肉厚碩、葉色濃綠、沒有皺摺凹凸的品質較佳。

每100公克的沙拉菜含有熱量12卡、水份95.4公克、蛋白質1.5公克、脂肪0.2公克、糖1.6公克、纖維0.4公克、礦物質0.9公克、鈣50毫克、磷44毫克、鐵2.2毫克、鈉5毫克、鉀370毫克、胡蘿蔔素1400微克、維生素A的效價780國際單位、維生素B<sub>1</sub>0.05毫克、維生素B<sub>2</sub>0.12毫克、菸鹼酸0.3毫克、維生素C13毫克等。

沙拉菜與萵苣雖是同種的兄弟，但是營養價值卻是天壤之別。沙拉菜的胡蘿蔔素含量是萵苣的10倍，維生素B<sub>2</sub>、C的含量也在二倍以上，而且還含有豐富的鈣、鐵、鉀，堪稱為營養的寶庫，所以不要只把它當成料理的裝飾品，全部吃光光吧！

沙拉菜對骨質疏鬆症、貧血有效之外，在體力不振、焦躁不安、有點感冒時，請多吃一點吧！還有它的保存性不佳，所以聰明的主婦只買當日要吃的份量，如此不但新鮮也能防止營養的損失。不僅沙拉菜，所有的生菜都一樣，生吃之前先浸泡在水裏，則水分會滲透進入組織中，吃起來香脆爽口，齒感特佳。

在蔬菜攝取量不足的時候，可利用沙拉菜捲烤肉、沙拉菜捲壽司來補充蔬菜。沙拉菜手卷壽司的料可依各人喜好，捲入切成絲狀的火腿、煎蛋、小黃瓜、起司、鮪魚、花枝或牛蒡，不但美味可口，而且營養均衡。



## 沒有土壤的蔬菜——芽菜類

得筆者小學時，高雄市政府發給小學生的雜誌上有一篇具有民族驕傲的文章，內容載道：過去維生素C未被發現之前，中國船員與外國船員最大的差別在於前者有飲茶、吃豆芽菜的習慣，故罹患壞血病的機會較低。其真實性如何，現已非重點且真實性不可考，不過豆芽菜是偉大食品的發現是無庸置疑的，因為在飢荒、耕地缺乏、航海中以及綠色植物無法足夠供給時，於暗處、狹小空間、水源不足處，只要幾顆乾豆(無論大豆或綠豆)便能長出嫩芽，而這芽菜含豐富維生素C，是原來乾豆所沒有的成份，這真是自然界的神奇，使得人們在食物缺乏之際依然能生存下去，因為一天所需維生素C含量為50毫克，假若缺乏便會產生許多問題。

在華人地區，豆芽類以大豆芽、綠豆芽為主，一般而言大豆芽偏北方、綠豆芽偏南方。筆者小時不曾吃過大豆芽，在觀念中大豆芽是北方外省人的特殊料理，不過我所吃到的綠豆芽也只是炒韭菜以及外食吃麵時附上的幾根綠豆芽而已，並無用在生食上。

西方人對於芽菜的利用比中國人廣範。筆者到德國時真是開了眼界，因為他們的芽菜種類多不勝數，讓我親自體會到芽菜在生食上的偉大。西洋的芽菜除了包括中國式的芽菜(如大豆芽、綠豆芽等)之外，還包括苜蓿芽(alfalfa)。苜蓿芽是一種牧草種子發芽所產生的健康食品，除含有豐富的維生素C之外，亦含維生素A，是世界各國在沙拉以及肉類料理上最常使用的材料。

每100公克苜蓿芽含有熱量15大卡、水份95公克、蛋白質2公克、脂肪0.1公克、醣2公克、纖維0.6公克、鈉9毫克、鉀55公克、鈣18毫克、鎂1毫克、磷48毫克、鐵0.7毫克、鋅0.1毫克、銅1微克、維生素A 44微克、維生素B<sub>1</sub> 0.09毫克、維生素B<sub>2</sub> 0.11毫克、菸鹼酸0.3毫克、維生素C 7毫克。



此外，西方人還把豌豆、蘿蔔及各式豆類(包括扁豆 lentil)做成豆芽生食。

由於洋人大量生食芽菜，所以感覺上洋人吃芽菜的歷史久遠，其實他們普遍吃豆芽菜也不過是第二次世界大戰後二、三十年的事情罷了。

日本人也是常吃芽菜的民族，過去日本人為了節省資源所以用紅豆當作芽菜，結果現在卻漸漸流行起來。由於我未曾吃過，故不知風味如何，但從照片上看來，它與綠豆芽非常接近，只不過綠豆芽的種子末端帶綠色種殼，而它則是帶黑色種殼。另外，日本人還常於二道壽司菜之間擺上一道「野菜料理」，即米飯上放入「貝割大根」(即白蘿蔔的嫩芽，因為白蘿蔔發芽時所長出的子葉好像二片被分割的貝殼，故名之)。

為何芽菜會如此神奇有營養呢？那是因為種子於發芽吸收水份時，會用掉自身一部份的碳水化合物、脂肪，所以熱量減少，且其發芽時製造出多量的維生素C，因此使得芽菜成了低熱量、美容的象徵。不過芽菜的營養成份是不能被過度期待，因為



相對於綠色蔬菜，其所含的他類維生素有限，除了少數芽菜含維生素A之外，其他則寡含維生素A及其他維生素B群，尤其是它的礦物質非常有限。不過少量的種子便能產生如此大的效果，在自然界已是非常大的神奇了。

由於芽菜類的熱量低且具高貴的香味，所以對女性朋友而言是很好的養顏食品。

芽菜的培育非常簡單，幾乎所有的芽菜(包括五穀、豆類以及蔬菜的種子)皆可培育出芽菜來，不過要注意的是，有些種子因為耕種於田裡，灑上了藥物(尤其是滅菌的藥物)，所以已經不是自然無污染的芽菜了。培育時首先將種子清洗乾淨，將它放在乾淨的容器裡澆水而做成。

由於芽菜類無需或只需少許土壤便能生長，且於發芽過程中會生成出原本種子所寡含的養份，所以是生食中最重要的菜類。

解

## 湯匙菜的 日本名字——體菜

**體**菜，它是日本京菜(即日本本土白菜)的中國同種，由於它的葉子有一個橢圓形且向內彎的葉梗，看起來很像湯匙，故又稱為湯匙菜。原產於華中地帶，至明治初期傳入日本。

它另外有一個非常近緣種——白菜，它們都是同樣的一個品種，只是不同的亞種罷了。在日本人尚未開始普及地吃白菜之前，他們所最常用的漬物就是體菜。

每100公克的體菜含有熱量16大卡、水份94.4公克、蛋白質1.5公克、脂肪0.1公克、糖2.4公克、無機質0.9公克、鈣70毫克、磷43毫克、鐵1.0毫克、鈉34毫克、鉀300毫克、維生素A310國際單位、維生素B<sub>1</sub>0.06毫克、維生素B<sub>2</sub>0.06毫克、菸鹼酸0.4毫克、維生素C50毫克，是營養非常豐富的食品。

由於它呈非常漂亮的淺綠色，而且在做日本醬菜時，並不因製造過程而減少其鮮綠的色澤，所以日本人非常喜歡它；不過不要忘記了，醃漬是會大量流失維生素的成份。

