

克、菸鹼酸 0.5 毫克，是營養豐富的蔬菜，尤其葉質細嫩柔軟甜脆，適合炒食、燉什錦菜、醃漬、做泡菜、煮菜湯的好材料。

大白菜性喜冷涼氣候，在中國、韓國、日本之北方容易栽植，成長良好，是寒帶地區人們的主食菜種之一，常吃能禦寒，所謂「寒性蔬菜」說法應屬誤解。

冬天裡的「大鍋菜」「火鍋菜」等，通常都以大白菜做菜底，由於質嫩甜脆的葉質，沸水煮開就可食用，非常方便，加上葉柄厚質較耐煮，在火鍋裡滾來滾去不會太爛，可讓湯汁甜美，這就是火鍋裡加放大白菜的原因。

將大白菜切粗段，加適量蝦米、扁魚片、瘦肉絲、鹽、味精及適量水，置鍋裡加茆芡小火悶煮 30 分鐘，就是「白菜滷」這道台灣名菜。北方人做泡菜習用大白菜，就是葉質細嫩甜脆口感佳。讀者行經南投縣仁愛鄉清境農場草原路旁，會看到當地原住民以翠玉白菜（筆筒白菜），用食鹽醃漬成菜乾，置路邊攤上叫賣，這種大白菜乾，先將沸水燙過，再下鍋煮肉絲、鮮蝦（蝦末亦可）湯，或加炒胡蘿蔔絲肉片，都很下飯。

選購

選購大白菜首以結球緊密、葉片完全包住全棵粒為

優先條件，再看葉片完整、不枯萎、不抽苔、無斑點、無病蟲害、不腐心、潔白清脆為佳。本省在冬、春交際之時，部份品種大白菜，在成熟適期會從內部心葉長出花梗花苞（俗稱抽苔），只要外表還看不出來，農友趕快採收，不讓花苞長出葉球外面，不會影響品質，多了花苞，反而多了營養及增加口感，消費者不必排拒。

氣溫 30°C 以上，大白菜容易感染病蟲害，需事先噴洒農藥防治，尤其夏季大熱天，噴農藥次數較多，宜將大白菜葉片一片一片剝開來，用清水多沖洗幾下，再下鍋炒食為宜。



■師傅出招

贊助者 / 梅子餐廳 (總店)

材料：

大白菜 1 斤，干貝半兩。

作法：

1. 大白菜洗淨，燙軟。
2. 干貝泡水半小時。
3. 放入 2 大匙沙拉油熱鍋放入大白菜慢炒 5 分鐘至半熟；放入干貝，再炒 5 分鐘後加入高湯，調味即可。



干貝大白菜

