

栽 培史有數千年，原產中國的大白菜，先民自大陸引入台灣栽植也有2百多年。性喜冷涼氣候，適合本省各地種植，由於育種容易，品種經過不斷改良，在台灣已有適合夏季高溫品種，因而不分春、夏、秋、冬，全年均有可適應氣溫變化大白菜種苗或種子，供各地農友種植。在正常氣候下，每日採收上市，供應全省市場所需，在市場供應量的佔有率，僅次於甘藍菜而居第二位。

品 種

別名結球白菜、半結球白菜、卷心白菜、山東白菜、黃芽菜，由於葉片潔白而大片，俗稱大白菜，與另類葉片較小而不結球的同族兄弟小白菜，同屬十字花科芸苔屬一或二年生草本作物，只是大白菜會結球，小白菜不結球而已。



大白菜生長初期，葉片由內向外散開伸長，到成長中期，葉片由內向外散開伸長，到成長中期，葉片向內包被捲縮，到了後期結成球狀，所以該稱為包心白菜較符合性狀。

學名 *Brassica pekinensis* Rupr. Hort 英名 Chinese heading cabbage，品種依學術上分為：

(1) 結球白菜，也就是整棵葉片完全結成球型，如漳浦種、元寶種、霸王種、天霸王種、天王星種、亞蔬1&2號皆屬之。

(2) 半結球品種，也就是葉片結成半球型或長筒型，而不是圓球型，如演綠種、新秋種、綠陽種、白葉種、竹塘種、楠梓1&2號、煙台白菜（包頭蓮）、翠玉白菜（別稱竹筒白菜或長筒白菜）等均屬之。如果依國內各種苗公司自行育種

改良的品種名稱，達數十種，別說市場或運銷人員叫不出名字，連種植的農友都無法分辨清楚，太複雜了，反正分為完全結球及半結球兩大類就好了。

產 地

盛產期集中於春、秋、冬三季，夏季產量約為盛產期的三分之一。本省各地均可栽植，主要產地集中於彰化縣溪湖、竹塘、埤頭、埔心、埔鹽、大城、二林；雲林縣西螺、崙背、褒忠、土庫、元長、四湖、東勢、水林、二崙；嘉義縣新港、六腳等鄉鎮，其餘各地零星種植。夏季期間除了土庫、元長、六腳、竹塘等少數經驗老練的菜農有少量的種植外，梨山地區及宜蘭大同鄉的南山山區亦有生產。



種植大白菜有二種方式，夏季期間行種子直播居多，行採距為60-50公分左右，每穴直放3粒種子，待本葉長出5片時，留健苗一株，其餘間拔掉。其他三季先撒播種子育苗，待5-6片本葉長出，再移植於本園。

生長適溫15-28°C，擇表土深厚，富含有機質砂質或粘質土壤，屬淺根性作物，因此需經常灌水，讓土壤保持濕潤，但排水亦要良好，尤其豪大雨過後，菜園需迅速排水，以免雨過天晴，土壤溫度升高又受烈日曝曬，脆弱的植株被晒死而爛掉。土壤酸鹼值以5.5-6.8為宜，不可和十字花科蔬菜連作，容易感染病蟲害。

發育日期視品種與季節而不同，冷涼季節約45-60天可採收，夏季炎熱時，內部心葉捲包不易，結球慢，要70天以上始可採收，葉球體亦不大，同樣品種在夏天採收量不及冬天的一半，而且栽培管理比冬天要費工費時，但因夏天量少，市場消費需求不減，因此售價比冬天高，這是促使改良育種者，不惜投下心血與資金努力培育適應夏季品種，及農友願意種植的最大誘因。

當葉片捲包，結球緊密，未抽花苔，無枯萎之前，農民習慣用手掌握壓葉球體，覺得結實時，即是採收適期。自底葉莖端割下葉

球體，自心葉向外數起留3-4片外葉，餘葉梗及莖端、綠色粗葉等切掉，依大、中、小型分別以紙箱20公斤淨重包裝，紙箱四邊每邊各留4個通氣孔，避免悶熱，以保葉片新鮮不枯萎。由於葉片質地鮮脆幼嫩，箱內每棵大白菜放置時，宜輕輕擠放，不可大力擠壓，以免壓傷葉片，但亦不可隨便

放置，間隙太大會造成搬運時葉體滾動，也會使葉片受損。

營養

每100公克大白菜，含水份95克、蛋白質1.3克、碳水化合物2.5克、纖維0.6克、鈣質22毫克、磷36毫克、鐵0.4毫克、維生素A有110國際單位，C 29毫



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，置鍋裡加芎芡小火悶煮 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

