

食之可忘肉味

# 結球白菜

輔導單位 / 行政院農業委員會

協助單位 / 台北農產運銷公司 · 彰化縣北斗鎮農會

企劃製作 / 鄉間小路月刊

特約攝影 / 劉慶堂

「鄉間小路」電視頻道 · 歡迎按時收看

91年10~12月每週六上午8:00-8:30

**全民電視台** 12月7日 / 木瓜  
12月14日 / 地瓜  
12月21日 / 草莓  
12月28日 / 柳橙

**大**白菜又名結球白菜、包心白菜，有別於葉片短柄細小、植株矮小、葉片單枝、不結球的小白菜。大白菜自古就在中國栽培改良，尤其黃河流域附近，冬季冰天雪地，大白菜也能耐寒冬逆境生長，於是古書記載「凌冬晚凋，有松之操。」

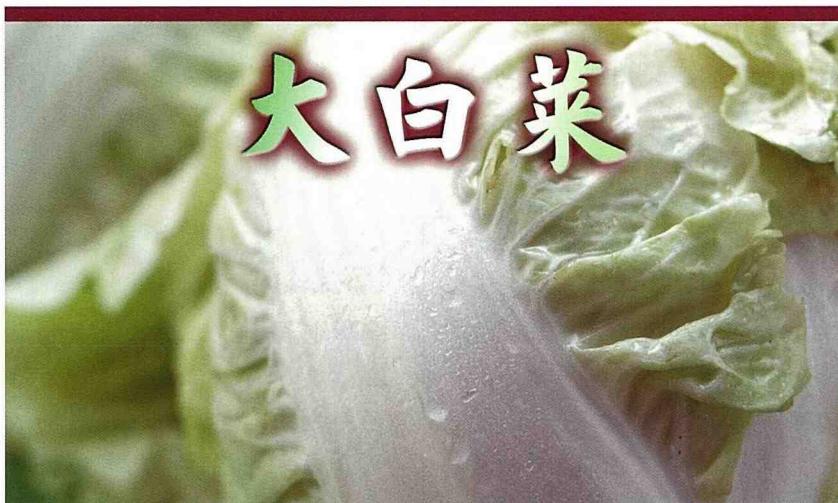
因此古時稱大白菜為「菘」。據說日本至今仍沿用「菘」之名。

大白菜為十字花科、蕓苔屬，一或二年生之草本植物，生長初期葉片向外散開伸展，中期葉片向內包被捲縮，後期結成球狀，有完全結球與半結球二型，因為捲曲成球的菜葉，無法接觸陽光，失去光合作用，連帶葉片上葉綠素退化成黃白色的菜葉。

大白菜屬冬季及春季作物，耐寒不耐熱，故夏季平地無法種植，全部種在高冷地區，如北橫、中部高山及南部橫山均有大量種植。

大白菜不僅是日常食用的主要蔬菜，中醫認為大白菜具有通便潤腸、寬脾除煩、解酒消食之療效，對於腸熱便秘、胸悶脹飽，消化不良及酒精中毒等症有較好效果。

新鮮的大白菜，菜球外緣的葉片應該帶有稍許綠色，如全部外葉均為黃白色，則是貯放(冷藏)過一段時間的貨色。選購時仍以葉球比較緊密結球，並且具有重量感，品質會最佳。



大白菜可以分為散葉、半結球、花心和結球四個變種。省產大白菜品種很多，但以形態來分，大致可以歸納為四類。

**漳蒲種：**俗稱「厚殼仔」是結球最緊密的品系，常為圓球形，這品系較為耐熱些，平地種約在10月中旬即可上市。因為菜球較小，突顯葉柄葉肋特別發達，葉片反而少了一些，這種白菜適合清炒，或者是本省鄉土料理的「滷白菜」最合適。

**成功白菜：**屬半結球系統，其特徵是葉尾捲曲較欠緊密，菜尾部份常較寬鬆，通常為短喇叭形，菜莖的一頭小些，尾端則較寬鬆膨大。近年來有許多雜交及改良品種都是這一類，這品系較不耐熱，秋冬後冷涼季節較多，具有越煮越甜爽的特性，冬季食用火鍋的最佳鍋底主角。

**包頭蓮：**俗稱山東大白菜或煙台白菜，是最大型的大白菜，側面略呈長方形，上下一

樣大而且較平整、個整碩大，是各類白菜中的巨無霸，也較適合餐廳業者所愛採購。

近年來原為東北地方的「酸白菜」也在省內流行，製作酸白菜時，原料一定要選用包頭蓮。在東北地方製作酸白菜，是當地秋天採收的大白菜，整個菜球在水中煮熟後，貯放在天然的冰窖裡，經過若干時日，菜球自然酸化而成。本地沒有天然冰窖，可利用大型冷藏庫處理。

**天津白菜：**是一種長筒形的白菜，也有人稱為翠玉白菜，市面上並不算多，葉片最為爽脆，作為泡菜材料最為適合，因其爽脆口感，亦有人喜歡炒食享用。

平地大白菜的採收均以紙箱為容器，一般為20及25公斤裝，外觀較佳，容易建立品牌商譽。在田間均先處理外葉，俗稱「做清」，品質及外觀較佳，亦減少市場垃圾，較受承銷人歡迎。



高山地區採收的大白菜，因山坡的坡度較傾斜，不利紙箱之疊高存放，故仍沿用軟竹籠包裝，重量約在27-30公斤，可在山坡地橫躺疊放。軟竹籠包裝的大白菜外葉較多，故承銷人需特別注意，成交價格較保守，市場垃圾亦會增加，唯其產期避開平地產期，故市場仍有其需求性。

大白菜與甘藍菜在批發市場屬最大宗兩項產品，其交易行情可影響市況強弱，故其進貨調配量為批發市場最重要工作。

台灣夏季之大白菜均生產於高山上，品質爽脆，非常受歡迎，惟夏季蔬菜總量較少，行情較高，尤以颱風災後，進口大白菜即湧進市場，但品質及口感均比本地產差，行情亦低。



**太陽**縮短了工時，天氣越來越冷了，寒冬暗夜裡，誰不特別想念熱氣上騰的火鍋？近年來火鍋季節一到，超市裡便推出形形色色的火鍋料理。儘管丸餃肉片鋪陳鍋面，一定不能少的壓軸是大白菜。大白菜是國人攝取量高居第三的蔬菜，僅次於高麗菜和小白菜，平均每人每天約食用15公克。事實上，這三種蔬菜都是屬於十字花科，頂頂有名防癌蔬菜家族。蔬菜類的熱量都很低，大白菜每100公克只有10大卡熱量，含有少量的碳水化合物。蔬菜類以保護性的營養素

取勝，如表一所列，礦物質鉀、鎂、鈣有利於心臟保健，維生素C是抗氧化劑，葉酸是保護血管的維生素，還有生理活性最高的維生素E，每100公克含0.69毫克 $\alpha$ -生育醇。

根據澳洲新近發表的研究報告，綠葉蔬菜雖然脂肪少，但是少量的脂肪卻有優良的品質，以多元不飽和脂肪酸為主，其中 $\omega$ -3脂肪酸的比例佔40%以上（圖一）。大白菜的多元不飽和脂肪酸含量是每100公克約有44毫克。 $\omega$ -3脂肪酸就是類似魚油的脂肪酸，生理效益與魚油相似，有抑制

師傳出招

贊助者 / 兄弟大飯店菊花廳 · 食譜製作 / 主廚溫仁景

## 白菜卷



材料：

大白菜4-5片、乾干貝數粒。

作法：

大白菜用水川燙後，用竹簾依次捲上大白菜葉、干貝，再用麻繩或干瓢綁緊，放入水中煮熟、切段即成。

附註：

干貝的鮮味，配上大白菜的甘美，無需任何調味料。

發炎、抑制血小板凝集、使血管壁舒張等作用。目前建議的攝取量是每天3公克。不飽和脂肪酸的雙鍵可分為順式與反式兩種(圖二)，天然的油脂都是順式，只有氫化加工的油脂與反芻動物的油脂才含有反式脂肪酸。國外研究指出反式脂肪酸會使血膽固醇增高，增加心血管疾病的危險。整體而言，蔬菜的油脂純粹天然，配合各種保護性的營養素，並且沒有熱量的負擔。

大白菜的防癌效應有流行病學的實證。十多年前中國大陸學者報導一項胃癌患者的個案對照研究，發現蔬菜攝取量與胃癌有負向的關係，尤其是大白菜扮演了最重要的角色。最近1999年，大陸再度報導新鮮蔬菜的攝取與腦癌有負向的關係，大白菜與洋蔥攝取量高者，腦癌的機率可以降低5倍以上。今年韓國最新的報告再度證實，新鮮蔬果可以降低胃癌的危險，以大白菜和紅椒醃製的泡菜也有保護的效果，但是其他的泡菜未必有益。依此看來，北方味的酸菜火鍋菜底是乳酸發酵的大白菜，應該也有類似泡菜的保健效應，不過食用時要節制五花肉與動物油脂的用量。整體看來，無論生鮮或醃製，大白菜都是防癌的一員大將。

漫長的冬天裡吃火鍋的機會很多，健康的配菜不妨以董氏基金會的「飲食金字塔」為藍圖(圖三)，多用植物性食品，

表一、大白菜等十字花科蔬菜的保護性營養素

品項 (100 g)	熱量 (大卡)	鈉 (mg)	鉀 (mg)	鈣 (mg)	鎂 (mg)	維生素C (mg)	葉酸 (ug)
大白菜	10	15	186	41	10	19	94
小白菜	12	40	240	106	15	40	75
青江菜	14	17	150	80	17	32	167
高麗菜	21	17	150	52	11	33	62

**Linolenic acid**

**Linoleic acid**

**Oleic acid**

多元不飽和脂肪酸，三個雙鍵  
ω-3 脂肪酸，次亞麻油酸  
黃豆油、芥花油、堅果類

多元不飽和脂肪酸，兩個雙鍵  
ω-6 脂肪酸，亞麻油酸  
一般植物油含量豐富

單元不飽和脂肪酸，一個雙鍵  
ω-9 脂肪酸，油酸，  
一般動植物油均含量豐富

圖一、脂肪酸的雙鍵位置與命名，\*指出決定ω數目的雙鍵位置，紅色=標示為雙鍵

**Cis form (bent)**

A.順式脂肪酸，存在天然油脂

**Trans form (straighter)**

B.反式脂肪酸，氫化加工或反芻動物牛羊之油脂

圖二、反式與順式脂肪酸的結構與形狀圖



五穀根莖類可以選用玉米、芋頭、山藥、豬血糕，搭配粉絲。蔬菜方面一定要選用保健防癌的三色蔬菜：剔透的大白菜、翠綠的茼蒿菜、艷紅的番茄。色相美美的火鍋，吃得溫暖，吃出健康，這才是現代美食。 囍





# 北斗的結球白菜

**有**句民間俗諺說明了清代台灣商業發展城市的排行榜「一府、二鹿、三艋舺、四寶斗」。素有「寶斗」美名的北斗鎮，位於彰化平原東南隅，隸屬彰化縣，原稱「寶斗」，舊名「東螺」，後來才改稱為「北斗」。

北斗鎮屬濁水溪沖積扇代表鄉鎮之一，土壤成分屬於砂質粘壤土及細砂質壤土，地質為濁水溪沖積層，含有機質豐富，可以說是地力肥沃。北斗氣候非常適合作物生長，年平均溫度約為攝氏24°C。夏季為西南季風期，多雷雨及颱風，

■ 開始進入結球姿態的結球白菜。

冬季西北風強勁是乾早期，平均年降雨量約1330公釐。北斗鎮的農業生產，包括糧食作物以及經濟作物。其中糧食作物的生產，主要以水稻的栽培為主，其次為食用玉米、落花生、甘藷及生食用甘蔗等。至於經濟作物則包括特用作物如菸草，及園藝作物如蔬菜、花卉等。

結球白菜是由東歐一直到土耳其高原一帶野生之 *Brassica campestris* L.(n=10) 進化而來，因此目前有二種學說，一為雜交起源說，此派認為結球白菜可能是小白菜和蕪菁通過自然雜交產生的雜種，所以結球白菜有許多性狀介於小白菜及蕪菁之間；另一為分化起源說，則認為小白菜在南方向北傳播過程中分化產生的。

## 品種眾多的抗癌家族

台灣約在明末清初，先民從福建漳州引進漳浦白菜，原是冬季蔬菜，性喜冷涼氣候，但經不斷馴化改良，分離成為早、中及晚三個系統，其中漳浦早生在台灣夏季栽培，雖然可以結球，但球形小，平均球重僅為0.3-0.5公斤，葉球的發育並不整齊，結球率約在50-80%，每公頃的產量為10-15公噸。經過育種家投入心血，目



■ 北斗氣候適合結球白菜生長。

前已育出耐熱、抗病品種，春、夏季平地也能栽培。

本省結球白菜品種眾多，主要有桃園亞蔬二號、農友種苗228、美久種苗702B、欣華種苗的瑞星及慶農種苗801、400、新400，另有Taki70。白菜株形可分為散葉、花心、結球、半結球等四類變種，其中結球類又可分為三個生態型，即是卵圓型、平頭型和直筒型。這三種生態型之間與其他變種相互雜交，又產生出次級生態型，如平頭直筒型、平頭卵圓型、花心直筒型及花心卵圓型等，此類植株一般高度約在20-30公分。

根據89年農業統計年報資料，本省結球白菜主要產地為雲林縣、彰化縣、嘉義縣及宜蘭縣等地區。其中彰化縣地區佔全省生產面積的16%。

北斗鎮農民開始種植結球白菜大約在民國59年，初期種植的面積僅為8.3公頃，其後陸續增加種植面積，在67-71年間，種植面積高於100公頃，其中以71年最高峰，種植面積達129公頃，之後栽培面積便逐漸減少，依據88年園藝作物產地分佈資料，北斗鎮結球白菜種植面積僅為50.63公頃，相較於其他蔬菜類如冬瓜栽培面積63.83公頃、甘藍栽培面積63.83公頃及芫荽栽培面積59.36公頃，顯示結球白菜已非北斗鎮農民最喜愛栽培的蔬菜種類。

北斗鎮農會為推廣蔬菜共同運銷，於77年與農民契作保



■ 北斗益農育苗場以現代化自動培育結球白菜穴盤苗。

價運銷，當年蔬菜共同運銷為1,201,841公斤。

爾後在北斗鎮農會努力之下，至80年並加入辦理結球白菜等夏季蔬菜的契作保價運銷，在83年、84年及85年連續獲得中部地區農會蔬菜運銷量前十名，佔全省蔬菜蔬菜供應量的1.02%~1.17%。

據北斗鎮農會供銷部顏賜來先生表示，夏季蔬菜契作保價在6-9月間，至88年已結束契作保價運銷，契作保價為對市場運銷量的約定供應，即事先訂定保價基準、契作數量、供應市場、指定供應單位，並訂定供應品種、等級規格限制等，由北斗鎮農會再依核定菜種、數量、供應時期，指導北斗農民種植結球白菜，並於收穫期依既定計畫供貨。

假若在契作期間市場價格低於目標或保證價格時，就依農民之運銷量直接給予保證價格與市場價格差額作為補貼，故對於種植結球白菜農民獲得

較合理的價格與收益保障。契作保價運銷依不同月份來調整保證價格，依照88年6月的保證價格為11元，7月的保證價格為9元，8月的保證價格為12元，9月的保證價格為10元。

北斗鎮農會所辦理之蔬菜共同運銷，均照核定供應品種及分級標準，加以精選高品質的結球白菜，並依過去農林廳訂定之分級標準。

等級的標準區分為特級品、優級品及良級品等三級：特級品之品質標準為結球緊密，色澤優良（依品種固有色澤），葉片無黑斑點，無破損，無腐爛，無抽苔，無嚴重病蟲害及其他傷害。

優級品之品質標準為結球尚緊密，葉柄、葉片稍有黑斑點，無破損，無腐爛，無抽苔，無病蟲害及其他傷害。

良級品之品質標準為次於優級品，但仍具商品價值者。



在大小分級標準則區分為大(L)、中(M)及小(S)等三級，大(L)之葉球重量為0.5公斤以上。中(M)之葉球重量為介於0.3至0.5公斤左右。小(S)之葉球重量為0.3公斤以下。依以上分級標準作好選別分級後，在裝入紙箱內，將結球白菜頭部向外整齊疊放，每層並鋪包裝紙，紙箱外並標明收貨人、供應單位及代號、品名、等級、大小、淨重。依契作保價運銷事先訂定計畫數量供應，共同運銷至指定的供應市場。

### 北斗農民的舊愛新歡

雖然已有許多品種適合夏季栽培，但因結球白菜屬於性喜冷涼的作物，適宜在平均氣溫10-22℃的環境下栽培，相較於冬季栽培夏季則氣溫過高，生育緩慢，不能結球或是所結的球鬆軟，味帶苦澀。且因結球白菜葉面積大，蒸散量相對較大，生育期中容易發生缺硼及缺鈣等生理病害，因為缺鈣會造成葉緣腐爛或葉球中心枯萎之心腐病。缺硼則會引起葉柄內側組織木栓化，葉片周邊枯死，結球不良。更因為結球白菜葉片捲包，所以都在清晨露水乾燥後採收，但在炎熱的夏季正午，也不宜採收。否則捲包葉片含水過多，在高溫下透風不良，極易腐爛。常常致使夏季契作保價產量，無法達到供應數量。又因北斗合作農場於84年成立，部份農民為求



■ 顏後藤班長栽培結球白菜的經驗豐富。



■ 北斗合作農場的集貨場。



■ 北斗結球白菜共同運銷的推手。



■ 北斗結球白菜先選別，再裝箱。

方便性，將貨品轉交由北斗合作農場運銷。北斗農會在夏季結球白菜供應數量與供應時期無法掌控下，終於在88年結束契作保價運銷。北斗結球白菜的風光就此走入歷史，漸漸由其他蔬菜取代，尤其近年迅速增加栽培面積的茼蒿，在全省茼蒿的生產量更佔達90%以上。北斗已成為本省茼蒿的新故鄉，相信不久又有另一種蔬菜傳奇吧！

結球白菜含有多種維生素、無機鹽類及纖維素。葉片品質柔嫩，可炒食、煮食、涼拌及作湯，是冬季火鍋的最佳配料，也是醃漬泡菜、冬菜的主要素材。明朝曾記載“京師隆冬有黃芽菜、韭菜，蓋富室地窖，火坑中所成，貧民不能辦也”，只能成為王室、達官貴人、商賈爭購的珍品。明朝的菜譜中，黃芽菜是指花心白菜、菘和白菜等。清朝著名文

學家李漁對大白菜的甘甜鮮美念念不忘，特別在「閒情偶寄」(1671年)中大大讚許結球白菜，“菜類甚多，其傑出者則屬黃芽。此菜萃於京師而產於安肅，謂之安肅菜。此第一品也，每株大者可數斤，食之可忘肉味。不得已而思其次，其惟白下之水芹呼！……”。

如此好吃的結球白菜珍品要如何購買呢？選購要領為以結球完整緊密、底部堅硬、不抽苔、無腐心或擠壓傷、葉片新鮮嫩脆而沒有蟲蛀，具有重量感者為佳。有時候結球底部，中心會有黑洞及黏稠感，應避免購買。本省冬季所產的結球白菜是品質最佳，而且價格最便宜又新鮮的蔬菜，建議趕快嚐鮮選購省產的結球白菜，享受古代只有王室、達官貴人、商賈互相爭購珍品，以及品嚐這食之可忘肉味之結球白菜吧！

**尋** 古知性之遊—北斗鎮，歡迎你的蒞臨！素有「寶斗」美名的北斗鎮，位於彰化平原東南隅，東臨田中鎮、西靠埤頭鄉、南鄰溪州鄉、北接田尾鄉，目前行政區隸屬彰化縣，原稱「寶斗」，舊名「東螺」，又由於南邊有雲林縣的斗六門，是就取「南斗六星、北斗七星」的星象意義，後來才再改稱北斗，邇後「寶斗」舊稱仍經常被人使用。

北斗鎮開發的時間甚早，於康熙52年(1713)，那時交通就甚為方便，清代末期周圍有竹柵，開有隘門，柵內染坊、糖廍(糖廠)林立，商業之殷繁，僅次於鹿港，故工商極為鼎盛，萬商雲集為此，為中部地區交通及貨物集散中心。

北斗鎮面積有19.25平方公里，鎮內有15里，人口數為33,600餘人，海拔約在25-40公尺間，北面有清水溪流經，南邊為舊濁水溪貫流而過，其貌恰似橄欖形狀的小島嶼，土壤成分屬砂質粘壤土及細砂質壤土，地質為濁水溪沖積層含有機質豐富，地質多黏重、色黑、呈中性至微鹼性反應，且土壤中鈣、鎂含量亦高。就農作物的生長而言，可說地力肥沃，故北斗農業極為發達，尤其芫荽更佔全省生產量90%以上。

北斗的開發甚早，人文及宗教氣息極為興盛，其中以建於清朝康熙57年間，已擁有將近300年歷史的北斗鎮奠安宮，當時稱為天后宮，座落東螺舊



## 北斗一日遊

社街，為今奠安宮的前身，因為在1806年也就是清嘉慶11年，濁水溪洪水氾濫成災，當時的武舉陳聯登籌建北斗街，並著手在現址重建奠安宮，但79年奠安宮舊建物捐給花壇鄉台灣民俗村，84年於原址重建前殿工程，由此可知奠安宮為北斗人的宗教信仰中心。

北斗河濱公園位於北斗鎮舊濁水溪七星橋至北斗橋兩側，地形狹長，面積為11.7公頃。河濱公園係利用轄內舊濁水溪河川公地規劃闢建，可提供民眾散步、親水及遊憩等各種活動空間，為一多功能兼具

美化、綠化之公園。河濱公園內設有入口地標、健康步道、河濱公園散步道、多功能活動廣場、景觀土丘，並有七星、八卦、九宮等化煞、避邪陣勢。自86年6月竣工啟用以來，河濱公園吸引各地前來參觀及遊憩之民眾已達一千人次以上，對河濱公園之美，讚不絕口，佳評如潮。

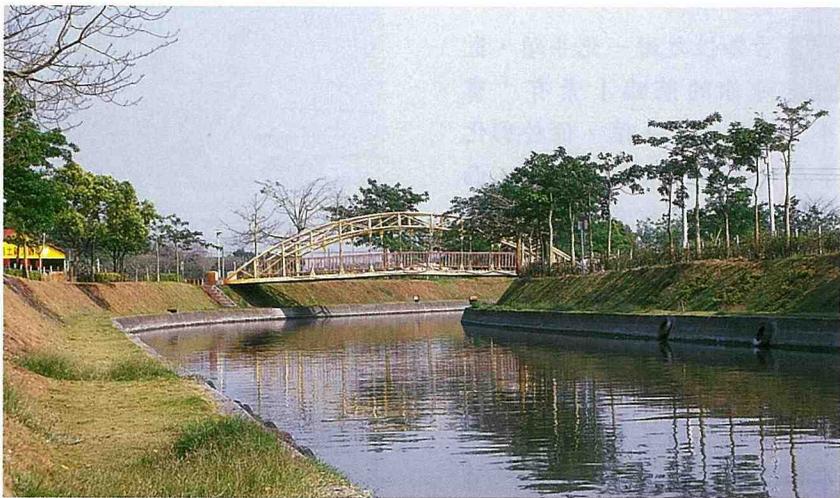
老榕樹俗稱大松腳與奠安宮並為北斗鎮地標，樹齡相傳栽植於清朝乾隆年間1736年，樹高15公尺，樹圍5-6公尺，往昔是商旅歇息及農業社會番薯苗交易中心，目前則成為居民喝茶聊天的最佳據點，此株老榕樹年代悠久，頗具參觀價值，值得到此一遊。



■ 兼具遊憩、親水及運動功能的河濱公園。



說起寶斗小吃，當地各里長一致認為肉圓、酥糖與肉干為北斗的三大名產，而北斗鎮最具特色而名聞遐邇的，非數「肉圓」不可。因此，與北斗之政府機關及學校林立，從業人數眾多的「教員」、「警員」，齊名的北斗「三員」著稱。在北斗眾多的肉圓中，牌子最老、名號最響亮可說是位於中華路奠安宮附近的肉圓生、肉圓瑞的肉圓。北斗肉圓給人的第一印象，就是它呈金元寶形的模樣，外皮部分北斗肉圓所用的是地瓜粉，非一般肉圓所用的是樹薯粉，所以口感相差很多，且北斗肉圓價錢便宜，一個只要十元，購買者絡繹不絕，人人稱讚。肉圓不僅是北斗的著名小吃，也是北斗鎮歷史中不可或缺的一頁。



河濱公園內景色如詩如畫。



年代悠久的北斗大松腳—老榕樹。



北斗酥糖的老字號—洪瑞珍。



名聞遐邇的北斗肉圓。

北斗酥糖的老字號，首推有六十多年歷史的「洪瑞珍」，其酥糖呈現透明不致鬆散，口味香酥不膩，且不會過甜，全省可說是獨一無二，所以「洪瑞珍」不僅是洪家的代名詞，也成為北斗鎮的重要地標，到北斗必要嘗嘗北斗的酥糖。

北斗鎮另外的著名零嘴小吃為肉干，此地的肉干與一般市面上的紅色溼肉干有所不同。北斗的肉干不僅名副其實是「乾」的，其鹹中帶甘的氣味，是別處所無的。北斗肉干是以斗苑路的李老城及華中街

的全香肉酥行兩家最有名，其烤出來的肉干具備香、酥、脆而不油膩的特色。

如果時間還允許的話，建議位於地政路上的北斗香油，以及位於北斗鎮斗中路上的龍口粉絲，是值得參觀的地方。北斗香油是有名的醬料類食品加工廠，它的歷史，可與肉圓、肉干齊年，亦為北斗傳統特色之一。北斗香油氣味清香，無論用於涼拌、煮湯，都能平均分散，這是它最大的特點。而龍口粉絲在北斗已有四十多年的歷史，早已打響名

號，成為國內數一數二的粉絲生產業。龍口粉絲的特色在於口感爽口、Q而耐煮，煮時不容易糊掉。

北斗鎮的人文建設很有特色，如媽祖廟前的老街、奠安宮、河濱公園等，北斗有三大名產『北斗肉丸』、酥糖及肉干之外，還可參訪北斗香油及龍口粉絲；建議您不妨趁著休假日，呼朋引伴走一趟北斗農村思古之旅，讓生活更悠閒，精神與物質都能滿載而歸。

