

2005 餐 桌 上 的 菜 園

輔導單位／行政院農業委員會農糧署

協助單位／台北農產運銷公司 雲林縣土庫鎮農會

企劃製作／鄉間小路月刊 特約攝影／劉慶堂

常民蔬菜 包心白

包心白菜 越煮越甜

包心白菜為十字花科芸苔屬，一或二年生草本植物，又稱結球白菜、大白菜、黃芽菜、捲心菜，源於東北歐至土耳其高原一帶野生種進化而來。

包心白菜葉球品質柔嫩，可供炒食、煮食、涼拌、做餡或加工醃製，是國人主要蔬菜之一。產期以11月至5月為盛產期，主要產地為彰化（溪湖、埔心、埔鹽、大城、竹塘）、雲林（西螺、二崙、崙背、元長、四湖、土庫）、嘉義（六腳、水林、新港）等地；6月至10月為淡產期，主要產地為宜蘭（南山）、南投（仁愛、信義）等高冷地區。

包心白菜品種繁多，依外型

大致分為三大類：

一、結球白菜：以漳浦種為代表，多為圓球型，耐熱性高，台灣料理中白菜滷即以此烹調。

二、半結球白菜：以成功白及包頭蓮（煙台白菜）種最普遍。成功白菜有越煮越甜的特性，煮火鍋時最常使用。包頭蓮為製作東北酸白菜主要食材。

三、不結球白菜：以天津白菜（翠玉白菜）為代表，其菜葉特別爽脆，纖維豐富，較有嚼勁，用來做泡菜最為適宜，炒食亦佳。

包心白菜生長適溫度為10-22℃，葉數多，葉片大，蒸發量大，對水分要求高，宜選擇疏鬆肥沃、保水保肥力強、水源充足的土壤栽培。但包心白菜不耐澇，土壤水分過多，空氣深度過大，都會引起根系發育不良和病害的發生。

包心白菜含豐富的維他命C、食物纖維、鐵、鈣、胡蘿蔔素與礦物質，維他命A、B1、B2，有利尿，降血壓，清熱，健胃整腸的功效，富含維他命C，可預防感冒；另排便不順，食慾不振，頭暈燥熱時，多吃可消熱退火，但氣虛胃寒者不適合大量食用。

包心白菜選購時以脆嫩葉片完整，質地細緻，不抽苔未裂球，無斑點枯萎，無水傷、腐爛、病蟲害者為佳。新鮮的包心白菜外緣葉片，應帶些許綠色，如為黃白色，則表示已存放多時。此外，葉球具有重量感，也是選購時的參考。



食譜製作／郭子儀 溫國智
贊助者／My Gourmet 洋風華膳主題餐廳



火腿燴芽白

【材料】

芽白、火腿、高湯

【作法】

芽白燙過，加入火腿絲、高湯，入蒸籠蒸透即可。



奶油焗白菜

【材料】

白菜、麵糊、鮑魚片、干貝絲

【作法】

1. 白菜過油，用成圓形狀，放入碗中。
2. 加入鮑魚片，干貝絲、麵糊，入烤箱烤透即可。



M y G o u r m e t



洋風華膳主題餐廳

台北市士林區天母東路23號

電話：02-2876-9437

傳真：02-2876-6043



的烹調方式展現食物天然之美與味。

My Gourmet洋風華膳主題餐廳秉持對自然的崇敬、食材的堅持及烹調的講究，嚴選台灣本地時令蔬果，演譯出料理懷石風，且訴求健康製程，完全不添加味精；此外，並為素食者精心研發與眾不同的創意蔬食餐點，主選新鮮蔬菜及菇蕈為食材，輔以養生藥膳調味，絕對顛覆您對傳統素食的觀點。

My Gourmet洋風華膳主題餐廳定位在「中華創意料理」的發揚，以極簡中國風格融入西方食尚藝術的精神，研發多種套餐，從開胃醋、創意冷菜、湯品、小品、主菜至甜點和飲料，皆透過精緻





甬離土的白菜，清秀佳人

常民蔬菜 人間美味

包心白菜是最常見、最不起眼的蔬菜，但平凡不等於平庸，少了包心白菜甜潤鮮美的加持，許多名菜味道頓失，火鍋湯頭更是少不了。

包心白菜身價始終不高，只因產量多、產期集中之故，絲毫無損其人間難得美味的本質。

包心白菜喜涼冷天候，入秋後，東北季風南下，就是她展露歡顏的時候，隨著氣溫逐步走低，生長情況越是強旺，口感也越是甜脆，10月至隔年4月，為最佳產期。

火鍋旺季 越冷越甜

包心白單位產量奇高，生產重鎮的雲林縣土庫鎮，早栽搶10月早班上市的包心白菜田，一分地約可收4噸多，到了春節前最盛產期，激增至7噸。包心白冷天量多質佳特性，恰好對應火鍋旺季需求，可是雖然便宜消費大眾，卻往往苦了辛苦耕種的農人，對菜農而言，豐收反而常意味價格崩盤，菜賤如土的危機。滿園飽滿包心白菜任其棄置田間，在土庫鎮可說年年上演。看著一番心血化為烏有，豈只心酸能形容。

土庫鎮農會供銷部主任陳平和表示，包心白菜生長期短，冬季菜苗入土到收成只需40天左右，土庫大宗作物花生以及二期稻作，10月底11月初採收後，田地多半投入包心白菜，12月產能盡出，貨源過於充裕，價格常滑落到2、3元，採收根本不敷成本，只好任其腐壞或耕除當綠肥。這幾年農會積極輔導農友轉作太陽麻、油菜等綠肥，不要大量搶種，多少發揮些調節作用。

學種5年 才能出師

土庫10月中旬搶上早市的包心白菜，品質佳的一斤可賣到20-25元，比盛產期好上一大截，但因生長期氣溫仍高，蟲害為患嚴重，要種出好菜，得有老練功夫。經驗豐富的農友黃登紅認為，想種出漂亮的包心白，至少用心學個5年，才能出師。

黃登紅說，包心白生性敏感，不同土壤、天候、雨量，各有不同照顧方式，何時灌溉、下肥、施藥，並無一定準則，需參考當時天候、田地特性，因時因地隨時調整，前一年經驗未必適用今年，夏季栽植方式更和冬季完全不同，土庫的菜農各有獨門撇步，種法都不一樣。依他經驗，雙十節前後，東北、西南季風交替頻仍，溫濕度變化大，蟲害時隱時現，正是包心白菜最難照顧時段。儘管經驗豐富，前2年天候不穩，氣溫高、雨水多，栽植成本負擔大，黃登紅辛苦整季，利潤無幾，這季已改種高麗菜。

由於種法各有巧妙，栽種成績差異大，土庫包心菜農不時興共同選別，多半自己打天下，而因土庫包心白菜招牌響亮，農友多以「土庫」為總品牌代表，再自創代號，土庫蔬菜產銷班農友劉文松，以「447」為個人代號征戰各地，挾著品質一流優勢，在大盤市場建立相當名氣。劉文松也認為包心白雖是最大眾化蔬菜，栽種卻一點不大眾，須具備專業技術，十分用心才種得好。大小蛾類是包心白大敵，



田間採收

若田間出現零散幾隻蛾，就要開始作預防，馬虎不得，否則蛾生命週期短，產卵、化蟲只需幾天時間，一旦幼蟲大舉侵入，再防治為時已晚。

越是漂亮 越沒農藥

一般消費者總認為，蔬菜葉面若有蟲子咬的坑坑洞洞，意味噴藥少，較安全。劉文松說，對包心白菜而言，這反而是錯誤的觀念，挑包心白一定要挑外觀完整潔淨的，越是漂亮越沒農藥殘留問題。

包心白菜生長性狀很特殊，初始萌發的葉子，和一般植物相似的依序向上，到了6-7葉後，葉片開始捲曲向內，以後長出的新葉，同樣捲曲在裏層，漸漸膨大成為結球形狀，內層葉片因不見天日，無法接觸到陽光，漸次失去光合作用的能力，葉綠素退化，色澤白皙，「包心」「白」菜的稱號即因此而得。

劉文松說，施藥防治病蟲害在所難免，包心白菜由核心膨大，殺蟲藥劑僅及於外層，有外圍呵護，內部葉片根本接觸不到，自無殘留問題，若是葉片蟲咬嚴重，外圍被突破，藥劑反而可能滲入，只要外觀完整乾淨，食用根本不需掛慮。陳平和主任表示，包心白菜培植週期太短，採行自然防治法有機栽培，有其難以克服的限制，農會輔導農友用藥安全非常用心，輔導用藥效短、揮發快藥品，採收前7-10天絕不施藥，殘毒問題大可放心。

包心白菜又稱大白菜、結球白菜，植物分類為十字花科一年生草本，國內栽植甚早，明清交替先民渡台之初，就從福建漳州引進漳蒲種，落地生根已300多年。目前栽植以彰化、雲林、嘉義最廣。包心白菜品種眾多，以漳蒲種、成功白菜兩大種系最常見；漳蒲種個頭小，結球緊密，滋味特別鮮美；成功種尾葉捲曲，結球較鬆散，具有越煮越甜爽的特性，是煮火鍋湯底的絕配。另外還有長筒狀的天津白菜系列，口感爽脆，甜度稍遜，市場上較不多見。



田間裝運作業

土庫生產的包心白菜，以成功種系佔大宗，挑選包心白，陳平和主任建議，約1.2-1.5公斤重，大小適中，拿在手上有沉沉感，不會輕手，表示成熟度剛好，外觀潔淨飽滿，沒有蟲咬，也無藥傷，切開內面不會黑心，就是最標準好吃的包心白。

雖然耐熱品種次第研發出籠，秋冬仍是包心白菜最舒爽季節，生長期20°C左右最理想，結球期應再低個4-5°C。陳平和表示，一般而言，10月到隔年4月，土庫包心

白菜品質都好，不過2-3月間，寒流勢強，雲嘉平原時受10°C以下超低溫威脅，加上冷熱變化劇烈，若氣溫過低，刺激到生長點，結球會鬆散，接著開花，花開在包心內，氣溫回暖花會腐爛，形成黑心，品質較不穩定。

培育包心白菜，不外田間播種、穴盤育苗再移植兩種方式。有一說，直接播種長勢較好，但田間生長期需多上20天左右，萌芽抽葉期間，野草有充足空間孳長，僅除草就得費番功夫，不符經濟效益，土庫菜農少見採用。

底韻深厚 親和力高

包心白菜營養豐富，滋味甜美，親和力高，極少聽聞有人排拒不吃。包心白菜的招牌料理很多，白菜滷、開陽白菜皆是歷久不衰的菜色，包心白菜有十足本錢獨當一面。當盤中主角，即便是與奇珍海味並排，未必失色；如當配角，包心白平和滋味也能善盡本分，提鮮美味之餘，不會喧賓奪主，分走主角風采。

包心白菜是國內最大宗蔬菜之一，盛產時價賤如土，但若因平常易得就看輕其價值，未免對不起這底韻深厚的蔬菜，試想想，少了包心白菜，多少名菜佳餚會味道盡失，而火鍋湯頭還能熬出多少甜美。 [圖]



白菜達人劉文松

土庫，饒富鄉土情趣

雖然是個深具歷史厚度的古老鄉鎮，
土庫的濃濃古意，並不表現在華麗宏偉的古蹟名勝、百年老厝上，
而是已深化潛入尋常生活中；
土庫的內涵古風，走馬看花，是無從體會的。

「七月天、雨打鼓。街仔路、煮麵糊。阿山哥、入土庫。跋一倒、土土土。溝仔尾、偷洗褲。親姆婆、笑歸哺。」土庫舊名「塗褲」，這首傳唱百年令人莞爾的地方唸謠，趣味十足，反映先民生活情境；時至今日，街仔路當然早已不見泥濘，不變的是，今人生活依然緊緊貼近泥土，街上還是濃濃古早鄉土味。



老樹濃蔭

「塗褲」舊名由來，一說來自原住民「和安雅」平埔族「TUKU」地名的諧音，而巧的是其發音又與早期農家的糊土儲藏設施「塗庫」相近。較普遍說法是，土庫昔時離海不遠，乾燥季節塵土飛揚，雨季一來，路面泥濘不堪，人馬車輛行經總是雙腳深陷泥淖，褲管塗滿污泥有如穿著土褲。每一說法都饒富鄉土情趣。

土庫開發甚早，遠於明朝天啓元年，



土庫鄉景

開台先驅顏思齊、鄭芝龍率眾渡海而來，在雲、嘉沿海地帶築寨墾荒，總共設立十寨。現在的土庫鎮疆域即是當時的「大坵田」寨所轄。漢人開台400年史，土庫排在最前頁。

土庫以農立鄉，46平方公里幅員，耕地佔了九成，肥沃沙質壤土孕育最香甜的花生、芝麻、甘蔗，鼎盛時期，鄉內的榨油用油車多達20多座，麻油、花生油獨霸全台市場。榨糖歷史更為悠久，可上追至鄭成功時期，古法煉製的烏糖行銷海內



老人公園



綠肥作物



樹下納涼



慧峰石園

外，可惜到了日治時期，因地勢因素，新式糖廠設在隔壁的虎尾，土庫製糖業漸趨沒落，只餘幾個供奉在土庫國小校園的石



石園一隅

製輟輪，見證曾經的風光歲月。

土庫素來文風鼎盛，清朝出過3位秀才，雖然製糖重心的轉移，影響土庫發展，相對於虎尾

的工商繁榮，土庫如今只是人口3萬出頭，街景靜肅的樸素農鄉，昔時繁華孕育的藝文風氣，並未消散，清朝文人士紳創設的「鐘毓詩社」，轉化為「文昌公會」，繼承吟詩作對雅事，南管、北管絲竹樂聲，依然是農忙後休閒常備，舞獅、宋江陣、牛犁陣、弄車鼓民俗技藝更新傳入校園，百年藝文傳統，已內化生活中一環。

土庫知名景點並不多，紅磚鋪造的中山百年老街，路面低於兩側民宅，排水設施完善，在早年街市設計中極其少見，惜因拓寬工程，原貌已蕩然無存。道光年間

興建奉侍媽祖的順天宮，外觀軒昂，蟠龍石柱雕工精細，值得細賞。佔地寬廣老人公園，庭園佈置用心，乾淨清爽。鎮郊慧峰石園以石頭水域造景，湖中巨石排列位置，據說有上映天象，下證地理的意涵，石園屬私人產業，不排拒外人參觀。

雖然是個深具歷史厚度的古老鄉鎮，土庫的濃

濃古意，並不表現在華麗宏偉的古蹟名勝、百年老厝上，而是已深化潛入尋常生活中；鑽入窄窄巷弄，迎面撲鼻難以言喻的濃香，是完全古法榨取的麻油香，傳入耳中飄邈月琴聲，曲調思想起自遙遠歲月，探頭平常庭院擺置的盆栽，高不盈尺的蒼松說不定已看盡百年滄桑；土庫的內涵古風，走馬看花，是無從體會的。 [圖]

營養豐富的包心白菜

您知道火鍋料及韓國泡菜源遠流長，
還有很多故事嗎……

秋冬及春季盛產之包心白菜，英文名稱為Chinese cabbage 或celery cabbage, 學名為 *Brassica pekinenses* (Lour.)，別名大白菜、捲心白菜、山東白菜。為十字花科芸苔屬，一或二年生草本植物，原產中國。高麗菜、青江白菜均為同屬不同種算是姊妹蔬菜。

包心白菜是一種古老的蔬菜，約有6000多年的悠久歷史，在西安半坡遺址中有白菜子，就是很好的佐証。白菜古時稱「菘」，漢代就出現了這名稱，到了宋代，菘逐漸易名稱白菜，品質也普遍提升，當時蘇頌說：「揚州有一種菘，葉圓而大，埃之無渣，絕勝他上者，此所謂白菜。」此時已培育出結

球包心白菜，更為人喜愛。蘇東坡曾誇獎說

「白菜類羔豚，冒土出熊蹯」，比喻白菜像羔羊和小豬肉一樣好吃，像似

土裏長出來的熊掌。難怪在梨山吃到的包心白菜是如此美味，原來自古皆然。

古老的蔬菜

營養價值以提供維生素C、維生素A、葉酸、鎂、膳食纖維最多，其次維生素B6、鉀、磷、鈣、錳、鉬、銅及色胺酸為主。因此，多吃能通便、整腸，可補充維生素及礦物質（電解質），及醣類、少量胺基酸（如色胺酸），對糖尿病及心血管疾病之預防有幫助。中醫《本草綱目拾遺》說大白菜「甘溫無毒，利腸胃，除胸煩，解酒



渴，利大小便，和中止嗽，冬汁尤佳」，民間流傳用白菜根、蔥白、白蘿蔔、生薑煎制的所謂「三白湯」，不但治感冒，還治氣管炎。大家也許看過韓劇「大長今」，她意外地將大白菜剝成餡料，想不到這白菜饅頭吃來清新可口，最後獲得皇太后賞識，難怪劇中長今說「具有整腸健胃功效的白菜，正好適合腸胃狀況的皇上」。

冬天與好友家人吃火鍋是一件享受的事，其實不論日式涮涮鍋 (syabu syabu) 或麻辣鍋、泡菜鍋、涮羊肉、或韓式火鍋都少不了大白菜，大白菜不只提供營養與纖維素，菜類之鹼性正可中和吃肉產生過多之酸性；因羊、牛肉與沙茶為熱性，包心白菜為涼性，而就中醫所謂之熱寒性而言正可達致中和效果。包心白菜是很好的火鍋食材，也是很好的膳療營養廣泛應用之配角。

包心白菜不僅全球華人喜愛，韓國人及日本人亦然，由於初冬時盛產而北方正值下雪，於是老祖先想到醃製大白菜的方法，這就是泡菜的由來。其中韓國泡菜 (kimchii) 舉世聞名，韓國自古就以大米為主食民族，肉類吃得很少，泡菜成為配飯之主力。

泡菜的文化

其實韓式泡菜亦非單純醃漬大白菜一種而已，式樣繁多，亦有滲入小魚乾等，10年前一韓國研究生之母親在首爾 (漢城) 請客，作者就吃過約10種不同小碟泡菜的經驗，而且一次同時排開，可說是大開眼界。後來才知道他們的飲食文化，依泡菜數量表示尊敬的程度。韓國人不只自己製作泡菜，更推廣韓國泡菜至全球。日前外電報導謂南韓首爾大學姜思旭教授之研究小組利用泡菜之乳酸菌培養液，來飼養罹患禽流感、新城疫、支氣管流感等病毒性呼吸道疾病的雞隻，於一星期後，絕大部分的病雞得以痊癒。當然此節果尚待進一步實驗證實。韓國對推展泡菜一向不遺餘力，10多年前作者參加在首爾舉行的世界營養學大會，會中

即有一場專論「韓國泡菜」，也讓大家從嘗試吃它而愛上它，究竟韓國泡菜的好處在醃漬過程產生之乳酸菌、紅辣椒或大蒜之功效，或協同之效果，尚未可知，不過韓國人不可一天無韓式泡菜則是事實。

大陸四川泡菜也是大白菜 (包心白菜) 製作的。歌星高凌風早期成名曲「泡菜」，當時歌詞「嘿！嘿！老闖來碗泡菜」，幾乎家喻戶曉，就是指四川泡菜，但台式泡菜、粵式泡菜，風味各有千秋，也都是老一輩撫慰鄉愁之佐料。現代年青人已經吃得較少，但這些發酵食品之保健功能與促進食慾之貢獻，仍不應忽視。

醣蛋白研究

還要提醒大家重視包心白菜之醣類含量，較之其他蔬菜其實並不少，而其甜度來源何在？蔬果醣類之主要成分為澱粉，並無甜味，而甜味主要來源是葡萄糖及果糖所提供。若蔗糖甜度為1，則果糖甜度為1.7倍，而葡萄糖甜度為0.7倍，其他醣類均不甜。

醣類功能並不止於提供熱量及儲存熱量而已。醣類在人體內共有8種有生物價值之單醣：葡萄糖、半乳糖、岩藻糖 (存於草類、海藻類)、木糖 (海帶、蘆薈有)、甘露糖 (海帶、高麗菜有)、N-乙醯半乳糖胺、N-乙醯葡萄糖胺、N-乙醯神經氨酸。這8種單醣可構成醣蛋白 (glycoprotein)，若缺乏或功能不佳會造成許多慢性病。由於偏食或年紀較大會造成單醣間不能轉換 (或是量不足)，也導致缺乏，而影響某些生理功能，例如細胞膜上之活化中心失去功能，而造成不能與荷爾蒙結合，影響到免疫功能及造成許多慢性病，醣蛋白已是未來研究重點。

因此，年長者適當補充膳食 (醣質) 營養補充劑外，最好多從各式蔬果、藻類、雜糧補充各種單醣。 