

中國人與小白菜



小白菜與中國人的生活密不可分，
一道並不起眼的湯菜

——青菜豆腐湯，

相信是任何炎黃子孫，

不論身在何處，

都願意享用的；

而湯中的青菜，

必然是小白菜。

雖然在本省眾多蔬菜中，

小白菜只是一個小角色；

但每當夏季颱風來臨，

它却可搖身一變，

充當緊急救火隊的要角，

從播種到採收，

只要15～30天，

生產期之短，

無其他蔬菜可望其項背。

所以，災後農地復耕，

最先上市的蔬菜，

都是小白菜。

省產小白菜最常見的有三種，

即一般說的小白菜和青江白菜，

另外一種則是較少見的塌菜，

請看本文細述。

我國歷史久遠，長久以來，食用的蔬菜種類常有變化，許多新來的菜種，常能取代原有的產品。直到現在，消費者常見的蔬菜不只百種，但原就為早先國人食用的類別，可並不多，以食用菜株嫩莖葉為主的葉菜類來說，歷史上見過的薇、薺、蕨等菜，現在很少見到。而蔞葵則於近

年來，才以「皇宮菜」的新名稱再行上市。同樣的，往日的蕓苔，如今成為油菜，食用的人也不很多。倒是以亞洲熱帶地區為發源地的蘿菜和莧菜，能夠歷久彌新，長久的佔有國人的胃口。

無論如何，真正發源於我國，又能普遍受到喜愛的葉菜，就祇有白菜一種了。只不過，發源

於我國的白菜，隨著地域的不同，却有兩種大不相同的外貌。一種是原產於黃河流域，因天氣較冷，成為結球形狀的包心白菜，國人習慣上稱之為「大白菜」；另一種則是原產於長江流域，天氣較熱，葉片張開，葉綠素充足的不結球白菜，國人則稱之為「小白菜」。



鮮嫩的小白菜，清炒煮湯皆宜。(夢濛 攝)

中國人與小白菜

可是，由於國人見著寒冷的冬天，許多蔬菜耐不了冷意，紛紛枯萎，難以栽培；只有白菜欣欣向榮，感念其耐寒的本事，有如松柏的節操，就稱之為「菘」。這一稱呼，也很自然的給予小白菜一個「小菘菜」的名號。這個名號在國人來說，已不復記憶，但受漢化極深的日本，則仍保有這個名稱。

小白菜在我國的歷史既已久遠，和國人的生活亦復密不可分，明、清時代，大陸移民墾台的時候，就有許多人帶來台灣。過了數百年後，再行推究起來，就不知道那一批是最先到的。而在那個時代，這些屬於芝蔴蒜皮的小事，自然是缺乏記載。因此，

本省小白菜究竟什麼時候開始栽培，也就無從查考了。

遠離家鄉的國人，帶著同樣遠離家鄉的小白菜，來到本省之後，兩者仍然維持密切的關係，在項目衆多的各種蔬菜之中，雖然沒有寵愛在一身的境界，却也長久的維持了相當固定的胃口。例如，青菜豆腐湯，這一道不起眼的湯菜，恐怕是炎黃子孫，不論身在何處，都願意享用的。而湯中的青菜，必然是小白菜，這應是大家都知道的。

和許多綠色葉菜一樣的，小白菜的主要成分是水，含有一點植物性蛋白質，極少的油脂，少許醣類，富含食物纖維以及人體不可缺的礦物質。以現代人的養生觀念來看，確實是個良好的蔬

菜，多吃無妨。

小白菜在全省各地都可以生產，不過，以栽培狀況及生產量來說，則是以盛行栽培綠色葉菜的雲林、台北、新竹等縣為多。此外，省產小白菜，沿續了長江流域的傳統，從外形上，又分為一些不同的品種。其中，最常見的就是一般說的小白菜和青江白菜，另外有一種則是相當少見的塌棵菜。

在省產各種綠色葉菜之中，生產期間最短的就是小白菜，從播種到採收，只要30天左右。夏季氣溫較高的時候，甚至於可以提早到半個月就採收。本省夏天，每一次颱風災害發生之後，農地復耕，栽培蔬菜，最先上市填補空檔的，都是小白菜，就是這個道理。

從園藝學的觀點來說，小白菜仍然可以再分為許多品種，例如鳳山白菜、黃金白菜等等。但以消費者的立場來看，似乎沒有必要去分出差別。反正有些葉片寬一點，有些顏色深一點，也有一些葉子外緣捲曲起來，但都是小白菜，放在鍋子裡面一煮，就都一模一樣的下肚了。

小白菜生吃

以食用小白菜的習慣來說，本省是沿續著閩粵地區，採取熟食，煮湯也好，清炒也好，不煮過是不吃的。但在我國北方，則有生食小白菜的習慣。不過，由於小白菜屬於生涼性，生食時，只採取葉柄部份，洗淨之後，切寸許長，用切或撕成細條，就可以沾薑、蒜、辣椒、香油、醬油等佐料食用了。

華中的長江下游一帶，另有

一種生食方法，他們是在播種後，菜株長出10公分左右時，菜葉僅有三四片，整株都極為鮮嫩的時候予以採收。這時的小白菜，稱為毛毛菜，洗淨之後，可以沾自己喜愛的佐料生食。不過，由於小白菜生冷的關係，佐料之中，辛辣之味是少不了的。

本省小白菜的生產，一年之中隨時可見，是相當重要的菜種。選購的時候，以整株鮮翠，葉柄未軟化，無腐葉，無乾萎者為佳。有時食用不及，放置稍久，菜株呈現軟化或乾萎，這時，只

可就缺乏詳實有力的依據了。反正，一般人認為是青江白菜就是了。

不過，在本省，青江白菜另有一個別緻的名稱。由於青江白菜的葉柄，在靠近根部的地方，常有內曲現象，形狀有點像似國人常用的湯匙，因此，青江白菜於40多年前，剛在本省出現的時候，大家都叫它為「湯匙菜」。直到民國60年代，青江白菜的名字，才逐漸的取代了湯匙菜。如今，年輕一輩的人，恐怕還弄不清湯匙菜的來由呢！



模樣怪異的塌棵菜，見過嗎？

要把菜株浸泡在清水之中，約半小時之後，菜株仍可恢復鮮翠。但如放置後，菜葉已枯黃，則已失去風味以及營養，吃了並沒有什麼好處。

青江白菜「湯匙菜」

青江白菜和小白菜有點近似，却也有些差異。最顯著的差別在於青江白菜比較厚一些，這不僅僅是葉片及葉柄都比較厚，就連顏色也比較濃厚一些，呈現深綠或青綠色。事實上，有人就因為其葉柄多為深綠色，而稱之為「青梗白菜」。至於其本名到底為「青梗」或者是「青江」，那

也許一般家庭的消費，小白菜用的比青江白菜多，但是餐館之中，青江白菜的使用，則佔了上風。或許是由於青江白菜色相較濃厚，煮後仍保翠綠，使菜肴更為好看有關。許多時候，菜館中的大菜，需用到襯底菜的時候，很自然的就會選取青江白菜。而為了美觀的要求，菜株的長短，就得配合餐盤的大小才好。於是，四寸長的青江白菜，折合為12公分長的菜株，就成為餐館中採購的對象，價格高一些，也就無所謂了。一般家庭消費，大可不必花費高價，搶購這些特殊的尺碼。

由於青江白菜較小白菜為厚一些，家庭食用時，就不能採取相同的烹調手法。概括的說起來，炒食的時候，可能需要較多的油和較大的火，否則不是葉柄沒有熟，就是葉片煮糊了。但如能在煮食之前，先用油炸過，或用開水川燙過，則可以改善這個情況。

雖然青江白菜的葉柄，有些較綠而稱為「青梗」，有些則因較白而稱為「白梗」，但兩者之間差異並不很大，頂多是白梗青江的葉片及葉柄更為肥厚而已。選購青江白菜的方法和小白菜大致相同，不過青江白菜軟化乾萎後，是沒有辦法泡水使它復原的。

形狀怪異的塌棵菜

小白菜類中，最為罕見的就是塌棵菜。這種菜，在南京、上海以及四川都很盛行，本省則因食用習慣欠普及而少有栽培。大體說起來，塌棵菜的葉柄和青江白菜相似，也呈湯匙狀。不同的是葉片的部份，青江白菜是隨著葉柄的內曲而包成一團；塌棵則是葉片向外緣翻出，而匍伏於地面。

就因為菜株匍伏在地面的緣故，看起來好像被人踐踏而倒塌下去，因而稱為塌棵菜。在上海地方，則稱為塌棵菜，是整株塌下去的意思，有時候，則寫作塌骨菜，兩者是一樣的。

塌棵極耐寒冷，纖維也極為柔軟，照說可以成為本省冬季的主要蔬菜。只是，本省冬季，盛產各種綠葉蔬菜，品質都很好，對於匍伏在地上的這一種怪異蔬菜，實在不易接受，食用習慣難以普及，生產量也就不很多了。