

高麗菜的正式名稱爲甘藍 (*Brassica oleracea* L. var. *capitata* L.)，別名包菜、高麗菜、包心菜、洋白菜、結球甘藍菜，英文名爲Cabbage。原產於歐洲及地中海地區？紀元前600年，已爲人類栽培利用，於14世紀(元朝)左右引入中國，本省於荷蘭人佔據時即引入栽植，由於環境適合栽培，日據時間栽培面積達2000公頃，民國73年爲12040公頃，隨後逐年減少，民國86年面積爲8852公頃，以彰化縣、雲林縣爲主要生產地，全年皆有栽種，年產量約25萬公噸，爲本省大宗蔬菜之一。

甘藍一般可區分爲普通甘藍、縮葉甘藍、紫色甘藍三種，其中縮葉甘藍和紫色甘藍栽培並不普遍，普通甘藍依形狀又可分爲尖球形、圓球形及扁圓形三種、一般栽培以扁圓形爲主。甘藍品種甚多，本省全年皆有栽種。

甘藍爲十字花科芸苔屬，一或二年生草本植物。主莖一根而短，葉密生於莖頂，外葉長至10葉左右，心葉(內葉)由內向外生出，互相捲抱形成葉球狀，天氣涼冷葉球捲抱緊密採收，即爲市面銷售用之甘藍。若成熟後不採收，葉面會破裂，數天後，莖端心部抽出花梗，會開淡黃花，花有四瓣，爲總狀花序。花期約2



高麗菜

■高麗菜的正式名稱爲甘藍。

治胃虛弱，抗自由基

個月，凋謝後結成種子近百粒，種子小珠粒狀，種皮光滑呈深藍色。

中醫食療古代文獻

高麗菜性平味甘無毒。歸經主入胃、腎、肺三經。久食大益腎，填髓腦，利五臟六腑，利關節，通經絡中結氣，心下結伏氣，明耳目，健人少睡，益心力筋骨(藏器)。種子治人多睡(思邈方)。

一般營養和機能性成分

高麗菜100克中，固形物佔6.5%，其中粗蛋白1.2%，粗脂肪0.3%，碳水化合物4.4%(內含粗纖維0.5%?膳食纖維1.3%)，粗灰分0.6%，熱量爲23大卡。不含膽固醇，維生素A 5.7國際單位，維生素B1 0.02毫克，維生素B2 0.02毫克，菸鹼酸0.30毫克，維生素

B6 0.07毫克，維生素C 33.0毫克。礦物質含量鈉17毫克，鉀150毫克，鈣52毫克，鎂11毫克，磷28毫克，鎂0.3毫克及鋅0.2毫克。另外高麗菜中含有硫糖甘(glucosinolatas)，平均每100克中含有55.59 μ mole，其中具有去毒、抗致癌性的3-indolyl-methyl-GS及1-methoxy-3-indolyl-methyl-GS含量分別爲25.92及4.67 μ mole。

特殊生理機能

高麗菜中含有1.3%的膳食纖維，其中可溶性膳食纖維如果膠質、 β -glucan、可溶性半纖維素和一些膠類物質，具有降低血糖濃度、血中胰島素濃度及延緩胃和小腸排空時間，使具有飽食感和降低能量攝取等功能。亦可與膽酸結合，使其無法吸收膽固醇而降低血中膽固

醇含量。不溶性膳食纖維如纖維素、半纖維素及木質素等，在人體消化道中幾乎不會被分解，具有刺激腸胃蠕動，縮短食物在大腸內滯留時間及增加糞便體積的作用。

高麗菜中亦含有硫糖甘(glucosinolates, GS)，其中 2-hydroxy-3-butenyl-GS 經酵素分解後產生 5-vinylthiazolidine-2-thione，會誘發甲狀腺腫瘤的形成，高麗菜中每 100 克含有 5.78 μ mole，含量少不致造成危害。而 3-indolylmethyl-GS 的酵素水解產物 indoleacetonitrile 及 1-methoxy-3-indolyl-GS 的酵素水解產物 diindolylmethane，二者都具有活性去毒酵素系統及抑制腫瘤發生的效果。新鮮高麗菜每 100 克中 3-indolylmethyl-GS 及 1-methoxy-3-indolyl-GS 含量分別為 25.92 及 4.67 μ mole。

在十字花科蔬菜中，高麗菜的還原能力及對 Fe^{2+} 的螯合能力較小白菜、青江菜、油菜、芥菜、芥藍菜、蘿蔔、包心白菜為高，還原能力與花椰菜相近但不及青花菜； Fe^{2+} 的螯合能力則不及青花菜及花椰菜。在對 DPPH 自由基的清除能力方面，高麗菜優於青江菜、蘿蔔、包心白菜及花椰菜，與芥菜相近，但不及小白菜、青花菜、油菜及芥藍菜。

高麗菜汁亦具有抑制乳酸菌生長之功能。此外將高麗菜之萃取液經由離心、滅菌、調整 pH 及滲透壓後，注入老鼠體內，對其體內白血球增加之調解效果？具有很強的活性。

民間食物療法

1. 治腎虛體弱

取高麗菜、疾藜子、菟絲子、女貞子、蛇床子、益智仁，研粉製丸，每日服之。

2. 治四肢懈惰而臥

取高麗菜子加入參補氣湯？煎服。

3. 治精神昏暈而欲睡，因於脾虛

取高麗菜子、麥芽、神鞠、山查加六君子湯，煎服或製丸，每日服之。

4. 治胃虛弱

取高麗菜、山葡萄根、木犀根、四米草根等量，酒水同豬肚燉服。

5. 治胃及十二指腸潰瘍

高麗菜葉 250 克，加水煮至剛熟撈起，另醃檸檬(越陳越好)1 個，加適量蜂蜜拌勻，再和煮熟的高麗菜調和，一天分數次吃，連吃 15-20 天。

6. 治關節屈伸不利

高麗菜 500 克，雞腳一對，加水適量，煮至熟透，用油鹽調味後食用。

7. 治睡眠不佳，多夢易醒

高麗菜 500 克、百合 10 克、蓮子 10 克、紅棗 10 個，先將後三者加水適量煮至熟透，再加高麗菜煮熟，用油鹽調味，一天分數次吃，連吃 7 天。

禁忌：胃寒者勿服鮮汁

劑量：高麗菜葉日用 10-200 克，高麗菜子日服 6-15 克。

簡易加工調理

高麗菜為大宗蔬菜之一，食用方式早已為一般家庭所熟悉，最常見的料理方式為炒食，煮湯，亦可以做



■甘藍品種甚多，本省全年皆有栽種。

生菜沙拉、泡菜及醃菜食品，此外整張高麗菜葉煮半熟，可代替春捲皮包春捲。

高麗菜乾

製作：將高麗菜去除外葉及去心，以水洗淨，切成 2-3cm 寬，放入熱水中浸 2-3 分鐘，取出後立刻以冷水冷卻，再以日曬法乾燥即可。

德式酸菜製作：將高麗菜去除外葉及去心，細切後加 2-3% 食鹽醃漬，於 15°C 低溫進行長時間發酵，於裝瓶或裝罐後密封，以沸水加熱 40~50 分鐘殺菌，冷卻後即為成品。

高麗菜子則甚少供一般食用。

■