

紫高麗芽菜

簡虹惠

高麗菜的正式名稱為甘藍，高麗菜是俗稱。「紫高麗」顧名思義其葉會呈紫色，田間栽培到結球時，整粒都是紫色的。

據營養學家的分析，深色蔬菜的營養價值高於淺色蔬菜，所以，同種蔬菜中，紫高麗的營養價值是高於一般高麗菜的。其主要營養成分有：纖維質、葡萄糖、離氨酸、氨基酸、胡蘿蔔素、吲哚(Indol)、蘿蔔硫素(Sulforaphane)、異硫氰酸鹽(Isothiocyanate)、花青素(Anthocyanidins)以及維生素A、B₁、C、K₁、U等。

其中離氨酸可以促進骨骼成長、維持皮膚健康，維生素U具有預防潰瘍和促使潰瘍癒合的作用。因此，有一種民間食療法，即是用新鮮高麗菜榨汁食用，來緩和胃潰瘍引起的胃痛。而深色蔬果中又以紫色蔬果所含的花青素最豐富，花青素是屬於天然色素多酚類物質，除了具備很強的抗氧化力，也有預防高血壓等作用，還能有效保護視力。

唐代古籍《本草拾遺》亦記載著甘藍菜的功用：「補骨髓，利五臟六腑，利關節，通經絡中結氣，明耳目，健人，少睡，益心力，壯筋骨。治黃毒，煮作菹，經宿漬色黃，和鹽食之，去心下結伏氣。」可見紫高麗菜是非常優異的蔬菜。

而紫高麗芽菜比一般已結球的紫高麗菜更優，因其含有更高量的活化酵素，又因栽培期短，不會有農藥及化學肥料的問題，只要慎選栽培介質，就可以成為真正的有機蔬菜。

紫高麗芽菜比起其他部分芽菜來說，它沒有辛辣味，也比較沒有什麼特殊味道，所以，對於不習慣生食的人來說，剛開始學習生食，除了苜蓿芽以外，紫高麗芽菜亦是非常適合的一種選擇。

現代人對有機蔬菜及健康無毒的觀念與日俱增，對於住在都市沒有田地的都會人，如果利用家裡陽台等小空間，種植出健康的芽菜，也不失為一種健康有成就感的休閒活動。雖然高麗菜是屬於秋冬作物，適合生長的溫度在15~25℃左右，不過由於芽菜都是短時間採收，較不受限於溫度，夏天栽培時放置於遮蔭、通風處，依然可以種植。



紫高麗菜種子

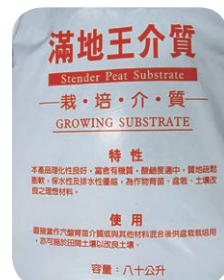
一、簡易芽菜栽培法

(一) 材料：

紫高麗芽菜用種子25~30公克，滿地王介質，育苗盤，灑水壺。

(二) 步驟：

- 1 將滿地王介質均勻鋪滿育苗盤，約8-9分滿。
- 2 將種子放置於一張紙質稍厚紙上。
- 3 右手拿著裝種子的紙張，稍微傾斜，一面移動紙張，一面抖動紙張，讓種子均勻撒布掉落於表土上，播種完成再薄薄覆蓋一層介質於種子上。
- 4 以灑水壺均勻地灑水，並且要讓靠近育苗盤底部的土壤，也充分吸收到水分為止。平常土壤要保持濕潤，但水分勿過多，尤其夏天如水分過多易失敗。
- 5 放置於遮蔭處，可用透明塑膠袋打洞作通氣孔後，將整個育苗盤包裹起來，或者以細孔目的防蟲網代替塑膠袋。此可避免昆蟲、鳥類或其他動物的破壞，待發芽後再掀開。
- 6 播種後約10~14天可採收新鮮健康的芽菜。



適於育苗用的滿地王介質



育苗盤



可採收的紫高麗芽菜



清爽美味的「香椿醋醬紫高麗」

二、芽菜食用方法

將紫高麗芽菜清洗乾淨，最後再用開水淋洗一次，如果家裡有蔬菜脫水機，就先脫水過，如果沒有就放置於滴水籃中，讓水分瀝乾一點。一般食用的方法，除了打精力湯，也可做成生菜沙拉、三明治、漢堡食用，或以海苔片、春卷皮、玉米餅皮等捲成蔬菜卷食用。

這裡介紹一種筆者新發現的食用方法，材料很簡單：適量的香椿醬(不同品牌可能口味會不同)，適量的烏醋，攪拌均勻後，淋在紫高麗芽菜上，拌勻後食用；或者將醬醋直接酌量加入芽菜中拌勻即可食用。口感香脆清爽，意外的好吃，連不敢吃芽菜生菜的人亦能接受。要注意的是，拌醬後要馬上食用，如果放置一段時間，芽菜裡面所含的水分，會開始滲透出來，吃起來就比較不脆了。