绿菜花、紫菜花

别名　绿菜花又称青菜花、茎花椰菜、木立花椰菜、意大利芥蓝，我国港、台、广东等地区称西蓝花。紫菜花又叫荷兰花椰菜、紫球花椰菜等。

简介　绿菜花、紫菜花同属于十字花科芸苔属甘蓝种的变种。虽是两个类型，但仅是颜色不同的双胞胎，紫菜花一经加热即变成与绿菜花一样的绿色，其他性质基本相同，下面介绍时统称绿菜花。

绿菜花属 1～2 年生草本植物。是由甘蓝种演化而来的一个变种，起源于地中海东部沿海地区，距今已有 300 余年历史。绿菜花常温条件下不易存放，多速冻保存，其占美国蔬菜总供应量的 30%，并向全世界出口，深受欧洲各国欢迎。目前，绿菜花已列为美国五大速冻菜之首位（绿菜花、豌豆、菜豆、甜玉米、菠菜），占速冻菜总量的 60%。目前，我国仍处于未被人们认识和接受的稀有蔬菜，有待宣传、引导。

绿菜花与花椰菜的形态特征基本相似，只是绿菜花植株稍大、茎粗、节间长、叶片深蓝绿色、蜡质层明显而厚，花

需要全本请访问 www.ertongbook.com

球颜色与构成也不同。绿菜花花球绿色，由主花茎、花枝及无数小花蕾组成，是已经分化完全的花器。而花椰菜花球白色，由未形成花的花原始体（花原基）及畸形花枝组成。绿菜花除主茎顶端形成较大花球外，多数品种还能形成若干侧支，这些侧枝顶端也能再生小花球。而花椰菜一般仅有主茎顶生一个大花球。另外，绿菜花的花球紧实度远不如花椰菜，其重量也轻的多，一般单个重仅 250～500g。

营养成分 每 100g 鲜食部位（花球）含水分 89g 左右、蛋白质 3.3～5g，是花椰菜的 3 倍、番茄的 4 倍；糖类 5.9～7.3g、脂肪 0.3～1.3g、V_C110～113mg，比结球甘蓝、白菜均高 1 倍，是花椰菜的 2 倍、番茄的 4～5 倍；V_A120mg，比白菜高 100 倍；胡萝卜素 2.5mg；此外，V_{B1}、V_{B2}、V_B 的含量均高于花椰菜、结球甘蓝和大白菜；矿物质含量为：钙 103mg 是花椰菜的 11 倍；磷 78mg、铁 1.1mg；可溶性固形物 15.2%，是花椰菜的 2 倍。

保健功能　美国生化学家雷迪 1992 年发现，绿菜花等十字花科蔬菜含有抗癌物质，受到世人瞩目。在欧美国家和日本有“常吃绿菜花，不易患癌症”的说法，是流行的高档保健菜。

食用方法　主食部位为其绿或紫色花球。

①洗净后掰成核桃大小的块，可煮或荤、素炒食，食法同白菜花。亦可做汤。

②洗净、整形后人沸水汆片刻，捞出淋水后配海米、香菇、蒜茸、盐、味精、花椒或香油等调味料后凉拌。颜色脆绿，清香可口。

③做火锅涮料，胜过白菜风味。

另外，在中西佳肴大餐中多用作造型或拼盘等配色材料。此外，在航空食品中占有重要地位。也可作泡菜的原料。还可腌渍。

若种植形成规模，可联合有速冻设备的企业，通过速冻加工包装后可出口日本及部分欧美国家，也曾少量销往香港、台湾等地。

紫　甘　蓝

别名　红甘蓝、紫椰菜、紫洋白菜、赤球甘蓝等。

简介　紫甘蓝属十字花科芸苔属甘蓝类的一个变种。起源于地中海沿岸。80年代初引进我国，目前仍属特菜，多供西餐用，走入平常百姓家中较少。近年来见于节日礼品箱菜中，少数超市有包装上市。为欧美等国西餐专用菜之一。在我国极有发展前途。

营养成分　每100g鲜食部分含蛋白质1.4g，脂肪0.1g，总糖3.3g，钙57mg，磷42mg，铁0.7mg，含多种维生素，其中V_E、V_C和花青素含量比结球甘蓝多。此外，还含有食用纤维素。

保健功能　与一般的结球甘蓝相比，紫甘蓝含有丰富的V_C、V_U、V_E和V_B族维生素及较多的食用纤维和花青素，因此，具有一定的食疗药膳功能，有刺激食欲、补骨髓、利关节、壮筋骨、利脏和清热止痛等作用。尤其对胃、十二指肠有止痛和促进愈合作用，已见到抗癌功效的报道。

食用方法　　以色泽艳丽、紫红色的紧实结球的叶片为食用部位。

①中、西餐中常用于调剂菜肴颜色。

②凉拌：洗净、切细丝后加盐（或糖）、味精、香油，还可以加些香菜梗共拌。但注意勿过沸水汆，随吃随拌，以保持外观色泽艳丽，保留其营养成分。食之比结球甘蓝质地清脆可口，别有风味。

③可煮食、荤素爆炒等。也可腌渍、糖渍、做泡菜。

其他　　紫甘蓝有抗寒抗旱、病虫害较少的特点。且高产、耐贮运，是很有发展前途的无公害蔬菜。

抱子甘蓝

别名　　芽甘蓝、子持甘蓝。

简介　抱子甘蓝为十字花科芸苔属甘蓝种蔬菜，为结球甘蓝的变种。其中心不生叶球，而于茎的周围叶腋处生出少量叶球，似子依附于母怀状，故称抱子甘蓝。

抱子甘篮原产于地中海沿岸，由甘蓝演化而来，欧美各国广为栽培，为重要蔬菜之一。近几年成为风行日本市场上的高贵名菜。在我国虽与结球甘蓝同时期引进，也仅在台湾省有少量栽培，因其产量较低、抗热性较弱、栽培技术要求较高，内地栽培面积不大。但近年来发展较快。其外型奇特、玲珑可爱、质柔软、纤维少而味甘，风味、营养等均优于结球甘蓝，逐渐为人们所接受，并已见于节日礼品箱菜中或超市包装供应。目前尚属珍稀特菜，但前途比较乐观。

抱子甘蓝与结球甘蓝在形态特征上相似，主茎直立高大，株高 50～100cm；叶片小，近椭圆形，叶缘上卷呈勺形，叶表面皱褶不平，叶柄长，顶芽开放，不断抽生新叶，在茎周围叶腋处自下而上不断生出小叶球，商品球一般似乒乓球大小，外型小巧，属于微形蔬菜。

商品小叶球标准：球体呈扁平状，长约 4cm，直径 2～5cm，球紧实。

营养成分　抱子甘蓝在众多蔬菜种类中营养价值很高。每 100g 鲜菜中含蛋白质 4.9g，在结球叶菜中蛋白质含量最高，含脂肪 0.4g，糖类 8.3g，V_A883 国际单位，V_{B1}0.14mg，V_{B2}0.16mg，V_C100～150mg，含钙 42mg，磷 80mg，铁 1.5mg。

保健功能　抱子甘蓝性平、味甘含有一些特殊的化合物——异硫氰酸丙脂等。据最新报道：抱子甘蓝叶球内含有微量元素硒，经常食用有防癌作用。

食用方法　主食部位为小叶球。食用方法较多，将小叶球洗净后沥去水分，用小刀在叶球的基部割一刀或呈十字形割两刀。切割深度为小叶球体长的 1/3，目的是容易煮透及入味。

①素炒或荤炒：餐饮业多清炒或清烧，清炒后有一股淡淡的清香味。

②切块或切片做汤：最好加高汤煮。

③凉拌：切块入沸水中汆片刻，捞出沥净水分，加佐料拌食。

此外，可做泡菜或腌渍，还可做中西餐配菜或拼盘中点缀盘饰。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

皱叶甘蓝

简介　皱叶甘蓝为十字花科芸苔属二年生草本植物。是甘蓝的多个变种之一，与普通甘蓝的区别为：叶片及叶球布满褶皱，叶片薄壁组织的生长快于叶脉，使叶表面积大，而使叶片不大时即结成叶球，因此其质地细嫩、柔软、口感好、芥子油味轻。其蛋白质、维生素、矿物质等营养成分含量显著高于普通甘蓝和紫甘蓝，更适合生食。

近几年从荷兰、德国、日本等国引入。在北京、上海、广州等大城市的宾馆、饭店十分畅销，深受各阶层人士喜食。而且逐渐走进千家万户的餐桌。

营养成分　每100g可食用部分含水分90.21g，还原糖2.27g，蛋白质 1.33g，纤维素 1.45g，胡萝卜素 0.106mg，V_C 68.5mg，钾 237.4mg，钠 7.56mg，钙 61.3mg，镁 12.3mg，磷 48.4mg，铜 < 0.01mg，铁 0.39mg，锌 0.22mg，锶 0.27mg，锰 0.18mg，硒 2.17mg，还含有 V_{B1}、V_{B2}、V_E 以及维生素 U 氧因子、钼等

保健功能　皱叶甘蓝具有广泛的防病治病功效，可辅助治疗胃溃疡、十二指肠溃疡。其所含的果胶、纤维素能够阻止肠内吸收胆固醇、胆汁酸，对动脉硬化、心脏局部缺血、胆结石病患者及肥胖的人特别有益。《本草纲目》中载：皱叶甘蓝可补骨髓，利五脏六腑，利关节，通经络中结气，明耳目，健体、益心力，壮筋骨。

食用方法　以叶球部位鲜嫩的叶片供食。

①生食：洗净后蘸甜面酱生食，脆嫩，清香，爽口。

②凉拌：切成丝加盐、香油、味精等凉拌。

③做沙拉：与其他蔬菜、水果制成沙拉。清香可口。

①炒食：洗净切块过油水后配海米、香菇等料爆炒。风味独特。

还可制成泡菜或腌渍后食用。

其他　皱叶甘蓝还可以作盆景或庭院美化栽培，以供观赏。

羽衣甘蓝

别名　　绿叶甘蓝、菜用羽衣甘蓝。

简介　羽衣甘蓝属十字花科芸苔属甘蓝种的一个变种，是甘蓝的原始形态。原产于地中海沿岸等地。欧洲种植最早、最普遍。其类型丰富，分饲用类型、观赏用类型及食用类型三种。适于食用的类型俗称绿叶甘蓝、菜用羽衣甘蓝。羽衣甘蓝不结球，叶较厚，叶柄长，约占全叶的 1/3，叶片长椭圆形，边缘羽状分裂，裂片相互覆盖而似皱褶。叶缘卷曲，或大或中等，叶色深绿或浅绿色。羽衣甘蓝耐寒，也较耐热，栽培很容易，从定植到采收 25～30 天，外叶展开 10～20 片时，即可采摘嫩叶食用。每次可采收 2～3 片，留下心叶继续生长陆续采收。一般每隔 10～15 天采收 1 次。以早春、晚秋、冬季等冷凉季节采收的嫩叶质地最好、风味佳。近几年北京等地区由日本、欧美引进食用羽衣甘蓝，已试种成功，主供日餐、欧美西餐用。我国目前仅极少数人食

用，极有发展前途，有待进一步宣传、开发。

营养成分　羽衣甘蓝的营养价值比结球甘蓝高得多，其V_A含量居甘蓝类之首，含钙量高而且容易被人体吸收。每100g鲜食部分含蛋白质5～6g，脂肪0.6～0.8g，含V_A5 000～10 000国际单位，V_C153.6～220mg，V_{B1}0.16mg，V_{B2}0.26～0.32mg，钙289mg，磷67～93mg，铁2.7mg，还含有锌等微量元素。

保健功能　常食羽衣甘蓝有健胃功能。因其含钙高且易吸收，是补钙的首选蔬菜。其含热量很低，平均仅50卡，常食有减肥效果，是肥胖者的理想菜肴。常食可保护血管，改善血液循环，对防治心血管病症有一定功效。

食用方法　主食部位为柔嫩叶片

①炒食：洗净，切段，荤或素炒食。因菜鲜嫩，为少损失养分，应急火快炒。

②凉拌：洗净、切段，直接凉拌，或入沸水中余片刻捞出淋水后凉拌。

③做馅：洗净、切碎与猪肉末及适量海米、精盐、香油等佐料调匀。可做馅饼、蒸包子、包饺子等。

④羽衣甘蓝经烹饪后仍能保持鲜美绿色，可做配菜。

⑤可做火锅涮料及汤料，亦可做烧肉配料。

其他　食用品种亦可盆栽，既可美化居室环境，又可作活体菜随用随取食用，采食时间可达半年。

芥　蓝

别名　白花芥蓝，京津一带俗称“盖蓝”。

简介　芥蓝属十字花科芸苔属一二年生草本植物。是芸苔属中甘蓝类中又一变种原产于我国南方，是我国著名的特色蔬菜。多种植于两广、福建、台湾等地，远销我国港澳地区、东南亚各国以及日本、欧美、大洋洲等。现已引入北方，已成为北方地区大中城市的特菜系列之一。

营养成分　芥蓝营养丰富，其营养价值在甘蓝类蔬菜中名列前茅尤以矿物质和维生素含量很高。每 100g 食用部分含 V_C 80.7 ~ 101mg，水分 92 ~ 93g，蛋白质 2.7g，粗纤维 0.64mg，糖类 1.09g，钙 176mg，磷 56mg，钾 353mg，镁 52mg，铜 0.05mg，铁 1.31mg，锌 0.297mg，硒 0.928mg 等。

保健功能　经常食用有降低胆固醇、软化血管、预防心脏病的功能因其含有“硒”而具有防癌功能。还可补充人体钙质并具减肥功效。

食用方法　主要食用部位为肥嫩的花苔和嫩叶（即菜苔）质地脆嫩、清甜爽口、风味别致。但仅可熟食，不宜生食。

①凉拌：洗净，切成 10 ~ 15cm 长段，入沸水中汆 1 ~ 2 分钟，捞出，淋净水，浇上花椒油或香油，撒上精盐、味精等调味料拌匀

②炒食：可荤炒或素炒。

素炒：洗净，切成 7 ~ 8cm 段或斜片，锅内放植物油，

油热后放姜丝、葱花煸炒，及时放入整理好的菜段素炒，放入其他调料，出锅前放入味精

荤炒：常与腊肉片荤炒或牛肉片荤炒。

③芥蓝拌肉菇：烹调好的鸡或鸭与香菇放入盘中央。将芥蓝整理好，入沸水汆 1～2 分钟，捞出淋水码于四周。

④可作火锅涮料。

广东菜苔

别名　广东菜、菜心。

简介　广东菜苔为十字花科芸苔属白菜亚种的一个变种。是我国著名特产蔬菜之一。主栽于两广等华南地区，以广东省栽培面积最大，四季种植，周年供应；产品远销我国港澳地区以及东南亚各国。被欧美等国视为名贵蔬菜。近几年北方各大城市也有供应，人们已认识并深受欢迎。

营养成分　每100g食用部位含蛋白质1.3～1.6g，脂肪0.1～0.3g，糖类2.2～4.2g，钙41～135mg，磷21mg，铁1.3mg，V_C49～83.7mg，胡萝卜素0.1～1.36mg，核黄素0.03～0.1mg，尼克酸0.3～0.8mg。还含丰富的膳食纤维等。

保健功能　有清热解毒、杀菌、降血脂的功效。其丰富的纤维可促进肠壁蠕动，助消化，防止大便干燥，稀释肠道毒素，既能治疗便秘，又能预防肠癌。

食用方法　主食部位为其花苔、嫩叶。色泽碧绿，质地柔嫩、味道鲜美、风味独特。

①素炒：将菜苔整修、洗净后切成4cm段；葱、姜适量切成末；将葱末、姜末、盐、味精、鸡汤、淀粉均适量人

需要全本请访问 www.ertongbook.com

碗，对成汁；炒锅放植物油烧热，倒入菜苔煸炒，将汁倒入锅中迅速翻炒，使之均匀入味，出锅时淋入香油即可。

②肉炒：如菜远炒牛肉、菜远炒鱿鱼等。“菜远”指芥蓝或广东菜苔。

③宴席中佳肴的配菜，也可做汤。

④凉拌：修整、洗净切小段入沸水中汆 1～2 分钟，捞出沥干上盘撒放蒜末、香油、米醋、味精等各适量按适宜口味调拌。

紫　菜　苔

别名　红菜苔、红油菜苔、芸苔菜。该菜因起源于湖北省武汉市洪山一带，当地人称洪山菜苔。

简介　紫莱苔与广东菜苔属同一亚种两个类型的一种。叶片椭圆至卵形，绿或紫绿色；叶缘波状，茎部深裂或有少数裂片。叶脉明显、叶柄长，均为紫色。主要分布在长江流域，以武汉地区最著名；种植面积比广东菜苔小得多，且供应期也短。紫菜苔依品种熟性分早、中、晚熟三类，播期 8～10月，供应期从当年 10 月到翌年 2 月（春节前后）。各地均开始引种栽培。湖北、四川、江苏、南京地区于春节前后供应，北京地区春季已见上市，欧美及非洲一些国家也开始引种。

紫菜苔历史悠久，东汉及三国时已有记载。洪山菜苔和武昌鱼称为楚天两大名菜。

营养成分　见下表。

紫菜苔与大白菜、小白菜营养成分比较

单位：mg/100g

种　类	水分%	胡萝卜素	核　黄素	尼　克酸	V_C	钙	磷	铁(g)	蛋白质(g)	碳水化合物(g)
紫菜苔	91	0.88	0.10	0.8	79	135	27	1.3	1.6	4.2
大白菜	92	0.11	0.04	0.3	24	32	42	0.4	1.4	3.0
小白菜	96	1.13	0.08	0.6	36	86	27	1.2	1.1	2.0

由表中可看出，紫菜苔所含维生素、矿物质及微量营养元素均比大、小白菜高。被人们视为高档营养蔬菜。

保健功能　紫菜苔含有丰富的纤维素，可促进肠胃蠕动，帮助消化，防止大便干燥，促进排便，稀释肠道毒素，既能治疗便秘，又能预防肠癌。

食用方法　主食部位为嫩花苔、嫩叶。多熟食。脆嫩爽口、有特殊风味。

①素炒：将紫菜苔整修，洗净后切成 4cm 段；备葱花、姜末、精盐、味精、鸡汤、淀粉适量入碗对成汁；煸炒后，对入混汁迅速翻炒出锅并淋入香油即成。

②肉炒（腊肉炒菜苔）：将紫菜苔整修、洗后切段，腊肉切片，配料用葱花、姜丝、盐、酱油、味精，喜食辣者可以加入辣椒油烹制。

③做汤：紫菜苔切段，配肉丝或鸡蛋、鸡汤、盐、酱油、醋、味精熬汤。

④凉拌：紫菜苔整修、切段，过沸水汆 1～2 分钟，捞

出淋净水，自选适口佐料蒜末、盐等拌匀。

乌　塌　菜

别名　塌菜、黑菜、菊花菜等。

简介　乌塌菜为十字花科芸苔属芸苔种白菜亚种的一个变种。二年生草本植物。着生于短缩茎上叶片呈莲座状，叶片肥厚，为主食部分，又是同化器官。植株丛塌地或半塌地生长，叶柄直立或半直立，白或淡青色，占全叶长的 1/2 至 2/3。叶片椭圆至倒卵形，羽状深裂或浅裂，浓绿至墨绿色，叶面平滑或皱缩。原产于我国。

营养成分　每 100g 鲜菜中含水分 92g，蛋白质 3g，碳水化合物 1.8g，V_C70mg，钙 180mg，铁、锰、磷等矿物质含量较高。乌塌菜 V_C 含量高，成人每天食用 100g 鲜菜，V_C 的摄入量即足够，故被称为“维他命”菜而备受重视。因其具有鲜美的独特风味和高营养，自古就被视为珍品。

保健功能　乌塌菜性甘平，无毒。据《食物本草》记载，常食可润肠舒肝，利五脏，可防治便秘，增加人体防病抗病能力，使皮肤有弹性，形体健美。

食用方法　主食部位为墨绿色叶片。可以清炒、煮汤、鲜食、腌渍或做各种配菜，色、香、味俱佳。

友　好　菜

别名　小菘菜、冬菜。

简介　友好菜为十字花科芸苔属植物，是不结球白菜的一个变种。原产于亚洲，经日本驯化为具有独特风味的品种，以幼嫩的植株供食用品质柔嫩，味道鲜美，具有油菜和小白菜所不含的特殊甜香味，烹调后色泽翠绿，营养价值很高　是日本销售量最大的蔬菜品种之一。除炎热的 8 月份外，全年均有充足的上市量，在我国也逐渐受到各界人士的喜爱

营养成分每 100g 可食用部分含蛋白质 2.6g，V_A3.3mg，V_{B1} 0.09mg，V_{B2} 0.32mg，V_C75mg，钙 290mg，磷 55mg，铁 3.0mg，钠 32mg，钾 420mg。

保健功能　友好菜胡萝卜素含量极高，经常食用可以预防癌症，还有避免夜盲症的作用。因此，日本市场近几年非常畅销。

食用方法　食用部位为幼嫩植株。可用水汆后加蒜末凉拌；也可与虾或海米及肉类炒食；还可以做汤和涮火锅的配料；经烹调后的友好菜叶色翠绿，味道鲜美。

生　菜

别名　叶用莴苣。

简介　叶用莴苣有三个变种，即皱叶莴苣、直立莴苣（散叶莴苣）和结球莴苣。散叶莴苣依其叶片颜色又分为紫叶莴苣、花叶莴苣、绿叶莴苣三类。

生菜属菊科莴苣属一二年生草本植物。原产于地中海沿岸。过去我国栽培的生菜主要是散叶生菜，在华南地区普遍栽培，俗称“玻璃生菜”。近几年由欧美引进的多为结球生菜，俗称“美国生菜”。

营养成分　每100g食用部分含水分94～95g，蛋白质1～1.4g，碳水化合物1.8～3.2g，脂肪0.2g，V_C4～15mg，V_A1.42mg，V_{B1}0.1～0.7mg，V_{B2}0.08mg。上述数种维生素类含量均是番茄的数倍；含矿物质钾264mg，钠9mg，钙35～77mg，磷26mg，镁11mg，铁2mg。各种成分含量均高于一般瓜、果菜。

保健功能　莴苣中含有的“干扰抗生素”是一种抗癌、抗病毒的活性物质，对于某些癌变细胞有明显的抑制作用，对某些病毒病菌也有一定的抑、杀作用。因此，生吃生菜可

预防癌症和抗病毒（熟食时“干扰抗生素”易被破坏）；生菜叶片中含有具苦味的苦味素，有镇痛、催眠、降低胆固醇的作用，可以提炼成药，治疗头痛、神经衰弱等；生菜叶片还含有 V_E，能促进人体细胞分裂、延缓人体细胞衰老，常食用生菜有抗衰老的作用；生菜味甘苦、性凉，入胃能利五脏、通经脉、清胃热、促进人体血液循环，可治乳汁不通、小便不通、口臭等症；莴苣的香气还能驱虫；多食生菜可以防止维生素缺乏症。

食用方法　　生菜以脆嫩叶片或叶球供食。叶球的心叶甜，外叶微苦，质脆爽口、清香，风味好。属生食菜类中的上品。生菜的食法很多，在欧美、日本等国家主要是生食。

①时蔬蘸酱：生菜掰成片，洗净淋干水分，蘸甜面酱或炸酱食用（也可蘸熟酱油吃）。

②自制快餐：将洗净的整片或大片生菜淋干后卷上酱肉或炒鸡蛋（或撒上花椒盐的油炸荷包蛋），夹在面包或馒头中食用。

③稀白少司烩青豆生菜：

原料：青豆 100g，生菜 150g，稀白少司 200g、盐、胡椒粉各少许。

少司原料及做法：黄油 150g，面粉 75g，清汤适量。

黄油化开烧热，加入面粉炒出香味，用滚开清鸡汤冲开，慢慢调稀，成半流体状态；将生菜洗净撕碎，和青豆一起放在少司内，开锅后用盐、胡椒粉对口。清淡可口。

涮火锅：生菜是火锅上好的材料。

需要全本请访问 www.ertongbook.com