

甘藍



(Cabbage)

又名高麗菜，學名 *Brassica oleracea* L. var. *capitata*，屬於十字花科蔬菜。在台灣除夏季高溫多雨產量較少外，其他季節都很多，尤以冬季為盛產期。甘藍含豐富的膳食纖維、鈣、磷及維生素A與C，並含有健胃腸的維生素U，又稱Cabbagin，本草綱目亦記載吃甘藍可清血。

甘藍可供煮食、生食、做泡菜及脫水蔬菜等等，日本藥廠更萃取cabbagin製成胃藥。其結球係由內芽萌生葉片膨大而成球，而非由外往內包而成球，因此不易受外來污染，是非常乾淨的蔬菜。至於切開時球內有水份，此係內部葉子的皮孔所流出來的，而非外來者。

