

包菜营养丰富 做法多样益处多

最近,有网友吃到了一份十分美味的沙县拌菜,清甜爽脆,带着淡淡的盐味儿,还不油腻,遂发到网上寻求做法。没想到还真在评论区找到了沙县老板的“秘方”:开水下包菜,焯烫50秒到60秒。再熬料油,花椒放到油里等到冒烟捞出,直接浇到菜上。最后放一点盐和味精。

这个菜谱一下就把“沙县拌菜”带火了,“平平无奇”的包菜也迎来了自己的“菜生巅峰”——

包菜的营养被大大低估了

包菜,一年四季皆可见,便宜量大,平凡到人们经常甚至想不起来吃它。但其实,包菜的营养十分可圈可点:

十字花科蔬菜,抗氧化

包菜和西蓝花、花菜等一样,都属于典型的十字花科芸薹属蔬菜,自然也就具有十字花科蔬菜独特的营养优势——富含抗氧化物硫代葡萄糖苷。这类植物化合物在研究中不仅表现出了强大的抗氧化效果,还被发现具有一定的潜在抗癌作用,有助于降低肺癌、结肠癌、乳腺癌等癌症发生风险。

低卡高纤高维C,冬日优选

包菜的热量很低,仅24千卡/100克,比起根茎类、鲜豆类蔬菜,其热量优势相当明显,同时也比菜薹(28千卡/100克)、菠菜(28千卡/100克)、红苋菜(35千卡/100克)等低卡的绿叶蔬菜更低些。

而且,包菜中不可溶性膳食纤维有1克/100克,还有较丰富的可溶性膳食纤维,前者可以增加饱腹感、促进肠道蠕动,后者可以作为肠道益生菌群的食物,帮助调节肠道菌群稳态。

另外,包菜的维生素C含量较高,可达40毫克/100克,高于大白菜(37毫克/100克)、油菜(24毫克/100克)、娃娃菜(12毫克/100克)、菜花和菠菜(均为32毫克/100克),也比苹果(3毫克/100克)、橙子(33毫克/100克)等冬天常见水果的维生素C含量高,在冬天蔬菜水果种类较少的情况下,是个十分不错的选择。

对心血管健康可能有潜在益处

包菜和其他十字花科蔬菜被发现对血脂调节和心血管健康具有一定潜在益处。动物实验和体外研究发现,包菜中含有的异硫氰酸苄酯、异硫氰酸苯乙酯等植物活性物质可能通过抑制血小板聚集、减少血管炎症等机制,在理论上对降低血液黏稠度、延缓血管钙化产生积极影响,但相关人群证据仍有限。

另一方面,包菜的膳食纤维在肠道中本就能结合脂肪和胆固醇,延缓其吸收速度,也对血脂调节起到积极作用。

让包菜更甜 的小技巧

想让包菜吃起来更“甜”,可以选经历低温(如霜冻/冷藏)的包菜。因为低温会促使蔬菜中的部分淀粉转化为可溶性糖,提高甜度。

不过需要注意的是,冷藏时间不宜过长,以避免营养流失和微生物污染;最好先用厨房纸吸干包菜表面水分,再装入保鲜袋冷藏,这样可以减少水分蒸发,避免影响口感。

包菜农残高? 不用太过于担心

关于包菜,很多朋友担心其农药残留,民间流传着“包菜长一层叶子喷一次农药”的说法。事实上,这种担心没有太大必要。蔬菜生长过程中绝大多数都需要施用农药,但并没有证据显示包菜比其他蔬菜的农药残留更高。

2025年10月份,我国农业农村部组织开展的第三季度国家农产品质量例行监测显示,芸薹属(包括包菜)检测合格率100%。另外,在美国环境工作组织榜单2025年发布的最脏蔬果(Dirty Dozen)榜单中并无包菜的身影,而在最干净蔬果(Clean Fifteen)榜单中,包菜(卷心菜)和菠菜、甜玉米、牛油果等蔬果一同被列为农药残留最少的15种蔬果。

包菜在生长期,尤其是幼苗期的确会施用农药,但由于包菜叶子是从里层不断往外层生长、层层包裹紧密,故内层与农药接触较少。而

在收获时,外层老叶通常会被丢掉,留下内层更干净安全的叶片。而且,包菜在叶片受到菜粉蝶幼虫、小菜蛾等啃咬时,会释放一种特殊香气,吸引这些虫子的天敌,如粉蝶盘绒茧蜂等,来帮忙消灭“敌人”、保护自己。

如果实在担心,可以用以下方法处理:

一是多剥几层。可以适当多剥去几层叶片,内部叶片不仅与农药、灰尘等接触较少,也更加脆嫩可口。

二是流水冲洗。可以将包菜叶片剥开,并用流水冲洗3~5分钟,可以有效去掉大部分可能存在的农药残留。但要注意,如果想做出脆爽的口感,要将洗后的包菜叶片晾干后再进行爆炒等烹饪。

三是快速焯水。快速焯水可以高效去农残,但要注意控制时间,1分钟以内最佳,时间太长叶片会太软塌。

包菜的美味 这样解锁

包菜吃法众多、味道也很不错。

新鲜包菜可以直接切丝生吃,尝起来脆生生、水当当,这是因为它的水分含量高达93.2%。而包菜中还含有4.6克/100克的碳水化合物,其中部分碳水化合物有甜味,如棉籽糖是一种由D-半乳糖、D-葡萄糖和D-果糖组成的低聚糖,既能作为可溶性膳食纤维改善肠道健康,还能发挥类似“代糖”的作用,且它的甜度高于蔗糖数十倍,能为包菜提供微微的甜味。

至于鲜味,则是包菜中谷氨酸等呈味氨基酸的功劳。包菜中谷氨酸的含量为318毫克/100克,比青菜(226毫克/100克)、油菜(215毫克/100克)、茼蒿(206毫克/100克)、莴笋(266毫克/100克)等常见蔬菜高出许多,甚至比竹

笋(247毫克/100克)、芥菜(294毫克/100克)这种大家熟知的鲜味蔬菜都高(只是这两者中天冬氨酸等其他提供鲜味的氨基酸含量更高些)。只要在烹饪过程中放少许盐,谷氨酸就能与之结合成谷氨酸钠,带来充足的鲜味。

可见,包菜好吃的关键在于水分、糖分和其中的鲜味物质。正因如此,包菜的常见烹饪方法多为凉拌或猛火快炒。前者不经高温,后者则在很短时间用重油和高温烹饪,也能尽量封存住水分,保持脆嫩口感。开头提到的那种做法,比起水煮缩短了加热时间,比起爆炒降低了温度,同时还增加了油封(油泼),对水分和鲜味物质的保留都更好,味道自然不差。

(王璐)