

วิกิพีเดีย

สารานุกรมเสรี

ผักกาดขาว

จากวิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี

ผักกาดขาว (*Brassica rapa* subsp. *pekinensis*) เป็นที่รู้จักว่า เป็นผักกาดชนิดหนึ่งของ ผักกาดจีน ถิ่นกำเนิดใกล้เคียงกับปักกิ่ง และบริโภคกันอย่างแพร่หลายในอาหารเอเชียตะวันออก แต่ส่วนใหญ่ในโลกก็ ผักกาดชนิดนี้ก็เข้าใจว่า "ผักกาดจีน" ผักกาดจีนจะมีสีจางกว่าผักกาดจีนชนิดอื่น ๆ อย่างเช่น ผักกาดกวางตุ้ง ซึ่งก็ถูกเรียกว่าผักกาดจีนเช่นเดียวกัน ในสหราชอาณาจักร ผักชนิดนี้รู้จักกันในชื่อ "Chinese Leaf" ในนิวซีแลนด์รู้จักกันในชื่อ"Wong Bok" หรือ"Won bok" ในออสเตรเลียและฟิลิปปินส์รู้จักกันในชื่อ"wombok".^[1]

ชื่อ "nappa" มาจากภาษาพูดและภาษาถิ่นในภาษาญี่ปุ่น ซึ่ง ญี่ปุ่น: 菜っ葉; โรมaji: *nappa* มักจะใช้เรียกใบของผักต่าง ๆ โดยเฉพาะใบผักที่ใช้ทำอาหาร^[2] ชื่อในภาษาญี่ปุ่นที่เอาไว้เจาะจงผักกาดประเภทนี้ว่า ญี่ปุ่น: 白菜; โรมaji: *hakusai*, lit. "ผักกาดขาว" โดยเป็นคำอ่านออกเสียงแบบจีน ในภาษาญี่ปุ่น

ผักกาดขาวถูกบริโภคอย่างแพร่หลายในจีน ญี่ปุ่น และเกาหลี และที่ได้รับความนิยมอย่างยิ่งในจังหวัดกวางน ทางตอนเหนือของเกาหลีใต้^[3] ผักกาดขาวถูกใช้เป็นสัญลักษณ์แทนความเจริญรุ่งเรืองในจีน^[4] และในภาพลักษณ์นี้เองจึงมักพบเห็นรูปจำลองที่ทำจากแก้วและกระเบื้องเคลือบ รูปสลักผักกาดที่มีชื่อเสียง Jadeite Cabbage ที่จัดแสดงในพิพิธภัณฑ์พระราชวังแห่งชาติไต้หวัน ก็เป็นรูปสลักของผักกาดขาวด้วยเช่นเดียวกัน เนื่องจากมีผู้อพยพจากไต้หวันนี้เอง จึงสามารถพบเห็นรูปสลักผักกาดได้ในหลายเมืองของอเมริกาเหนือ ยุโรปและออสเตรเลีย

ในอาหารเกาหลี ผักกาดถูกใช้เป็นส่วนผสมหลักของ *baechu kimchi* ที่เป็นชนิดของกิมจิ ทั่วไป แต่ก็ยังกินสด ๆ โดยเอาไปห่อเนื้อหมูหรือหอยนางรม แล้วจิ้มกับโกชูจัง^[5] แต่คนทั่วไปก็มักใส่ใบที่แก่กว่าในซุป ด้วยรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์เมื่อเทียบกับผักกาดชนิดอื่น ๆ เช่น บ็อกชอย หรือ กะหล่ำ และผักกาดขาวยังสามารถเอาไปผัดน้ำมันกับส่วนผสมอื่น ๆ เช่นเต้าหู้ เห็ด หรือซูกินี ผักกาดขาวยังเป็นส่วนผสมพื้นฐานในการกินอาหารหม้อไฟอีกด้วย

ดูเพิ่ม

- Witlof

อ้างอิง

ผักกาดขาว



Some nappa cabbages

ชื่อภาษาจีน

อักษรจีนตัวเต็ม

大白菜

อักษรจีนตัวย่อ

大白菜

การถอดเสียง

ภาษาจีนกลางมาตรฐาน

ฮั่นยฺหฺวีพินอิน

dà bái cài

ภาษาอู๋

อักษรโรมัน

wang nga tsae(黃芽菜)

ภาษากวางตุ้งมาตรฐาน

ยฺหฺวิดเพ็ง

daai baak coi

ภาษาหมิ่นใต้

เป้อ่วยจีภาษาฮกเกี้ยน

bae cai

Cantonese

ภาษาจีน

黃芽白

การถอดเสียง

ภาษากวางตุ้งมาตรฐาน

ยฺหฺวิดเพ็ง

wong4 ngaa4 baak6

ชื่อภาษาเกาหลี

ฮันกิล

배추

การถอดเสียง

อาร์อาร์

Baechu

เอ็มอาร์

Paech'u

ชื่อภาษาญี่ปุ่น

คันจิ

白菜

ฮิรางานะ

はくさい

การถอดเสียง

1. Afable, Patricia O. (2004). *Japanese pioneers in the northern Philippine highlands: a centennial tribute, 1903-2003*. Filipino-Japanese Foundation of Northern Luzon, Inc. p. 116. ISBN 978-971-92973-0-7.

2. "Oxford English Dictionary nappa, n.2". สืบค้นเมื่อ 14 October 2010. {{cite web}}: Cite ไม่รู้จักพารามิเตอร์ |วางเปล่า : |1= (help)

3. Lee, Cecilia Hae-Jin (22 May 2012). *Frommer's South Korea*. John Wiley & Sons. p. 326. ISBN 978-1-118-33363-1.

4. Klein, Donna (4 December 2012). *The Chinese Vegan Kitchen: More Than 225 Meat-free, Egg-free, Dairy-free Dishes from the Culinary Regions of China*. Penguin Group US. p. 30. ISBN 978-1-101-61361-0.

5. Vongerichten, Marja (2 August 2011). *The Kimchi Chronicles: Korean Cooking for an American Kitchen*. Rodale. p. 37-42. ISBN 978-1-60961-128-6.

Chinese cabbage, raw

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม (3.5 ออนซ์)		
พลังงาน	68 กิโลจูล (16 กิโลแคลอรี)	
คาร์โบไฮเดรต	3.2 g	
ใยอาหาร	1.2 g	
ไขมัน	0.2 g	
โปรตีน	1.2 g	
วิตามิน		
วิตามินซี	27 มก.	(33%)
แร่ธาตุ		
แคลเซียม	77 มก.	(8%)
เหล็ก	0.31 มก.	(2%)
แมกนีเซียม	13 มก.	(4%)
โซเดียม	9 มก.	(1%)
หน่วย		
µg = ไมโครกรัม • mg = มิลลิกรัม		
IU = หน่วยสากล		
ประมาณร้อยละคร่าว ๆ โดยใช้การแนะนำของสหรัฐสำหรับผู้ใหญ่		
แหล่งที่มา: USDA FoodData Central (https://fdc.nal.usda.gov/index.html)		

แม่แบบ:Brassica

เข้าถึงจาก "<https://th.wikipedia.org/w/index.php?title=ผักกาดขาว&oldid=9967479>"