

青花菜



百菜之王

原產於地中海的青花菜是百菜之王，它有含量最高的維生素C以及鈣質。它的洋文名Broccoli來自義大利文，意為手臂或支幹的意思，原因是它的形狀有如許多手臂高舉著一叢綠色的頭狀花序。

貯藏中，幼芽會把許多糖分結合為木質素，造成硬而沒有甜味的口感，並且有十字花科特有的白菜樣味道，因此應新鮮攝食。

青花菜富含各種礦物質及維生素A與C，以及許多酵素，可以對抗癌症的產生。為了保護這些寶貴物質，青花菜應當天買當天就吃掉，萬一吃不完，就以塑膠袋裝入，不必封口，放入冰箱冷藏。

由於十字花科的蔬菜加熱時，會放出含硫物質，造成臭味，也會與葉綠素結合，造成葉子黃化，不只不好看，也損失了寶貴的營養。不過不要忘記即使煮熟了的青花菜，以重量而言，仍然比柑橘多了16%的維生素C。此外青花菜含鈣質與牛奶接近，是許多不喝牛奶或乳糖不耐症的人重要的鈣質來源，更可多加利用。

在一般西餐廳常把青花菜拿來作牛排餐的配菜，不太好吃，有如嚼木的感覺。當年在德國有個同事因為吃膩了起司類的食物，突然問我是否有什麼中華料理的處方，我就把鮮肉、海鮮，切成丁塊，以橄欖油加蒜頭炒青花菜，再加些白酒、少許鹽與胡椒及水，燜個5分鐘，細細品嚐海鮮的甜美與青花菜的甘嫩真是非常好吃。

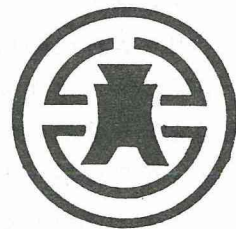
湯的煮法也有訣竅，先將其它顏色的蔬菜，比如高麗菜、胡蘿蔔与其它動物性食物長時間燉煮，開飯前再加上青花菜即可。

要想減肥，又要美白的小姐，可要張大眼睛，這個植物是自然界提供給愛美女性的恩品，不只有高量維生素C。美白，又可補充減肥節食時的礦物質。

怕得癌症，又喜歡吃油炸、燒烤的老饕也要注意，青花菜不只是牛排餐的擺飾，而且是中和那些致癌的自由基最重要的食物，所以一定得吃下去。

喜歡地中海口味的朋友，更可以從青花菜的焗與快炒中，享受這道人間的極品。◆

臺灣銀行



是中小企業的好夥伴，願我們一同成長、茁壯。



- 購料融資
- 工商業小額貸款
- 一般週轉金貸款
- 中小企業升級貸款
- 資本支出貸款 含購買工業用地、興建廠房及機器設備貸款。
- 外銷貸款 含出口信用狀週轉放款，外銷契約週轉放款等

歡迎向各地分行洽貸