



■紫色甘藍。(黃泮官/提供)

場上售價比普通甘藍高，因此冬天部份種甘藍菜的農友，在普通甘藍菜於心葉剛結成葉圓型時，將心葉摘掉，不讓長成大甘藍，同樣繼續灌水施肥除草，主莖的四周自然側生8-10個裔芽，約達拳頭大時，將這些裔芽採收下來，就是市售的小甘藍，質地比甘藍芽細嫩好吃，葉球形狀比甘藍芽美觀，售價亦較高。近年來在彰化地區少數種植甘藍經驗老到的菜農，在冬天以種植

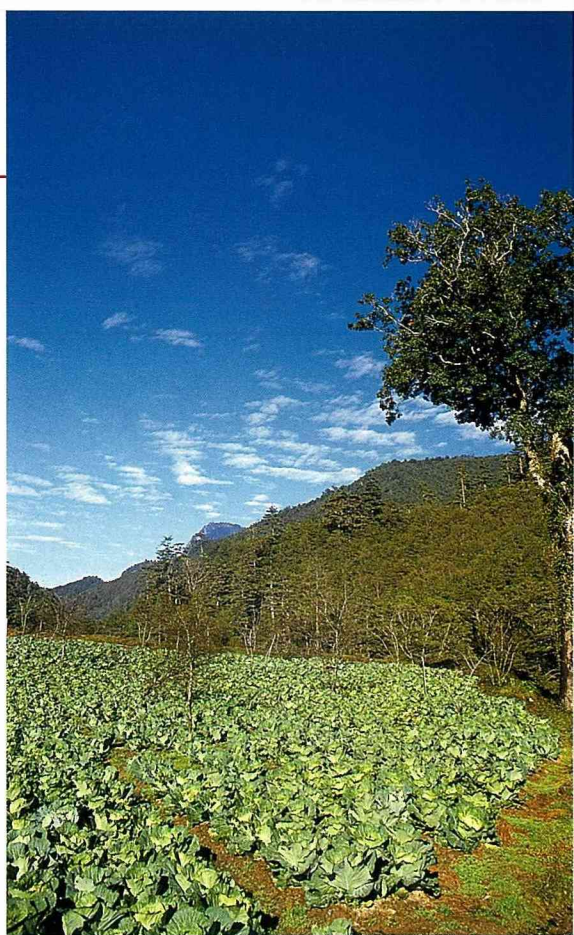


■桃型甘藍。

小甘藍採收應市樂此不疲，因此市場上的小小甘藍，不會缺貨。

甘藍菜葉片炒、煮後質地細緻柔嫩，做生菜沙拉清脆甜美，是百吃不厭的蔬菜，尤其葉片結構比較緊密，久煮不爛，湯汁甜美，最適合冬天火鍋裡的主菜，可取代大白菜的地位，可醃漬為泡菜、冬菜，晒成甘藍菜乾(干)，可供長期貯存不壞。

甘藍菜含有多種營養素之外，維他命A達500國際



■高冷地甘藍。

單位，尤其維生素k1及U含量甚豐，可預防胃及十二指腸潰瘍，多吃甘藍有益無害。



■師傅出招

贊助者 / 兄弟飯店

材料：

- 高麗菜 2杯(切絲壓實)
- 柳橙 1/2個
- 胡蘿蔔 1根
- 檸檬汁 數滴
- 蘋果 1/2個
- 薑片 3片
- 蜂蜜 適量

作法：

將所有水果榨成汁，並過濾3次即可。

註：一下子喝入冰過的蔬菜汁，怕過於寒涼；因此添加新鮮的薑汁增加風味，並有保健身體的功能。

## 芳香健胃果菜汁

主廚 / 林兩全

