

青花菜(*Brassica oleracea* var. *italica* Plenck)別名美國花菜、綠花菜、綠菜花、花菜苔、木立花椰菜，英文名為Broccoli，為十字花科芸苔屬多年生宿根性草本植物。原產於地中海地區，為野生甘藍變種而來，2000年前即有栽培，其栽培歷史比花椰菜更早，自清朝時始傳入我國栽培，本省則自二次世界大戰後由美國引入，目前已成為重要蔬菜之一，本省彰化縣、高雄縣及嘉義縣為主要產地，每年11月至翌年4月為盛產期，年產量約7萬公噸，除供國

內食用外，還可外銷。

青花菜抽苔開花時，花球綠色，稱為花蕾，由肉質花梗及小花梗所組成，發育特別膨大，維生素含量豐富，質嫩味美，適合炒食及供作冷凍加工和脫水加工處理。

一般營養和機能性成分

青花菜100克中，固形物佔10.0%，其中粗蛋白4.3%，粗脂肪0.2%，碳水化合物4.6%(內含粗纖維1.2%，膳食纖維2.3%)，粗灰分0.9%，熱量為31大卡。不含膽固醇，維生素A 103.3國際單位，維生素B1 0.

07毫克，維生素B2 0.09毫克，菸鹼酸0.30毫克，維生素B6 0.09毫克，維生素C 69.0毫克。

礦物質含量鈉21毫克，鉀340毫克，鈣47毫克，鎂22毫克，磷67毫克，錳0.8毫克及鋅0.5毫克。此外十字花科蔬菜大都含有硫糖甘(glucosinolatas)，青花菜硫糖甘含量為94.83 μ mole，其中具有去毒、抗致癌性的3-indolyl-methyl-GS及1-methoxy-3-indolyl-methyl-GS含量分別為66.24及12.47 μ mole。

特殊生理機能

青花菜中含有2.3%的膳食纖維，其中可溶性膳食纖維如果膠質、 β -glucan、可溶性半纖維素和一些膠類物質，具有降低血糖濃度、血中胰島素濃度及延緩胃和小腸排空時間，使具有飽食感和降低能量攝取等功能。亦可與膽酸結合，使其無法吸收膽固醇而降低血中膽固醇含量。不溶性膳食纖維如纖維素、半纖維素及木質素等，在人體消化道中幾乎不會被分解，具有刺激腸胃蠕動，縮短食物在大腸內滯留時間及增加糞便體積的作用。

青花菜中亦含有硫糖甘(glucosinolatas, GS)，其中2-hydroxy-3-butenyl-GS經酵素分解後產生5-vinylloxazolidine-2-thione，會誘發甲

青花菜

抗氧化能力排名第一



■青花菜原產於地中海地區，為野生甘藍變種而來。

狀腺腫瘤的形成，青花菜中每100克含有4.03 μ mole，含量少不致造成危害。而3-indolylmethyl-GS的酵素水解產物indoleacetonitrile及1-methoxy-3-indolyl-GS的酵素水解產物 diindolyl methane，二者都具有活性去毒酵素系統及抑制腫瘤發生的效果。新鮮青花菜每100克中3-indolylmethyl-GS及1-methoxy-3-indolyl-GS含量分別為66.24及12.47 μ mole。

在抗氧化能力方面，青花菜具有相當優異的效果，在亞麻油酸氧化模式系統中，2000ppm的青花菜萃

取物，其效果與200ppm的BHA相近，而優於200ppm的 α -生育醇。加工處理除了熱風乾燥對其抗氧化能力有較大的破壞外，微波加熱、殺菁處理及熱炒處理對其抗氧化效果改變不大。在數種十字花科蔬菜中，青花菜較小白菜、青江菜、油菜、芥藍菜、蘿蔔及包心白菜有更高的還原力，而與花椰菜及高麗菜相近。微波處理、熱風乾燥、殺菁及熱炒處理，皆會使其還原能力有不同程度的降低。在Fe²⁺的螯合能力方面，青花菜次於花椰菜而優於小白菜、青

江菜、油菜、芥菜、芥藍菜、蘿蔔、包心白菜及高麗菜，不同的加工處理，對青花菜的Fe²⁺的螯合能力影響不大。在對DPPH自由基的清除方面，青花菜優於上述所有的十字花科蔬菜，且不同的加工處理，對青花菜的DPPH自由基清除能力並不造成影響。

簡易加工調理

青花菜為大宗蔬菜之一，其食用方式早已為一般家庭所熟悉，最常見的料理方式為炒食、煮食，尚可冷凍加工。

新書快報

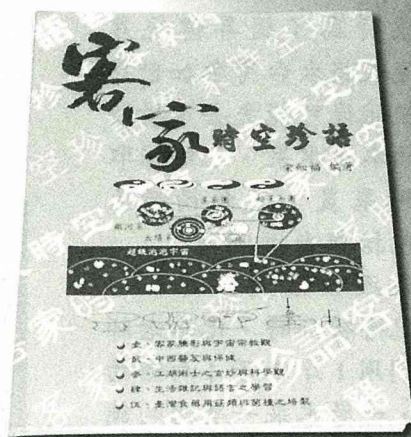
客家時空珍語

宋細福編著
定價：480元

易經 V. S 農作物生長與花藝
運用民俗療法自救救人
揭開江湖術士祕技的神秘面紗

本書紀錄1937至1990年代台灣的社會現象，內容包含客家族群農村生活與傳統家常美食、中西醫藥保健常識、宇宙宗教觀、人文社會和民間生活點滴等……

作者活躍於食用菇類發展史舞台近五十年，書中有關靈芝、香菇等各類菌種培養技術均極為精闢獨到，可作有意研究或生產草類者的重要參考依據。全書347頁，16開平裝。



一本匯集了人類智慧與老祖宗經驗的絕妙好書
還有許多台灣近代客家生活史料與您分享



豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300 豐年社 電話02-2362-8148 分機30.31 郵購另加掛號郵資60元