

# 青花菜

文／廖麗蘭

台北市立中醫醫院

青花菜是十字科蔬菜，野生甘藍的變種，盛產於冬季，一向有「蔬菜中的皇冠」之稱的青花椰菜，源自於義大利，青花椰菜的英文名broccoli，是從義大利文中的brocco演變而來，意指枝幹（arm branch）的意思。由於台灣的青花菜是從美國引進，因此又稱為美國花椰菜、西洋菜。

青花菜之所以會在近年來獲得大多數人的喜愛，主要原因在於它的高營養值中含有抗各種癌症、疾病的成份，青花菜的抗癌作用最受人矚目，它被證實可有效的對抗及預防大腸癌、乳癌，並且對高血壓、心臟疾病都有預防的功效，可算是一項高價值的天然食材。

好品質的食物才能發揮好的功效，因此選擇好的綠椰菜就很重要囉，選購青花菜時應注意以菜株色澤翠綠，花蕾緊密結實，花蕾間沒有縫隙，切口濕潤，拿起來感覺較沉重者為良品。

青花菜，性味甘平。營養成份豐富，含有蛋白質、脂肪、糖及維生素A、C、B—胡蘿蔔素、引朵甲醇及蘿蔔硫素，還有豐富的鈣質、葉酸、鉀質、磷、鐵及硒等礦物質。青花菜的食療功效，列舉如下：

1. 含豐富的維他命A、C，能增強視力、美化肌膚。

2. 所含的維他命K1、U，是抗潰瘍因子，常吃能預防胃潰瘍合十二指腸潰瘍。

3. 控制糖尿病，青花菜中所含的可溶性的纖維可延遲胃部的排空，降低腸胃對葡萄糖的吸收，進而控制血糖，降低胰島素。

4. 預防及治療貧血，含有豐富的鐵、維生素C，這兩項營養素相結合，可以使鐵質更容易被人體吸收。

5. 含抗氧化酵素（SOD）、維生素C及β—胡蘿蔔素，能對抗自由基對細胞的傷害，預防老化之外，可以預

## 〈藥膳食譜〉

### 保眼防癌美容煲

#### 【材料】

青花菜1顆、新鮮山藥1斤、黃耆5錢、枸杞3錢、洋蔥(2粒)、胡蘿蔔1條、大番茄2顆、小排骨1斤、薑5片、黑胡椒、鹽適量。

#### 【作法】

1. 小排骨排淨用熱水，川燙去血腥味後，放入鍋中。
2. 番茄汁洗淨、新鮮山藥、胡蘿蔔削去外皮，切成大丁(2X2公分)，放入鹽水中泡5分鐘。
3. 洋蔥去皮，橫切後再對切成八等分，番茄切半。
4. 綠花椰菜切開洗淨，同鹽水浸泡5分鐘後，撈起備用。
5. 將排骨放入鍋中，加2000CC的水，加入薑片，大火煮開後，以小火燉煮20分鐘後，放入洋蔥、紅蘿蔔、番茄、黃耆，再煮20分鐘。
6. 加入山藥、青花菜，煮10分鐘後，加入枸杞、胡椒鹽、鹽調味，即可食用。


備註：除了含豐富的滋補成份外，更提供充沛的抗癌、增強抵抗力成份，是為防癌護眼美容之佳餚。



防癌症大腸癌、攝護腺癌、肺癌及許多慢性病的發生等有防治效果。

6.含有「引朵類」，引朵類可以影響動情激素的新陳代謝，促使身體製造一種不會引起乳癌的動情激素型態，預防乳癌的產生。

7.所含的「蘿蔔硫素」可產生許多酵素，增加打擊癌症的防護醇類的活動力，形成防癌的功效。

8. 熱量又很低，吃飯的碗8分滿的青花菜，只有25~30卡的熱量，容易飽足，又含有豐富的纖維質，是減重、纖體、便秘的好食品。 

### 〈藥膳食譜〉

## 補脾健胃潰瘍藥膳

### 【材料】

煉乳30CC、鮮奶50CC、青花菜300克、高麗菜200克、胡蘿蔔1條、洋菇50克、火腿50克，黨參5錢、白朮3錢、茯苓5錢、甘草1錢，蒜、鹽、黑胡椒適量。

### 【作法】

- 1.將中藥材以布包，加2碗水，小火煮成1碗水，藥汁備用。
- 2.將青花菜剝成小株，高麗菜切成片狀，以鹽水泡5分鐘。
- 3.將洋菇洗淨切片、素火腿切丁。
- 4.鍋中放少許橄欖油，加蒜、倒入紅蘿蔔、洋菇，再加火腿炒香。
- 5.將白花椰及綠花椰倒入，加藥汁，悶煮15分鐘。
- 6.加入鮮奶、煉乳、鹽、黑胡椒調味即可。

備註：青花菜及高麗菜皆含有抗潰瘍成份，中藥材的黨參、茯苓、白朮、甘草，即四君子湯，能補胃強脾，牛奶能保護胃黏膜，是胃腸疾病不可多得的藥膳。

### 〈藥膳食譜〉

## 花菜蘆筍滋陰藥膳

### 【材料】

枸杞子1兩、蘆筍300公克、綠色花椰菜半顆、香菇5朵、里肌肉6兩、太白粉、香油、醬油、鹽。

### 【作法】

- 1.里肌肉洗淨切片，香菇洗淨後加少許水潤軟後切成4片，加入醬油、香麻油及太白粉，拌勻，入味待用。
- 2.蘆筍洗淨，鹽水泡5分鐘後，切段備用。
- 3.深色綠花椰菜，切開成小朵，洗淨後，泡於鹽水中5分鐘。
- 4.鍋中放入香菇炒香後加入枸杞子略炒，放入肉片炒至肉片變色後加入蘆筍及花椰菜，最後加入適量之鹽水炒勻後，即可上桌食用。

備註：枸杞子含豐富維他命A，有滋肝益腎，香菇含有多醣類，可增加免疫力，配合高纖維及涼性之蘆筍及含維他命豐富之花椰菜，是一道豐富維他命A及纖維質之滋陰補眼膳食，適宜更年期婦女頭暈、耳鳴、燥熱的及眼力下降者之膳食。