

青花菜

農業推廣科 傅智麟 分機 430

久違了，各位季食開始的好朋友，你知道青花菜嗎？這位十字花科芸薹屬甘藍類蔬菜的明星到底是誰？讓我們來一趟青花菜的奇妙旅程吧！

青花菜常常和花椰菜撞臉，有不少人把青花菜說是綠花椰，但他們可不一樣喔。青花菜是甘藍演化成花椰菜過程中的中間產物，與花椰菜是同屬家族遠親，但青花菜的食用部位是花蕾球，由莖頂的花莖和聚集成球狀的已分化組織組成，而花椰菜食用的是未分化的花原體，屬於重複分支的肉質組織。

深綠色的青花菜營養豐富，尤其是 β 胡蘿蔔素，攝取後會在人體內轉化為維生素 A，是強大的抗氧化物質。在臺灣青花菜和花椰菜都是秋冬季節重要的蔬菜品項，喜歡青花菜的朋友們，現在正是享受這道營養豐富蔬菜的最佳時機。大家不妨在在餐桌上多多增添些青花菜的身影，讓您的餐桌增添繽紛色彩和健康啾！

<金沙青花>

◆材料：青花菜 1 顆、鹹鴨蛋 2 顆、紅蘿蔔 50 克、玉米粒 50 克、洋菇 1 朵、大蒜 3 瓣

◆調味料：鹽、胡椒粉適量、橄欖油 2 湯匙

◆做法：

1. 青花菜切成小朵，放入滾水中煮 1-2 分鐘，撈出過冷水，瀝乾備用。
2. 青花菜心、洋菇、紅蘿蔔去皮切小丁，大蒜切末。

3. 鹹蛋去殼後，分開蛋黃及蛋白，蛋白切碎，蛋黃用叉子壓碎成細末。

4. 在鍋中加熱橄欖油，放入大蒜末、鹹蛋白碎丁炒香，然後依序加入青花菜心、紅蘿蔔丁、洋菇丁、玉米粒翻炒，加入青花菜一同翻炒均勻，調味，再將壓碎的鹹蛋黃均勻撒在蔬菜上，快速翻炒至鹹蛋黃與蔬菜完全融合，盛盤即可享用。

◆挑選青花菜小技巧

1. 顏色鮮豔：選擇顏色鮮豔、深綠色，表示它的營養豐富且新鮮。
2. 花蕾緊實：花蕾緊實感覺有彈性。若花蕾鬆散或出現空隙，表示青花菜可能不夠新鮮。
3. 無黃葉：檢查青花菜的葉子，葉子應該是鮮綠色且沒有黃化或枯萎的現象。如果葉子出現黃化，這表示青花菜的品質不佳。
4. 重量適中：拿起時應感覺沉甸甸，表示它含水量充足且新鮮。若感覺輕飄飄，則可能表示青花菜已經脫水。



▲圖 1. 青花筍、青花菜及白花椰菜。



▲圖 2. 金沙青花食材。



▲圖 3. 好菜上桌！