

各位季食開始的好朋友，相信最近你應該開始感受到菜王「甘藍」的魅力吧！甘藍俗稱高麗菜，有萬能菜王之美稱，因為它煎煮炒燉皆可，生食、料理或加工也行，重點是營養還超級豐富，超厲害的蔬菜呦。

甘藍是國內生產量最大宗的蔬菜，甘藍依葉片特徵分為普通甘藍、紫甘藍及皺葉甘藍，臺灣則以普通甘藍為主，其中鮮食品種以「初秋」市占率最高，外型略扁圓，不過偷偷告訴你，如果今年生長的氣溫較低，「初秋」也會長的有點尖喔。另外，近年還有外型較尖的品種「雪翠」，含水量高，質地更細緻，適合切高麗菜絲生食。

冬季平地高麗菜最主要產區為雲林縣、彰化縣，而最佳賞味期會是在每年11月至隔年4-5月；挑選時，可以觀察其葉片，如果是完整包覆，顏色相對較深綠，顯示較新鮮，另外，也可以微微輕壓高麗菜，較緊實者，表示生長較好，口感也較脆甜。

當季的高麗菜便宜又清脆好吃，大家可以趁便宜的時候，多買一些，煮火鍋、包餃子，做泡菜都很適合。不過今天想教大家一道清冰箱的高麗菜料理，高纖低脂又營養的舒服（蔬腐）高麗捲，而且還很有飽足感呦！一起來玩玩吧！

<舒服（蔬腐）高麗捲>

材料 高麗菜1顆、板豆腐1塊、雞胸肉300克、毛豆50克、胡蘿蔔50克、玉米筍5根、黑木耳50克、雞蛋2顆
調味料 鹽1茶匙、白胡椒粉1小匙、香油1茶匙

作法

1. 將高麗菜外層洗淨，中間的芯用小刀劃四刀取出。
2. 煮一鍋熱水，將高麗菜整顆泡入熱水，這時候菜葉會

軟化，較容易整片取下，不易破裂。

3. 取下的高麗菜葉將前面硬梗部分切下，剩下的葉片再放入熱水中燙1-2分鐘，取出用冷開水沖涼備用。
4. 取下來的硬梗切碎，灑一點鹽，軟化出水後，把水擰乾備用。
5. 將雞胸肉切碎成泥、木耳、胡蘿蔔切碎，玉米筍切成細條狀備用。
6. 板豆腐壓碎，鍋中倒一點油，將豆腐、胡蘿蔔炒香炒乾，再加入毛豆、玉米筍、黑木耳，調味炒香即可出鍋放涼。
7. 將雞胸肉泥加入雞蛋、放涼的蔬菜豆腐，攪拌均勻即為餡料。
8. 將高麗菜葉平放，餡料放在菜葉前方，先往內捲，再將兩側折進來，再捲即成為一個舒服高麗菜捲。
9. 所有都捲好後，放到深盤中排好，再放入電鍋蒸，外鍋1杯水，蒸熟即可食用。

貼心小叮嚀

1. 冰箱中有任何的食材，都可依自己的喜好切碎拌入，雞胸肉及雞蛋為內餡之黏著劑。
2. 豆腐會增加豆香味，但又會生水，所以需先將它炒乾。
3. 捲好的菜捲，可以用燙軟的水蓮或韭菜將菜捲綁起來，再一起蒸煮避免散開。



▲舒服（蔬腐）食材



▲舒服（蔬腐）高麗捲