

式的家常菜式。特別為大家以椰菜苗烹製中、西和日菜，中國家庭一般較少以之入饌，今期可口。以前，椰菜苗多用作高級西餐的蔬甘味道，可透過持續加熱使其轉化變得焦香種營養素和健康益處的養生食材。其獨特的微C、維他命K及多種抗氧化物，可以為身體提供多苗。椰菜苗營養豐富，而且含有大量膳食纖維、維他命等同屬近親，由於外形跟椰菜相似，所以在坊間被稱作椰菜的一種蔬菜，直徑一般為1.5—4厘米，與西蘭花、椰菜花、椰菜類 Gemmifera 品種群中的一員。其實，它是從原種甘藍分化栽培成椰菜苗的學名是孢子甘藍，又稱球芽甘藍、布魯塞爾芽菜，是甘藍

文、攝：小松本太太

惹味家常菜 微甘椰菜苗

椰菜苗所含膳食纖維有助體內消化系統保持腸道暢通，並且可以幫助降低膽固醇和血糖水平，含有多種抗氧化物，如類胡蘿蔔素、類黃酮和多酚，可以幫助減少細胞受到自由基的損傷，有助於預防慢性疾病，維他命K有助於保持骨骼健康，並且可以幫助血液凝固，而最值得注意的是它超高的維他命C含量，椰菜苗比橙子多兩倍以上的維他命C，可以增強免疫系統並促進鐵質的吸收。由於椰菜苗所含的維他命K有幫助血液凝固的功效，所以服用薄血藥的人士在食用椰菜苗時需要特別注意。



椰菜苗番茄燴芝士

材料：

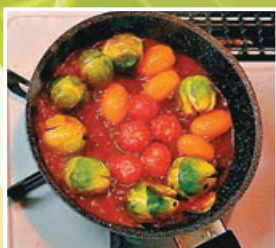
椰菜苗200克、車厘茄120克、番茄乾2克、卡芒貝爾芝士90克、橄欖油3湯匙、番茄汁100毫升、鹽1/4茶匙、即磨胡椒粒少許

製法：

1. 椰菜苗洗淨、瀝乾、削去約1毫米底部、從椰菜苗1/2縱度上刺刻一刀、將椰菜苗縱轉90度，再刺刻一刀，形成椰菜苗底部至中央的十字刻切後備用；
2. 車厘茄洗淨、去蒂、瀝乾備用；
3. 用小刀在卡芒貝爾芝士面上刻上米字裂痕備用；
4. 橄欖油注入鑊內、加入番茄乾，以中小火慢慢加熱至番茄乾香氣溢出；
5. 將切妥椰菜苗加入鑊中、以中火加熱約1分鐘後注入番茄汁及水100毫升，轉大火煮至沸騰後，蓋上鑊蓋，轉中小火將椰菜苗煮約3—4分鐘至七成熟軟，加入車厘茄，下鹽拌勻，再蓋上鑊蓋煮約1分鐘；
6. 將卡芒貝爾芝士放入鑊中央，轉中火，煮約1分鐘至芝士轉軟，灑上即磨胡椒即成。



Step 4



Step 5



欖菜肉碎燴椰菜苗

材料：
椰菜苗250克、豬肉碎30克、油1湯匙、糖1/2茶匙、紹興酒2湯匙、潮州橄欖菜1湯匙

製法：

1. 椰菜苗洗淨、瀝乾、削去約1毫米底部、將每一件椰菜苗縱切成4小件備用；
2. 燒熱鑊、下油，將豬肉碎放入爆炒至顏色轉白，加入切妥椰菜苗，轉中火煸炒至椰菜苗微焦；
3. 加入糖及紹興酒繼續煸炒至呈焦糖色，加入潮州橄欖菜炒勻即成。



Step 2



Step 3

柚子醋漬椰菜苗

材料：

椰菜苗200克、柚子1個、糖1湯匙

調味：

柚子醋醬汁2湯匙、醋3湯匙、糖1湯匙

製法：

1. 柚子切開榨汁，用磨蓉板取出黃色柚子皮蓉備用；
2. 椰菜苗洗淨、瀝乾、削去約1毫米底部、縱切、放入大碗內，灑上柚子汁及糖、拌勻後靜置30分鐘備用；
3. 將靜置後從椰菜苗溢出的汁液棄掉，注入沸水，快速拌勻後撈出椰菜苗至另一盛皿內；
4. 調味拌勻後淋入盛皿與椰菜苗拌勻，加入黃色柚子皮蓉醃漬約2小時後即成。



Step 2



Step 4