

菜花，是一種春天的季節蔬菜，也被稱為食用菜花，這種蔬菜不但外形好看，還具有多種養生功效，使其成為一道在春天廣受人們喜愛的時令健康食品。菜花具有抗氧化、提高免疫力、補充維生素C和礦物質等多種養生功效，它不僅味道獨特，而且營養價值豐富，適合作為健康食品的選擇。無論是生吃或煮熟菜花，都能夠保留其中的營養成分，讓人們在享受美食的同時獲得健康的好處。因此，大家可以將菜花納入日常飲食中，享受它帶來的健康益處。

文、攝：小松本太太

# 有營菜花 健康之選

**首**先，菜花含有異硫氰酸酯成分，這是一種強烈的抗氧化物質，有助於中和體內的自由基，減少細胞氧化壓力，抗氧化作用有助於保護身體免受損傷，提高免疫力，預防感染和疾病的發生。

其次，它亦富含維生素C，每100克食用部分約含有130毫克的維生素C，維生素C是一種重要的抗氧化劑，有助於提高免疫功能，促進傷口癒合，保護血管健康，並參與膠原蛋白的合成。維生素C還能夠增強鐵的吸收，有助於預防缺鐵性貧血。因此，食用菜花可以補充維生素C，維持身體健康和免疫系統的正常運作。

此外，菜花還含有豐富的葉酸、鐵、鈣和鉀等礦物質。葉酸是一種重要的維生素B群成分，對細胞分裂和DNA合成至關重要。它具有造血作用，有助於預防貧血，鐵質是血紅素的組成部分，有助於運氧和能量代謝。鉀則是一種重要的電解質，參與神經傳導和肌肉功能。鈣則對於骨骼健康和神經傳導至關重要，這些礦物質的豐富含量使得菜花成為一種營養豐富的食物。



菜花青醬烤多士

菜花拌八爪魚



Step 2



Step 4

材料：菜花100克、日本八爪魚100克

調味：日本青芥末少許、白醬油1湯匙、水1湯匙

製法：

1. 菜花放入大碗內，灑上2湯匙薄力小麥粉及1茶匙鹽，注水拌勻，浸泡30分鐘後，取出菜花，以清水沖洗乾淨後瀝乾備用；
2. 清水500毫升注入小鍋內加熱至沸騰，放入菜花灼至翠綠後取出切段放入盛器內備用；
3. 日本八爪魚切作5毫米薄片置在菜花上；
4. 將調味拌勻淋入盛器內即成。

菜花雞肉湯



材料：菜花50克、雞腿肉塊200克、仙台麴10克、鹽少許



Step 1



Step 2

製法：

1. 菜花放入大碗內，灑上2湯匙薄力小麥粉及1茶匙鹽，注水拌勻，浸泡30分鐘後，取出菜花，以清水沖洗乾淨後瀝乾備用；
2. 雞腿肉放入小鍋內，注水600毫升水，加熱至沸騰後，撈除浮沫，轉中小火煮約5分鐘至雞肉熟透，取出煮熟雞肉保溫備用；
3. 用篩隔將煮雞肉的湯汁過濾後注入小鍋內，加熱至沸騰後放入菜花灼至翠綠後取出，切約5厘米段放入碗內，將仙台麴及煮熟雞肉放入碗內；
4. 將湯汁加熱至沸騰後再傾注入碗內，下鹽調味即成。

材料：菜花50克、橄欖油2湯匙、番茄50克、方包2片、芝士碎20克、即磨黑胡椒碎（隨意）

製法：

1. 菜花放入大碗內，灑上2湯匙薄力小麥粉及1茶匙鹽，注水拌勻，浸泡30分鐘後，取出菜花，以清水沖洗乾淨後瀝乾備用；
2. 洗淨菜花放入研磨器內，注入橄欖油，研磨成青醬備用；
3. 番茄洗淨切成2毫米小片備用；
4. 將青醬塗在方包上，排上番茄小片、灑上芝士碎，放入多士焗爐烤至芝士碎溶化即成，隨喜好灑上即磨黑胡椒碎伴食。



Step 4