

黑葉甘藍，屬於十字花科的葉卷心菜，原產於意大利中部的托斯卡納地區，這種蔬菜雖然來自卷心菜家族，但其獨特的生長方式使其不會結成球狀，而是呈現出狹長且巨大的葉片，葉色深綠，近乎黑色，因此在英文中被稱為 Black Cabbage。黑葉甘藍作為一種營養豐富的綠色蔬菜，不僅口感獨特，還具有多重養生功效，無論是提升肌膚健康、增強免疫力，還是預防慢性疾病，它都是一種養生食材，今期以黑葉甘藍為大家做養生三味。

文、攝：小松本太太

黑葉甘藍 抗氧化

黑葉甘藍的營養價值在蔬菜中較高，富含多種維生素和礦物質，這些營養對於人體健康至關重要，尤其是對於女性而言，黑葉甘藍的抗氧化成分尤其值得關注，其中富含的β-胡蘿蔔素、維生素C和維生素E等抗氧化成分，能有效防止肌膚斑點和皺紋等問題，這使得黑葉甘藍成為追求美肌女性的理想選擇。如定期攝取，可以幫助保持肌膚的光滑與年輕。

而且，黑葉甘藍具有強大的抗氧化作用，有助於清除體內的自由基，減少氧化損傷。此外，其抗炎特性對預防慢性疾病、減少發炎反應也有積極的影響。黑葉甘藍內的維生素C和其他抗氧化成分能有效增強免疫系統，幫助身體抵抗各種疾病，特別是在流感季節時，適量食用黑葉甘藍能提升身體的防禦能力。



黑葉甘藍 豆豉醬炒牛肉

材料：黑葉甘藍 100 克、珍菌 100 克、薄切牛肉 150 克、油 1 湯匙、豆豉醬 1 茶匙、料理酒 2 湯匙

製法：

1. 黑葉甘藍洗淨、瀝乾、切作 3 至 4 厘米段備用；
2. 珍菌洗淨、切去根部、瓣開備用；
3. 燒熱鑊、下油、加入豆豉醬爆香後加入所有材料拌炒，注入料理酒，蓋上鑊蓋燜燒 1 分鐘；
4. 打開鑊蓋，將所有材料拌炒至熟軟即成。



Step1



黑葉甘藍西式燉煮



黑葉甘藍豆豉醬炒牛肉



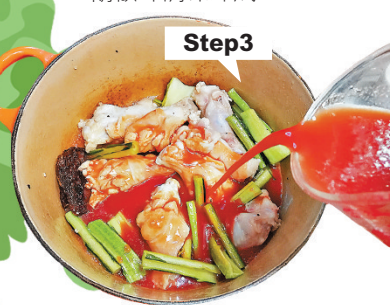
黑葉甘藍西式燉煮

材料：黑葉甘藍 200 克、日曬番茄乾 15 克、雞小槌 400 克、番茄汁 500 毫升、罐裝雜豆 200 克、油 2 湯匙、鹽少許、胡椒碎少許

製法：

1. 黑葉甘藍洗淨、瀝乾、切作 3-4 厘米段備用；
2. 燒熱厚底鍋，下油，加入日曬番茄乾、雞小槌及黑葉甘藍爆炒；
3. 注入番茄汁及水 1 杯，大火煮至沸騰後加入罐裝雜豆，拌勻，蓋上鍋蓋，轉中小火燉煮約 45 分鐘至所有材料熟軟，下鹽及胡椒碎調味即成。

Step3



防膚斑 皺紋



黑葉甘藍素餃子

黑葉甘藍 素餃子

材料：黑葉甘藍 80 克、豆渣 50 克、鹽昆布 6 克、麻油 2 湯匙、油 2 湯匙

製法：

1. 黑葉甘藍洗淨切碎放入大碗內搗碎、加入豆渣及鹽昆布、灑上麻油拌勻成餃子餡；
2. 取一片餃子皮、勺上 1/12 的餃子餡置中、沿餃子皮邊塗上清水，摺疊兩邊的餃子皮包成餃子備用；
3. 易潔平底鑊注入油 1 湯匙，將餃子排入易潔平底鑊內，大火燒至鑊內發出喳喳聲時，將清水 1/2 杯注入鑊內、燒至水分沸騰時，蓋上鑊蓋轉中火煮約 3 分鐘至水分蒸發，揭開鍋蓋，沿鑊邊注入油 1 湯匙，轉大火煎 1 分鐘，起鍋，將餃子倒扣到碟上即成。

Step1



Step2

