



芥藍

營養分析：

芥藍學名 *Brassica alboglabra* L.H. Bailey，英文名 Chinese kale, Chinese broccoli，屬甘藍類蔬菜，在香港、廣東、廣西、福建等南方地區是一種很受人們喜愛的家常菜。

宋代著名文人蘇軾的《雨後行菜圃》詩中寫道：“芥藍如菌蕈，脆美牙頰響。”這句詩生動地形容了芥藍的鮮美味道和爽脆的口感。芥藍以肥嫩的花莖和嫩葉供食用，肉質脆嫩、清香，風味別致，營養豐富。

新鮮芥藍中含有豐富的水分，膳食纖維，蛋白質，鉀，鈣，鎂，硫，維生素A，維生素K和維生素C。芥藍中的蛋白質，鈣和維生素A含量是甘藍類蔬菜中的佼佼者。

有時候芥藍帶有一定的苦味，是因為芥藍中含有有機鹼，能刺激人的味覺神經，增進食欲，還可加快胃腸蠕動，有助消化。芥藍中另一種獨特的苦味成分是金雞納霜，能抑制過度興奮的體溫調節中樞神經，起到消暑解熱作用。大量的膳食纖維，能防止便秘，降低膽固醇，軟化血管，預防心臟病。根據中醫養生理論，芥藍利水化痰、解毒祛風。一般人群均可食用，特別適合食欲不振、便秘、高膽固醇患者。

烹飪指導：



1. 芥藍的食用部分是肥大的肉質莖和嫩葉，適用於炒、拌、燒，也可做配料，湯料等。
2. 芥藍菜有苦澀味，炒時加入少量糖和酒，可以改善口感。

3. 同時，加入湯水要比一般菜多一些，炒的時間要長些，因為芥藍梗粗，不易熟透，烹制時水分揮發必然多些。

4. 選擇芥藍時最好選擇身適中的，過粗即太老。

食譜——隨性，自在，簡單的蝦仁炒芥藍

原料：芥藍 300 克、大蝦隨意、胡蘿卜 1 小塊。

調料：鹽 3 克、料酒 5 克、水澱粉 10 克。

做法：

- 1、備齊原料。最好用大蝦，不用冷凍蝦仁，把蝦洗淨，處理干淨，隻取蝦肉；
- 2、芥藍洗淨，去根，去老葉，再用小刀或刮刀削去外面的硬皮；
- 3、接著切成小段；
- 4、準備點胡蘿卜，切成菱形片，不用太多，點綴下顏色；
- 5、取小鍋，將芥藍段，胡蘿卜片，蝦仁分別汆水，芥藍和蝦仁放進去燙一下就行，不必焯太久；
- 6、鍋內倒油燒熱，先放入胡蘿卜片炒一下，再倒入芥藍和蝦仁，烹料酒，加鹽調味，略炒，快炒幾下，最后用水澱粉勾個薄薄的欠就可以裝盤了。焯和炒都不必時間太久。

參考資料

“<http://www.ku.ac.th/AgriInfo/fruit/veget/v10.html>” Mr. Somchai Sukontasing, Thai Vegetables, Chinese Kale.

“<http://www.healthalternatives2000.com/vegetables-nutrition-chart.html>” Dr. Decuyper's Nutrient Charts. Copyright © 2002-2011 Dr. J. D. Decuyper. All rights reserved.

“http://shenghuo.foods1.com/show_38863.htm” 第一食品網，《芥藍營養價值剖析》Copyright @ 2003 - 2011 foods1.com, All Rights Reserved

“<http://www.docin.com/p-8779560.html>” 豆丁網，《芥藍營養價值剖析》©2007-2011 DocIn.com Inc. All Rights Reserved

“<http://www.meishichina.com/Eat/RMenu/201007/86285.html>” 美食天下，
所有 © 2004-2011 美食天下(MeiShiChina.Com) 保留所有權利 - 京 ICP 証 090244 號 / 京 ICP 備
10020153 號