



# 白黄绿紫

## 哪种颜色的菜花营养更出众?

菜花为十字花科芸薹属中以花球为产品的甘蓝类蔬菜,人们又常称其为花菜、椰菜花、花甘蓝、洋花菜、球花甘蓝。寻根问底的话,菜花的老祖宗是十字花科甘蓝,经过一代代繁衍,最终演化为菜花,老家在地中海东部海岸。

目前常见的菜花有白菜花、绿菜花(西兰花)、黄菜花、紫菜花等。不同的蔬菜供人们食用的部位不同:胡萝卜、萝卜类我们吃的是它们的根;大白菜、苦菊类我们吃的是它们的叶子部分;花椰菜类是取其肥嫩的花枝和花蕾所组成的花球供人类食用。所以爱吃菜花的你也可以自称是“采花大盗”了。

### 常吃菜花可降低胃癌和结肠癌发病风险

菜花作为十字花科类蔬菜,营养丰富,味道鲜美,水分含量高达90%以上,且能量较低,每100克含有能量15千卡。

菜花中含有维生素C、类胡萝卜素、硫胺素、核黄素、维生素B6、叶酸等多种维生素,以及钙、磷、钾、铁、锌、硒等多种矿物质。

菜花作为十字花科植物,拥有十字花科植物中特有的次生代谢产物—硫代葡萄糖苷,降解后形成异硫氰酸酯类化合物,并含有丰富的酚类;这些生物活性物质在抗诱变、抗肿瘤等方面具有显著的作用,大量研究发现,常吃西兰花等十字花科蔬菜可降低胃癌和结肠癌发病风险。

### “白黄绿紫”谁更胜一筹

白菜花、绿菜花、黄菜花、紫菜花,四个颜色不同,营养价值也有所差异。总的来说,紫菜花和绿菜花的主要抗氧化物质及色素成分含量较高,营养价值相对高于白菜花和黄菜花。

维生素C:菜花维生素C含量非常丰富,其中西兰花中维生素C含量,每100克含56毫克,是西红柿的4倍,大白菜的7倍,芹菜的14倍,紫菜花维生素C含量

与西兰花差不多,高于白菜花,黄菜花最低。

钙钾等矿物质:菜花中钙钾含量丰富,西兰花中钙(每100克中50毫克VS31毫克)和钾(每100克中206毫克VS179毫克)含量均高于白菜花;而白菜花中硒含量高于西兰花(每100克中2.86微克VS0.43微克)。

酚类:紫菜花、绿菜花、白菜花、黄菜花四种不同颜色菜花的总酚含量差异明显,每100克紫菜花中含293毫克>绿菜花的177毫克>黄菜花的98毫克>白菜花的68毫克。

硫代葡萄糖苷:西兰花含量为每100克61.7毫克,高于白菜花的43.2毫克。

其他色素物质:花青素在紫菜花中含量最高,达567.58毫克,绿菜花和黄菜花含10毫克左右,白菜花中基本不含有花青素。绿菜花的叶绿素和类胡萝卜素含量最高,其次是黄菜花、紫菜花,白菜花最低。这些天然色素具有较强的抗氧化作用。

### 菜花食谱小贴士

蒜蓉西兰花:将蒜拍碎待用,西兰花分成小块,焯水;锅烧热,放少量油,蒜蓉翻炒,放入焯过的西兰花,勾薄芡,放入少许盐,翻炒几下即可出锅。简单好做,低油低盐。

肉片炒菜花:肉切片,青椒和辣椒切块,洋葱切片,葱切段,姜切片,将葱姜爆香,放入肉煸出油,放入洋葱、菜花翻炒,最后放入青椒辣椒,炒匀即可出锅。红绿相间,色香味俱全。

干锅菜花:很多人喜欢到餐馆点一道菜就是干锅菜花,但有些饭店菜花竟然不是炒干的而是经过油炸的!知道真相的我竟然不敢开开心心地吃菜花了。其实,家常做法完全不用把菜花油炸:将五花肉切片,煸炒出油,放入切好的辣椒、姜片、蒜、料酒、豆瓣酱翻炒出红油,再放入小块菜花,翻炒均匀,放入少量生抽。出锅后放入小铁锅里,干锅菜花就出炉啦。

据《北京青年报》报道

## 天气干冷,助阳散寒,来碗滋补萝卜羊肉汤

在干冷的冬日里,性价比高的进补靓汤莫过于羊肉汤了。广东省人民医院中医科副主任医师林举择为你介绍一款以羊肉为主要原材料,可根据自己家人的身体体质特点而灵活设计的滋补萝卜羊肉汤。

羊肉性温,味甘,中医说它是助元阳、补精肉、疗肺虚、益劳损之妙品,能温补身体。同时由于羊肉含的钙质、铁质高于猪肉、牛肉,所以吃羊肉对肺病、气管炎、哮喘、贫血、产后气血两虚及一切虚寒症最为有益。冬日里,冷空气易侵袭人体的呼吸道,多吃羊肉可

防治呼吸道疾病的发生。

羊肉汤的经典搭配就是白萝卜了,白萝卜一来可以消羊肉的滞;二来可以制羊肉的燥。白萝卜又叫莱菔、寿星头等,其实白萝卜生吃和熟食的性味、功效是不同的。中医认为,白萝卜生吃味辛甘、性凉;熟食则味甘、性平。关于生熟不同效用,通俗来讲,白萝卜熟食主要有和胃消食、下气化痰、通利大小便的功效,而生吃白萝卜则可以清热化痰、解渴生津、止咳止血、清热利尿等功效。此外,白萝卜外用还可治疗疮疡肿毒、

损伤淤肿、烫伤及冻疮等。

在白萝卜和羊肉这两味食材的基础上,你可以根据家人的身体体质特点而灵活设计一款滋补萝卜羊肉汤。例如,搭配上黄芪、当归、红枣、龙眼肉则可以温补气血;加入干姜、肉桂、八角则可以温阳补肾;如果怕“上火”,不想太温燥的话,还可以搭配芡实、鲜淮山一起健脾养肺、益精固肾。气虚体质明显者,则可以在白萝卜羊肉汤中重点加入黄芪、党参、五指毛桃根补气培元……

据《羊城晚报》报道