



椰菜花屬十字花科蔬菜，營養價值相對較高，所以有「蔬菜之王」之稱。而近年會用椰菜花代替白飯，成為低卡食譜之選。除咗介紹椰菜花，更附上3個椰菜花飯食譜，減肥都可以食得健康好味~



## 十字花科蔬菜



## 椰菜花好處

1. 高纖維：增加飽腹感
2. 低卡低醣：有助控制體重
3. 豐富鉀質、維他命C和K、硒、抗氧化物

### 以下人士需注意攝取量 ⚠️

1. 消化功能較差人士：食用太多會有腸胃脹氣的感覺
2. 服用薄血藥物人士：應注意攝取量，可能影響藥物的功效

## 營養小貼士

### 椰菜花飯 ≠ 白飯

若以椰菜花飯完全代替米飯，患者或會因腦部缺乏能量而感到暈眩/四肢乏力

#### 營養師建議...

1. 每日最多一餐為椰菜花飯
2. 需在餐與餐之間加入含碳水化合物的小食補充糖份，如水果和餅乾（可參考「小食·少食」的海報）



## 一碗比拼



	椰菜花	白飯	通粉	薯仔
卡路里 (千卡)	36	260	237	129
碳水化合物 (克)	7	57	46	30
膳食纖維 (克)	3	<1	2.7	2.7

\*份量以1碗計算

資料來源：食物安全中心

## 椰菜花飯食譜



椰菜花炒飯配香煎三文魚



韓式泡菜辣豬肉椰菜花飯



咖喱薯蓉雞肉椰菜花飯



## 咖喱薯菜雞肉椰菜花飯

### 材料 (2人)

椰菜花.....1個

薯仔.....50克

雞柳.....100克

紅蘿蔔.....28克

洋蔥.....28克

蒜頭.....2粒

咖喱粉.....2茶匙

油.....2茶匙

### 步驟

1. 椰菜花洗淨，用刀切成小塊再放入攪拌機攪碎
2. 材料洗淨，雞柳切件，薯仔、紅蘿蔔和洋蔥去皮切小件，蒜頭剝成碎
3. 平底鑊下油，將洋蔥和蒜頭爆香
4. 放入雞柳略炒至金黃色，加入紅蘿蔔和薯仔炒香
5. 加入1/4碗水、咖喱粉、鹽和糖，蓋上鑊蓋，收慢火，煮至薯仔脫身，其間可不時加入適量的水份，以免乾水
6. 最後加入椰菜花飯，煮熟即成

### 營養分析 (每份)

卡路里

203千卡

碳水化合物

21克

蛋白質

17克

脂肪

7克

膳食纖維

7克



## 韓式泡菜辣豬肉椰菜花飯

### 材料 (2人)

椰菜花.....1個

泡菜.....100克

豬肉碎....100克

雞蛋.....1隻

大蔥.....20克

醬油....1/2湯匙

砂糖.....1/2茶匙

韓式辣醬...1湯匙

麻油.....2茶匙



### 步驟



1. 椰菜花洗淨，用刀切成小塊再放入攪拌機攪碎
2. 將泡菜切碎後備用
3. 平底鍋下油，中火將椰菜花炒5分鐘，加半碗清水蓋煮焗至變軟，盛起備用
4. 將大蔥切細，平底鍋下油，炒出蔥油
5. 加入泡菜及砂糖略炒，再加豬肉碎快炒至變色
6. 倒入椰菜花飯，加入調味料炒勻後上碟
7. 將雞蛋煎成太陽蛋，放於飯上，最後灑上蔥花即成

### 營養分析 (每份)

卡路里

204千卡

碳水化合物

16克

蛋白質

17克

脂肪

8克

膳食纖維

6克



## 椰菜花炒飯配香煎三文魚

### 材料 (2人)

三文魚... 120克  
椰菜花... 450克  
蒜蓉... 20克  
油... 適量

鹽... 適量  
黑胡椒碎... 適量

醬汁：  
醬油、味醂、料理油... 各1湯匙  
糖... 1/2湯匙  
水... 2湯匙



### 步驟



1. 椰菜花洗淨，用刀切成小塊再放入攪拌機攪碎
2. 平底鍋下油，以中火爆香蒜蓉，加椰菜花碎炒至軟身，加入調味料
3. 把燒汁材料混合，三文魚用廚紙抹乾，加入調味料
4. 先煎脆三文魚皮表面，翻底煎至八成熟後再下照燒汁煮1分鐘
5. 椰菜花飯放在碟上，放上三文魚即成

### 營養分析 (每份)

卡路里	碳水化合物	蛋白質	脂肪	膳食纖維
180千卡	20克	17克	3.8克	5克