

文、圖/貓尼先生

在追求體態管理的路上,一直都是門 顯學,是不分男女老少畢生的心願,因此 各門各派維持身材、輕鬆減重、增肌減脂 的研究不斷推陳出新。最近橫掃歐美減重、 低醣飲食或生酮飲食的新寵兒—花椰米, 標榜瘦身減脂不挨餓,就讓我們來一探究 竟什麼是花椰米吧。

# 風迷全球的超級明星食物

「花椰米」可不是什麽品種改良過的 稻米種類,而是將花椰菜白色頭部處取下, 切成細碎狀取代米飯作為主食,因其細碎 的模樣看起來很像白米,因此得名花椰米 的稱號。

減重的過程最怕就是攝取過多的卡路

里,而花椰米不但高纖低熱量,其熱量和 含醣量只有白飯的 1/6,更有豐富的膳食纖 維,除了可以補足一般吃不足的蔬菜量, 又能增加飽足感及取代白米飯的口感,非 常適合想要維持體態及控制血糖的人食 用。

# 超級食物的超強營養

說起花椰菜的營養及功效還真不少, 屬於十字花科甘藍類蔬菜,由野生甘藍突 變演化而來,是臺灣秋冬的重要蔬菜品項, 除含維他命A、B、B2及維他命C外,尚 含蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈣、磷、鐵、  $\beta$  胡蘿蔔素等。其中維他命 C 含量豐富, 為檸檬的 3.5 倍, 及蘋果的 26 倍, 只需食

用約 100 公克的花椰菜,就能補足人體一 整天所需的維他命 C。

### 如何挑選及清洗

花椰菜挑選主要有三點要注意,第 一先看白色花蕾的地方是否都呈現飽滿狀 態,不可有褐、黑色斑點,第二要注意側

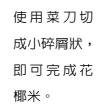
邊葉面是否呈現鮮綠色,第三點要挑選底 部莖梗切面為淡綠色目外觀漂亮者佳。清 洗時, 先將花椰菜置於水中浸泡 3-5 分鐘, 再利用流動的清水沖洗,可將融於水中及 附著在蔬菜上的殘餘農藥帶走,並於清洗 完畢後再除去不食用的地方或者切成適合 烹調的大小,以免農藥附著於蔬菜切面。

## 食材準備

花椰菜 ...... 1 顆 牛小排 ...... 200g 干貝 ...... 2 顆

## 作法

- 1. 將花椰菜置於水龍頭下使用清水沖洗, 一邊旋轉一邊將灰塵及髒汗洗出。
- 2. 在將花椰菜置於盆内,用流動的清水流 動 12-15 分鐘。
  - (請勿先切成小塊再清洗,容易將髒汙 及農藥等物質帶入菜的切口中)
- 3. 將菜梗及花分開,如有食物調理機可將 花椰菜花置入打成碎塊,如無機器則可



4. 花椰米只要微 波加熱即可 取代白飯變 成主食,或

- 者加入蛋及青菜變成炒飯。
- 5. 牛小排退冰後,使用餐巾紙吸乾血水, 加入一些鹽及黑胡椒調味,不需要等入 味即可下鍋
- 6. 取一鍋加熱,倒入一點油潤鍋(不需要 太多等等牛小排還會出油),即可將牛 小排置入乾煎,第一面先煎4~5分鐘, 翻面後再煎2分鐘即可完成。
- 7. 干貝退冰,使用餐巾紙吸乾表面多餘水 分,才能煎出酥脆外皮。
- 8. 取一平底鍋,加入些許食用油或想增添 **風味可加入無鹽奶油**,將油燒熱至表面 出現油紋後,干貝放入乾煎,放入時先 不移動,待2分鐘後才可翻面續煎2分 鐘,焦香酥脆又柔嫩多汁的干貝就完成 了。6

