

《羽衣甘藍蘋果奇異果》

煮食時間： 10 分鐘

難度：

材料（一人份）：

羽衣甘藍 (洗淨)	2 碗 (140克)
蘋果 (洗淨, 去芯切塊)	1 個(中)
青奇異果 (去皮切塊)	1 個
水	250 毫升
薑	2 片

調味料：

做法：

全部材料一起放入攪拌器攪拌，倒出，即成。

煮食小貼士：

1. 青奇異果比金奇異果有更多的膳食纖維, 更有效保持腸道健康。此外, 青奇異果比香橙的維他命 C 高 1 倍以上, 有助皮膚美白淡斑, 保持彈性。
2. 羽衣甘藍屬於深綠色十字花科蔬菜, 含有多種抗氧化營養素和胡蘿蔔素, 可以抗衰老和預防癌症。羽衣甘藍比西蘭花的鐵質高一
3. , 可惜當中的植物性鐵質吸收率較低。此食譜中特地配合一個奇異果, 因為當中的維他命 C 的水果有助增加鐵質的吸收率。
4. 當中的葉黃素(Lutein)及玉米黃素(Zeaxanthin)亦可以抵抗紫外線對眼睛的傷害, 有助預防黃斑病變。
5. 羽衣甘藍高纖低卡, 有助身體排毒。再配上高纖維的蘋果和奇異果, 每杯可以滿足全日所需 45%纖維。

清熱止渴，潤腸通便

中醫貼士：

羽衣甘藍及奇異果性寒涼，兩者都含有高纖維，對熱症便秘有效用。食譜加入生薑，溫胃散寒，中和前兩者寒性，使之不會性味趨於平和。

注意：寒涼體質之人不宜過量服用，應以 1 周 1 杯為限。若體質偏熱者，即多

飲有益。

營養分析（每份）：

熱量(卡路里)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	纖維(克)
141.7	33.637	2.955	1.525	11.582

對換（每份）：

奶類	五穀類	蛋白質類	水果類	蔬菜類	脂肪類
0	0	0	3	0.5	0