



- 西蘭花屬於十字花科，深綠色蔬菜助人體抗癌，其營養成分十分全面，包括含有蛋白質、碳水化合物、脂肪、礦物質、維他命C、胡蘿蔔素及天然植物化合物蘿蔔硫甘（Glucoraphanin）。
- 西蘭花所含的蘿蔔硫甘營養成分，乃同類蔬菜之首，被譽為「蔬菜王冠」。
- 鮮魷含有豐富蛋白質，日常烹調炒鮮魷時，建議加入少許鮮檸檬汁，既醒胃之餘，又可以增加維他命C含量。



- 炒西蘭花時最好不要先灼後炒，因為當中的維他命C會於水中流失，所以清炒，以及別炒得過熟是最理想的煮法。
- 魷魚膽固醇含量較高，尤其是內臟部分，故食用前要先將新鮮魷魚內臟除去，有高膽固醇問題的孩子應慎食。
- 魷魚中含有一種可以誘發皮膚「瘙癢」的過敏物質，過敏體質的大人及兒童心，必須留意。☑



資料來源：
香港中文大學營養研究中心
註冊營養師張可琪