

4 西蘭花

纖維含量 5克（每杯）
食療作用 含抗氧化物質硫磺酸鹽，能夠幫助降低直腸癌及胃癌等癌症的發病機會。有抗炎抗病毒功效，蒸、炒不多過十分鐘為最佳保留其功效的煮法。

其他豐富營養素 維他命A、維他命C、葉酸、鈣質、錳

簡易美味煮法

中式第一法：粟米汁燴西蘭花
西式第二法：芝士焗西蘭花
上湯第三法：上湯西蘭花



5 椰菜

纖維含量 4克（每杯）
食療作用 椰菜中的硫配醣體可提高人體解毒酶系統的解毒作用，抑制腫瘤的形成及抗氧化，鞏固免疫力。

其他豐富營養素 維他命B6、維他命C、葉酸、錳

簡易美味煮法

中式第一法：蒜蓉肉絲炒椰菜
西式第二法：植物牛油黑椒海鹽焗椰菜
上湯第三法：番茄椰菜牛肉湯



生活忙碌的上班族，大多沒時間煮食，以致一日三餐都假外求，吃下過多肉類，蔬菜卻嚴重不足，致九成港人纖維量攝取遠低於理想。

營養師鼓勵大家在家自煮瓜菜，除了補充纖維外，亦能吸收維他命C及抗氧化物質。以下營養師為大家挑選八種方便易煮瓜菜，從今天起就做個餐餐有菜加的有營都市人吧！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：陳承峰

英國註冊營養師
周明欣



營養師周明欣說，進食蔬菜好處多，當中的礦物質及維他命是人體必須營養素，而纖維可以幫助腸道蠕動減低便秘機會，亦能帶走膽固醇及保持血壓、血糖穩定，又可以增強抵抗力，減低癌症風險、心臟病風險及中風風險等。

「每日進食足夠蔬菜人士，配合均衡營養及恒常運動，相對只進食大量肉類而缺乏運動的人來得精神飽滿、抗病力強。」周明欣說。

所以周明欣為大家嚴選八種方便易煮的有營瓜菜，大多只需要清洗乾淨後切段蒸或灼熟便可進食，如有時間可再放少少心思烹調，更能成為賣相吸引、味道清鮮的美饌。

大方便 易煮瓜菜

纖維有幾多？

3 茄子

纖維含量 2.5克（每杯）
食療作用 含抗氧化物花青素和單萜烯，有抗菌抗病毒功效，亦含另一抗氧化物茄甙，能減少腦細胞被氧化。

其他豐富營養素 維他命B6、葉酸、錳、銅

簡易美味煮法

中式第一法：蒜蓉蒸茄子
西式第二法：甜醋燒茄子
上湯第三法：細茄子低脂周打魚湯



1 香菇

纖維含量 4克（每杯）
食療作用 香菇的多醣體能增強身體免疫力，預防癌症；豐富的纖維素能降低膽固醇；鉀質有助降低血壓。

其他豐富營養素 蛋白質、維他命B2、維他命B5、維他命B6、錳、磷、硒質

簡易美味煮法

中式第一法：香芹豆乾炒香菇
西式第二法：橄欖油香蒜焗香菇
上湯第三法：冬菇冬瓜煲肉湯



2 番茄

纖維含量 1.7克（每杯）
食療作用 含番茄紅素抗氧化物，可以清除人體內導致衰老和心血管疾病的自由基，有助減少前列腺癌、胰腺癌等發病率。纖維素能降低膽固醇，鉀質有助降低血壓。

其他豐富營養素 維他命A、維他命C、維他命B6、葉酸、錳、鐵質

簡易美味煮法

中式第一法：番茄炒肉片
西式第二法：番茄洋蔥煮兔肉
上湯第三法：番茄魚湯

