

清蒸虾仁西兰花



很多人都知道西兰花有益健康，不过想要让西兰花发挥保健的功效可没那么简单，你要找对烹调办法！那么，西兰花应该怎么做呢？美国负责这项研究的科学家介绍，最好的方式是吧西兰花蒸上 3-5 分钟，等到西兰花蒸到翠绿或亮绿色的时候，其中的抗癌物质可以最大化。

水煮或微波炉加热，导致西兰花失去抗癌作用

西兰花具有抗癌的功效，但是美国伊利诺大学（University of Illinois）的科学家发现，如果用水煮或者微波炉加热，西兰花就将失去抗癌性，变成普通的蔬菜了。

原来，西兰花中起到抗癌作用的是一种叫做萝卜硫素的物质，但这种物质要发挥抗癌作用还需要依赖西兰花中的另一种酶——黑芥子酶。而在水煮或微波炉加热的情况下，西兰花中的大部分黑芥子酶就会被破坏殆尽，萝卜硫素也就起不到抗癌作用了。

即便不考虑萝卜硫素的问题，如果水煮或用微波炉的时间过长，西兰花里的其它营养物质（包括维生素 C、叶酸等）也会损失大半，最后吃到我们嘴里的，也就是普通的蔬菜了。



美诺中国 Miele China

上海总公司 Shanghai Head Office

上海市静安区石门一路82号
No. 82 Shi Men Yi Road
Jing An District
Shanghai 200040, PRC.

Tel: +86 21 6157 3500
Fax: +86 21 6157 3511
Email: mielehouse@cn.miele.com

www.miele.cn

北京分公司 Beijing Branch Office

北京市朝阳区光华路1号嘉里中心南塔3楼
3F South Tower, Kerry Center
No. 1 Guang Hua Road, Chao Yang District
Beijing 100020, PRC.

Tel: +86 10 5783 2688
Fax: +86 10 5783 2600
Email: bjvip lounge@cn.miele.com

广州分公司 Guangzhou Branch Office

广州市天河区天河路385号太古汇一座2105室
Suite 2105, TaiKoo Hui Tower 1
385 Tianhe Road, Tianhe District
Guangzhou 510620, PRC.

Tel: +86 20 3868 2666
Fax: +86 20 3868 2900
Email: gzvip lounge@cn.miele.com



原料

西兰花一个，虾仁 200 克，蚝油 5 克，淀粉 10 克，水 100 克，盐一小勺，鸡精半小勺。

烹饪方式

- 1、西兰花撕小朵，洗净在盘周围摆上一圈。
- 2、虾仁清理干净后倒入西兰花中间。
- 3、放入 Miele 蒸炉，100 度蒸 4 分钟。
- 4、蒸的时候，取一小锅，将水、盐、鸡精、蚝油混合煮沸，然后将 10 克清水和 10 克生粉调成水淀粉，倒入锅中，快速搅拌，至汤汁浓稠时关火。
- 5、将芡汁浇于菜品表面即可。

Tips:1、西兰花不宜久放。如果把西兰花切碎，在室温空气中放置 6 个小时，抗癌成分会损失掉 75%！如果放到冰箱里，则只有少量的损失。2、食用茄子、大白菜、萝卜、扁豆这些蔬菜也具有抗癌的功效。



美诺中国 Miele China

上海总公司 Shanghai Head Office

上海市静安区石门一路82号
No. 82 Shi Men Yi Road
Jing An District
Shanghai 200040, PRC.

Tel: +86 21 6157 3500
Fax: +86 21 6157 3511
Email: mielehouse@cn.miele.com

www.miele.cn

北京分公司 Beijing Branch Office

北京市朝阳区光华路1号嘉里中心南塔3楼
3F South Tower, Kerry Center
No. 1 Guang Hua Road, Chao Yang District
Beijing 100020, PRC.

Tel: +86 10 5783 2688
Fax: +86 10 5783 2600
Email: bjviplounge@cn.miele.com

广州分公司 Guangzhou Branch Office

广州市天河区天河路385号太古汇一座2105室
Suite 2105, TaiKoo Hui Tower 1
385 Tianhe Road, Tianhe District
Guangzhou 510620, PRC.

Tel: +86 20 3868 2666
Fax: +86 20 3868 2900
Email: gzviplounge@cn.miele.com



Miele 蒸炉口感佳，营养好

蒸，是最能保持食物营养与原味的烹调方式。无油无烟的料理过程，不但让您入厨悠闲从此摆脱舞锅弄铲的劳累，还能让您吃得更营养更养生。

Miele 蒸炉使用 100%的水蒸汽做超高效率的热循环，在绝对密闭而安全的环境内，用最短的时间，恰到好处地煮熟每一道菜肴，并且最能保持食材原味。蒸炉在加温的过程中，通过定温定时的控制，没有多余的水汽会渗透到食材内，也不会有过多的水汽导致食材过度烂熟影响口感，同时保留了食物的营养成分。



美诺中国 Miele China

上海总公司 Shanghai Head Office

上海市静安区石门一路82号
No. 82 Shi Men Yi Road
Jing An District
Shanghai 200040, PRC.

Tel: +86 21 6157 3500
Fax: +86 21 6157 3511
Email: mielehouse@cn.miele.com

www.miele.cn

北京分公司 Beijing Branch Office

北京市朝阳区光华路1号嘉里中心南塔3楼
3F South Tower, Kerry Center
No. 1 Guang Hua Road, Chao Yang District
Beijing 100020, PRC.

Tel: +86 10 5783 2688
Fax: +86 10 5783 2600
Email: bjvip lounge@cn.miele.com

广州分公司 Guangzhou Branch Office

广州市天河区天河路385号太古汇一座2105室
Suite 2105, TaiKoo Hui Tower 1
385 Tianhe Road, Tianhe District
Guangzhou 510620, PRC.

Tel: +86 20 3868 2666
Fax: +86 20 3868 2900
Email: gzvip lounge@cn.miele.com