



捲心菜

3 準備和烹調秘訣

- 折去老的或損壞的外層葉子，從中心處切下葉子，切掉中間堅硬的莖。然後剁碎、切碎或切片。
- 烹煮紅色捲心菜時，在水中加入一點醋，以幫助保持鮮豔的紫色。
- 蒸4-8分鐘，煮4-6分鐘，炒2-4分鐘。

2 購買與存放

- 散葉捲心菜可在陰涼處保存幾天。葉子包裹緊實的捲心菜可保存更長時間。
- 捲心菜有很多不同的品種，包括綠色捲心菜、紅色捲心菜、大白菜（亞洲）和皺葉甘藍菜。

1 營養成分

- 捲心菜富含維他命C和維他命K。維他命C可保持皮膚健康，抗感染，而維他命K有助於防止傷口出血過多，強健骨骼。

立即體驗！

掃描二維碼瞭解更多資訊。
(將二維碼插入到連結樹)



美國農業部(USDA)是均等機會提供者和僱主。本資料由USDA的補充營養援助計畫(SNAP)資助。如需瞭解有關SNAP的更多資訊以及如何申請，請致電832-369-9390。