

# 提示与品种: 卷心菜



## 购买

寻找坚硬的头部，叶子紧实，没有褐色斑点的卷心菜。



## 储存

存放在冰箱中。最好将其放在带有毛巾的塑料袋中以吸收水分。



## 准备

要切碎，请去除坚硬的外层，然后将其纵向切成两半（穿过芯子）。取下芯子，然后磨碎，用刀切成条状，或切碎在食品加工机中。

## 常见品种



**Green:** 膳食纤维和维生素C，K和B的重要来源。也是钾，钙，铁和镁的良好来源。它可以生吃，煮熟或腌制后食用。  
\* [medicalnews.today](http://medicalnews.today)



**Red:** 具有抗氧化剂，是一种抗炎药，并含有消化助剂。它既可以煮熟也可以生于炖菜中，也可以与烤肉一起食用。  
\* [bbcgoodfood.com](http://bbcgoodfood.com)



**Savoy:** 这是一种纤维，维生素C和维生素K的极好来源，对您的免疫力很有帮助。Savoy非常容易烹饪，可以烤，炖，蒸，烤，煮或炒。  
\* [SpecialtyProduce.com](http://SpecialtyProduce.com)



**Napa:** 具有甜，松脆，芹菜味的叶子，非常受欢迎在亚洲美食中。它富含抗氧化剂，并且是可溶性和不溶性膳食纤维的良好来源。  
\* [nutrition-and-you.com](http://nutrition-and-you.com)

## 炖卷心菜

### 配料 (4人份)

3杯卷心菜，切碎  
2杯切碎的西红柿  
1根切碎的洋葱  
2瓣蒜末  
2根切碎的芹菜杆  
2茶匙菜籽油  
盐和胡椒粉调味

### 工序:

1. 用中火在大煎锅中加热油。加入洋葱，大蒜和芹菜。煮5分钟或直到变软。
2. 加入卷心菜和西红柿，去皮煮3分钟，然后盖上锅盖煮20分钟，直到卷心菜变软。经常搅拌。
3. 用盐和胡椒粉调味。服务热或冷。

## 炒卷心菜

### 配料 (4人份)

1头纳帕卷心菜，切碎  
2根小胡萝卜，切碎  
1青椒切碎  
1个切碎的红辣椒  
1个切碎的白洋葱  
3瓣大蒜，切碎  
1汤匙香油  
2汤匙酱油（低钠）  
胡椒粉适量  
1/4杯水

### 工序:

1. 在中火的大锅中，将青椒和红辣椒，洋葱和大蒜放入香油中炒至半透明。
2. 加水，卷心菜，胡萝卜，酱油和胡椒粉。将锅盖盖紧，用小火煮约20分钟（直到卷心菜仍然有点松脆-煮得不太软）。

## 你知道吗?

- 卷心菜是现存最古老的蔬菜之一。
- 至少有一百种不同类型的卷心菜。
- 卷心菜几乎没有脂肪。

\*[wafarmtoschool.org](http://wafarmtoschool.org)

## 重点

- 为了保留维生素C，在烹饪或食用卷心菜之前就将其切开并洗净。
- 如果发现蠕虫或昆虫，请将卷心菜浸入盐水或醋中15至20分钟。
- 烹调红卷心菜时，加些醋或柠檬汁以防止颜色变色。

\*[whfoods.com](http://whfoods.com)

Thank you to our translation partner  
亚协为您服务 - [www.qarinyc.org](http://www.qarinyc.org)

