

时令蔬菜花菜|椰菜花|菜花 |西兰花

产品名称	时令蔬菜花菜 椰菜花 菜花 西兰花
公司名称	荆州市潇潇工贸有限公司
价格	.00/个
规格参数	产地/厂家:湖北荆州 品种:西兰花 安全性:放心菜
公司地址	中国 湖北 荆州市 玉桥开发区跃进8组
联系电话	86 0716 8190268 13972152670

产品详情

产地/厂家	湖北荆州	品种	西兰花
安全性	放心菜	铬	0 (mg/kg)
镉	0 (mg/kg)	汞	0 (mg/kg)
砷	0 (mg/kg)	铅	0 (mg/kg)
铜	0 (mg/kg)	硝酸盐	0 (mg/kg)
亚硝酸盐	0 (mg/kg)	氨基甲酸脂类	0 (mg/kg)
禁用农药	0 (mg/kg)	六六六	0 (mg/kg)
DDT	0 (mg/kg)	倍硫磷	0 (mg/kg)
乐果	0 (mg/kg)	敌敌畏	0 (mg/kg)
新奇创意项目	报名		

花椰菜花椰菜，又名花菜、椰花菜、花甘蓝、洋花菜、球花甘蓝，有白、绿两种，绿色的叫西兰花、青花菜。白花菜和绿花菜的营养、作用基本相同，绿花菜比白花菜的胡萝卜素含量要高些

花椰菜

。为十字花科芸薹属一年生植物，是由十字花科甘蓝演化而来。菜花原产于地中海东部海岸，约在19世纪初清光绪年间引进中国。别名花菜、椰花菜、花甘蓝、洋花菜、球花甘蓝。有白、绿两种，绿色的又叫西兰花、青花菜。在《时代》杂志推荐的十大健康食品中名列第四。

形态特征

花椰菜是由十字花科甘蓝演化而来，原产于地中海东部海岸，约在19世纪初清光绪年间引进中国。

花椰菜为十字花科植物，它的的茎叶，为一年生植物。根上生叶，叶上长主茎及支茎，茎上长满小棵粒组成花状，整体很像一个大花朵。色白美观。花椰菜肉质细嫩，味甘鲜美，食用后很容易消化吸收。

生理特征

花菜根系发达，再生能力强，适于育苗移栽。0℃以下易受冻害，25℃以上形成花球困难。叶丛生长与抽薹开花要求温暖，适温20-25℃。花球形成要经过低温春化阶段。花菜对光照条件要求不严格，而对水分要求比较严格，既不耐涝，又不耐旱。对土壤的适应性强，但以有机质高，土层深厚的砂壤土最好。适宜的土壤酸碱度为5.5-6.6。耐盐性强，在食盐量为0.3%-0.5%的土壤上仍能正常生长。

主根基部粗大，根系发达，主要根群分布在30cm大耕作层内。高60-90厘米，被粉霜。茎直立，粗壮，有分枝。

基生叶及下部叶长园形至椭圆形，长2-3.5厘米，灰绿色，顶端圆形，开展，不卷心，全缘或具细牙齿，有时叶片下延，具数个小裂片，并成翅状；叶柄长2-3厘米；茎中上部叶较小且无柄，长圆形至披针形，抱茎。茎顶端有1个由总花梗、花梗和未发育的花芽密集成的乳白色肉质头状体；总状花序

花椰菜

顶生及腋生；花淡黄色，后变成白色。长角果圆柱形，长3-4厘米，有1中脉，喙下部粗上部细，长10-12毫米。种子宽椭圆形，长近2毫米，棕色。花期4月，果期5月。营养生长期茎稍短缩，茎上腋芽不萌发，阶段发育完成后抽生花茎。叶披针形或长卵形，营养生长期具叶柄，并具裂片，叶色浅蓝绿，有蜡粉。一般20多片叶子构成叶丛。花球由肥嫩的主轴和50-60个一级肉质花梗组成；一个肉质花梗具有若干个5级花枝组成为小花球体。花球球面呈左旋辐射轮纺排列，轮数为5。正常花球呈半球形，表面呈颗粒状，质地致密。在栽培上有时出现“早花”、“青花”、“毛花”与“紫花”现象。“早花”是植株营养生长不足，过早形成花球。花球表面花枝上绿色苞片或萼片突出生长，表现为“青花”。花球的花枝顶端部位，花器的花柱或花丝非顺序性伸长为“毛花”。“毛花多在花球临近成熟期骤然降温、升温或重雾天易发生。“紫花”是花球临近成熟时，突然低温，醌苷转化为花青素，幼苗胚轴紫色的品种易发生。花枝顶端继续分化形成正常花蕾，各级花梗伸长，抽薹开花。只有一部分花枝顶端能正常开花，多数干瘪或因其他原因而腐败。复总状花序，完全花。花萼绿或黄绿色；花冠黄或乳黄色。4强雄蕊，子房上位。异花授粉，虫媒花。长角果，先端喙状，成熟后爆裂，每个角果含种子十余粒，千粒重3-3.5g。开花时，骤然霜冻，能引起单性结实，形成无种子肥胖空角。

品种早熟品种

苗期28天左右，从定植到采收40-60天。冬性弱，幼苗茎粗8mm左右即可接受低温影响，完成春化过程。主要品种有澄海早花，福州60日，同安早花菜，上海四季60天耶尔福等。花球重0.3-1kg。

中熟种

苗期30天左右，从定植到采收80-90天。冬性稍强，幼苗茎粗10mm可接受低温影响，完成春化过程。主要品种有福建80天、福农10号、同安短叶90天、洪都15号、荷兰雪球、瑞士雪球等。花球重一般1kg以上。适应性强。

晚熟品种

定植到采收需100-120天以上。植株较高大，耐寒性和冬性较强，幼苗茎粗15mm以上才能接受低温影响，完成春化过程。单个花球重1-2kg以上。主要品种有福建120天，同安城阳晚花菜，广州竹子种、广州鹤洞迟花，台湾喜树晚生，江浙地区栽培的旺心种等。

历史背景

原产地中海沿岸，19世纪传入中国。花椰菜传入中国，迄今不过百年的历史。初期只在上海、天津等地栽植，专供西菜馆的需要，被认为是一种很有营养价值的蔬菜。其后，由于栽培成功，逐渐推广到各地，成为寻常的食用蔬菜。因为它比较难以种植，所以价格也比其他蔬菜稍贵。它在植物

花椰菜

学上叫做球叶甘蓝。内地一般人称为“花椰菜”，或“菜花”，但香港人偏叫“椰菜花”。

1954年，印度人埃迪尔氏（英国医学博士，曾经到日本去学过针灸）回国时道经香港，经日本友人的介绍，到笔者诊所来讨论中国医学问题，笔者当尽地主之谊，竭诚招待。他一连盘桓了一个多月，第二次来港又逗留了二月有余。他对中国的药物，极感兴趣。笔者招待他时，最感麻烦的一件事，就是埃氏不吃肉类，他的菜肴只限于若干素菜，因此每次请他吃饭，常到斋菜馆中。据他自己说，他信奉宗教，饮食极简单，只求有营养，向来不求美味。当他吃到以中国方式烹饪的素菜之后，方才理解“美味”两字。尤其是吃到了奶油焗花椰菜，他说这是他一生从未吃到的“美味”。因此称道中国人的生活文化高人一等，认为这是中国文明所寄，远非各国所能及。

营养成分综述

由于花椰菜的含水量高达90%以上，所含热量较低（每杯23~32千卡），因此对希望减肥的人来说，它可以填饱肚子，而不会使你发胖。与其他大多数甘蓝品种比较，白色的花椰菜含有低量的维生素a。每一杯（240毫升）熟菜花食品提供的维生素c相当于一个中等大小的桔子所含的量。生的花椰菜与煮熟的相比较，至少能够多提供20%以上的维生素c。花椰菜营养丰富，含有蛋白质、脂肪、磷、铁、胡萝卜素、维生素b1、维生素b2和维生素c、维生素a等，尤以维生素c丰富，每100克含88毫克，仅次于辣椒，是蔬菜中含量最高的一种。其质地细嫩，味甘鲜美，容易消化，对保护血液有益。儿童食用有利健康成长。

菜花的含水量高达90%以上，而热量较低，每杯（240毫升）仅23~32千卡，因此，对对于希望减肥的人来说，它既可以填饱肚子，而又不会使人发胖。

每100g所含营养素

热量(24.00千卡) 蛋白质(2.10克) 脂肪(0.20克) 碳水化合物(4.60克) 膳食纤维(1.20克) 维生素a(5.00微克)
胡萝卜素(30.00微克) 硫胺素(0.03毫克) 核黄素(0.08毫克) 尼克酸(0.60毫克)
维生素c(61.00毫克) 维生素e(0.43毫克) 钙(23.00毫克)
磷(47.00毫克) 钾(200.00毫克) 钠(31.60毫克) 镁(18.00毫克)
铁(1.10毫克) 锌(0.38毫克) 硒(0.73微克) 铜(0.05毫克) 锰(0.17毫克)

栽培要点选择适宜品种

通过生产实践，山东地区适宜种植天津蔬菜所选育的丰华50、丰华60早熟耐热品种，能在国庆节前上市，亩产在2000千克左右，抗芜菁花叶病毒，中抗黑腐病，是秋早熟菜花的首选品种。其次是中早熟品种云峰、云山、津雪88，定植后70—75天收获，国庆节前后上市，较日本雪山早熟7—10天，花球洁白紧实，花茎味甜可生食，品质优良，平均单球重1.0—1.5千克，亩产在3500千克左右，适当分期播种，后期稍加保护，可延长供应至新年。

适期播种

在山东早熟丰华50、丰华60，可在6月20日前后育苗，中早熟的云峰、云山、津雪88可在6月底至7月上旬育苗。育苗畦要选择地势较高，能灌能排，防雨涝的地块，畦内施用少量腐熟圈肥，采用6×8厘米营养方块点播育苗并采用旧薄膜或遮阳网插小拱棚，防雨拍，畦两侧棚膜距地面20厘米以上，形成畦内有过堂风，防幼苗因温度高引起徒长。待幼苗长到真叶1叶1心时，逐渐去掉覆盖物，待幼苗长到4-6片叶时（20—23天）及时定植。

合理密植

播种出苗后及时间苗，并在幼苗2-3叶期于根际覆盖肥沃细土1-2次，防止幼苗倒伏。为了培育壮苗，3-4叶期可进行一次分苗，5-6叶期定植。早熟品种株行距40-50cm，每亩栽2500-3000株；中熟品种50-55cm，亩栽2000-2300株；晚熟品种为55-60cm，亩栽1600-1800株。定植前，结合整地作畦、施足基肥。早熟品种生长期短，吸收土壤营养量相对较少，但生长迅速，基肥应以速效肥为主。中、晚熟品种，基肥以厩肥为主，配合施用磷、钾肥。花椰菜对硼钼等元素敏感，缺硼常引起茎轴空洞，严重时花球变植锈褐色，味苦。缺钼叶呈鞭状卷曲，生长迟缓。根据植株生长情况每亩施硼砂5

花椰菜

0-100g或钼酸铵50g，可用水溶解后与其他基肥拌匀施用。生长期应适当追肥，早熟品种应及早追肥；中熟品种在定植缓苗后追肥一次，促叶丛生长，花球初现应重施追肥，促进花球与叶丛同步增长。晚熟品种生长期长，追肥次数可稍增加，花球初现时，内层叶色较淡，可作为施用花球肥的标志。生育期内还要经常保持土壤湿润，及时灌溉排水，中耕除草。花球成熟前，须用老叶折覆球面，保护花球，增进花球洁白度。有霜冻地区，将内层叶束住，可防花球受冻。待花球充分长大，边缘近松散状时，及时收获。花椰菜较耐贮藏，一般可放置3-5天；用塑料袋包装，并置于0-4℃，空气相对湿度80-90%的条件下，可保鲜1个月。花椰菜适合脱水保存。

肥水管理

花菜既不耐涝，又不耐旱，要求土壤湿度70-80%，空气相对湿度80-90%最宜。苗期和花球形成期都要求充足的氮肥。氮肥不足则植株生长衰弱，容易发生早花、小花。此外，还要有一定量的磷钾肥和必要的钙硼等微量元素。1.基肥 施足基肥是花椰菜高产的重要环节。一般亩施腐熟有机肥2000公斤左右，过磷酸钙30公斤。早熟品种生长期短，对土壤营养的吸收比中晚熟品种少，但生长迅速，对营养要求迫切，所以早熟品种的基肥应以速效氮肥为主。对土壤硼含量缺乏的地区，基肥中亩施1公斤硼肥。

2.追肥 花菜追肥应以速效氮肥为主，配合磷钾肥，促进花球膨大。一般整个生长过程需追肥4次。第一次在定植后7天左右，亩施尿素7.5公斤、磷肥15-18公斤，兑水浇施；第二次在定植后15天，亩施尿素15公斤、磷肥20公斤、氯化钾或硫酸钾5公斤；第三次在现蕾前重施，亩施三元复合肥40公斤；第四次在现蕾后，亩施尿素10公斤，兑水浇施或用0.5%尿素加0.2%硼砂液作叶面喷施。保护地花菜的养分吸收强度与露地相比，在初花期至采收期明显较高，应特别注意生长后期追肥，以免脱肥而降低产量。

病虫害及防治

病害主要有黑腐病、黑斑病。虫害有蚜虫、白粉虱、小菜蛾、菜粉蝶、甜菜夜蛾等。花椰菜的黑腐病

发病特征：

幼苗期受害，子叶出现水浸状，逐渐变褐、枯萎并蔓延至真叶，叶脉呈长短不齐的小条斑；成熟期发病重，主要危害花椰菜叶片，多从叶缘向内扩散，形成“v”形黄褐色病斑，后叶脉变黑，叶缘出现黑色腐烂，边缘产生黄色晕圈，并向茎部和根部扩散，使茎部、根部维管束变黑，小花球呈灰黑色干腐状，严重时菜株枯死。病征为薄层菌粘感。

发病规律：花椰菜的黑腐病为细菌性病害，病菌主要在种子、病残体和野生寄主上越冬。主要通过种子调运进行远距离传播；田间近距离则经由病残体、病土、农具、小昆虫、寄主杂草和病株等，从伤

花椰菜种苗人工授粉

口或水孔侵入，先在薄壁细胞内繁殖后进入维管束引起叶片发病。最适温为23-30度，故高温多雨的天气有利于发病。

防治方法：

- 1.注意选用抗病品种。
- 2.播前种子消毒。用50%温水浸种20分钟。
- 3.苗床用50%的代森锰锌800倍液消毒。
- 4.及时喷药预防控病。日邦克菌25%可湿性粉剂1000倍液。花椰菜黑胫病

发病特征：

黑胫病又叫根朽病，主要为害幼苗子叶及幼茎，形成灰白色圆形或椭圆形斑，有很多散生黑色小粒点，严重时造成死苗。轻病苗定植后，主、侧根生紫黑色形斑，或引起主、侧根腐朽，致地上部枯萎或死亡。该病有时侵染老叶形成带有黑色粒点的病斑。

发病规律：

黑胫病是一种细菌病害，病菌可以在土壤中的植株残体上或贮藏期间的病上越冬，但它在土壤中不能存留时间太长。幼苗带菌是主要的侵染来源。此外，田间病株在潮湿的土壤中可通过昆虫(蛆、金针虫等)，流水从伤口再侵染健株。在适宜的条件下28-30度，细菌就开始活动、繁殖，并沿维管束扩展，逐渐侵入幼芽、茎部。温湿度是病害流行的主要因素。温暖潮湿病害蔓延迅速。在潮湿的土壤和温度比较低时（一般不低于18-19℃），对欧氏杆菌的传播侵染有利。细菌在干燥高温土壤条件下比冷凉和潮湿条件下的土壤里的传播距离短。在冷凉潮湿的土壤中，出苗后，紧接高温，有利于黑胫病的发生；黑胫病不能直接侵入寄主组织，主要是通过块茎的皮孔、生长裂缝和机械伤口侵入；因此，一些地下害虫如金针虫、蛴螬造成的伤口以及镰刀菌侵染，有利于此病的发生和加重。此外，中耕、收获、运输过程中使用的农机具以及雨水、灌溉等，都可能起传病的作用。

防治方法：1.首先,要严格执行检疫制度。

2.拔除病株。

2.实行轮作。

4.选用抗病品种。

蚜虫一般以成虫和若虫聚集在叶背面及心叶等部位刺吸汁液，使花椰菜叶片发黄甚至脱落，同时可传播病毒病，使植株黄化，生长缓慢，甚至死亡。

白粉虱

喜群集于嫩叶上取食为害，被害叶片变黄，萎蔫，甚至全株枯死。白粉虱还可分泌蜜露，引起煤污病，

花椰菜

影响植物的呼吸及光合作用。此外还可传播病毒病。小菜蛾

初孵幼虫可钻入叶片组织内取食叶肉，2龄后啃食叶片留下一层表皮，3、4龄则食叶片成孔洞、缺刻，严重时仅留叶脉，对花椰菜为害极大。

菜粉蝶

初龄幼虫取食叶肉，形成透明小孔，2龄后分散为害，取食叶肉，严重时仅留叶柄及主脉。

甜菜夜蛾 高温干旱年份为害重。幼虫孵出后即在卵块附近的叶背群集为害。2龄后开始分散，3龄后进入暴食期，其食叶量占整个幼虫期食叶量的90%以上。

采种

中国南方可秋播露地越冬，春季采种。早熟品种采种田播期可比生产田推迟几天，晚熟品种则需提前7-10天。花球成熟后选优去劣，并注意成熟期一致性的选择。挖去花球中央或删去边缘花球体，促使球体松散以利抽薹开花。抽薹后追肥1-2次，盛花期喷0.2%硼酸溶液，能提高种子饱满度。种子产量不稳定，易受气候和病害影响。花期较长，种子成熟期不一致，需分批采收。华北地区一般秋播，冬季保护越冬，春季采种。内蒙古、青海等夏季冷凉地区则可以早春保护设施育苗，越夏采种。

贮藏要点

一、采收与采后处理用于贮藏的花椰菜应在花球茎部的花枝松散前收获，以色泽淡白、组织紧密、大小适中的晚熟品种耐贮性最好。收获时间应选择在天气晴朗、土壤干燥的早晨采收。收获时一般保留2~3轮外叶，以对内部花球起一定保护作用。花椰菜黑斑病为贮藏中的主要病害，最初使花芽脱色，随后变褐，为控制病害发生，可在采收前2~7天用扑海因2000~1250倍液喷花，也可在入贮前用1

花椰菜

00毫克/公斤的次氯酸钙处理，有利减少贮藏中的霉烂。青花菜采收前2天不要浇水，采收前用10~20毫克/公斤ba喷洒花球，也可在采后用保鲜剂(20毫克/公斤ba + 0.2%苯甲酸钠)处理，但要將浮水晾干后才能入库贮藏。二、预冷花椰菜和青花菜采后经挑选、修整及保鲜处理后应立即放入预冷库预冷。特别是青花菜，防止变色、变老和延长保鲜期最关键的措施是采收后尽快处于低温条件下，在20~25℃室温放置1~2天，花蕾花茎就会失绿转黄，故最好能在3~6小时内降至1~2℃。通过-17℃低温快速预冷的方法可在5小时内使菜温降至所要求的低温。

三、包装花椰菜和青花菜在包装时，将茎部朝下码在筐中，最上层产品低于筐沿。为减少蒸腾凝聚的水滴落在花球上引起霉烂，也可将花球朝下放。严禁使用竹筐或柳条筐装运，有条件的可直接用聚苯乙烯泡沫箱装载，装箱后立即加盖入库。为延长保鲜期，可使用0.015~0.03毫米厚的聚乙烯薄膜单花球包装，必要时在袋上打2个小孔，能起到良好的自发气调作用。用聚乙烯袋密封，加硅橡胶窗即硅窗法包装，贮藏效果更佳。四、贮藏运输贮藏温度要求为0~1℃，湿度为90%~95%，因此最好用机械冷藏库贮藏。为了保湿，在库内对未有内包装的产品，堆垛四周罩上塑料膜，薄膜边沿留有自然开缝，不全封闭。运输要求用冷藏车，温度不宜高于4.5℃，否则小花蕾会很快黄化，对于没有冷藏设备条件贮运的，可于采收后及时在包装箱内加冰块降温，加冰量占箱总体积的1/3~2/5，并尽快运至目的地。花椰菜和青花菜在

贮藏期间有一定的乙烯释出，贮藏管理中应注意适时通风换气，或在顶层留出空间放置乙烯吸收剂。

花椰菜需肥特性

花椰菜在整个生长过程中对氮肥的需要量较大，而对磷和钾的吸收则集中于花球生长阶段。花椰菜的需肥特性大致与甘蓝相似。一般来说，营养生长期对氮需要量较大，而且以硝态氮肥的效果最好，其次是钾，只有在花球形成期需要较多的磷。每生产1吨花椰菜其养分吸收量为：N13.4千克、

花椰菜

P3.93千克、K9.59千克的比为1:0.3:0.7。研究表明，合理施用氮肥，在花球出现之前，形成较大的同化面积和较强的同化功能，是提高花球产量和改善产品质量的关键。花椰菜对微量元素硼的需要量较多，当土壤缺硼时，易引起花球变褐或开裂，导致外观品质大大下降。此外，花球形成对钼也有特殊要求，鞭尾病是花椰菜缺钼的典型症状。生产上要防止因缺乏微量元素而引起的光合能力下降和代谢失调。

蒜香花椰菜汤健脾养胃防癌抗癌

花椰菜是很普通的一种蔬菜，本身无多大味道，所以烹饪时常加荤菜或大蒜等调味品提味。但从养生角度看，它却是难得的食疗佳品，有强肾壮骨、补脑填髓、健脾养胃、清肺润喉作用。

它所含的多种维生素、纤维素、胡萝卜素、微量元素硒都对抗癌、防癌有益。今天介绍的这道蒜香花椰菜素汤，排毒养颜，美丽肌肤。

3-4人份

材料:花椰菜：1朵;红萝卜：1条;大蒜：10粒;水：6碗

调味料：植物油：2汤匙鸡粉：1/4汤匙盐：适量

做法：

- 1.花椰菜洗净，切成小朵，焯水至变色，捞出泡在冷水中，降温后捞起，沥干水；
- 2.红萝卜洗净，去皮切片；大蒜去衣；
- 3.热锅放油，放入大蒜用小火炒至稍微呈褐色，倒入花椰菜好红萝卜拌炒均匀，倒入清水用大火煮开，改中小火煮至花椰菜熟软，下鸡粉和盐调味即可食用。

功效：健脾养胃，防癌抗癌。

火腿烧花椰菜

花椰菜营养丰富，含有蛋白质、脂肪、磷、铁、胡萝卜素和维生素c、维生素a等，尤以维生素c丰富，每100克含88毫克，仅次于辣椒，是蔬菜中含量最高的一种。其质地细嫩，味甘鲜美，容易消化，对保护血液有益。儿童食用有利健康成长。原料：火腿50克，花椰菜200克，食油20克

花椰菜

，盐10克，味精3克，肉汤30克。制作：1、将火腿切成片，花椰菜洗好，掰成小块，用开水烫一下，备用。2、锅入油烧热，将花椰菜放锅内炒，炒至将熟，加入火腿片，炒至半熟，放入盐，加少量肉汤（或水），烧至熟加味精即可。特点：菜色清雅，味清淡，汤清彻。

腌花椰菜脆

材料：绿花椰菜1朵，胡萝卜1根。腌料：糖1大匙，盐1/4小匙，味醂1/2大匙，淡色酱油1/2杯，香油1大匙。

制法：将胡萝卜切块，花椰菜分小朵，与盐一起放入滚水中烫煮1 - 2分钟，捞起后冲凉、沥干，再加入所有腌料拌匀，冷藏渍入味即可。

豆豉绿花椰菜炒虾球、白饭

所需材料：虾 ... 340克(大的) 米 ... 水 ... 绿花椰菜 ... 110克 葱 ... 1根 荸荠 ... 8-10颗 油 ... 2大匙 酱油 ... a料 盐 ... 1/4小匙 太白粉 ... 1小匙 米酒 ... 1小匙 b料 蒜头 ... 3瓣(去皮) 姜片 ... 3片 豆豉 ... 1大匙 辣椒酱 ... 1小匙(可省略)

作法步骤：1. 虾剥壳剔去肠泥，如果太大可以切半。用a腌着备用。准备2-3人份的白饭。

2. 绿花椰菜切成小朵，铺在微波盘中，加盖强微波1分钟。然后用开水泡凉，捞起沥干。

3. 蒜和姜片一起剁碎，加豆豉、辣椒酱拌匀。

4. 葱切碎，荸荠切片。炒锅用大火烧热，倒入油，放b炒10秒钟。放虾球炒到不透明，再放荸荠片、绿花椰菜炒一下，加入适量酱油调味，撒下葱花即可起锅。

雪花蟹粉烩花椰菜、青椒丝拌豆干、芝麻饭

所需材料：蟹肉 ... 230克(熟的) 米 ... 适量 水 ... 适量 黑芝麻 ... 1大匙 豆干 ... 4块(大块450克) 青椒 ... 2个 鸡汤 ... 1罐 花椰菜 ... 450克 姜片 ... 3片 麻油 ... 1小匙 太白粉 ... 2大匙 水 ... 2大匙 a料 盐 ... 1/4小匙 白胡椒粉 ... 1/8小匙 米酒 ... 1小匙 b料 糖 ... 1小匙 麻油 ... 1小匙 黑醋 ... 1大匙 辣油 ... 1小匙(可省略)

作法步骤：1. 蟹肉用a拌匀，腌着备用。

2. 准备3-4人份的白饭，用餐时在饭上撒点芝麻。

3. 豆干、青椒都切丝，加b料拌匀。

花椰菜

4. 鸡汤放入小锅中煮沸。花椰菜切成小朵，和姜片放入滚汤中，盖上盖子小火焖到软。用汤勺把花椰菜捞到盘中。汤留在锅里继续煮，并把蟹肉和麻油加入，煮沸后，太白粉加水调匀，慢慢淋下勾芡，到合适的浓度即可。捡掉姜片，淋在花椰菜上即可，趁热食用。