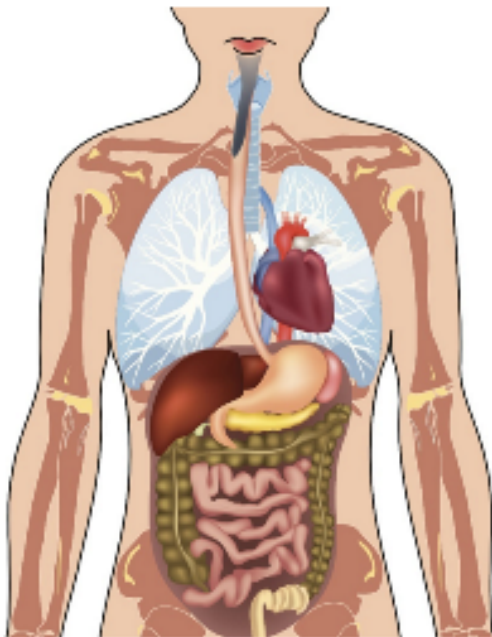


Steamed Color Vegetables For Better Immune System! 蒸颜色蔬菜为更好的免疫系统！



Boost Immune System 促进免疫系统



摄取蔬果中的高纤维将有助于改善腹胀、便秘、消化和皮肤问题等的健康问题。而摄取不同颜色的蔬果组合更有利于提供我们身体健康，因为其独特的营养素在蛋白质、维生素、矿物质及纤维等。它们正确的组合将提供我们身体所需的全方位营养素及给予最佳的健康状态、防止疾病和减缓衰老过程等。它们是低卡路里、低钠、不含胆固醇及高纤维。

颜色蔬菜还提供有助于促进五脏器管健康（心脏、肺脏、脾脏、肝脏、肾脏）的营养素。对理想的体重管理来说，这也是个自然的健康选择。

份量□2碗饭的分量。

准备时间：20分钟

烹饪时间：8-10分钟

总时间：30分钟

益处：有助于改善腹胀、便秘、消化、皮肤问题、促进免疫系统、预防疾病、延缓衰老过程等。此外，有助于促进五脏器管（心脏、肺脏、脾脏、肝脏、肾脏）的健康。帮助减肥

材料

- 1) 西兰花 – 6朵小花。洗净切成小口块状。
- 2) 胡萝卜，3至4英寸长 – 1个。洗净并切成戒指大小的薄片。
- 3) 枸杞 – 10至15粒。
- 4) 紫色包菜，手掌大小 – 2片。洗净并切成2英寸长的细条。
- 5) 白包菜花 – 2朵小花。洗净切成小口块状或白色包菜，手掌大小 – 2片。洗净并切成2英寸长的细条。
- 6) 苹果醋 – 75毫升 = 5汤匙。
- 7) 橄榄油 – 2茶匙。（其它健康油的选择：奇亚籽油、椰油或鳄梨油等）。
- 8) 蘑菇 – 4至6颗。洗净并切成一口大小的块状。如果使用罐头蘑菇，切记浸泡蘑菇于水中5至10分钟以去除其防腐剂
- 9) 香菜叶 – 一茎，用于装饰。洗净切成小片。
- 10) 黑豆浓酱油 – 1至2茶匙。
- 11) 胡椒粉适量。

***每日推荐的摄入量：西兰花 ½-1杯，蘑菇 ½-1杯，包菜（所有颜色） ½-2杯，胡萝卜 ½杯和枸杞15-30克。**

准备

- (1) 将所有切好的颜色蔬菜，香菜叶除外，每次放入一种蔬菜于一盆苹果醋溶液中1至2分钟以去

除其防腐剂，再用清水洗净以去除苹果醋味。（比例：3份水 = 225毫升及1份苹果醋 = 75毫升）。洗净后，将所有颜色蔬菜排放在蔬菜过滤器中以去除多余的水分。

(2) 准备瓷器或玻璃盘子，排列所有颜色蔬菜于盘中，并将橄榄油倒在颜色蔬菜上。

(3) 将颜色蔬菜盘放入电蒸锅中，并将电蒸锅的时间设定为6至8分钟。

(4) 6至8分钟后，让蒸好的颜色蔬菜炖2分钟。

(5) 2分钟后，移开电蒸锅的盖子，接着撒上少许胡椒粉及黑豆浓酱油在蒸好的颜色蔬菜上，用香菜叶装饰，乘热享用。

注意

[1] 适合所有人，特别是那些患有便秘、消化问题或想要拥有更好肤质及免疫系统的人

[2] 对于患有甲状腺功能减退症或处于甲状腺功能减退症治疗的患者，应适量摄取十字花科蔬菜如西兰花、中国芥蓝、包菜（白色及紫色）、花椰菜（所以颜色）、玉米、芥菜、萝卜、地瓜和木薯等，因为十字花科蔬菜中含有甲状腺肿原，可抑制人体对碘的摄取，因此可能加重甲状腺功能减退症的病情。

[3] 如果您是孕妇或正在哺乳期间，适量摄入枸杞子，因为枸杞子含有一种化学称为甜菜碱这可能会导致流产。

[4] 对于那些正在服用甲状腺功能退化症药物的人，应适量摄取。但对于那些有甲亢，避免服用。因为菇类含有碘，可能会增加甲状腺激素水平。

[5] 适量摄入菇类为那些谁拥有痛风，皮肤过敏或自身免疫性疾病，如多发性硬化症，狼疮，类风湿性关节炎等，因为菇类含有尿酸含量（嘌呤）可能会加重他们的病情。

[6] 菇类并没有足够可靠的资料关于孕妇或哺乳期妇女该用的安全摄入量，如果您是孕妇或正在哺乳期间，请适度摄取。

[7] 对于甲状腺健康：摄取50%以十字花科蔬菜组合如西兰花、中国芥蓝、包菜（白色及紫色）、花椰菜（所以颜色）、玉米、芥菜、萝卜、地瓜和木薯等及50%碘的食物来源如海鲜（如：鱼、蟹、虾、章鱼和贻贝等），菇类，海带，紫菜和西洋菜以平衡您的甲状腺激素水平。

[8] 为了更好的健康，建议摄取正确的蔬果组合，以绿色60%、红色10%、黑色/紫色及蓝色10%、橙色及黄色10%和白色/棕褐色及棕色10%。

谨慎：如果有服用任何药物，必需与此食谱摄取时间间隔**1/2至1**小时。如果您是孕妇，哺乳或有任何健康问题，在摄取此食谱前请咨询您的健康专家。