



多種植化素 彩虹蔬果披薩

文／謝滌伊、黃小娟 攝影／黃小娟

「植化素」是植物為了在地球上生存而演化出的自我防禦系統，宛如植物的防護罩，同時讓植物擁有五顏六色，在許多蔬果穀物中都發現它的蹤影，若能適當攝取這些食物，可以獲得各種不同的植化素，幫助抗氧化、激發體內解毒酵素的活性、增強免疫力、抑制發炎、抗老化和防癌。嘉義大林慈濟醫院營養治療科營養師謝滌伊與實習生莊雅涵分享「彩虹蔬果披薩」食譜，讓大家在一道料理中吃到不同顏色的蔬果，同時攝取到多種植化素，營養及美味兼具！

謝滌伊指出，「彩虹蔬果披薩」不僅材料方便取得，做法也簡易，食材當

中包含五色的蔬果，每種顏色有著不同的植化素，綠色的奇異果富含葉綠素、類胡蘿蔔素，能調節免疫系統，且有強大的抗氧化作用。黃色的鳳梨則有葉黃素，可減低黃斑部退化的風險，所以是個維持視力健康的重要推手。大家耳熟能詳的茄紅素在帶皮的蘋果、小番茄中能攝取得到，除了有助於免疫系統、抗氧化，也能降低罹癌風險。白色的食物有香蕉、蘑菇，白色食物富含了槲皮素及多酚，具有調節血脂和降血壓的功效。黑色的橄欖則有豐富的花青素，可幫助身體抗氧化、抗老化。





彩虹蔬果披薩

(示範廚師：吳家瑋)

食材：

1. 抓餅餅皮 3 片
2. 奇異果 2 顆、鳳梨 1/4 顆、香蕉 (小) 1 根、蘋果 1 顆、小番茄 5 顆、蘑菇 6 朵、黑橄欖 適量
3. 番茄醬適量、乳酪絲 200 克



作法：

1. 奇異果切丁，鳳梨切小塊、香蕉切圓片、帶皮蘋果切片 (可用熱水燙過，去掉蠟質)，小番茄切成四分之一大小，蘑菇切片。
2. 將抓餅送進烤箱，以上下火 180°C 烤 5 分鐘後取出。
3. 在餅皮上鋪上薄層番茄醬，依序放上蘑菇、香蕉、蘋果、鳳梨、奇異果、小番茄。
4. 均勻撒上乳酪絲至覆蓋食材，最後放上黑橄欖點綴。
5. 將鋪好料的披薩送至烤箱，並以上下火 180°C 烤 15 分鐘後取出，即可切片享用。