

西兰花（绿菜花）和白菜花都是十字花科甘蓝类蔬菜。一个洁白如玉，一个碧绿如翠，是甘蓝家族的一双“姊妹花”。西兰花又叫绿菜花、青花菜；白菜花又名花椰菜、花菜等。西兰花在前几年还只作为特菜，餐桌上鲜见，近几年大面积种植栽培，已成为菜市场和餐桌上的常客，变“特菜”为“大陆菜”了。

两种菜花的营养都很丰富，富含矿物质、蛋白质、碳水化合物、纤维、维生素C等。但西兰花在某些营养成分上又高于白菜花。最为突出的是维生素C、胡萝卜素及叶酸。西兰花的维生素C含量高出于白菜花20%左右，是洋白菜的2—3倍，是西红柿的5—6倍。西兰花含有较丰富的胡萝卜素，是白菜花的30多倍。西兰花中的叶酸含量是白菜花的2倍。另外，每百克西兰花所含的水分略少于白菜花，蛋白质、碳水化合物的含量都略高于白菜花。

中医认为，菜花味甘性平，有清热润肺的功效。高含量的维生素C具有很强的清除自由基作用，尤其对致癌物——亚硝酸胺的形成有明显的阻断作用。菜花中含有丰富的维生素K，可以预防血管壁因脆性大而破裂。菜花中所含的黄酮类化合物又可以减少心血管疾病的发生。研究表明，菜花中所含的一种叫萝卜硫素的物质，具有很强的防癌抗癌的功效，尤其对乳腺癌、直肠癌、胃癌等有预防作用。西兰花中此物质含量更高。科学家们已从西兰花中提取这种物质用于癌症的预防和辅助治疗。另外，西兰花还具有杀死导致胃癌的幽门螺旋菌的功效。所以就营养来说，还是西兰花更好一些。

吃法上，西兰花色泽碧绿，尤其焯后颜色更鲜艳，特别适合凉拌和清炒。白菜花则更适合炒食，还可制泡菜。但相较于白菜花，西兰花不耐贮藏，容易变黄和花蕾开放，不仅营养损失，也丧失了食用品质。因此，西兰花最好在购买后两三天内食用，而白菜花则存放时间可长一些。