

新鮮蔬菜·有益健康！

• 陳潤卿 •

蔬菜的種類很多，有的我們只吃它的葉子如紅葉菜，有的吃它的莖如芹菜，有的只吃它的果實種子如豆類，有的吃它的花如花菜，其中以莖、葉部分吃得較多，如白菜、青江菜、萵苣菜等。

蔬菜保持健康

蔬菜由於價格較肉類食品便宜，而使人不易重視它對身體健康及供應食物營養素的功用，一般人的觀念以為一日不可無肉食，蔬菜則可有可無。事實上，健康的身體必需有大量的維生素、礦物質及纖維素等營養素來調節體內其他各種營養素的消化和吸收作用。

我們每日所需要的這些維生素、礦物質及纖維素等大多靠蔬菜及水果的供給，如果這一類食物的供應不足，或是食用方法欠當，便容易使人體的新陳代謝作用發生阻礙，如便秘、皮膚粗糙、胃口不佳、皮下易出血等常見的毛病。

由於蔬菜及水果所含的大量維生素、礦物質、纖維素等，不像油類、肉類、谷類等所含的脂肪、醣類等營養素，吃了可以儲存體內數日，在需要時再用，而是隨吃隨用，過量則排泄出去。

因此，我們必須每天吃蔬菜及水果，以充分供應身體對這些營養素的需要。

隨洗隨煮隨炒

蔬菜應選擇色澤鮮艷、清潔、嫩脆者，以深色蔬菜的維生素含量較豐富，如胡蘿蔔、青江菜、紅葉菜、小白菜、小黃瓜及豆類等。

農家自己種的蔬菜，可以隨時摘採，最為新鮮。

如果是從菜市場買回來的蔬菜，應先檢選一下，除去腐葉及虫蝕者，要烹調時再予

清洗或去根及老莖。

最應注意的是洗好的蔬菜，勿長久泡在水中，以免維他命流失於水中（因蔬菜中含有大量維他命，尤其是維他命C，是溶解於水中的）。

因此，要隨洗隨煮隨炒，並且控制所需要的蔬菜量，因吃剩的蔬菜，再加熱，不但失去鮮脆之美，而且營養素已遭破壞無遺，吃進的已剩纖維素，對腸胃的蠕動作用雖有，但不

如新鮮的蔬菜了。

炒青菜的原則是油多、猛火、速炒，起鍋後立即吃。

我國及歐美國家均有涼拌蔬菜，或塩漬或糖醋醃，風味雖各有不同，但目的是一致的，是希望增加蔬菜的青脆可口，並保留其營養素。

泡菜香脆味美

泡菜亦屬涼拌菜，應選用新鮮而色彩豐富的蔬菜搭配為佳，如胡蘿蔔、白蘿蔔、小黃瓜、或者菜心，先把這些蔬菜洗乾淨，切成片，用塩醃一小時，再以冷開水洗一次，然後調拌糖及白醋即十分可口。

有時只有菜心或小黃瓜，亦可用以上方法醃製，食時滴加麻油，香脆美味。

茲介紹泡菜食譜二則如下：

廣東泡菜

材料：白蘿蔔二條，胡蘿蔔三條，小黃

瓜三條。

塩一湯匙，糖三湯匙，白醋三湯匙。

做法：(一)白蘿蔔、胡蘿蔔及小黃瓜分別洗淨，都切成二寸長一寸寬的薄片，加塩一湯匙拌勻，醃約一小時。

(二)將醃過的白蘿蔔、胡蘿蔔及小黃瓜片沖入冷開水，洗去塩味，擠乾水分，另倒在容器中。

(三)加糖、醋拌勻，續泡一小時，即可食用。

四川泡菜

材料：包心菜一斤，白蘿蔔一斤，胡蘿蔔一斤，薑一塊，紅辣椒二個，花椒一茶匙。

高粱酒一湯匙，塩二湯匙，開水六杯。

做法：(一)選用包心菜較嫩部分，撕成小塊。胡蘿蔔、白蘿蔔洗淨，分別切成長條（一公分厚，五公分長，二公分寬），放置容器中，晾乾約半日。

(二)紅辣椒切二段，薑切片。以乾容器入塩及花椒，沖入開水，冷卻後，放入紅辣椒、薑片及酒，再將晾乾水分的菜泡入，加蓋蓋緊，泡約二三天即可食用。

第一次泡出來的菜吃完後，可以留下容器內的汁再加入新菜，但還要再加塩、酒少許，第二天即可食。

此種泡菜夾取食用時，要以乾的筷子夾取，以免菜汁變酸壞。

