

烹調蔬菜

陳潤卿

應注意保存營養

蒸、煮、燜？烤、炸或炒？還有現代化的微波加熱烹調法，這些方法到底用那一種較適合蔬菜呢？還是，根本就生吃？

蔬菜有吸引人的色彩、外形及組織，還有美好的味道，它使我們的三餐充滿美好的光彩，引起我們的食慾，此外，它還含有許多健康有益的成分。

有許多人並不喜歡蔬菜，或者不是每一種蔬菜都喜歡，主要的原因是，蔬菜雖最容易烹調，却往往被烹調得最糟糕。因此，有些人對小菜或甜點有興趣，對蔬菜反而忽略了。

減少削皮削葉

蔬菜通常需要修、檢、整理一下，除去雜草、枯葉等，這雖是一件很平常簡單的工作，但是仍需細心做，以減少不必要的營養損失，有些蔬菜集中在其外層的葉子裏，或種子、莖、根部的外層，例如馬鈴薯所含的維生素C大多在其外皮，因此去皮的馬鈴薯約損失12%~35%的維生素C，胡蘿蔔的外皮，尤其富含維生素B₁、菸鹼酸及維生素B₂，所以在削減這些蔬菜的時候，應儘可能削得薄一點，以節省食物與其營養素。

葉菜類的外層葉子比較粗些，但是却比內層的嫩葉含有較多的維生素及礦物質，而且葉部所含的營養素比莖或中心梗要豐富。大白菜經化學分析顯示，綠葉部分比白色葉子所含的鐵多約2~3倍，維生

素C多2倍，胡蘿蔔素多約21倍。其他綠葉菜包括萵苣，也有如此的現象。

如果需要剪去外層的葉子或其他可食的部份，最好把這些剪下的葉子拿來煮，或做湯，若善於處理菜湯，很可能它會變成一道開胃的飯前湯點或與肉汁合煮成美味營養的羹。雖說經長時間烹煮會破壞一些維生素的含量，但是肉汁將成為水溶性營養素的來源，尤其是礦物質類。

儲藏在低溫低壓處

經過修、檢及清潔後，蔬菜便可以得到適當的儲藏，綠葉蔬菜尤其要先清洗後保藏於低溫及低壓中，以保留其營養素。把蔬菜放在塑膠袋內或脆的紙袋內也不錯，如果蔬菜枯萎了，可以灑些冷水，也許可以使它復甦，不過維生素可能已損失，如維生素C就不能復得。

新鮮蔬菜貯存的時間長短也會影響營養素、味道及外觀的原樣。因此，只貯存約夠你家人短期內吃完的量即可（通常不要超過3~5天的時間），以使家人能時時吃到新鮮的蔬菜。

如何烹調最好？

食物的營養與其色香味比較起來，只不過變成次要的位置，家庭主婦如果能夠運用明智的方法去烹

調蔬菜，則它的營養與可口性便可兼而保留。

烹調蔬菜時導致營養分損失或保留的原因是什麼呢？有很多營養素和食物的美味會在水中失去，有些維生素對熱、光、氧或是酸、鹼度很敏感。由於這些營養素對這些因素的敏感度各不相同，因此我們不能說用那一種方法烹煮蔬菜是最好的，不過，我們還是可以選出一些較佳的方法。

煮時盡量少加水

烹調蔬菜時，影響營養素含量



最重要的一個因素是所用水的分量，有很多營養素是溶於水的，如維生素B羣、維生素C及一些蛋白質和某些礦物質。維生素A在蔬菜中則易於保留，因為胡蘿蔔素是一種脂溶性維生素，不會溶於烹調時的水中。有許多研究報告說，如果無視於蔬菜的分量而加多量水烹調，營養素絕對會大量損失。因為營養素被抽出而溶於烹調的水中比烹調加熱的破壞情形還要嚴重。

菜塊的體積切得愈小，則暴露



於水中的表面積愈多，因此營養素溶於水的機會愈多，損失當然愈多。不過，也不用切得太大塊，否則會增加烹調的時間。有些蔬菜把外皮留著一起烹調也可以避免其中營養素流失於水中，如馬鈴薯。因此，我們可下一個結論，即用愈少的水烹調食物，營養素的保留量愈多。此外，與蔬菜一起烹調的水，最好一起食用，不要丟棄。

水分對蔬菜的味道及外觀又有何影響呢？通常用少量的水快煮，可以保持青菜的原味，有些本身帶有強烈味道的蔬菜則需要多花些烹調的工夫，如芥菜葉或蘿蔔，用適量的水烹煮，可以使不喜歡這些強烈味道的人覺得還能接受。

縮短加熱時間

另一個重要的因素是加熱溫度的控制，蔬菜受熱的時間愈短，其中所含的營養素保留量愈多，把水煮沸，再放進蔬菜，可以縮短整個烹調的時間，同時也縮短蔬菜中酵素的活性，這種植物性酵素活性會加速某些維生素的破壞性。此外，烹煮時加蓋子也可以減短烹調的時間。

排除空氣保留營養

排除空氣也可以幫助某些對氧

敏感的維生素的保留，這種情形發生在烹調蔬菜時，空氣也進入的情況。

水煮：用少量的水，用快煮的方法，水開後，再把洗乾淨的青菜放入，煮至剛剛柔軟即好，煮時要加蓋，使水氣不易跑出，以縮短加熱的時間。快速短煮比慢火

長煮好得多。

燜：即無水的煮法，把青菜洗乾淨，只以附在青菜上的水分一起加熱燜，青菜內的水分燜出即好。這種方法可以使青菜的營養成分損失量減到最少的程度。但是這種方法需要較長的時間，而且用小火，所以反而不如快速加熱的烹調法。

蒸：也是一種烹調青菜的好方法，由於水分用量少，而且菜內的水分抽出也較少的緣故。

快鍋烹調法：用高壓鍋快速煮熟的方法也是很好的，尤其是煮根菜類或豆莢類。據研究報告說：這種烹調方法對維生素C的保留情形很好。因為水的用量少，空氣排除掉，而且加熱的時間短，所以這種方法可以保留一些敏感的維生素，如維生素C，但是久煮的話也是不好的。總之，煮的時間是最大的決定因素。

炒：這是一種快速加熱的方法，以少量的油在熱鍋中爆炒青菜，不加水，只利用附在青菜上的水一起炒，這是保留營養素的好方法，尤其是多汁性的蔬菜，因此方法最佳。

烤：雖然烤是保留某些營養素如礦物質、維生素B羣最好的方法，但是已證明，用低溫烤蔬菜會破壞維生素C，例如烤未去皮的馬鈴

薯，其維生素C量只剩75%，水煮未去皮的馬鈴薯，其維生素C量為94%，如果把烤箱預熱到400°F～425°F，然後再烤，便可縮短烤的時間，也有助於減少破壞維生素C的酵素活性。

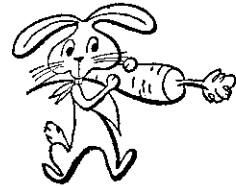
保存營養好方法

(一)只買適量的新鮮蔬菜，供三天左右夠吃即可。

(二)儘量減少修去菜葉及外皮。

(三)適當地保藏蔬菜——選最新鮮的蔬菜，放在低溫、低壓處。

(四)要烹調時再摘去菜頭、菜尾及外皮，儘量保持完整的形態加以保藏。



菜汁成分不神秘

不能代替全部蔬菜

有些人不喜歡吃生菜，而以吃新鮮菜汁代替，這雖然也有點好處。但是以營養來說，把蔬菜榨成汁的形態，並沒有確切的道理。菜汁所含的成分並不神秘，而且對一般健康的人來說，菜汁並不能代替全部的蔬菜。因此，不要聽信任何人說吃菜汁是從蔬菜中獲取最多營養的方法，應從吃全部的蔬菜中來獲取它所有的營養。

(陳潤卿)