



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

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，把水煮開，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

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。

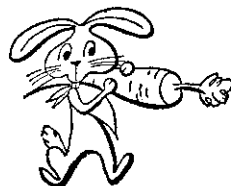
保存營養好方法

(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)