

綠色含有很多鈣、鐵等礦物質、丙種維生素及甲種維生素的光質（即可轉變成甲種維生素的物質），同時楊桃本身肉質尚未變軟，吃時脆嫩適當，風味良好。

鮮楊桃保存冰箱中

①購回的楊桃，應先洗淨後用保鮮膜包妥放在冰箱下層（30~35°F），即蔬菜櫃中。

②如不冷藏，會促其成熟，8分熟楊桃在冷藏時可放二星期，室溫下保存楊桃為時很短，而且會降低品質。

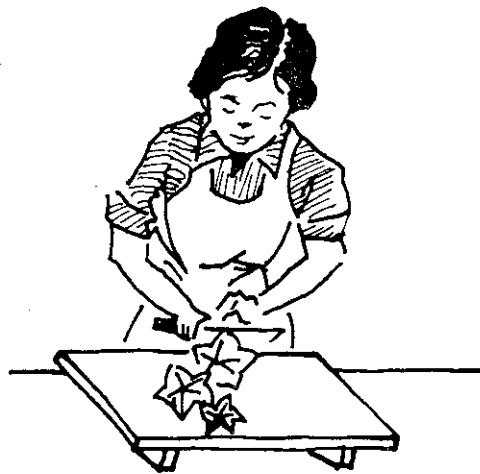
③吃前再將楊桃沖洗，沖洗時不要將楊桃久浸水中，以免營養素溶於水中，引起損失。



④楊桃稜邊及頭尾端必須切除，但不可切過多，這部份所含的鈣、鐵較內部為多。

切楊桃時用利刀切，切好後隨即取用，如果不立即吃應加一點精鹽，放置於溫度較低之處（如冰箱下

層），這樣可以減少營養的損失。



吃時橫切星字形

①切楊桃應橫切，切成星字形。因楊桃纖維係直行，如果切每稜成為半月形，吃時纖維不易斷裂，剩餘的稜會留在手中，實為不方便，亦屬不雅觀的吃法。

②切時勿將楊桃切得過薄，以免果汁流失及乙、丙種維生素被破壞，一般切片的厚度以0.8公分為標準。

③每次調理量以一次吃完為宜，剖切後放置愈久，則營養的損失也愈多，又會失去鮮味，切面會酸化而變黑色。

食鹽妙用

以乾燥的食鹽來存放雞、鴨蛋，可耐久不易腐敗。

洗衣時，在水中加一些鹽，可防止衣服褪色。

煮蛋時，水中加點鹽，可使蛋壳不易破裂。

蛋是否新鮮的辨識方法：將蛋放入鹽水中，不新鮮的蛋浮起，新鮮的蛋下沉。



關西農會家事班員烹飪活動（劉燕英）