

家庭主婦 選購食物的要訣

陳碧霞

很多主婦，尤其是剛成家的「資淺」主婦，常在上菜市場的時候，不知如何選購食物，或者常在花了錢買回來，發現菜不新鮮之後，心中懊惱半天。當然假以時日，這些人都可能成為有經驗，會精打細算的家庭主婦，但這要花費多大的代價呀！聽聽過來人的經驗之談，注意下列幾點，您可以達到事半功倍的效果。

1. 主婦到市場買菜時，要選擇色澤新鮮的蔬菜，並且翻看有無菜蟲侵蝕的痕跡和枯爛的菜葉；包心菜、大白菜有時外表看起來很好，裡面卻被蟲蛀壞了，買的時候不要忽略剝開看看。

挑選馬鈴薯、黃瓜、蘿蔔，較實的才為新鮮，攔久了會變軟綿綿的。馬鈴薯或洋蔥，不論是否放在冰箱，最好不要先經水洗，沾上水分容易發芽，尤其是馬鈴薯本身的養份集中到芽的部分，吃了也無益。蘿蔔在存放

之先，應將上端葉子部分切去，以防水分發散，青綠色的蔥最為新鮮，保存時，也避免先洗淨，容易爛掉。當然這些青菜最好不要久存，如果方便，每天採購新鮮的蔬菜提供家人食用，可以獲得較高營養，並且較為可口。

2. 牛肉、豬肉必須顏色鮮紅，味道新鮮，放久的肉會轉呈黑紅色，並有陳腐之味。購買肉類罐頭，要注意商標，看看出廠的日期，或者端詳罐頭的兩端是否凸起，新鮮沒有腐敗的罐頭是否略微凹入的。對於商標不完整的地下工廠製品，不要為了貪便宜而買，最好選擇信用可靠，經政府檢驗合格的廠商製品。魚的選購要注意，如果魚眼下凹，魚鰓色澤晦暗，魚鱗一碰即落，這類的魚絕對不新鮮，時下流行在超級市場買菜，對於已包裝好的魚，尤其要仔細觀察，以免上當。

3. 採購雞蛋時，應注意新鮮的蛋，蛋殼較為粗糙，且氣室較小，蛋放得愈久，氣室愈大，所謂氣室，是蛋裡的一團空氣，只要拿起，朝亮處一看就能看到。被孵過的蛋，蛋殼會較光滑。

4. 一般家庭多以米食為主，主婦最好不要囤米太多，久了吃不完容易發霉，而呈現溼黏的現象，食了會中毒。如果方便，應隨時將盛米的容器打開通風。放太久的米會生米蟲，可以預先放些大蒜，以收阻止之效。

談到發酵生霉，大家會聯想到豆腐乳和臭豆腐的發酵是否對人體有害？豆腐乳是用豆腐吉水、發酵、鹽浸、加香料密封製成，這些發酵的豆腐，蛋白質分解成為胺基酸，產生各種維他命，美味可口，幫助消化，增加食慾，且富有營養價值，對人體沒有害處，大可放心食用，另外臭豆腐的發酵也不同於花生或米的發酵，不會中毒，可以食用的。✪

原子筆、鋼筆、鋼珠筆

批價：20元/枝~200元/枝

工廠自營 交貨迅速
歡迎訂製 代客印字

龍晟企業股份有限公司

台北市中山北路一段72號5F之4

TEL: (02) 5673261

5631122

FAX: (02) 5710055

蔡先生 洽
游小姐