

冷凍的蔬菜原味

調理加工食品明日之星

過去，它可能只是生鮮蔬菜供需失調時的替代品；

現在，消費者可依商品包裝袋上的詳細烹飪方法，輕易地加熱後，享用各式蔬菜料理；

未來，僅需將完全加熱調理完畢的蔬菜包、調味料包及佐料包自然解凍調理，即變成一道風味、口感均佳的蔬菜美饌。

近年來，國人對飲食營養與健康的關心度大幅提昇，絕大多數人都知道日常飲食中若吃了太多的脂肪與蛋白質，則要多攝取一些生鮮果蔬以求均衡，此即所謂的「營養均衡」觀念。也因此，每逢颱風來襲之後，消費大眾一定會因生鮮蔬菜（特別是葉菜類）價格高騰，購買不易而大訴苦經。

優秀營養食品

吾人攝食蔬菜得到的營養成分有(一)維生素(二)纖維(三)礦物質等三者。蔬菜所含的維生素如維生素C及β—胡蘿蔔素等具有預防癌症，提高人體免疫力的效果。攝食纖維可促進腸道蠕動，避免便秘，預防大腸癌和直腸癌，減少對油脂成分的吸收，降低人體膽固醇含量。礦物質則為維持人體正常功能所必需的微量元素。

冷凍蔬菜為保後段低溫儲存

過程中的品質安定，一般在急速凍結前都要施以高溫短時間的水煮加熱（即殺菁）處理。在殺菁處理中，維生素大概會失去3成左右，其餘營養成分含量則無太大的變化。

由於葉菜類的葉體組織較不易耐冷凍，所以一般市售的冷凍蔬菜商品以根莖豆類居多；不過，根莖豆類和葉菜類的營養成分差異是極為有限的。整體而言，冷凍蔬菜以營養學上的功能良否來評核的話，絕對是一項優秀產品，尤其在颱風季節或夏天蔬菜供應不足時，只要再於食譜中妥為搭配其他肉類或穀物等，一定可以達到營養均衡的效果。

銷路大幅成長

約20年來，我國以日本為首要市場而發展出來的冷凍蔬菜產業基礎及規模甚為可觀，近數年來維持每年約8萬公噸的外銷數量，唯近2、3年因大環境變動，產業部份外移的結果，去（82）年度的外銷數量低於6萬公噸。

然而，由於冷凍蔬菜具有價格安定、庫存易調配、不產生廚房垃圾、使用方便、營養價值高等優異特性，7、8年前在外資速食業大舉登台時，開始有數家原以外銷為主的冷凍蔬菜廠商如陵陽、龍門（龍安）、民生等順勢

將冷凍蔬菜導入內銷市場。

目前，除了各西餐牛排館，速食業甚至小麵館均已普遍使用冷凍蔬菜；在零售通路上，各連鎖超市，大型量販店等亦都陳售有各式冷凍蔬菜。

依統計數據，81年度國內冷凍蔬菜消費量為3,000公噸，82年度為8,500公噸，今（83）年度已確定將超越12,000公噸，亦即每人每年平均消費冷凍蔬菜0.6公斤，未來仍將呈大幅成長。

目前，國內市場最暢銷的冷凍蔬菜品項大致依序有冷凍混合蔬菜（玉米粒、青豆仁、胡蘿蔔）、青花菜、玉米粒、青豆仁、毛豆仁、玉米段、四季豆、綠蘆筍、花椰菜、竹筍絲、芋頭塊及甘藷條等，如圖。（註：以上數據均不含大宗進口的馬鈴薯條）

設定料理菜式

以往數年間，冷凍蔬菜一向以做為生鮮蔬菜供需失調時的替代品為主，故產品的功能定位傾向單一品項及未加熱的素材品。近年來，由玉米粒、胡蘿蔔丁及青豆仁（亦有添加蝦仁或馬鈴薯丁者）三者構成的冷凍混合蔬菜十分暢銷，可說是唯一的最大進展。筆者考察鄰國日本的冷凍蔬菜產業，發現日本國民每人在去（1993）年度平均消費冷凍蔬菜

2.96公斤（不含冷凍馬鈴薯條），
恰為我國的5倍。

再予深入瞭解其冷凍蔬菜的
商品型態，方知確有極大不同之
處，例如冷凍蔬菜廠商在推出商
品之前，即已為消費者設定好料
理菜式，並在商品包裝袋上詳細
說明烹飪方法，消費者可以輕易
地在加熱後享用各式（日式、西
式或中式）蔬菜料理。



冬冬

同時，今年春季起，日本國
內市場更推出完全加熱調理完畢
的蔬菜料理，包裝袋內分別有加
熱調理過的蔬菜包、調味料包及
佐料包，食用時也僅需將蔬菜包
予以（自然）解凍，再拌上佐料
及調味料即變成一道風味、口感
均佳的蔬菜美饌。「他山之石，
可以攻錯」，在消費大眾高度關
心營養均衡的趨勢下，冷凍蔬菜
確定會在國人的飲食生活中佔有
更重要的席位，未來冷凍蔬
菜供應廠只要在商品上更加
精益求精，相信國人一定更有
口福。



鈴鈴

