

# 冷凍蔬菜

冷凍蔬菜對於忙碌的職業婦女，可說得上是最理想的選擇。

## 「鮮」味一樣佳

冷凍蔬菜經過清洗、殺菁等的前處理，已有八成的「熟度」，因此烹調時不必過度加熱。

**忙**碌的現代婦女爲了爭取時間，個個恨不能長有三頭六臂。若以節省時間與金錢的立場來看，「冷凍蔬菜」是最合乎現代人生活需求的產品。不過，冷凍蔬菜雖然方便，但要吃出它的美味，仍然有一些烹調上的技巧必須注意。

由於國人食用蔬菜的習慣，多年來一直停留在生鮮蔬菜上，因此冷凍蔬菜的價格、品質雖然穩定，但市場的接受度及成長率並不出色。其主要原因是消費者的消費習慣不同與對於如何調理冷凍蔬菜的認識不夠，以及部分綠色蔬菜冷凍後的賣相變差，都

是造成購買意願偏低的因素。

冷凍蔬菜是利用盛產時期的蔬菜，搜購入庫製作而成的，品質有其一定的水準，且價格穩定，有時候甚至比新鮮蔬菜還便宜。

尤其在夏季颱風過後，生鮮蔬菜價格飛漲，冷凍蔬菜就常扮演應急的後援兵團，成爲新鮮蔬菜短缺的代用品了。

由於它們經過清洗、殺菁等前處理，變得耐保存又乾淨，除了便宜外，在使用上的確有其方便處，值得考慮選購；尤其對於忙碌的職業婦女，可說得上是最理想的選擇。

值得一提的是：冷凍蔬菜在加工過程中都經過殺菁加熱的處理，烹飪方法與一般生鮮蔬菜有些不同。由於成品已有80%左右的「熟度」，因此在烹調時不必過度加熱，只需再加熱剩下20%左右的熟度就可以輕鬆上桌了，若加熱過度反而會影響口感。

以下依烹調方法的不同，介紹數種冷凍蔬菜的解凍及烹調要領：

(一)直接燉、煮的方法：使用燉或煮的冷凍蔬菜，不需經過解凍，可直接下鍋烹調，但要注意到火候的控制，以免加熱過度而喪失口感。例如：冷凍敏豆、青花菜，可以做成培根或西式奶焗類菜餚。

(二)炒的方法：先將冷凍蔬菜在熱水中瞬間快速川燙一遍，去除附著表面的冰霜，待瀝乾水分後再放入鍋中快炒一下即可供應上桌了。

(三)「炸」或「蒸」的方法：此種方法亦不需解凍，可以直接下鍋烹調。需要注意的是油炸時，不可一次在鍋中放入太大量的冷凍蔬菜，以免因爲油溫急速下降，而讓炸好的蔬菜吸入過多的油脂。

認識冷凍蔬菜及其解凍烹調要領後，相信如何使冷凍蔬菜可口上桌，不再是難如登天的事情了。

