

蔬菜有吸引人的色彩、外形及組織，還有各種不同的味道，它使我們的三餐富有色彩。調理好的蔬菜若還帶著原來的翠綠或生鮮色，則能引起食欲。除此之外，蔬菜本身含有許多對健康有益的成分，如各種維生素、礦物質、纖維素、微量蛋白質等，究竟什麼樣的調理方式較符合蔬菜？

煮嗎？還是不煮？

對有健康意識的人，大都相信生吃蔬菜對健康較為有益，主要的理由是，加熱時會破壞一些維生素，如維生素C、B等，但是並非所有的蔬菜生吃都比較符合營養。

事實上，有些食物經過烹調後，會增加其消化率，所以也比較營養，因為在我們的消化道中，並沒有某些特別的酵素或微生物來分解某些食物中的成分。因此，以適當的方法來烹調食物，可使我們的身體更容易吸收到營養素。

例如豆類是營養素豐富的食物，但是生的豆子含有一種胰蛋白酶抑制因子，若經過加熱，這種抑制因子才會被破除，因而使人體得以吸收到豆中的營養素。

當然，有許多蔬菜及水果，天生就非常的優良，因此，能夠吃這些生鮮的蔬果，比吃那些煮得不好的食物更好。例如小黃瓜、胡蘿蔔、高麗菜、青辣椒、

紅番茄、……等，這些蔬菜一年四季都有。此外，吃新鮮蔬果以取代高熱量的甜食，也是一種很健康的吃零食方式。

處理蔬菜的第一步

蔬菜通常需要修、撿、整理，以除去雜草、枯葉、老硬菜梗等。大多數的植物，其營養素集中在外層的葉子，或含在種籽、莖、根部的外層。如馬鈴薯所含的維生素C，大多在外皮，因此去皮的馬鈴薯約損失12~35%的維生素C，而胡蘿蔔的外皮，也含維生素B₁、B₂及菸鹼酸，所以在削這些蔬菜類時，應儘可能削得薄一點，以節省食物及其營養素。



葉菜類的外層葉子比內部的粗些，但是卻比內層的嫩葉含有較多的維生素及礦物質。而葉子又比莖部或中心梗子所含的營養素豐富，如大白菜的綠葉部分比白色葉子所含的鐵多2~3倍，維生素C也多約2倍，而β-胡蘿蔔素則多21倍。所以，選吃蔬菜應儘量選深綠葉的。

新鮮蔬菜貯存時間的長短也會影響營養素、味道及外觀。所以，只要買夠家人短期內吃完的量即可，通常不超過3~5天的時間。

隨泡洗隨煮炒

蔬菜應選擇色澤鮮艷、清潔、嫩脆者，以深色葉菜的維生素含量較豐富，如胡蘿蔔、青江菜、紅葉菜、小白菜、小黃瓜及豆類等。

農家自己種的蔬菜，可以隨時摘採，最為新鮮。

如果是從菜市場買回來的蔬菜，應先檢選一下，除去腐葉及蟲蝕者，要烹調前以10%的鹽水泡5分鐘，再予清洗或去根及老莖。

最應注意的是洗好的蔬菜，勿長久泡在水中，以免維他命流失於水中（因蔬菜中所含維他命，尤其是維他命C，是水溶性的）。

因此，要隨泡洗隨煮炒，並且控制所需要的蔬菜量，因吃剩的蔬菜再加熱，不但失去鮮脆之美，而且營養素已遭破壞無遺，吃進的已剩纖維素，對腸胃的蠕動作用雖有益處，但不如新鮮的蔬菜了。

炒青菜的原則是油適量、大火、快炒，起鍋後立即吃。



焗蔬菜的方法則是以水代替油，先把菜焗軟，再滴加油及調味，如高麗菜、胡蘿蔔、莧菜、花椰菜、芥菜、甘藍菜等。

我國及歐美國家均有涼拌蔬菜，或鹽漬或糖醋醃，風味雖各有不同，但目的一致，是希望增加蔬菜的青脆可口，並保留其營養素。

泡菜香脆味美

泡菜亦屬涼拌菜，應選用新鮮而色彩豐富的蔬菜搭配為佳，如胡蘿蔔、白蘿蔔、小黃瓜、或者菜心。

先把這些蔬菜洗乾淨，切成片，用鹽醃1小時，再以冷開水洗一次，然後調拌糖及白醋即十分可口。

有時只有菜心或小黃瓜，亦可用以上方法醃製，食用時滴加麻油，香脆美味。

烹調時注意水量與溫度

烹調蔬菜時，影響營養素含量最重要的因素是所用的水量，其次是加熱的溫度。

如果用油炒，既不必加水，且受熱時間短，對於蔬菜的營養素保留量最多。也可以用少量水加熱後快炒，再滴入油拌一下的方式。當然，無論是油炒或水炒，都應先把調味用的蔥、蒜及鹽等先下鍋再炒蔬菜，這樣就可以保持青菜的翠綠及可口性。

有些本身帶有強烈味道的蔬菜，則需要多花些時間烹調，如芥蘭菜、蘿蔔之類，需先用適量的水加蓋煮軟，並調加些酒、糖之後，再以一般炒菜的方式烹調，可以使其特殊味道減輕。

主要調理方法簡介

1. 生吃或涼拌：這是最簡單也是保留蔬菜營養素最好的食用方法。當然，這種吃法最要緊的是注意衛生，清洗動作一定要做好。另外，亦可先將蔬菜在沸水中「殺青」，如吃涼拌四季豆或涼拌茄子之類。

2. 快炒或快煮：通常是以少量的油在熱鍋中爆炒青菜，不必加水，只利用附在青菜上的水一起炒，這是快炒。亦可用少量的

水代替油來炒，然後再滴加油（前已敘述），對於多汁性的蔬菜，如小白菜、萵苣、青江菜、空心菜等綠葉菜皆為好方法。

3. 爛或蒸：把蔬菜洗乾淨，以少許油和蔬菜本身的水分一起加蓋以小火爛，爛到蔬菜很軟再調味，例如大白菜、洋蔥、茄子或四季豆等（高麗菜可用快炒或爛煮兩種方法，各有不同風味）。

這種方法的好處是使蔬菜的鮮味完全呈現。蒸的方法也適用於上面這些蔬菜，由於菜內的水分抽出較少，待蒸熟後，再將蔬菜移至鍋中，以少許油加調味料拌炒，效果與爛的大同小異，但是較能控制油量，故較清淡。

4. 快鍋烹調法：塊根、塊莖或豆莢類蔬菜，此法可以讓維生素C的保留量達到較佳，因為高壓鍋內不必放很多水，而且加熱時間短。



5. 烤：通常用在某些特殊菜餚，如烤白菜、烤番薯或馬鈴薯，但是對維生素C的破壞較多，因為低溫長時間加熱之故。若以微波爐來處理，則比烤箱較佳。

蔬菜處理須知

1. 只買適量的新鮮蔬菜，供3~5天食用即可。

2. 削去外皮的厚度，儘量薄些，多保留綠色葉子。

3. 將蔬菜保存在低溫、低壓處，即冰箱最下層。

4. 烹調時才摘去菜頭、菜尾及去外皮，儘量保持完整形態冷藏。

5. 烹調時儘量不加水，必要時加少量就好，菜湯要儘量利用。

6. 水煮開了再放下青菜快炒，再加少量油炒軟即可，勿煮

過久。

7. 若用長久加熱的烹調法，最好要加蓋，避免空氣進入鍋內。

8. 不要使用小蘇打（鹼）來保持顏色青翠，因為會破壞維生素B群。可用沸水殺菌，再快速浸入冰水的方法保持鮮脆度。

9. 冷凍的蔬菜，不必解凍即可直接加熱調理。

10. 煮過的菜儘快吃完，勿放置保溫箱太久或反覆冷藏、加熱。

腳

鄉間小路 廣告服務

(02)23628148 豐年社業務部

順隆種苗園藝

歷史悠久，信用可靠

庭園草、牧草、綠肥、種子

造林、園藝、庭園樹果樹、種子、種苗

健康芽菜、種子、器材

農業、園藝、資材

健康食品、小麥草、等等

新品種 蔬果、種子、種苗

江連秀青草(祖傳秘方)

有關資料、目錄、價目表，來函即寄

連絡處：台北市松山路249-1號(信義房屋旁)
電話：(02)日：2762-0945，夜：2763-1891
郵政劃撥：11408612 江高芬(斌)
(展示期間：上午9:30~12:30 下午3:30~6:30)

腳底溫灸按摩器

保健DIY—改善體質，從腳開始。

自然養生 型錄歡迎索取，附回郵10元信封

久艾社：TEL：(02)22968427

FAX：(02)29094809

243-43 台北縣泰山鄉明志路二段273巷5弄6號5F



各位老闆、頭家們！

您煩惱新產品沒人知道嗎？

您煩惱沒業務員幫您找客戶嗎？

廣告刊登效果好、經濟實惠、財源滾滾來！

廣告服務專線(02)23628148 豐年社業務部

專業量產

塑

膠

黑軟盆、穴植管

適合山地造林及苗木之育苗和大量栽培使用。從4cm口徑尺寸20餘種現貨大量供應。

慶隆塑膠廠 新營市開元路185號 郵政劃撥：31384802
TEL：(06)6362530 · 6328329 FAX：(06)6362139 行動：0932835646

助聽器 45年老店 值得您信賴

留美專家 主持驗配 保障服務

完善專門店

助聽器傳家 25413525

台企行 25512525

集世界名品 25637392

原台灣華立聲行 台北市中山北路2段25號2樓(中山分局附近)