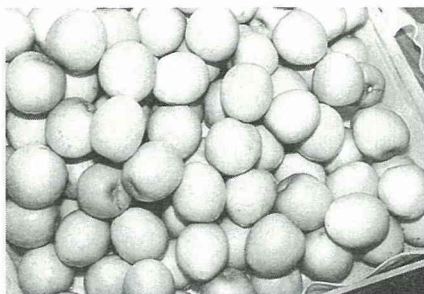




於本刊 25 卷 10 期及 12 期已對秋季及冬季盛產蔬果做了介紹，對於蔬果所含的營養成份、食用蔬果的好處、蔬果入菜都有詳盡的介紹，在本期將繼續為各位介紹春季蔬果。



春季養生蔬果

月份	蔬菜類	水果類
2月	白蘿蔔、芥藍菜、紅蘿蔔、洋蔥、結球高苣、高麗菜、馬鈴薯、番茄、大蔥、冬筍、高苣莖、落花生、粉薑、皇帝豆、豆薯、荸薺、大心菜、球莖甘藍(結頭菜)、包心芥菜、茼蒿、龍鬚菜、南瓜、豌豆、蠶豆、豌豆苗、箭竹筍、青花菜、榻籐菜、菠菜、結球高苣、紫甘藍	棗子、草莓、海梨柑、香蕉
3月	紅蘿蔔、結球高苣、洋蔥、栗子、大蔥、牛蒡、高苣莖、球莖甘藍、大心菜、落花生、包心芥菜、豌豆苗、芥藍菜、青花菜、茼蒿、白蘿蔔、大黃瓜、豌豆、皇帝豆、蠶豆、粉薑、龍鬚菜、菠菜、桂竹筍、荸薺、馬鈴薯、箭竹筍、山葵、榻籐菜、毛豆、高麗菜、紫甘藍、佛手瓜、南瓜、豆薯	草莓、枇杷、香蕉
4月	高麗菜、馬鈴薯、毛豆、紅蘿蔔、桂竹筍、洋蔥、大黃瓜、春筍、高苣莖、豆薯、大蔥、牛蒡、皇帝豆、榻籐菜、大心菜、包心芥菜、芥藍菜、茼蒿、龍鬚菜、豌豆、皇帝豆、落花生、蠶豆、粉薑、結球高苣、荸薺、栗子、豌豆苗、箭竹筍、山葵、菠菜、綠竹筍、白蘿蔔、球莖甘藍、小黃瓜、荸薺、麻竹筍、茼蒿、山葵、佛手瓜、南瓜、蘆筍、冬瓜、扁蒲、青花菜	哈密瓜、西瓜、李子、枇杷、桑椹、人心果、香蕉、鳳梨、桃子

蔬菜的前處理及烹調

一、蔬菜農藥含量以小葉菜、包菜類較多，根菜類、瓜菜類較少。

二、洗滌方式以流水式洗滌法最好，且要先洗再切，以免營養素流失或切口受污染。

三、營養素含量以接近外皮處較高，所以削皮蔬菜皮削薄些可保留較多營養素。

四、馬鈴薯發芽處含馬鈴薯素(Solanin)，有毒性不可食，應將之挖除。

五、綠色蔬菜遇酸會呈現橄欖綠(變黃)；若加入蘇打粉烹煮，可保持綠葉菜的鮮綠，但會破壞本身維生素及使質地軟化，並不是理想的保綠方式，但可用殺菁的方式使蔬菜保有脆綠。

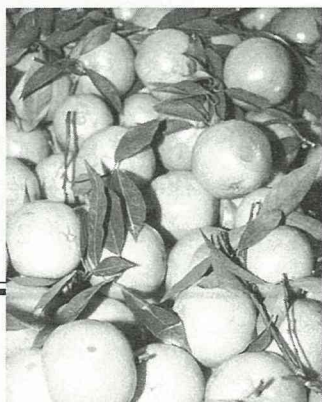
六、黃色蔬菜如紅蘿蔔、南瓜、蕃茄等不受熱、酸、鹼影響，故長時間烹調亦能保有紅黃色澤，不會變色。

七、白色菜蔬如洋蔥、白色花椰菜、馬鈴薯、蓮藕，紫色蔬菜如紫色包心菜(含花青素)，烹調時加入少許酸，可使色澤更佳，但若加鹼會使顏色變黃或變混濁。

水果的前處理及烹調

一、選擇剝皮或削皮水果較可減少農藥的殘留量；相同的，果皮不要削掉太厚，可保留較多營養素。

二、切片水果(如蘋果、梨子)會產





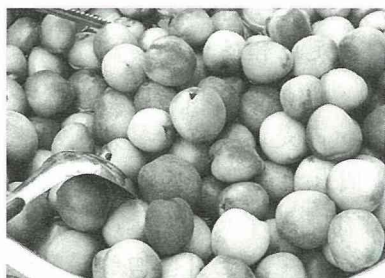
生褐變，使表面顏色呈淺咖啡色，所以切片後可泡入鹽水、糖水或含維他命C之水中，防止水果產生褐變，影響美觀。

三、水果入菜注意事項
請參閱本刊 25 卷 12 期。

對於一些常見病症可以下列蔬果預防或減緩症狀

一、傷風感冒：

可食用含高量維生素A及C的蔬果，可增強抵抗力。例如：葡萄柚、奇異

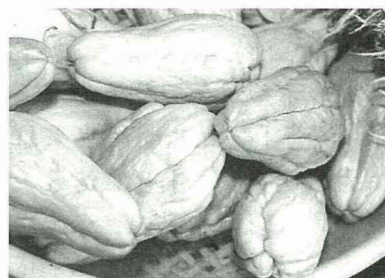


果、柑橘類、蕃石榴、木瓜、芒果、檸檬、黃紅心蕃薯、紅蘿蔔、南瓜、菠菜、蕃茄、紅甜椒、青花菜及其他深綠或黃紅色蔬菜。

二、貧血：

可食用鐵質、葉酸、維生素C含量高的蔬果，例如蕃石榴、柑橘類、檸檬、紅棗、黑棗、葡萄乾、菠菜、茼蒿、九層塔、莧菜、芥藍及其他深綠或黃紅色蔬菜。

三、腹瀉：



含豐富果膠的水果，可吸收腸道過多的水份，例如蘋果。此時竹筍及牛蒡等含大量非水溶性食物纖維之蔬菜不適食用，以免加重病情。

四、骨質疏鬆：

可食用鈣質及維生素D含量較高的食物，另外含乳酸的飲料也可幫助鈣的吸收，例如芥藍菜、高麗菜乾、莧菜、九層塔、乾金針、木耳、檸檬、葡萄乾、紅棗、黑棗及其他深綠色蔬菜。 圖

雲林農業知性之旅

04月11日(二)	第一天	4月12日(三)	第二天
06:00 ~ 06:30	台北火車站〈東三口〉 報到集合上車	07:00 ~ 08:00	與花鳥共進早餐
06:30 ~ 10:30	台北→林內	08:00 ~ 08:40	嘉義→土庫
10:30 ~ 12:00	參觀雲頂茶栽培	08:40 ~ 10:20	參觀花生油製造過程 (源順油廠)
12:00 ~ 13:00	午餐(茶葉大餐)	10:20 ~ 11:40	參觀蘆筍栽培
13:00 ~ 14:30	參觀台農 16、17 號鳳梨	11:40 ~ 13:00	午餐
14:30 ~ 15:00	林內→荊桐	13:00 ~ 13:20	土庫→崙背
15:00 ~ 16:30	參觀大蒜栽培，DIY 剝瓣比賽	13:20 ~ 14:00	洋香瓜簡報
16:30 ~ 18:00	參觀吉園圃蔬菜	14:00 ~ 15:30	參觀洋香瓜栽培DIY
18:00 ~ 19:00	晚餐(鄉間美食)	15:30 ~ 19:30	崙背→台北 莎呦娜啦！再會啦！
19:00 ~ 19:40	荊桐→嘉義		
19:40 ~ NNN	卸下行囊夜宿皇爵飯店 來去逛夜市(自由活動)	備註	(逾時不候)

指導單位：行政院農委會中部辦公室、台南農改場雲林分場

協辦單位：林內農會、荊桐農會、土庫農會、崙背農會、源順油廠

主辦單位：台視「快樂農家」節目製作單位

電話：02-23696333 傳真：02-23686910 洪小姐洽