

## 好的冷凍食品可能比「生鮮」還「新鮮」

一般人都認為冷凍食品是為了解決農產品生產過剩的製品，事實卻不然。以蔬菜為例，CAS優良的冷凍蔬菜製造廠商大多會與農民契作生產，不僅施藥與採收期均控制良好，農民採收後直接運至工廠，於「數小時」之內即加工成產品，所以相當「新鮮」，而且較無農藥殘留的問題。另一方面，傳統「生鮮」蔬菜的運銷過程，由農地收割到民眾的餐桌上，通常需要收




後2-3天，這段期間蔬菜所含的營養成分，很容易受光、熱破壞而流失。

日本女子營養

大學有一位吉田博士，曾比較日本境內菜攤上的「生鮮」菠菜與超級市場的「冷凍」菠菜之維生素C含量，結果證實冷凍菠菜不論在烹煮前或烹煮後，其維生素C含量均較生鮮菠菜多。美國農業部的學者亦曾實驗證實，以-18°C低溫保存1年後的冷凍青豆仁，其維生素C幾乎全數留存。因此，冷凍食品保存了原來的鮮度比「生鮮」還「新鮮」。

近幾年來，冷凍的便利年菜完全顛覆了過去婆婆媽媽們準備年菜的想法，一包包的大冰塊都代表是一道菜餚，各位可別小看這些冰塊菜，每一道菜都是技術精良的冷凍食品工廠與五星級飯店大廚們共同研究開發至少3-6個月以上的精心傑作，消費者買回家後，經過蒸、煮、微波等簡單的覆熱過程，一道道菜餚就產生了。

不過有的時候婆婆媽媽們還是會覺得熱出來的年菜好像和圖片上的不太一樣，總覺少了點什麼，其實說穿了一點也不難做到，

那是因為圖片上的年菜都是用美美的容器盛裝，而且菜餚在擺放時也像在作畫似地溫柔完成的，希望各位讀者下一次有機會使用冷凍食品或便利年菜時，都能成為優雅的大廚。 



備註：鄉間小路94年12月號有關「竹炭入菜」的介紹，必須使用食品級之竹炭粉末，同時用量上並須注意不可過量，在日本此類商品較常見，我國CAS台灣優良林產品之食品級竹炭粉末的規範標準目前正在草擬訂定中，尚無CAS標章驗證產品，故目前市面上並無法購得，因此文章內容僅供參考，特此說明。