



生活營養學



蔬果選購與清洗

今日課程重點

- 蔬果的重要
- 在地蔬果新鮮購
- 蔬果清洗原則
- 蔬菜保存



蔬果的重要

- 蔬菜與水果含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，可促進腸胃蠕動、腸道益菌生長、降低血膽固醇、可降低癌症發生的機會。天天攝取適當蔬果的份量（三份蔬菜與兩份水果，蔬菜一份大約是煮熟後半個飯碗的量；水果一份相當於一個拳頭大小。）可促進身體健康及預防慢性疾病。



苞葉菜（如高麗菜、大白菜、萵苣）



蔬果清洗原則-苞葉菜（如高麗菜、大白菜、萵苣）



包葉菜類

高麗菜、大白菜、
包心菜、萵苣



1 剝除最外層兩
到三片葉片



2 浸泡於清水中
約 15分鐘



3 用流動的清水
沖洗乾淨

大片葉菜類（如小白菜、青江菜、油菜、菠菜）



蔬果清洗原則-大片葉菜類

“先浸泡，後沖洗，再切除”



先以清水浸泡蔬果三分鐘，讓農藥溶於水中。



待農藥溶解後，以流動清水沖洗去殘餘農藥。



最後再切除不食用的部位，避免汙染刀具。

小片葉菜（如龍鬚菜、空心菜、茼蒿）



蔬果清洗原則-小片葉菜類



小片葉菜類

龍鬚菜、茼蒿、
空心菜



1
浸泡於清水中
約三分鐘



2
以流動的小水
流沖洗葉片



3
切除不食用的
葉柄及根部

食花不食葉的蔬菜(如花椰菜)



蔬果清洗原則-食花不食葉的蔬菜



食花不食葉

花椰菜、青花菜



1
以流動小水流
沖洗花蕊部分



2
用刀具切下小
花葉菜



3
以滾水川燙去
除殘餘農藥

豆菜、彩椒、茄類、瓜果



蔬果清洗原則-椒類/瓜果/豆菜/茄類



椒類/瓜果/豆菜/茄類

青椒、苦瓜、蕃茄、
小黃瓜、四季豆



浸泡於清水中
約三分鐘



以流動的清水
沖洗乾淨



切除不食用的
蒂頭及根部

耐放的蔬菜(紅蘿蔔、南瓜)

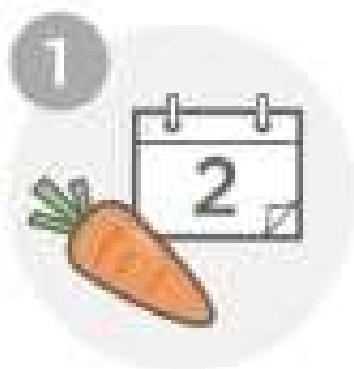


蔬果清洗原則-耐放的蔬菜



耐久放的蔬果

南瓜、蘿蔔



存放數天，讓農藥自然分解



以流動的清水沖洗乾淨



切除不食用的蒂頭及根部

蔬菜保存

- 購買葉菜類的最佳食用期都**不要超過五天**，因為超過五天後，青菜的營養素就會流失，買回來後不要先清洗否則營養也會從中流失。這些從市場採買回來的新鮮葉菜，先用大一點的紙巾把蔬菜全部捲起來，再用稍大的塑膠袋把葉菜套起來。將袋口打結，留一點點空氣可進入的空間，以順著菜葉生長方向的直立方式放進冰箱蔬菜室中冷藏。
- 蔥可用紙巾沾水包住蔥蒂頭後折半放入冰箱以延緩腐爛，或是直接切好放冷凍也可以，因為辛香料類冷凍後營養仍不至於受到太大影響。

蔬果知識考一考（是非題）

1. () 蔬菜水果對我們身體好，所以我們要天天吃適量的蔬果。（三份蔬菜與兩份水果，蔬菜一份大約是煮熟後半個飯碗的量；水果一份相當於一個拳頭大小。）
2. () 吃不同顏色的蔬果，可以均衡攝取多元營養素。
3. () 我不喜歡吃綠色蔬菜，所以可以只吃水果不要吃蔬菜。
4. () 高麗菜應先去除外葉，再將每片葉片分別剝開，浸泡15分鐘後，以流水仔細沖洗。
5. () 蔥可用紙巾沾水包住蔥蒂頭後折半放入冰箱以延緩腐爛，或是直接切好放冷凍也可以。

1.○ 2.○ 3.x 4.○ 5.○