

# 安心蔬果

## 蔬菜篇

財團法人

台北市瑠公農業產銷基金會 編印

# 營養篇

## 蔬菜的營養特色

- 供應豐富的維生素A和C，亦含適量的維生素B群，具維持生理機能和美容效果。
- 提供人體必要的礦物質（鉀、鈣、鐵、磷等），促進新陳代謝，維持體內酸鹼平衡。
- 含大量纖維質，可促進腸胃蠕動、幫助消化、降低膽固醇、防止文明病（如心臟病、高血壓、大腸癌、痔瘡等）發生。
- 蔬菜絕大部份為水份，故熱量值低，吃多了也不易引致肥胖，為保持身材之健康食品。

## 蔬菜中富含之有益營養素

種類	生理作用	含量豐富之蔬菜
維生素A (視網醇)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 防治夜盲症、乾眼症、角膜軟化症。</li> <li>· 防止皮膚乾燥，使肌膚細滑。</li> <li>· 缺乏時容易感冒或感冒後不易痊癒。</li> <li>· 可能有預防癌症作用。</li> </ul>	胡蘿蔔 菠菜 茼蒿 油菜 甘藷菜 青江菜
維生素C	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 缺乏時易造成微血管及牙齦出血，導致壞血病。</li> <li>· 防止膚色變黑，使皮膚潔白。</li> <li>· 可能有防治感冒和癌症的效果。</li> </ul>	芥藍菜 甜椒 芥菜 花椰菜 菠菜 青江菜
鐵 Fe	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 協助血液細胞，將氧氣及養分運送至身體每個組織細胞。</li> <li>· 血紅素之必需元素。</li> <li>· 缺乏時容易造成貧血。</li> </ul>	萵菜、毛豆 甘藷菜 菠菜 茼蒿 紅鳳菜 芥藍菜
鉀 k	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 缺少時，易心悸怔忡。</li> <li>· 可調節心臟及肌肉活動性，防止高血壓。</li> </ul>	蔬菜普遍含 多量之鉀



# 選購篇

## 蔬菜選購要領

- 葉菜類：以全株及葉片完整、色澤深綠、翠綠或潔白、質地細嫩脆鮮、未抽苔開花、少病斑蟲孔、無枯萎、焦葉、腐心等現象者為宜。
- 根莖菜類：整塊形體整齊、表皮完整、不長鬚根、不開叉、少病斑蟲孔、不中空、無其他傷害者為宜。
- 花果菜類：花菜以花朵完整、不破碎、不枯萎、未老熟凋謝者為宜。果菜以果形完整、無外傷、表皮色澤光滑亮麗、呈種類特有顏色、質地脆嫩、有重量感者為宜。

## 如何選購「清潔蔬菜」？

- 所謂「清潔蔬菜」是指符合衛生署藥檢標準的安全蔬菜。
- 盡量購買當令蔬菜，既物美價廉、又少農藥殘留。
- 選購時不必太重視蔬菜外觀，外表稍有瑕疵的蔬菜無損其營養價值，且通常較便宜；外表完美好看的蔬菜，有時反殘留更多的藥劑。
- 選擇能去皮或剝除外葉食用的蔬菜種類，可減少農藥殘留問題。
- 若蔬菜外表留有藥斑或不正常之化學藥劑氣味者，應避免選購。
- 通常蔬菜加工後可除去大部份農藥殘留，故有時可選購冷凍、脫水蔬菜和罐裝或醃漬蔬菜。
- 經常搭配不同種類的蔬菜，以達到營養均衡的目的。
- 優良品牌往往是品質的保證，只要選對了優良品牌，則消費者不用再費心挑選即可輕易購得清潔蔬菜。例如台北市瑯公農業產銷基金會輔導的「**安心蔬菜**」就是值得您信賴的品牌。

# 貯藏篇

## 蔬菜儲藏方法

· 蔬菜保存前先除去污垢、殘枝敗葉，但不必清洗，以透孔塑膠袋或白報紙包好（有些球形或長形蔬菜也可用保鮮膜包封），再行放入冰箱或陰涼處貯藏。

· 家庭中最實用簡便的貯存法是將蔬菜放入冰箱冷藏，如果冰箱容量有限，可把容易腐敗和老化的葉菜類和較鮮嫩的蔬菜（如蘆筍、竹筍等）先行放入冰箱。食用順序也以不耐貯放者優先為宜。

· 常見蔬菜種類的貯藏適溫與保存期限詳列於下表。一般冰箱冷藏室溫度約另3—6°C。冰箱下層溫度更高些。如果冰箱溫度比蔬菜的貯藏適溫高，則其保存期限會隨之縮短（例如白菜在0°C下可貯放2—4週，那麼在冰箱冷藏下大概只能放1-2週）。

· 有些蔬菜（如胡瓜、南瓜、茄子、甜椒等）的貯藏適溫高於冰箱溫度，這類蔬菜貯放時最好多包兩層紙再放入冰箱下層，且不宜貯放冰箱太久；至於甘藷、芋頭、薑則只要包好後放於通風陰涼處即可。

· 新鮮的蔬菜既美味又營養，因此貯藏的蔬菜仍以儘早食用為宜。

蔬菜之儲藏適溫及保存期限

蔬菜名稱	貯藏適溫 (°C)	保存期限
甘藍	0	3~6週
白菜	0	2~4週
綠葉菜類	0	10~14天
豌豆	0	2~3週
菠菜	0	10~14天
野苣荳	0	2~4週
芹菜	0	2~4週
蒜	0	6~7月
洋葱	0	3~4週
蘿蔔	0~2	2~3週
綠竹筍	5	1~2天
筍	13	6月
蘿蔔	0	2~4月
胡蘿蔔	0	7~9月
馬鈴薯	3	5~8月
芋頭	7~10	4~5月
甘藷	13~16	4~7週
花椰菜	0	3~4週
菜豆	4~7	7~10天
蠶豆	3~5	5~7天
豌豆	0	1~2週
胡瓜	10~13	10~14天
南瓜	10~13	2~3月
茄子	8~12	7天
甜椒	7~13	2~3週
蕃茄(未熟)	12~14	2~5週
蕃茄(已熟)	3~4	7天
黃秋葵	7~10	7~10天
豆芽	0	7~9天
洋菇	0	3~4天

# 調理篇

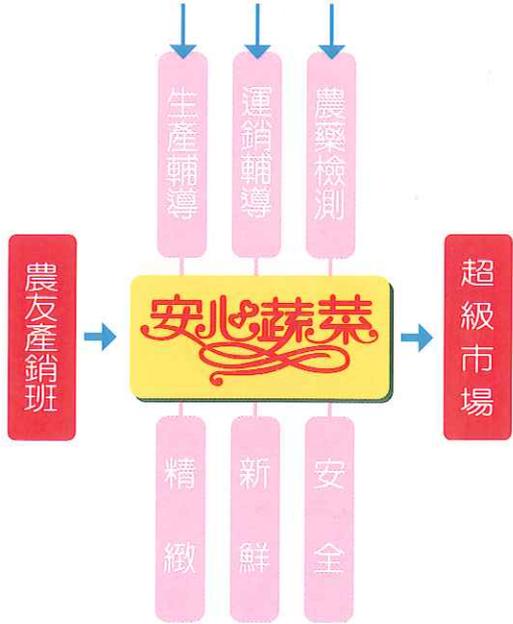
## 蔬菜烹飪的祕訣

- 烹調的時間愈短、養分的損失愈少，故炒菜時待鍋上油熱後再將菜放入，同時以大火快炒，如此可縮短烹調時間，保持蔬菜原有的色澤、風味和營養。
- 加水烹煮蔬菜時，用水量宜少，待鍋內水滾後再將菜放入；煮出的湯汁因也含不少養分，不宜倒棄，應連同菜一起吃下。（另也可用勾芡方式，將湯汁調成稠糊狀）。
- 如要保持綠色蔬菜（如青江菜、菠菜、空心菜等）鮮綠的原色，可在炒、煮時同時加入小蘇打等鹼液或是食鹽，也有保持鮮綠效果，也不會破壞營養分。
- 紅色蔬菜（如紅鳳菜、紅莧菜等）和白色或淡色蔬菜（如甘藍、白菜、蘿蔔、馬鈴薯等）則如果在烹調時加入少許醋或其他酸性物質，可保持其鮮明的紅色和白色。至於黃色或橙黃色蔬菜（如胡蘿蔔、南瓜、番茄等）的顏色很少受烹調的影響。
- 烹調好的菜應儘快吃掉，且做的菜量以一次能夠吃完為原則，因菜放置過久或回鍋次數愈多，養分的損失愈多、風味也愈差。





# 台北市瑠公農業產銷基金會





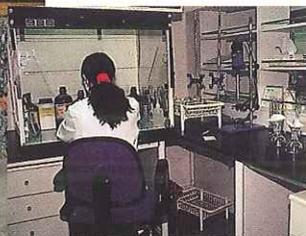
## 精緻 新鮮 安全

安心蔬菜係由台北市瑠公農業產銷基金會所輔導生產之高品質品牌蔬菜。為了維護社會大眾的健康，也同時保障消費者和農友的權益，安心蔬菜實施計劃生產，並且嚴格的控制品質和保鮮處理，再直接運輸至各大超級市場銷售，希望能提供品質最好、最新鮮的蔬菜給消費大眾，讓您買得放心，吃得開心！

安心蔬果於大台北地區銷貨點：

台北農產：

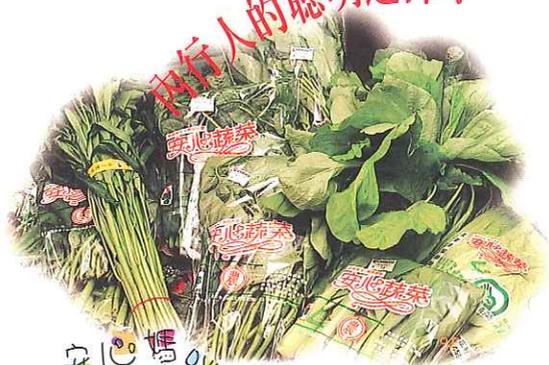
和平超市、天母超市、興隆超市、稻香超市、  
凌雲超市、華榮超市、萬年超市、內湖超市、  
大安超市、永建超市、忠順超市、民生超市、  
松興超市、太平洋SOGO百貨超市、  
台北市農會信義超市、青雲超市、  
明德春天百貨超市、遠東百貨寶慶店超市、  
遠東百貨仁愛店超市、遠東愛買永和店、  
松青超市內湖店、康寧店、大湖店



# 安心蔬果

## 蔬菜篇

消費者的聰明選擇！



創造中國新農業文化

財團法人 台北市瑠公農業產銷基金會

台北市忠孝東路一段10號

電話：(02)2394-5029 傳真：(02)2394-2591

網址：<http://www.coa.gov.tw/ch/safeveg/lu-hp.html>

印製日期：87年8月初版

印製數量：30000張