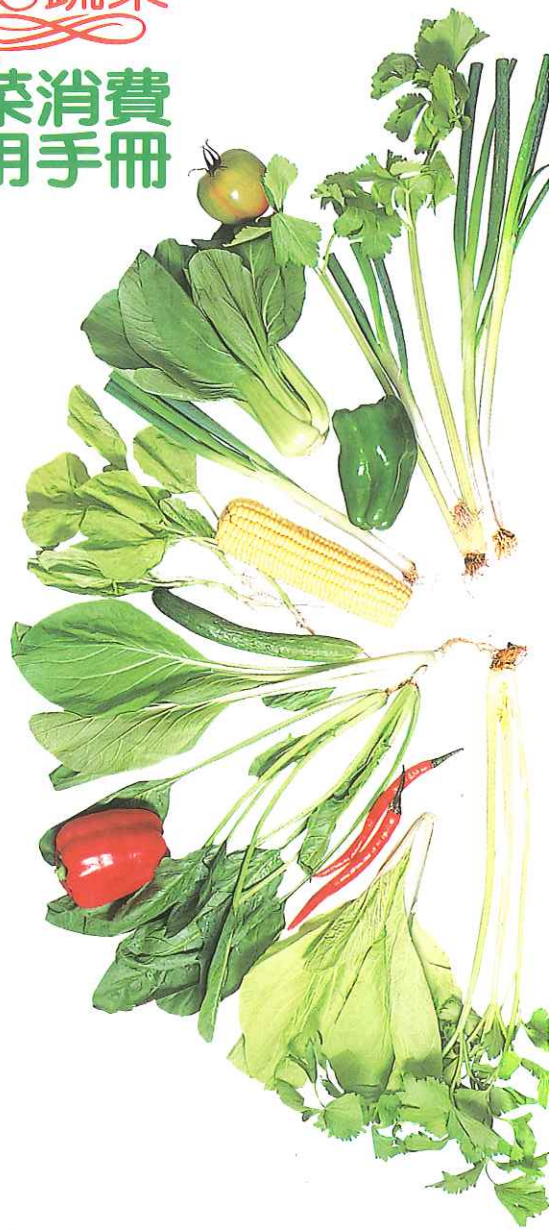


蔬果消費小百科 2

安心蔬果

蔬菜消費
實用手冊



財團法人

台北市瑤公農業產銷基金會 編印

序

我國自古以農立國，農業一直是工商業發展之基礎，也是民生之根本，本會自民國七十五年成立以來，以「提升農民農業技術水準」為目標，輔導農民生產技術、增加農民收益及充實消費者對蔬果的相關知識，故著手編印「蔬果消費小百科」等系列文章，而第二部「蔬菜消費實用手冊」，內容介紹台灣常見蔬菜及其營養、選購、保存等相關常識及方式，由於消費者反應熱烈，手冊被索取一空，為因應廣大民眾熱烈需求，本會隨即再版印行以服務消費大眾，建立正確之蔬菜消費觀念。

蔬菜是主要維生素的來源之一，是日常生活不可或缺的食物；由於生活水準的提高，民眾消費方式由從前只是「吃」的行為，提升到重視蔬菜的品質，而現今亦開始重視蔬菜的安全性，為此本會積極輔導生產「品質佳」、「安全性高」的品牌蔬菜…『安心蔬菜』，並配合品牌行銷的方式，以期建立具公信力的優良品牌蔬菜，以利於消費者選購認識，另一方面也藉由嚴格的農民資格審核和農藥殘留檢驗把關，來確保消費者和生產者雙方的權力與利益，希望消費者閱讀本手冊後能夠多多認識選購「安心蔬果」系列農產品。

財團法人

台北市瑤公農業產銷基金會

董事長



謹識

目錄

第一單元 蔬菜營養篇

蔬菜是天然健康食品	2
蔬菜中富含的有益營養素	4
蔬菜具有養顏美容的效果	6
常吃蔬菜可預防感冒和癌症？	7
您吃的是蔬菜的那個部位？	8
不同蔬菜營養各有千秋	9
深色蔬菜含豐富的維生素A和鐵質	10
生吃蔬菜比較營養嗎？	11
台灣常見蔬菜營養成份表	12

第二單元 蔬菜選購篇

蔬菜選購的一般原理	14
台灣常見蔬菜產期表	15
台灣主要蔬菜的選購要領	16
夏天蔬菜短缺怎麼辦？	18
如何選購「清潔蔬菜」？	19
支持清潔蔬菜的新觀念	20

第三單元 保存調理篇

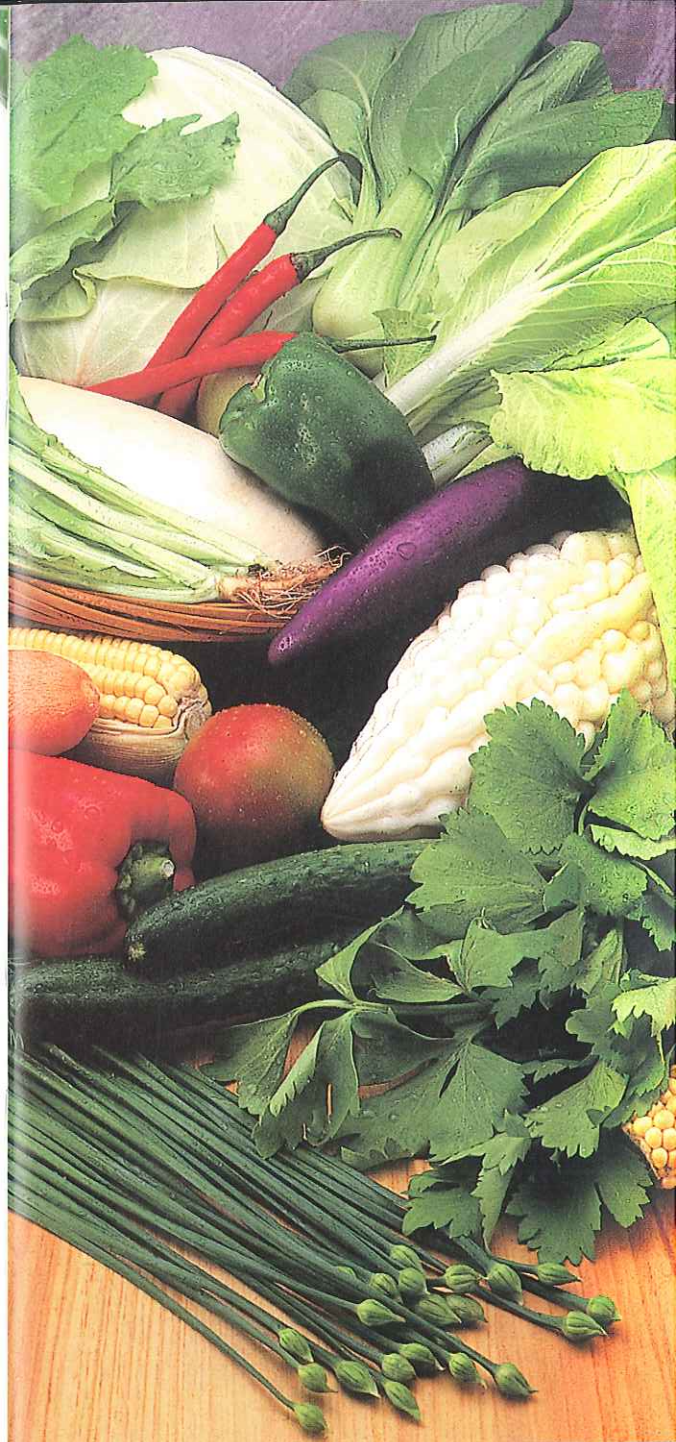
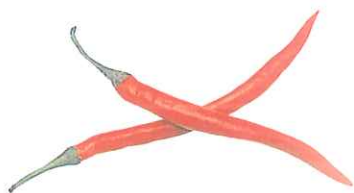
蔬菜貯藏方法	22
台灣常見蔬菜之貯藏適溫及保存期限	23
蔬菜如何清洗最為安全而乾淨？	24
蔬菜怎樣調理最營養？	25
蔬菜烹飪秘訣	26
重要參考資料	28
內行人的聰明選擇—安心蔬菜	29
台北市瑤公農業產銷基金會簡介	封底

蔬菜是天然健康食品

蔬菜由於其質地、色澤和風味的不同，可單獨或與其他食物調配成營養美味的佳餚。

蔬菜的營養成份與水果類似，雖可能不如水果香甜可口，但因蔬菜多為煮食，屬正餐的一部份，故消費量比水果多，在營養功能上的角色也比水果重要。茲簡介蔬菜、水果營養特性如下：

- 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 and 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、防止文明病（如心臟病、高血壓、大腸癌、痔瘡等）發生。
- 蔬菜、水果絕大部份為水份，而脂肪、蛋白質和醣類含量均不高，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。



◎蔬菜中富含的有益營養素

～ 維生素 ～

種類	生理作用	成人每日建議攝取量	含量豐富之蔬菜
維生素 A (視網醇)	- 防治夜盲症、乾眼症、角膜軟化症。 - 防止皮膚乾燥及角質化，使肌膚細滑。 - 缺乏時容易感冒，且感冒後不易痊癒。 - 可能有預防癌症作用。	男 6500IU.	胡蘿蔔、菠菜、茼蒿、油菜、甘藷葉、青江菜。
		女 6000IU.	
維生素 B 1	- 缺乏時，易引起腳氣病。 - 不足時，喪失食慾且精神抑悶。	男 1.3mg 女 0.9mg	毛豆、皇帝豆、芋頭。
維生素 B 2	- 缺乏時易引起口角炎、口肉炎。 - 可輔助其他維生素吸收。	男 1.5mg 女 1.2mg	洋菇、皇帝豆、莧菜、甘藷葉、空心菜、菠菜。
維生素 C	- 缺乏時易造成微血管及牙齦出血，導致壞血病。 - 防止膚色變黑，使皮膚潔白。 - 可能有防治感冒和癌症的效果。	男 60mg 女 60mg	芥藍菜、甜椒、芥菜、花椰菜、菠菜、青江菜。

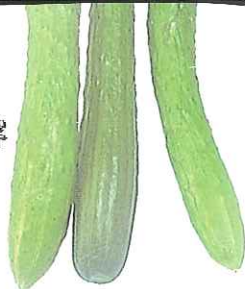


◎蔬菜中富含的有益營養素

～ 礦物質 ～

種類	生理作用	成人每日建議攝取量	含量豐富之蔬菜
鐵 Fe	- 協助血液細胞，將氧氣及養分運送至身體每個組織細胞。 - 血紅素之必需元素。 - 缺乏時容易造成貧血。	男 10mg 女 15mg	莧菜、毛豆、甘藷葉、菠菜、茼蒿、紅鳳菜、芥藍菜。
磷 P	- 骨骼和牙齒發育時必需元素。 - 缺乏時；脂肪的消化、吸收不易完全。 - 促進新陳代謝。	男 600mg 女 600mg	毛豆、皇帝豆、洋菇、芋頭、甘藷菜。
鈣 Ca	- 骨骼和牙齒之組成元素。 - 調節心臟和神經活動，維持肌肉的緊張力。 - 參與凝血過程。	男 600mg 女 600mg	莧菜、芥藍菜、芥菜、甘藷葉、油菜。
鉀 K	- 缺少時，易心悸怔忡。 - 可調節心臟及肌肉活動性，防止高血壓。	暫未訂定	蔬菜普遍含多量之鉀。

蔬菜具有養顏美容的效果



蔬菜（尤其是綠黃色蔬菜）為維生素A、C和纖維質的重要來源。

- 維生素A可增強皮膚抵抗力、防止皮膚乾燥及角質化，因而使肌膚光滑細膩。
- 維生素C有促進皮膚白皙的作用，因為維生素C能抑制皮膚色素沈澱的黑斑形成。
- 纖維質能吸收大量水分而膨脹，使胃有飽足感而減少食物攝取；又可促進排泄，減少食物的殘留，故可達到減肥、維持良好身材的目的。



常吃蔬菜可預防感冒和癌症？

蔬菜不但有養顏美容的效果，也有預防感冒的作用。因為蔬菜富含的維生素A可保護喉嚨和鼻子的粘膜、增強其防禦和再生能力，因而不易引起感冒，即使感冒也很快痊癒。維生素C則因具提高身體抵抗力、抑制病毒（感冒元兇）的作用及減緩感冒症狀等功能，而有防治感冒的功效。

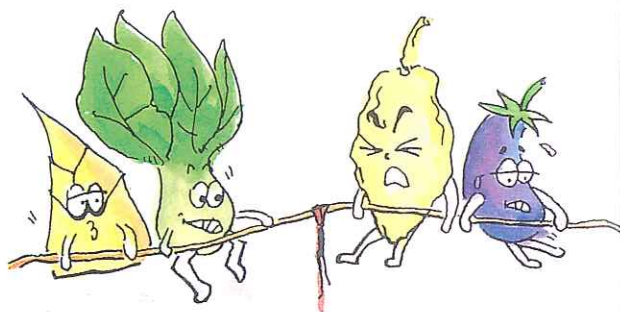
值得一提的，多吃蔬菜還可能有預防癌症的功用呢！經動物實驗證實，維生素A可預防或減少上皮細胞性癌症（如肺癌、膀胱癌、乳癌等）的發生，這是因為維生素A能維持並穩定上皮細胞的正常機能。維生素C則有防止過氧化脂質和亞硝酸胺（皆屬致癌物質）的生成、增強身體的防禦能力並抑制癌細胞活性等作用，因而也可能有防治癌症的效果。另外纖維質也因減少體內毒素（含致癌物質）的形成和累積，而有防止大腸癌的功效。

總之，常吃蔬菜雖不一定真具有防治感冒和癌症的作用，但維持並增進身體健康的功能則是無庸置疑的。

您吃的是蔬菜的那個部位？

蔬菜的種類至少有百來種，為應用上的方便，實有進行簡單分類之必要，蔬菜依食用部位可分為：

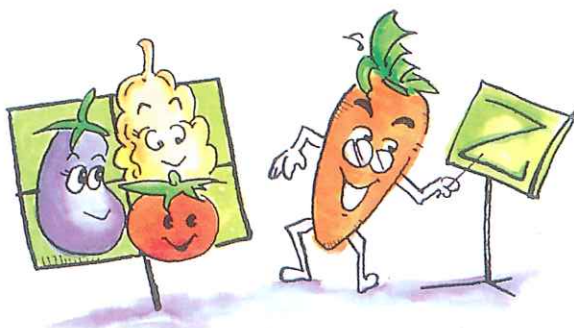
- **葉菜類**：包括小葉菜類（如小白菜、青江菜、菠菜、萵苣、芹菜、空心菜等）和包葉菜類（如甘藍、包心白菜、結球萵苣等）。
- **根莖菜類**：包括根菜類（如蘿蔔、胡蘿蔔等）和莖菜類（如竹筍、洋蔥、薑、馬鈴薯等）。
- **花果菜類**：包括花菜類（如花椰菜、金針菜等）和果菜類（胡瓜、苦瓜、番茄、茄子、豌豆、菜豆等）。
- **其他類**：如菇菌類（洋菇、香菇等）、芽菜類（綠豆芽、黃豆芽、蘿蔔嬰等）。



不同蔬菜營養各有千秋

蔬菜在食品營養學上可依其醣類、蛋白質含量的高低大致分成：

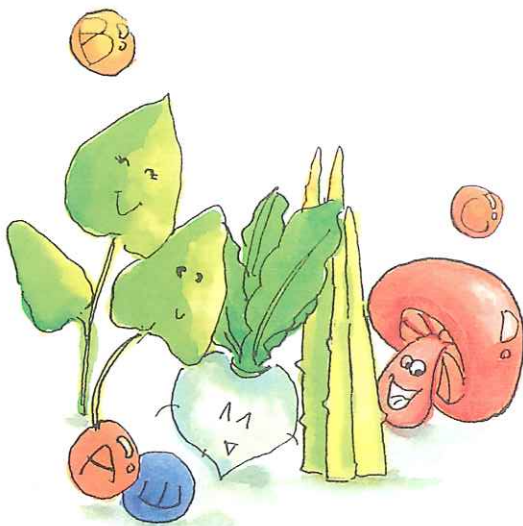
- **甲種蔬菜**：只含少量醣類和蛋白質，故熱量值低，可略而不計。絕大部份的蔬菜包括所有葉菜類、胡瓜、苦瓜、番茄、茄子、蔥、蒜等均屬此類。
- **乙種蔬菜**：此類蔬菜一般比甲種蔬菜含較高的蛋白質和醣類，每100克約含蛋白質2克、醣類7克，熱量值較高。如豆類（毛豆、皇帝豆、豌豆等）、胡蘿蔔、洋蔥、南瓜等均屬此類。
- **其他類**：部份根莖菜類如馬鈴薯、甘藷、芋頭等，含醣量（澱粉）較高，故本類蔬菜含熱量值最高，約每50—100克含蛋白質2克、醣類15克，相當於一片麵包的熱含量，故可歸入主食類。



深色蔬菜含豐富的 維生素A和鐵質

蔬菜依其顏色深淺可大略分為深色蔬菜和淡色蔬菜：

- **深色蔬菜：**包括深綠色蔬菜（如青江菜、芥藍菜、菠菜、甘藷葉、空心菜等）、深黃色蔬菜（如胡蘿蔔、南瓜、甘藷、番茄等）和部份紅色蔬菜（如紅鳳菜、紅莧菜等）。本類蔬菜含較豐富的維生素A和鐵質，且通常顏色愈濃含量愈高。
- **淡色蔬菜：**包括一些白色或淡綠、淡黃色蔬菜，如甘藍、白菜、竹筍、蘿蔔、花椰菜、冬瓜等。本類蔬菜含維生素A較少，但其他成份如維生素C、B群和鈣、鉀等含量則與深色蔬菜類似。



生吃蔬菜比較營養嗎？

蔬菜烹調時，由於需加水和加熱，往往使許多養分如維生素C、B群和鉀、磷、鐵等要素遭受破壞或溶出，造成養分的損失。

因此，一般而言，生吃蔬菜的確可保留較多的養分。然生吃蔬菜有些要領值得您注意：

- 以生菜沙拉形式食用時，如屬富含維生素A的深色蔬菜，因維生素A為脂溶性，可拌以含油脂的沙拉醬以提高其吸收率。
- 以蔬菜汁享用時應注意：以往果汁機為攪拌式，攪拌過程易使養分（尤其是維生素）因氧化而受破壞，故宜改用榨汁機較佳。
- 生吃胡蘿蔔汁，以營養觀點言並不是理想方式，因其維生素A的利用率不如油炒方式，且生的胡蘿蔔含氧化酵素會破壞維生素C，因此胡蘿蔔也不適合和其他蔬果一起打汁。



台灣常見蔬菜營養成份表

(每 100 克含量) <上>

成份 蔬名	熱量 (卡)	水份 (克)	纖維 (克)	灰分 (克)	鈣 (毫克)	磷 (毫克)	鐵 (毫克)	A (I.U.)	B1 (毫克)	B2 (毫克)	C (毫克)
甘藍	17	93.7	1.0	0.5	49	22	0.5	500	0.05	0.03	40
青江菜	14	94.0	0.7	0.8	41	22	1.5	5,400	0.02	0.05	52
白菜	10	94.8	0.4	0.9	39	53	0.8	290	0.01	0.07	31
油菜	14	92.4	0.6	1.1	101	25	1.6	7,300	0.03	0.10	26
芥藍菜	31	89.0	1.2	0.8	230	56	2.0	450	0.10	0.13	93
芥菜	15	91.8	0.7	0.9	180	61	2.0	3,500	0.06	0.13	90
萵苣	14	92.9	0.6	0.8	34	30	1.2	3,300	0.08	0.11	15
茼蒿	12	94.1	1.0	1.0	53	23	2.3	7,500	0.05	0.08	14
菠菜	16	92.3	0.8	1.7	70	36	2.5	10,500	0.04	0.18	60
空心菜	19	91.8	0.9	1.0	94	36	1.4	4,200	0.07	0.20	43
莧菜	32	87.8	1.3	2.1	300	66	6.3	1,800	0.06	0.23	17
甘藷菜	21	89.9	2.0	1.5	153	81	3.6	7,000	0.14	0.21	21
紅鳳菜	24	91.6	0.8	1.1	12	76	2.3	350	0.06	0.12	28
芹菜	10	94	1.3	1.1	45	23	1.8	1,300	0.03	0.04	10
蒜	23	90.0	1.0	0.7	71	38	0.8	0	0.10	0.06	43
蔥	24	90.5	0.9	0.4	59	32	0.3	550	0.04	0.05	30
洋蔥	25	92.5	0.5	0.3	31	34	0.3	10	0.02	0.02	15
綠竹筍	19	92.0	0.9	1.1	32	30	1.1	30	0.06	0.09	12
茭白筍	23	92.1	1.0	0.4	4	35	0.6	60	0.07	0.04	5
薑	37	88.0	1.1	1.2	16	27	0.4	-	0.01	0.04	5

台灣常見蔬菜營養成份表

(每 100 克含量) <下>

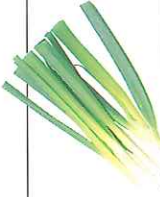
成份 蔬名	熱量 (卡)	水份 (克)	纖維 (克)	灰分 (克)	鈣 (毫克)	磷 (毫克)	鐵 (毫克)	A (I.U.)	B1 (毫克)	B2 (毫克)	C (毫克)
蘿蔔	15	94.1	1.1	0.5	18	11	0.1	0	0.02	0.02	20
胡蘿蔔	27	63.6	1.2	0.9	29	31	0.7	13,000	0.05	0.05	8
馬鈴薯	75	77.7	0.4	1.1	7	58	0.7	0	0.07	0.04	7
芋頭	112	67	1.1	1.1	41	100	1.2	0	0.28	0.07	16
甘藷	113	69.5	1.2	0.9	46	51	1.0	7,100	0.08	0.05	20
花椰菜	20	92.3	1.0	0.6	21	30	0.7	50	0.06	0.09	90
豌豆	25	90.5	2.1	0.7	48	54	1.0	50	0.11	0.09	30
皇帝豆	143	60.9	1.5	1.8	25	140	2.8	150	0.30	0.36	30
毛豆	132	69.0	1.6	1.5	50	143	4.6	-	0.59	0.14	8
豌豆	32	87.6	3.9	0.6	50	46	0.7	60	0.16	0.13	40
胡瓜	8	97.1	0.6	0.3	23	18	0.1	90	-	0.02	8
絲瓜	8	94.3	2.8	0.3	31	14	0.8	470	0.03	0.04	9
南瓜	24	90.8	1.4	0.9	13	30	1.1	900	0.01	0.04	18
苦瓜	13	94.3	1.2	0.5	18	26	1.1	110	0.05	0.04	30
冬瓜	7	96.6	0.6	0.3	14	12	0.4	0	0.01	-	13
茄子	18	93.7	0.9	0.4	15	30	0.3	20	0.07	0.07	10
甜椒	16	93.6	1.4	0.4	6	21	0.5	4,000	0.04	0.03	91
番茄	17	95.2	0.4	0.3	11	24	0.4	260	0.04	0.03	29
綠豆芽	15	95.2	0.8	0.2	11	28	0.5	-	0.08	0.10	19
洋菇	16	90	1.5	0.8	14	95	0.7	0	0.11	0.5	3

蔬菜選購的一般原理

- **選購當令盛產的蔬菜：**當令盛產的蔬菜最為物美價廉。通常冬季時蔬菜種類多、產量也高、價格又便宜；反之夏季時則種類少、產量低、價格較貴且波動很大。
- **南北產地各有特色：**台北市近郊的蔬菜以葉菜類為主，因葉菜類較不耐貯藏，近郊菜較中南部生產者新鮮、包裝也較講究、價格也相對提高。而較耐貯放的根莖果菜類之產地則以中南部為主。
- **瞭解蔬菜生育特性：**選購新鮮飽滿、外觀完整、色澤深濃、質地脆嫩、重量足、風味好的蔬菜。



台灣常見蔬菜產期表

	全年生產	夏季生產 (5—10月)	冬季生產 (11—4月)
葉菜類	甘藍、包心白菜、小白菜、青江菜、芥藍、芥菜、萵苣、蕪菁(過貓)、落葵(皇宮菜)、芹菜、油菜*、空心菜*、莧菜*、甘藷菜*、紅鳳菜*、旱人瓜苗(佛手瓜苗)*。		菠菜、茼蒿、苦苣(菊苣)、野苣(古康菜)、恭菜(加菜菜)。 
根莖菜類	蔥、蘿蔔、甘藷*、芋頭*、薑*。	綠竹筍、麻竹筍、蘆筍、茭白筍、蓮藕。	大蒜、冬筍、胡蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥。
花果菜類	花椰菜、菜豆、毛豆、番茄、甜椒、茄子*、胡瓜*、苦瓜*、冬瓜*、絲瓜*、南瓜*。	金針花、黃秋葵。	豌豆、皇帝豆。

〈說明〉

- 本表僅供參考，實際情形依地區、品種、氣候、栽培方式而略有差異。
- 全年生產的蔬菜種類，凡打“★”者表示夏半季(5—10月)較盛產，其餘大多冬半季(11—4月)較盛產。另有些種類如芽菜類、洋菇等則幾乎不受天候影響，全年均可生產。

台灣主要蔬菜的選購要領

- **甘藍、包心白菜**：球形完整、結球緊密、底部堅硬、葉片新鮮脆嫩、不萎縮、無腐爛碰傷者。
- **小白菜、青江菜**：葉片完整、堅挺而不枯萎、葉綠莖白、莖葉均肥後者。
- **菠菜、萵苣、芥藍、芥菜、茼蒿**：葉片完整、肥厚、鮮嫩、飽滿，不抽苔開花、少病蟲斑點。
- **空心菜**：葉片完整，青綠色、新鮮細嫩、不長鬚根。
- **莧菜**：葉片完整，白莧菜翠綠、紅莧菜紫紅，莖肥厚細嫩、新鮮不枯萎。
- **芹菜**：枝梗挺直光滑、色澤青翠、新鮮脆嫩、葉不枯萎變黃、未抽苔者。
- **青蔥、大蒜**：球白質嫩、葉片綠色不枯萎、表面略有粉狀者較好，未抽苔、不腐爛。
- **綠竹筍**：筍殼光滑金黃色、筍身略彎呈牛角狀、切面潔白無褐化或纖維化者，筍尖末帶綠色者較不苦澀。
- **茭白筍**：外殼有赤斑花紋、筍皮潔白光滑鮮美、筍身直、筍肉脆嫩者。
- **蘆筍**：白蘆筍以全株潔白、形狀正直、筍尖鱗片緊密、不水傷腐臭者；綠蘆筍以莖皮綠色、筍尖不腐臭、鱗片不展開、筍身粗大細嫩者。
- **洋葱**：表皮光滑完整、不裂球、不出芽、不長鬚根、不腐爛、莖球頂端不內陷者。
- **薑**：嫩將以塊莖白肥滿、具粉紅色鱗片；粉薑以莖肥滿、表皮光滑完整；老薑以不枯萎皺縮、不腐爛為宜。

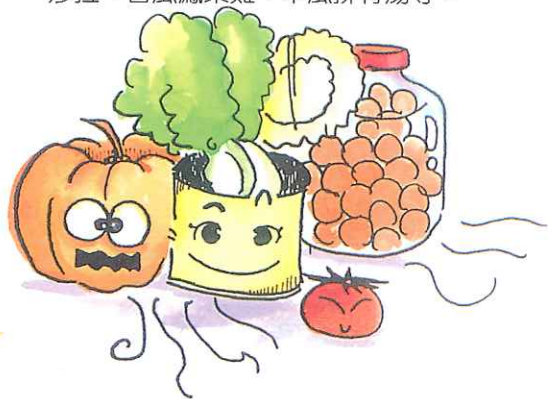
- **蘿蔔**：表皮光滑細嫩、色澤白、有重量感，以手彈之有輕脆聲。
- **胡蘿蔔**：形體圓直、表皮光滑、色澤橙紅、不開叉、無須根。
- **馬鈴薯、甘藷**：薯塊完整結實、表皮少皺紋、不出芽、不腐爛者。
- **芋頭**：芋粒清潔、表皮乾燥、棕紋明顯、不蛀洞、不腐爛。
- **花椰菜**：花莖淡青色、細瘦鮮脆、花蕾小而密且細緻均勻者。若花莖堅硬、木質化或花變黃即屬太熟，不宜購買。
- **菜豆、豌豆**：豆莢細瘦（菜豆）或扁片（豌豆）、顏色翠綠、表皮光滑、香脆細嫩、豆粒部份未明顯凸起者。
- **胡瓜、絲瓜、苦瓜**：果形平直完整、具重量感，胡瓜表皮青綠有白粉；絲瓜表皮翠綠、條紋明顯；苦瓜表皮光亮潔白、瘤狀大粒且突起。
- **南瓜**：果皮鮮美完整、呈金黃色、無外傷者。
- **茄子**：外形完整、色澤紫紅有光澤、有彈性、無外傷、果蒂未張裂者。
- **甜椒、番茄**：果形完整勻稱、果皮光澤亮麗、肉質輕脆、無外傷或萎縮者。
- **洋菇**：菇傘緊密、無水傷或擦傷、肉質肥厚細嫩者。菇面有時呈微褐是正常現象，過於白色可能經漂白劑或螢光劑處理。
- **芽菜**：以全株新鮮、葉片肥厚、莖粗大、幼嫩質脆、不枯萎、不老化者為宜。

夏天蔬菜短缺怎麼辦？

國內於夏季時，因颱風豪雨、高溫多濕等氣候環境，大多數蔬菜（尤其葉菜類）的產量、品質均受影響，每易造成蔬菜匱乏、菜價上揚的結果。

建議您可採取如下因應措施：

- 選購耐熱的當令蔬菜，如空心菜、莧菜、甘藷菜、紅鳳菜、竹筍、茭白筍、黃秋葵等。
- 購置全年皆可生產或較耐貯藏的根莖、花果菜類蔬菜，如蘿蔔、胡蘿蔔、胡瓜、南瓜、苦瓜、茄子、菜豆等或不受天候影響的芽菜類。
- 改利用加工蔬菜，如冷凍蔬菜、脫水蔬菜、罐裝或醃漬蔬菜。
- 多吃夏季盛產水果以補充蔬菜消費不足的養分；也可考慮以水果當蔬菜吃，如水果沙拉、苦瓜鳳梨雞、木瓜排骨湯等。



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高品質蔬菜，最重要的特性是農藥殘留低或沒有。以下提出幾點原則供選購時參考：

- 儘量購買當令蔬菜，不合時令蔬菜須多噴灑藥劑才能提前或延後採收上市。尤其於天災發生或節慶前後的菜價上揚時，常有蔬菜提早採收上市，致殘留較多農藥，宜避免搶購。
- 以季節而蔬菜農藥較多；冬量多、價藥殘留少。
- 外表稍有瑕疵的蔬菜無損其營養價值，且價格通常較便宜；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，如此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。



言，夏季
殘留情形
季蔬菜產
格低，農

支持清潔蔬菜的新觀念

基於大眾的飲食健康考慮、「清潔蔬菜」必為未來發展趨勢。讓我們以實際行動支持，給予清潔蔬菜良好的發展空間。

·選購時不必太重視蔬菜

外觀：清潔蔬菜生產時，為減少藥劑殘留，往往不用或少用農藥防治病蟲害，因此外觀難免較差，有時會有些病斑蟲孔，然而這樣並無損其風味與營養價值，故請選購時不用太苛求蔬菜外表完美。

·改吃病蟲害少的蔬菜種

類：有很多蔬菜抵抗性強、很少發生病蟲害，故栽培時幾乎可以不噴農藥即可生產，如甘藷葉、紅鳳菜、萵菜（加茷菜）、落葵（皇宮菜）、黃秋葵、藤三七、隼人瓜苗（佛手瓜苗）、蕨菜（過貓）等等。這些菜雖不如目前主要菜類脆嫩可口，然也別有一番風味，消費者不妨調整習慣，多吃此類蔬菜。



·選擇具良好信譽的蔬菜品牌：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。

·例如台北市瑤公農業產銷基金會輔導的『安心蔬菜』就是值得信賴的品牌。

蔬菜貯藏方法

- 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次頁表。一般冰箱冷藏室溫度約 3—6℃，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℃ 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。



台灣常見蔬菜之貯藏適溫及保存期限

蔬菜名稱	貯藏適溫 (°C)	保存期限
甘藍	5	3~5 週
白菜	5	8~10 天
綠葉菜類	5	10~14 天
萵苣	5	10~14 天
菠菜	5	8~10 天
青江菜	5	12~16 天
芹菜	5	2~3 週
蒜	5	2~3 月
洋蔥	5	3~4 週
蘆筍	0~2	2~3 週
綠竹筍	5	12 天
薑	13~15°C	3~6 月
蘿蔔	5	18~24 天
胡蘿蔔	5	2~3 月
馬鈴薯	3	5~8 月
芋頭	10	3~4 月
甘藷	13~16	3~4 月
花椰菜	5	2~3 週
菜豆	5	9~12 天
皇帝豆	3~5	5~7 天
豌豆	5	2~3 週
胡瓜	10	8~12 天
苦瓜	10	2~3 週
茄子	8~12	7 天
甜椒	7~13	2~3 週
番茄 (未熟)	12~14	1~3 週
番茄 (已熟)	3~4	7 天
黃秋葵	7~10	7~10 天
豆芽	5	2~4 天
鮮香菇	5	8~12 天
洋菇	5	3~4 天

蔬菜如何清洗最為安全而乾淨？

蔬菜食用前應先行清洗，將其表面的農藥和污垢洗除乾淨。我們建議您只要以大量清水沖洗蔬菜即可，因為以鹽水清洗不見得較乾淨；而以清潔劑洗反留下清潔劑餘毒。

各類蔬菜清洗要點如下：

- **葉菜類**：小葉菜類應先接近根處切除，把葉片張開後沖洗；包葉菜類應於去除外葉後，再拆成單片沖洗。
- **根莖菜類**：應先清洗後再行去皮，凹陷不平處宜削厚一點，以除去可能附著表皮的農藥及污垢。
- **花果菜類**：連皮食用者，可用軟毛刷刷洗；易沈積農藥的部位，如凹陷的果蒂處，宜先切除再行沖洗。削皮食用者，則先洗後再削皮。



蔬菜怎麼調理最營養？

蔬菜烹調前，如果有一些適當的處理，可保留較多的營養，茲說明如下：

- 選用合乎時令的蔬菜，既新鮮、美味且養分含量較高。
- 蔬菜應先洗而後切，洗菜時，動作要快勿搓揉或擠出汁液。
- 蔬菜切塊勿太細小，以減少養分與空氣接觸而氧化。而且切塊後最好隨後馬上烹調。
- 蔬菜的外層葉片和外皮往往含較豐富營養分，在沒有安全顧慮下，應儘量少除去外葉或儘量削薄皮，甚至連皮一起食用。
- 有些根莖菜類（如馬鈴薯、胡蘿蔔等）可帶皮烹煮，因外皮可防止蔬菜內部養分氧化或溶解於水。
- 蔬菜洗玩或切塊後、烹飪前不宜浸泡於水中，以免水溶性維生素和礦物質流失。

蔬菜烹飪秘訣

蔬菜常用的烹調法大致有煮、燙、蒸、炒、炸等五種，依養分損失程度而言，以炒、炸損耗最少，蒸為次之，煮或燙損耗較大。但若注意以下原則，仍可保留較多的營養分。

- 烹調的時間愈短、養分的損失也愈少，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）。



• 綠色蔬菜（如青江菜、菠菜、空心菜等）於烹調時容易失去原有色澤而變黃綠，如要保持鮮綠的原色，可在炒、煮時同時加入小蘇打等鹼液，但鹼會破壞維生素C和B群，如果不用鹼而改用食鹽，也有保持鮮綠效果，卻不會破壞營養分。

• 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。至於紅色蔬菜（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。

• 最後提醒
您：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。



重要參考資料

1. 王妍(譯), 1981. 蔬菜的處理、運輸與貯藏, 徐氏基金會。
2. 台北市政府衛生局, 1991. 蔬果選購及清洗的簡易方法。
3. 丘應模, 1989. 清潔蔬菜, 渡假出版社。
4. 李慶榮, 1990. 營養100, 自立晚報社文化出版部。
5. 李錦楓, 1991. 天之美祿(食品漫談), 健康世界雜誌社。
6. 吳昭其, 1987-90. 台灣的蔬菜(一)(二)(三), 渡假出版社。
7. 林蘊玉、宋申蕃、張作櫻, 1978. 營養概論, 黎明文化事業公司。
8. 施明智, 1991. 食物學原理, 藝軒圖書出版社。
9. 梁永康, 1992. 怎樣吃蔬菜最有益, 書泉出版社。
10. 黃伯超, 1991. 吃的學問—食品營養講座, 健康世界雜誌社。
11. 黃韶顏, 1989. 食物製備, 藝軒圖書出版社。
12. 農發會, 1983. 食品營養與保健(一)。
13. 薛聰賢, 1988. 蔬香果樂, 薛氏家庭園藝出版部。
14. USDA, 1986. The Commercial Storage of Fruits, Vegetables, and Florist and Nursery Stocks.

發行人: 陳瑞卿

主編: 李宗興、吳昭祥

編撰: 張育森

執行編輯: 謝淑麗、林宗慶

設計印刷: 快門攝影設計印刷有限公司

發行單位: 台北市瑤公農業產銷基金會

出版年月: 中華民國八十一年七月初版

中華民國八十八年三版一刷

數量: 10,000本

※本會為使民眾能更安心的食用各種作物, 另編有「蔬果與農藥」手冊提供有關農藥與農作物的基本常識, 歡迎民眾來函索閱。

內行人的聰明選擇

—安心蔬菜

安心蔬菜是由最先進農友所栽培生產的精緻蔬菜

—品質最優良

安心蔬菜是由最精密儀器所檢測合格的清潔蔬菜

—食用最安心

即日起, 請讓「安心蔬菜」成為餐桌上的小天使 使您擁有美味與健康符!!



台北市瑤公農業產銷基金會輔導 生產

安心蔬菜。清潔衛生。
無限康泰……

安心蔬果，健康快活！



創造新農業文化

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

TEL:(02)2394-5029 FAX:(02)2392-0974

網址：<http://www.liukung.org.tw>