

水果類 & 十字花料類 食材管理系列



自五月起《健康新煮流》為大家帶來一系列的食材管理，讓我們買得放心、吃得安心，冰箱管理不NG。本期將告訴大家，關於營養豐富的水果類及抗癌高手——十字花科的挑選、清洗及收納祕訣，趕快學起來吧！

撰文◎張捷 攝影◎李建星



水果類

挑選

1. 種類多元，營養才均衡。
2. 外觀完整、色澤勻亮。
3. 果粒不脫落，保有蒂頭者佳。



清洗

1. 務必在保有蒂頭的情況下清洗。
2. 清洗順序為：軟→硬→柑橘類。
3. 先用流動的水沖洗，並用軟海綿輕刷表面及凹槽處。
4. 浸泡在冷水中兩輪，每次 20 分鐘，瀝乾後即可收納。



收納

1. 依種類分開收納，混放易造成撞傷。
2. 充分瀝乾，並於收納盒底部放置濾水板隔水。
3. 進口水果運送中多經過冷藏，因此購買、清洗後，要進冰箱保存。
4. 較熟或是有碰傷的水果，放在收納盒上層，優先食用。



十字花料類

挑選

- 花菜類（以花椰菜為例）**
1. 花形緊密、完整，顏色均勻，呈現球狀者佳。
 2. 梗部厚實、不空心。
 3. 葉片翠綠、不枯爛。



挑選

- 葉菜類（以高麗菜為例）**
1. 菜形完整，顏色均勻。
 2. 葉片厚實。
 3. 購買後可放置數天，待收水後即可清洗。



清洗

1. 務必整顆清洗，營養不流失。
2. 修除外部老葉及氧化部分。
3. 在梗部切一道新傷口，整顆倒立，並用流水沖洗。
4. 浸泡在冷水中兩輪，每次 20 分鐘，瀝乾後即可收納。
5. 球狀蔬菜，欲食用時再切（吃多少切多少），另外浸泡 20 分鐘即可烹調。



收納

1. 將多餘的梗部切除，除節省收納空間之外，亦可收集成熬蔬菜湯的材料。
2. 充分瀝乾，避免積水。
3. 整棵菜直立或斜放；為避免壓傷，請勿上下疊放。
4. 破碎、脫落的外葉瀝乾後另收集保存。

