

# 食材管理健康加分

—黃淑惠—

外食問題多，接連一連串的食安問題令人擔憂。因此許多人興起不如回歸廚房自己烹煮的想法。當然，如果三餐都能自己採購新鮮食材自己烹煮，相較外食的確要安全又營養囉！但在廚房中烹調其實也有許多小地方要注意，特別是食材的清埋和保存，許多時候因不正確的處理無意間破壞了營養又吃了毒素進來，使得原本預期可得的健康加分打了折扣，因此提醒大家。

## 1. 蔬菜水果需小心分類處理與收藏

相信許多主婦採買食物回家後，蔬果往往一股腦兒全往冰箱冷藏室收納，就著原本的提袋往冰箱塞。要煮菜時才翻箱倒櫃尋找，然後才發現有許多枯萎的葉菜，發芽的豆類和腐爛的蔥蒜。其實不同的蔬果各有其適合的儲存條件。

(1)根莖類食物如洋蔥、地瓜、南瓜、馬鈴薯、芋頭、牛蒡、山藥在沒有清洗削皮前都可以在室溫陰涼處以有空洞籃子保持通風狀態存放即可。如此可減少佔住冰箱的空間。



▲ 根莖類食物常溫保存注意通風

(圖片取自網路)

但請注意勿將食物擺致發芽，特別是馬鈴薯，一旦芽眼發芽便會釋出龍葵素會導致急性中毒，因此不可再食用了。至於地瓜、洋蔥如果發芽並不會釋出毒素還是可食，只是原本含有的營養素在發芽過程中會逐漸被用掉營養價值下降，因此最好不要放到發芽。

(2)葉菜類食物則是先挑掉爛莖腐葉後以白報紙或不用牛皮紙袋將不同的葉菜類分門別類包裝冷藏，不要密閉包裝盡量留有空隙流通，允許有時間讓在冷藏過程中葉菜類上殘留的農藥可以分解揮發掉。



利用牛皮紙袋包裝綠葉蔬菜

(圖片取自網路)



直立式清洗葉菜類

(圖片取自「原味低脂享瘦餐」)

至於烹調前葉菜的清洗，以葉上根下直立方式將蔬菜置於洗菜盆中，緩慢流動的清水來漂洗蔬菜，此主要目的在利用流動清水將雜質和農藥帶走，另一方面根部也可以吸收乾淨水質讓葉片飽滿綠意盎然，然後才瀝乾水份進行切割。千萬不能先切後洗，當蔬菜切割面越多，清洗過程中營養素就流失越多，因此一定要先洗後切。

(3)水果——打開家中冰箱常常會發現生鮮櫃中塞滿了許多不同種類水果，蘋果、鳳梨、奇異果…硬的軟的全擠壓一起，有的時候擠

到成漿，有的則是果皮乾澀脫水。事實上火果是需視種類來決定儲存方式。

一般水果可以區分「已熟型」和「後熟型」，已熟型水果指的是在採收時就已經成熟可以馬上食用的水果。例如葡萄、蘋果、蓮霧、芭樂、草莓、櫻桃、水梨、柑橘等。如不馬上食用就會很快爛掉因此必須藉助冰箱冷藏來延長保存。

但在冰箱中溫度低濕度也低，如果水果沒有包覆很快表皮水分就會被吸走而出現皺紋、脫水乾枯現象。因此正確保存方式是建議先用乾淨紙張或餐巾紙包裹水果後放入不打結塑膠袋直接冷藏，此主要利用紙巾吸收水氣避免水氣凝結讓水果長霉，放入塑膠袋則是避免冰箱吸收水果水氣導致表皮乾枯，不打結則是保持空氣流通讓水果還能呼吸維持新鮮度。



有些原本就已經質地非常柔軟的水果如草莓、櫻桃則因怕彼此擠壓碰撞造成腐爛，建議在購買回家後用保鮮盒來保存較佳。

「後熟型」水果指的則是在採收時還未完全成熟，必須擺放在室溫環境一段時

間讓其繼續熟化後才能食用的水果。像水蜜桃、甜桃、李子、香蕉、奇異果、楊桃、釋迦、甜柿、酪梨等就屬於後熟型水果。通常這些水果買回來時可以從顏色和軟硬度來判斷是否已成熟。通常顏色若仍顯青澀，觸摸仍偏堅硬則需放在室溫幾天待成熟後才能放進冰箱冷藏。此時的水果才有最好的甜度、口感和營養。

像水蜜桃、李子、甜柿、木瓜等表皮水分容易被吸走而乾癟的水果要放入冰箱前一樣要用紙巾包覆後放入塑膠袋再冷藏。而這些後熟型水果一旦成熟就需盡快食用，最好2—3天內食用完畢避免過熟易爛。

另外蘋果、木瓜、釋迦和柿子在成熟過程中會釋放出「乙烯」氣體，如果此時旁處有其他蔬菜或水果就會受乙烯影響加速老化而腐爛。因此這些後熟水果最好與其他蔬果分開包裝不要裝同一塑膠袋。例如不要將木瓜和蓮霧擺一起。但相反如果想要催熟則可將這些水果和未熟水果擺一起，如蘋果和未熟香蕉擺一起可加速香蕉熟成。

無論何種水果皆是要食用前才清洗，因為一旦清洗，水果就會加速腐爛，因此要保持最好的營養成分就是要吃之前才清洗切割。而且無論果皮是否可食皆須清洗，因為果皮上的髒污或農藥皆可能因手指觸摸而誤入口中。

## 2. 新鮮魚、肉或海鮮依份量清洗後分量包裝儲存

(1)魚和肉品無論是傳統市場或超市採買，回到家一定先清洗後切割，用紙巾吸乾水份後依照每餐烹調所需份量分開包裝，將肉或魚以攤平方式用保鮮膜包裹或裝入保鮮袋中。此種方式除了方便冷凍庫中平鋪易堆疊存放外，當要烹調時攤平的肉類會因有較大表面積接觸空氣就能有更快的解凍效果。



魚肉品保存

(取自網路圖片)

## 健康悠活園地

除非 1-2 天內就要烹煮，否則肉品皆以冷凍來儲存。至於如何將冷凍食物解凍，最正確的方法是前一天先將魚或肉從冷凍庫移至冷藏室來慢解凍，而不是放置室溫中解凍，因室溫中解凍很容易招致細菌滋生。慢解凍是最安全也最能保留食物營養素的方法，即使解凍後未能馬上烹煮，放置冷藏室 2-3 天也還可以保持新鮮度。

也有人為求快速解凍會將冷凍食物直接泡在水中，此方法的確會很快達到解凍效果，但也因冰凍的組織快速解凍下易遭破壞，細胞液外流而喪失許多營養素，也會失去肉品原有的甜味。

(2)海鮮類食物，如蝦、花枝、透抽等如未切割則清水清洗後瀝乾水份直接攤平放保鮮袋冷凍。若幾天內馬上食用則清洗後用檸檬皮和鹽巴搓揉去腥後切割再以保鮮盒收納冷藏即可。

貝類不能冷凍，需先吐沙再用刷子清刷外殼髒污，清洗乾淨瀝乾水分後以保鮮盒收納冷藏即可。

### 3. 乾燥食材需注意濕度和溫度避免發霉

(1)海產乾貨如蝦米、干貝、魷魚等購買時最好選購真空包裝，因海產乾貨一遇潮濕就很容易發霉，所以最好用密封袋直接冷凍儲存。如要室溫儲存就必須注意溫度不可過高、維持在 18-21° C 左右，盡量放在乾燥通風處避免潮濕，建議用真空袋來收藏。

(2)種子堅果類食物，近年來大家都認知到種子堅果類不僅提供豐富植物性油質還同時供給許多胺基酸和礦物質等營養素，因此主婦們使用種子堅果類如花生、腰果、杏仁果和芝麻等頻率就增高。



善用密封或真空罐保存乾貨（取自網路圖片）

事實上因台灣地處高溫多濕環境，堅果種子食物如沒有妥善儲存就很容易因吸濕致黃麴霉菌感染滋生出黃麴毒素。而黃麴毒素是已知導致肝癌的一級致癌物，必須盡量避免攝食。因此堅果種子必須格外注意儲存，最好是開封後即刻食用，剩餘的可用真空袋或真空罐抽真空擺放陰涼通風處或密封袋包裝放置防潮箱中。如果發現堅果有出現黃、綠、黑等各色斑點請即丟棄勿再食用。



發霉花生切勿再食用（取自網路圖片）

另外堅果因含高量油脂，若擺放過久接觸空氣也是會慢慢進行氧化反應，長鍊的不飽和脂肪酸會氧化產生自由基，甚至裂解產生致癌物質。因此當堅果出現油蒿味時也請不要再食用了，因營養素已氧化殆盡了。

(3)植物性乾貨如香菇、昆布、竹筴等一樣怕濕長霉，最重要是保持在乾燥環境中就能保存不變質，並不需放入冰箱冷藏，畢竟冰箱是有濕氣的，有時沒有包裝好反而容易吸濕而喪失了原有的特殊香氣。最好是選擇密封罐或真空罐收納後置於通風乾燥處避免陽光直曬即可。或者也可以選擇雙層夾鍊袋將食材完整密封後保持乾燥放置室溫即可。只要保存得當其實這些食材都可以維持長久的香氣和鮮味。

#### 4. 黃豆製品多一層處理更安全

眾所皆知黃豆的營養價值等同肉魚都是優質蛋白質的來源，所以除了黃豆之外，其加工製作的豆漿豆腐豆乾幾乎是家庭常備食材。選購這些黃豆製品除了需注意是否是非基因改造的黃豆之外，由於其蛋白質含量豐富且水活性高是不易保存的，尤其是夏日氣溫高更易腐敗。因此若表面觸摸有黏膩感或聞起來有酸味就表示不新鮮應避免選購及食用。而這些黃豆製品皆須冷藏，即使是真空包裝的豆乾、豆包或素料。

真空包裝表示食物存在無氧氣狀態，如果食物在包裝前已經感染了肉毒桿菌，

則真空包裝反而提供了這些厭氧菌滋生環境。因此特別提醒購買真空包裝的黃豆製品不能開封即食，請多做一道加熱動作確保充分殺菌後才食用。

一般傳統市場販售的黃豆製品（豆乾、干絲、麵腸等）為求延長保存期限和賣相好看通常會加入過氧化氫，而長期攝入過氧化氫會刺激人體腸胃系統引發噁心、腹痛腹瀉等症狀。因此建議主婦們採買後所有的黃豆加工品先用清水漂洗後再入沸水煮過讓過氧化氫可以分解揮發而不殘留，然後瀝乾水份放入保鮮盒中冷藏。



干絲水煮確保安全

其實廚房就像一個科學實驗室，如果操作得當，所有的食物營養皆可以完全保留進入人體。相反的一點點的疏忽就可能流失大半營養素，甚或招致食物中毒，期盼大家都能落實正確的食材管理，這樣健康才能加分。

〈本文作者現任郵政醫院營養師〉