

# 葉菜類 & 生菜類 食材管理系列

冰箱到底要怎麼分類、整理呢？從本月起，《健康新煮流》將為大家帶來一系列的食材管理，KC 夫婦特別要告訴大家如何挑選、清洗及收納各式食材，讓我們買得放心、吃得安心，冰箱管理不 NG。

撰文◎張捷 攝影◎李建星

## Step 1 挑選

### 葉菜類：

1. 外觀完整、顏色翠綠，才不會過熟。
2. 水分充足、厚實，吃起來才多汁。
3. 未水洗、帶泥土，新鮮採收的為佳。
4. 種類不單一，營養才均衡。



### 生菜類：

1. 因為要生吃，盡量挑選有機、無毒農法栽種的生菜。
2. 多選擇土耕蔬菜，因為礦物質含量豐富，口感也較甜。
3. 以整棵拿起來重量輕、菜葉蓬鬆為佳。
4. 葉面不要過多腐爛、蟲咬。

## Step 3 收納

1. 務必瀝乾，以防蔬菜在收納期間腐爛。
2. 受傷的葉菜不可收納，但也不需丟棄，可以先烹調食用。
3. 找到適合的容器，密封放入冰箱：
  - 不銹鋼鍋——冷空氣傳導佳，使葉菜的脆度、顏色更易保存。
  - 塑膠盒——底部放置濾板，使殘餘的水珠不影響蔬菜的新鮮。
  - 夾鏈袋——若是瀝得夠乾，也可以將菜放入夾鏈袋中保存。
4. 收納祕訣：矮的蔬菜直立放置；耐放的蔬菜放在下層。



## Step 2 清洗

葉菜類、生菜類的清洗，最主要需掌握「先切、一沖、二泡」的原則，採用先輕後重的洗菜順序，再配合輕柔的動作，不傷害地洗滌蔬菜即可。

**先切：**先拔除枯乾、腐爛的外葉，延長保存時效；同時在菜梗的切面處切一道新傷口，以利吸收乾淨的水分。



**一沖：**直立式將菜葉放入容器，並使用過濾水輕柔地沖洗蔬菜 20 分鐘，將菜中的農藥、蟲卵、泥土洗淨。



**二泡：**直立式將菜葉浸泡於加有冰塊的水中 10 至 20 分鐘，一來增加蔬菜中的水分，二來保持口感脆度。

