

《Chapter 1》小黑師傅帶你認識好食材

■ 新鮮蔬果聰明採買法

走一趟傳統市場，看到五顏六色的蔬菜水果，讓人有一種幸福感，因為這才是上天給我們最健康有活力的食物。不管中醫還是西醫的健康飲食觀，蔬食絕對可以滿足沒問題。就以中醫養生的飲食方法來說，食物五行之說，利用青紅白赤黑的顏色來歸類，每天一定要吃到五種顏色的食物，而蔬果通通有了；西醫營養學也不例外，飲食新觀念，天天五蔬果，健康有保障。所以，蔬食真的才是最健康聰明的飲食方式。

但是說到買菜，大家不要害怕，準備好菜單，有方向的選購內容，加上選用當季蔬果，一來可避免成長激素的問題，二來也可少掉農藥的危害，還有就是選購住家附近的產地，如此還可以減少碳足跡，所以只要掌握幾個原則，逛菜市場也是有趣開心的事情。

◎ 根莖類

外觀上視覺上，第一個就是要完整無缺，無潰爛，再來用手摸看看是否呈現軟軟狀況，如果是軟的，代表已經放很久了有脫水的現象，這當然就不能選擇囉！而馬鈴薯和地瓜之類的，表皮上的芽眼有沒有發芽也是一個重要的選擇指標，因為即使一點點的冒芽，也代表著內含的配醣生物鹼（Glycoalkaloid，茄鹼）仍超過標準值，食用後可能會中毒。

◎ 葉菜類

視覺上先看看有沒有泛黃的葉子和潰爛腐敗，太嚴重的當然不能選。而一般來說，愈漂亮的蔬菜往往也代表著在栽培過程中，一定有使用農藥，所以經驗告訴我，菜葉上有蟲咬過痕跡，代表著沒有農藥的使用，雖然外觀不美麗了點，但是食用時卻多了一層安全感。另外，也可以選擇認證的水耕蔬菜。

◎ 水果類

選用當季慢熟的水果才是最健康，最自然，這是一大原則。而在視覺外觀上，外皮上沒有撞擊過的痕跡，果粒並且完整無缺，就可以了。

■ 蔬果的清洗與保存方法

蔬食最害怕的就是農藥殘留和寄生蟲的問題了，但是透過有效的清洗蔬

果，就可避免農藥或寄生蟲進入人體了。而除了去除果皮和外葉，清水清洗是唯一減少農藥的方法。切記，蔬果應先清洗再切，而不是切了再清水，如此才可避免農藥深入蔬果中。

另外，任何剛從市場買回來的蔬果，如果不馬上食用，建議先用報紙包好放入冰箱冷藏，等要食用了才清洗，如此可延長蔬果的保鮮期，因為任何蔬果只要一碰水後，最好馬上食用，因為水份只會加速蔬果的腐壞。

◎ 根莖類（如白蘿蔔、馬鈴薯、紅蘿蔔等）

將表皮上的泥土洗淨後擦拭乾淨，再以乾淨無油墨的紙張包裹，或是以保鮮模包裹以防脫水現象產生，然後置於冰箱底層保存。

◎ 包葉菜類（高麗菜、包心白菜等）

先去除外葉，再將每片葉片分別剝開，浸泡數分鐘後清水沖乾淨即可。

◎ 葉菜類（如菠菜、青江菜等）

去除爛葉及泛黃的葉子，然後將根處切除，葉片分開，再以清水充分沖洗，瀝乾後以保鮮盒封存。

◎ 水果類

先清洗後再去皮，再分切後以保鮮盒裝盛保存，若是易氧化的水果，去皮後可以以鹽水或是少許檸檬汁浸泡後再來冰存，以防止氧化。

■ 調味料的選擇與保存

1. 醋

醋除了提供料理上酸甜的風味外，醋還有許多對健康的幫助功用，是不容置疑的。

按照醋的生產方法，醋可分釀造醋和人工合成醋兩種。釀造醋，是以穀物為原料，通過微生物發酵釀造而成。人工合成醋則是以食用醋酸，添加水、酸味劑、調味料，香辛料、食用色素生產而成。要選醋當然就是要選擇釀造醋了。但在消費者看不到生產過程的結果，首先判別好醋的第一個方法，就是醋本身有沒有刺鼻的酸嗆味，如果有，百分百絕對是人工合成醋，因為釀造醋，經過長時間的自然發酵，味道都是很清香的。醋開封後請置於陰涼處，避免直接日曬，平日無須冷藏，但放入冰箱會有更長的賞味期限。

2. 鹽

可以依個人喜好選擇海鹽或竹鹽，開封後建議放入玻璃瓶中密封裝好，並且遠離潮溼高溫的地方，保持乾燥。使用時，要避免使用金屬的湯匙取用，免得腐蝕產生不好的變化。

3. 粉

廚房中常見的各式各樣粉末，如胡椒粉、辣椒粉、咖哩粉等等，這些粉末類的東西在購買時就不要特別買大瓶或大包裝的，因為一般家庭是根本用不完的，只會造成浪費。

開封後必須將蓋子栓好，避免潮濕而結塊。如果是到傳統雜貨店買散裝的，一樣放入玻璃瓶罐中密封好，然後放置陰涼處。

4. 醬油

醬油及蔭油最大的差別就是醬油是黃豆製成的，而蔭油是黑豆製成的。較為營養健康的是蔭油，有時家庭主婦為了貪小便宜，購買了化學醬油，一點營養成份都沒有。蔭油由於是曝曬釀造而成不加防腐劑，所以開瓶後必須放入冰箱冰存保鮮。至於是液體狀或是膏狀，差別只是在於是否使用糯米粉芶芡而已。

5. 糖

可以使用冰糖或二號砂糖。愈精緻的糖，營養成份當然就愈少，選擇愈不精緻的營養成份就愈高。開封後選擇密封罐保存，並且放置陰涼處避免潮溼。