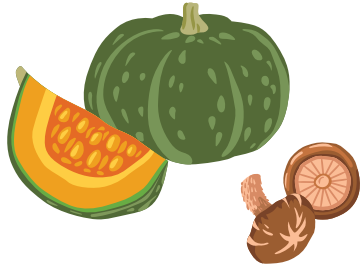
日本蔬菜達人的

# 蔬果挑選保存密技全公開

從產地到餐桌的零時差美味！



青髮のテツ／著　安珀／譯

週末買了一週份的菜，
放在冰箱蔬果室裡
打算慢慢吃，
結果沒幾天就全都
變得軟軟的！

要如何挑選
新鮮的蔬菜
比較好呢？

每天的飲食
明明都很正常，
最近卻總覺得有點累……
是營養不夠嗎？

自炊伙食費
根本沒比較省……



請放心。
因為我會陪各位一起逛菜市場，
逐步傳授相關的資訊。

# 前言

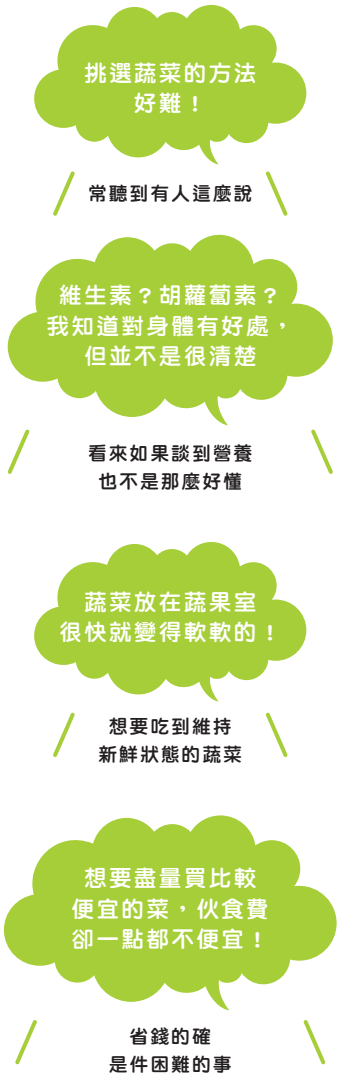
## 總覺得不是很了解蔬菜！

冒昧請教一下，各位對「蔬菜」有什麼樣的印象呢？

「營養豐富」、「美味可口」、「顏色鮮豔」、「天天都想吃」，如果您對蔬菜抱持著以上的觀感，我會感到很高興！

不過從現實層面來看，也並非全是如此。






## 不夠了解，是因為沒有人告訴我們有關蔬菜的一切

不了解選擇蔬菜以及省錢的方法是有原因的。

那是由於沒有人指點我們關於蔬菜的知識。

畢竟平常很難找到能陪我們一邊逛超市一邊說明如何挑選蔬菜才新鮮，或是要怎樣才能買得更划算的人。

我在超市的蔬果賣場從事採購和販售的工作，主要於推特上發表有關蔬菜的資訊。

我會把顧客詢問的選擇和保存蔬果的方式、從生產者那裡學到的讓蔬菜更美味的吃法、以及從超市人員角度才知道的省錢資訊等分享給大家，在推特上逐漸累積了超過48萬名的追隨者，令我相當慶幸。

老實說，在此之前我不認為會有人需要這種由超市正職人員所發表的訊息。

作為一名「蔬菜專家」，我所發布的資訊並沒有特別之處，只不過是將從眾多生產者和在超市工作的前輩那裡「學到的資訊」匯集起來而已。

換句話說，**只要擁有我於職場中所學會的知識，任何人都可以掌握「蔬菜專家」的眼光！**

正是因為身邊沒有人可以仔細教導我們挑選蔬果和省錢的方法，所以才「不夠了解」。

**陪大家一起逛菜市場，傳授選購蔬果的相關資訊。**

我以這樣的想法，精心編寫了這本書。

「精簡可靠，成為大家購物時得力的夥伴」，這就是本書的用處。

# CONTENTS


前言 4
總覺得不是很了解蔬菜！ 4
不夠了解，是因為沒有人告訴我們有關蔬菜的一切 5
蔬菜會變得更加美味！ 來自青髮TETSU的挑戰書 14

## 第1章 只需這麼做！想事先學會的蔬菜基本知識

### 基本的挑選方法

從蔬菜的新鮮度到商店的水準都能了解 TETSU流・蔬菜賣場的逛法 20
「哪個比較重？」蔬果的水嫩度靠重量來判別 24
顏色是美味程度、營養、新鮮度的指標 26
• 最好選擇鮮豔顏色的蔬菜 28
• 需注意顏色變化的蔬菜 29
開始腐壞的跡象出現在「切面」 30
盛產期是最可靠的美味嚮導 32
• 春季（3～5月）當令蔬菜一覽表 34
• 夏季（6～8月）當令蔬菜一覽表 35
• 秋季（9～11月）當令蔬菜一覽表 36
• 冬季（12～2月）當令蔬菜一覽表 37

### 基本的保存方法

從「姑且先放入蔬果室」畢業吧 38
• 蔬菜的保存地圖 40
田裡的姿態是自然的姿態 了解直立保存的蔬菜 42
蔬菜一直在生長 抑制蔬菜的生長可以保存更久 44
控制冷凍者即可控制保存 保持9成美味的冷凍術 46
• 想要添購齊全！ 有助於保存的便利品項 48

## 第2章 簡單有趣、淺顯易懂的蔬菜圖鑑

### 食用葉子或莖部

高麗菜 52

● 讓高麗菜吃起來更美味 …… 54
白菜 …… 56
菠菜 …… 58
小松菜 …… 60
萵苣 …… 62
長蔥・青蔥 …… 64
洋蔥 …… 66
新洋蔥 …… 68
青花菜 …… 70
花椰菜 …… 72
水菜 …… 73
山茼蒿 …… 74
蘆筍 …… 75
竹筍 …… 76
鴨兒芹 …… 77
韭菜 …… 78
其他食用葉子或莖部的蔬菜 …… 79

食用果實或種子
番茄 …… 80
茄子 …… 83
● 依照料理的類型選用茄子 …… 85
小黃瓜 …… 86
青椒・甜椒 …… 88
玉米 …… 90
南瓜 …… 92
秋葵 …… 94
毛豆 …… 95
苦瓜 …… 96
酪梨 …… 97
櫛瓜 …… 98
獅子唐青椒 …… 99

食用根部
胡蘿蔔 …… 100

蘿蔔 102
蕪菁 104
**胡蘿蔔皮，捨棄就太可惜了！／這個還能吃！蔬菜經常被捨棄的部位** 105
馬鈴薯 106
• 馬鈴薯品種選擇表 108
地瓜 110
山藥 113
牛蒡 114
蓮藕 115

**食用辛香料蔬菜**

茗荷 116
生薑 117
大蒜 118
青紫蘇 118

**食用蕈菇**

蕈菇 119

• 按照營養挑選，成為「蕈菇專家」吧 120
**水果的美味吃法** 122

**第3章 在蔬菜賣場撿便宜的省錢超市活用術**

**基本的省錢方法**

買東西要「單獨一個人」去 126
肚子餓的時候不要走進超市 128
推購物車雖輕鬆卻容易花錢　買東西最好使用購物籃 130
面對超市的戰術，以購物清單應戰 132
省錢靠速度！　理想的逗留時間是10分鐘內 134
認真要省錢的話，不要靠近熟食、糕點 136

後記 138



書籍設計　喜來詩織（エントツ）
插畫　わたなべみきこ

DTP　朝日メディアインターナショナル
校對　ペーパーハウス
編輯　尾澤佑紀（サンマーク出版）

蔬菜會變得更加美味！

# 來自青髮TETSU的挑戰書

我將一些能讓菜市場逛起來更有趣的情報整理、設計成了一個小測驗！在閱讀正文之前，請先測試一下自己對蔬菜的瞭解有多少。

## Q1

據說蔬菜越重，代表水分含量越多越美味。不過其實也有例外。以下四種蔬菜當中，只有一種蔬菜重量較輕者比較好吃。請問是哪一種蔬菜呢？

1 蘿蔔　2 萵苣　3 胡蘿蔔　4 苦瓜



## Q2

切成1／2、1／4的高麗菜，下列哪種比較新鮮？

1 切面呈黃色者　2 切面呈綠色者



## Q3

其實蘆筍有性別之分！穗尖鬆散者是雄株，穗尖緊密者是雌株。請猜猜看雄株和雌株分別有什麼樣的特徵。



1 雄株：有嚼勁
雌株：柔軟

2 雄株：苦味
雌株：甜味

3 雄株：富含β-胡蘿蔔素
雌株：富含維生素E



## Q4

冰箱裡的蔬果室是為了盡可能讓蔬菜保持新鮮而設計的，但下列有一種蔬菜卻不太適合放進蔬果室。請問是哪一種呢？

1 秋葵　2 青花菜　3 番茄　4 茄子



## Q5

其實有個方法可以讓變皺的小番茄恢復成飽滿有彈性的模樣。
猜猜看是下列哪種方法呢？

1 抹滿油
2 浸泡在鹽水中
3 先冷凍再解凍
4 浸泡在熱水中



## Q6

胡蘿蔔中含有豐富的β-胡蘿蔔素，有助於皮膚和黏膜的健康。β-胡蘿蔔素的吸收率會因食用方式而有所不同。請問以下哪種食用方式β-胡蘿蔔素的吸收率最高？



1 與油一起攝取
2 煮過之後食用
3 生食

重量越輕反而越好吃的蔬菜是……

## A1. 2 萵苣



請選擇重量較輕的萵苣。因為較重的萵苣已經過度生長，失去了特有的鬆脆輕盈口感。

如果想做成沙拉享用，要挑選重量較輕者！

▸ 詳情請參照25頁

新鮮的高麗菜是……

## A2. 1 切面呈黃色者



切開一段時間之後，由於光合作用使然，黃色的切面會變成綠色。白菜也有這樣的特徵，因此切開的高麗菜、白菜要選擇「黃色」的。

隨著變色成綠色，風味也會消失

▸ 詳情請參照55頁

蘆筍雄株雌株的特徵是……

## A3. 1 雄株：有嚼勁<br>雌株：柔軟

左為雌株，右為雄株



蘆筍有性別之分，以雄株具有嚼勁，雌株的口感柔軟為特徵。一般來說，口感柔軟的雌株似乎比較受歡迎，不過還是請根據個人的喜好或用途來選擇吧。

▸ 詳情請參照75頁



不建議放入蔬果室的蔬菜是……

## A4. 2 青花菜



因為蔬菜的最佳保存溫度各有不同，所以不建議將全部的蔬菜都放入蔬果室。青花菜的最佳保存溫度是0～5度，所以0～6度的冷藏室會比3～7度的蔬果室更合適。

▸ 詳情請參照39頁

放在冷藏室裡容易變乾，因此必須採取對策，用紙包好，裝入塑膠袋中

想讓小番茄恢復彈性的話……

## A5. 4 浸泡在熱水中



表面已經變皺的小番茄，只需倒入約50～60度的熱水，然後等待約10秒鐘，就會變得飽滿有彈性。

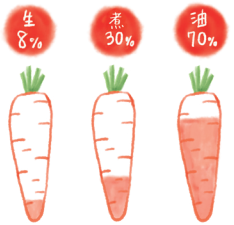


依照變皺程度等待數分鐘

▸ 詳情請參照82頁

胡蘿蔔的推薦食用方式……

## A6. 1 與油一起攝取




胡蘿蔔中富含的β-胡蘿蔔素，具有耐熱性以及容易融於油中的脂溶性。可以藉由熱炒和油炸等烹調方式，或是淋上橄欖油來提高吸收率。不同食用方式的β-胡蘿蔔素吸收率，請參照左圖。

▸ 詳情請參照101頁

那麼，我們一起
去逛蔬菜賣場吧！

第1章

# 只需這麼做！想事先學會的蔬菜基本知識

# 從蔬菜的新鮮度到商店的水準都能了解 TETSU流・蔬菜賣場的逛法



「盡可能想每天都吃到新鮮蔬菜。」

「在超市很難買到便宜的蔬菜。」

「超市的蔬菜新鮮度是不是比較差……？」

如果您有過有上述那樣的想法，那麼當您在逛蔬菜賣場時，請試著注意以下3點。

**①檢查入口附近的蔬菜**

**②檢查在常溫平台販售的蔬菜**

**③檢查特價區**

**①檢查入口附近的蔬菜**

許多超市在入口附近除了有「廣告商品」之外，還會配置當季便宜的蔬菜。**它的特色在於，當人們一走進店裡立刻將單價低的商品放入購物籃時，就會刺激購買欲望，最後不知不覺就買了很多東西。**超市會利用這種心理效果來配置商品。