

想要獲得最大營養的先決條件之一是 吃最新鮮以及最接近自然狀態的蔬果。

不良的保存環境往往會糟蹋蔬果，流失蔬果所具有的營養，或失去它們獨有的味道。但是各式蔬果的特性迥異，常讓人不知如何儲存。而不同的食物會有不同的狀況發生，單單將所有的東西都丟進冰箱並不是解決問題的最上策。

永遠要記得，一般而言，水果（包括蕃茄）放在冰箱內會讓它無法變熟。在水果成熟之前放入冰箱內冷藏只會事與願違。雖然攝氏零度是讓大部分水果與蔬菜生長緩慢的最佳溫度，但有些蔬果例外，必須在（攝氏 7~10 度）才能保鮮。例如：

- 酪梨、哈密瓜與蕃茄（最好將它們與蔬菜放在不同的地方，因為它們在成熟時，會釋放有害蔬菜的氣體）。
- 新鮮豆子、黃瓜、秋葵，馬鈴薯與夏天的南瓜（這些蔬果更會受有害氣體的傷害）。
- 茄子、加州橘、辣椒、鳳梨與西瓜。

上面這些蔬果一旦切過，受傷、或受過霧害，自然會更快速的走上腐壞之路，因此將它們冷藏是延緩腐壞的必然方法。

香蕉（會產生氣體）需要溫暖一點的溫度（13-15℃）、地瓜（會被氣體傷害）、葡萄與不同的熱帶水果、薑、南瓜與冬瓜，它們與大多數蔬菜的特性一樣，都需要乾燥、不潮濕的保存方式。大蒜（偏好冷）與洋蔥（不太挑剔）也需要保存在乾燥的環境中。

適當保存留住營養

對大部分的蔬菜而言，很重要的是要防止它們脫水。保存前將它們的根部放在冷水中一段時間；噴灑些水在暴露於空氣中的綠色蔬菜上，皆有助於避免它們脫水。要防止食物在冷藏當中乾枯，可以將它們放在冰箱中的儲櫃或塑膠袋中。（請將塑膠袋清乾淨之後再重複使用！）

馬鈴薯的特異處：馬鈴薯需要儲存於沒有光線的地方，否則它的外皮與最外層的肉會變綠。這些綠色區域，如同它的芽眼周遭部分，具有些微的毒性，而且嘗起來味道也很可怕。

自古以來人類就懂得如何將某些蔬果於收割之後以適當的方式儲存，使其保存數個月不會變壞，並從中獲得營養和經濟上的利益。因此縱然在生長季短的地區，某些地區性的蔬果依然能讓人們度過整個寒冬。

一些地區將耐儲存的蔬菜做為主食，例如在愛爾蘭與南美是馬鈴薯，在一些熱帶區域是地瓜，在加勒比海地區則是澱粉類的塊莖植物。其他耐儲存的蔬菜包括：紅蘿蔔、甜菜、蕪菁甘藍、防風草、小蘿蔔、洋蔥與一般根莖類蔬菜如冬瓜、蘋果與大多數的梨子。其中橘色到深黃色皮的蔬果是冬天維他命 A 的來源。一般來說，根莖類蔬菜除非是被過度烹飪，否則都是維他命 C 的重要來源。

烹調這些蔬果比儲存這些蔬果簡單多了。蔬果如果是生吃，會降低切皮之後暴露空氣、光線與溫度的接觸時間。蔬果的保護細胞壁被破壞之後，營養也很容易因為脫水或氧化而流失，而且避免腐敗或凹陷的防禦能力也降低了。因此最好是吃多少準備多少，而不是準備過多儲存起來。

烹調方式決定營養與美味

烹飪時的熱會造成某些維他命顯著的流失，以及其他營養上的損失。烹飪時，用最低的熱度與時間，即能兼顧食物的營養與美味（溫度與時間少量的超出範圍也會破壞食物的結構並變成令人不喜歡的糊狀）。

此外，烹調前不要加酸性的食材（例如，檸檬、醋），因為酸會延長食物結構軟化的時間，進而在烹飪過程破壞更多的營養素。

不要丟棄烹飪後的水，因為大量的營養都滲進水中去了！善巧的使用適量的水來烹飪，或者使用除了蔬菜之外你所想喝的水量來烹飪即可（這些水可隨著要烹飪的食材一起加入，或隨性的做為其他用途，例如湯或醬汁）。

烤根類蔬菜或冬瓜、南瓜時，切成大塊或整塊去烤，可避免水份流失。用油來炸或炒菜會衍生其他營養上的問題：鍋裡所產生的大多數熱量來自精煉過的油，而非蔬菜。因此，一盤菜上桌，可想像的是加在蔬菜之上的實際上還有脂肪、高熱、化學溶劑與沒有纖維的食物。因此在油炸蔬菜時應當要想想這些問題。

烹調的秘訣總括來說就是：新鮮！想要獲得最大營養，即是吃最新鮮以及最接近自然狀態的蔬果。

（取材自蕃茄小屋 <http://www.vegtomato.org/>）

註：作者 Bob LeRoy 擁有營養與公共衛生碩士學位，以及社區營養教育碩士學位。