

今日頭條

娛樂

國內

生活

國際

NBA精華

健康

美食

鄉民

More

登入

新鮮好吃的綠花椰該怎麼挑？這樣看切口、花蕾就知道

早安健康 日經休閒編輯部

發布時間 2017年12月6日 PM 4點0分

更新時間 2017年12月5日 PM 6點46分

21

0



【早安健康／日經休閒編輯部】找美味的蔬果時，有一個指標是「渾圓」。以番茄來說，是從正上方觀看的形狀，就芥藍花和綠蘆筍來說，則是莖的切口，接近正圓是最為理想的。

「不只是春季蔬果，圓形是長得好的指標。

形狀歪七扭八的蔬果，反映出營養狀態不良

，有可能是成長過程條件不佳。形狀扭曲代表成長得不順利，因此有時味道不夠均勻。」
（矢嶋女士）

不只是渾圓，蔬果的外形直接反映出生長情形的好壞。「蠶豆的豆莢、竹筍的形狀也不能遺漏。豆莢隆起不平均、竹筍形狀歪曲，這些都要小心。成長過程的偏差也會反映在味道和香氣上。」（矢嶋女士）

另外，拿在手中時的重量，也是重要的鑒定重點。同樣大小的蔬果，不知道該挑選哪一邊時，可以拿在手上掂掂重量。「

較重的水分含量多，果肉充實。

如果想要又多汁又濃郁的滋味，就應該挑選較重的那一個。」（矢嶋女士）好吃的蔬果有一套法則。挑選時實際拿在手中，檢查形狀和重量吧。

【小松菜】 挑選葉形左右對稱，有彈性的

左右對稱的葉形，反映出成長狀況佳。市面上有很多水耕種植的小松菜，由於沒有從泥土中吸收養分，所以細胞軟弱，缺乏能量。要挑選看起來感覺強壯的。





小松菜





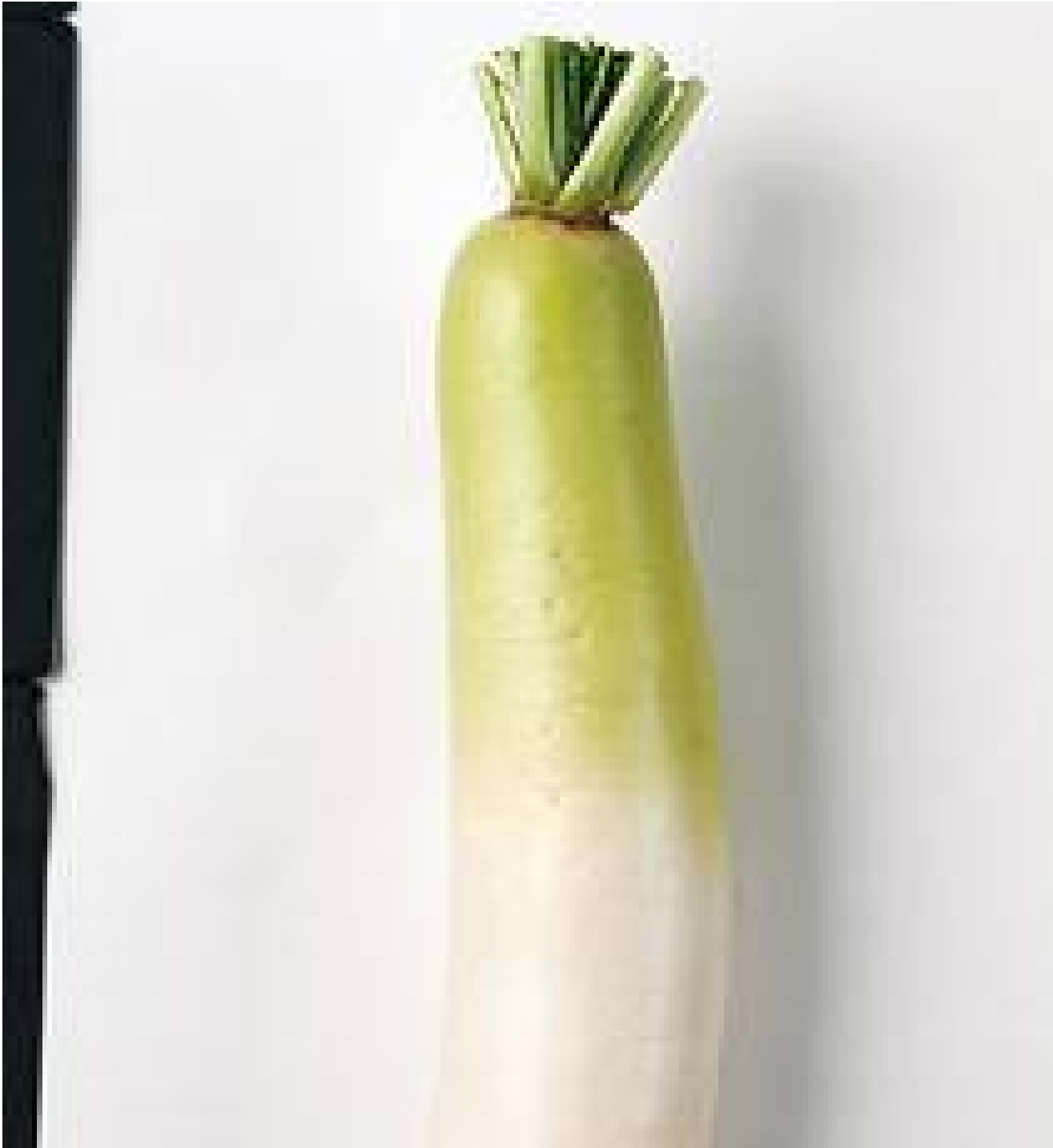
小松菜

（圖說：同一家店，上面這一束台幣約50元，下面這一束85元）

●挑選葉子和莖質地結實、感覺得到生命力和彈性的。

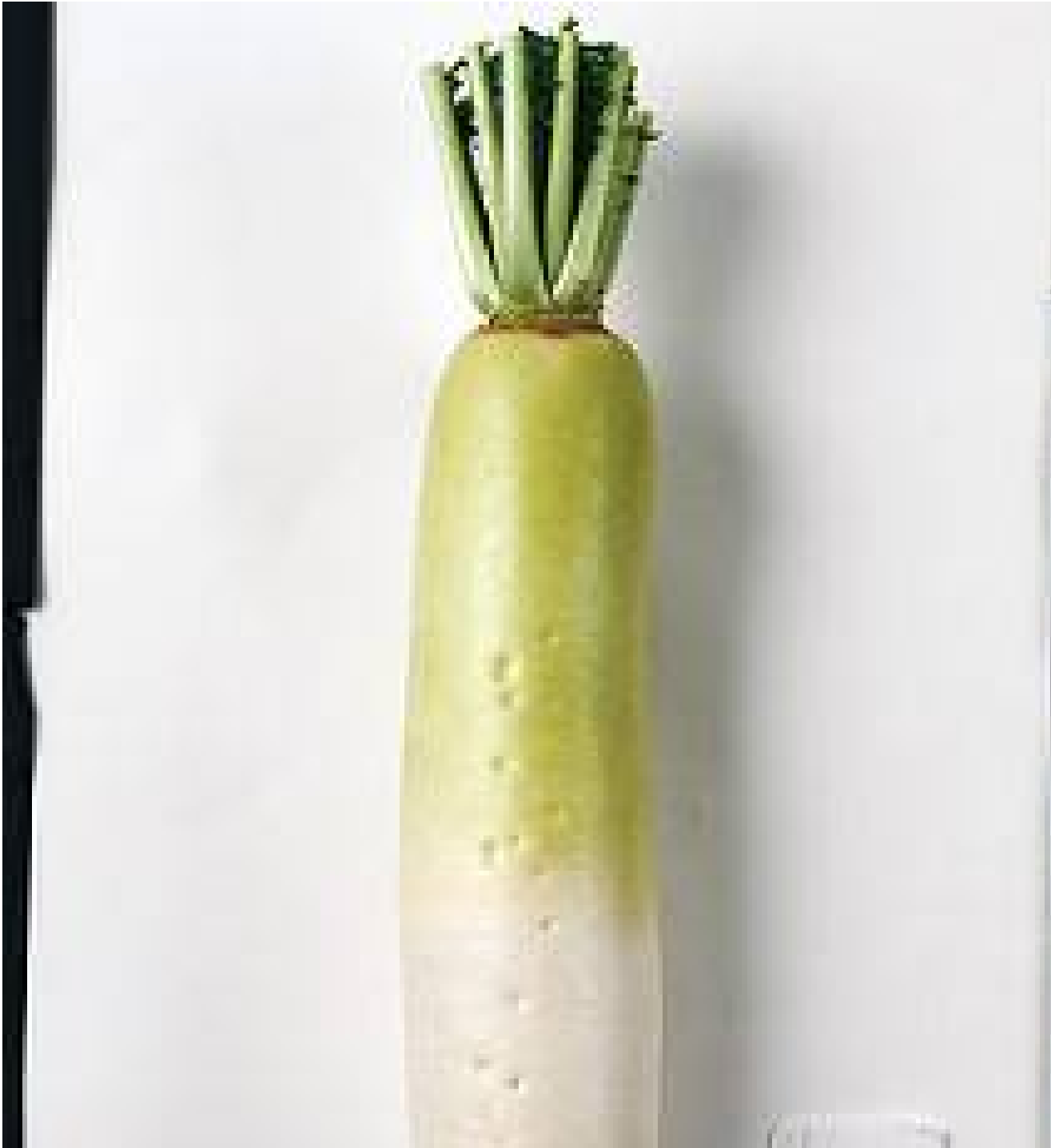
【白蘿蔔】確定外形是否筆直、精實還有成長線與鬚根

比起肥碩的白蘿蔔，緊實的更加美味。要挑選成長線呈均等間隔分布，鬚根的痕跡筆直延伸的。要避免鬚根痕跡蛇行的白蘿蔔。





白蘿蔔





白蘿蔔

（圖說：同一家店同樣一條台幣約60元）

****O**從正上方看時，葉子的根部位在中心的比較好。橫線就是成長線。

【綠花椰】挑選切口呈漂亮的圓形，花蕾緊密的

花蕾是否緊密、芯的形狀，都是檢查的重點。花蕾緊密的綠花椰，鮮嫩而且味道佳。梗的切口呈漂亮的圓形，表示營養充分傳遞到每一處。產季為冬季。





綠花椰





綠花椰

（圖說：同一家店同樣一顆台幣約50元）

○帶紫色的花蕾，代表曝露在寒風中，甜味被激發出來。

✕花蕾即將打開，或顏色過於濃綠，都會減損滋味。

【彩椒】 強而有力隆起的肩部是關鍵

為了充分吸收到養分，果實必須夠強壯，才能確實地掛在莖上。檢查肩部的形狀，避免「垂肩」，要挑選飽滿的「拱肩」。



彩椒

熱門

[查看更多](#)

NBA精華 健康 美食 鄉民 運動 ☐ ☐

- 1 雙腿走路痠麻、腳趾冰冷...小心是周邊動脈阻塞恐截肢
早安健康
- 2 每天重訓一小時，有氧運動50分鐘，為什麼沒變瘦？健身教練告訴...
良醫健康網
- 3 上班族注意！3招擺脫「滑鼠手」
優活健康網
- 4 少吃肉還是關節腫痛？喝「它」也會



彩椒

（圖說：同一家店同樣一顆台幣約50元）

○挑選蒂的尺寸較小、軸較細的

本文摘自《挑新鮮！魚肉蔬菜 買vs.不買 一目瞭然圖鑑》／日經休閒編輯部／如何出版
>>立即加入[早安健康LINE好友](#)，免費送你【健康好禮一份！】

延伸閱讀：

華人健康影音

5 一身贅肉都是壓力害的？7個問題看你是不是壓力肥！

華人健康網

6 濕冷誘發頭痛、身體疼痛？神經科醫師5招打擊天冷疼痛

早安健康

7 5個地雷讓早上血壓飆高！醫：起床按小腿1分鐘穩血壓

早安健康

8 冬天必吃3種當季水果，降低30%心臟病風險！

早安健康

9 「增肌減脂」不復胖！營養師說這樣吃...

健康醫療網

10 染髮誘發膀胱癌、乳癌？博士：安心染髮注意5件事

早安健康

熱門消息



主子求您行行好！只有貓奴才懂的崩潰事！

DailyView 網路溫度計

- | | |
|----|---|
| 21 | 0 |
|----|---|

留言

撰寫留言前，請先 [登入](#)

沒有留言。

[查看更多](#)

每天重訓一小時，有氧運動50分鐘，為什麼...
良醫健康網