



如何揀靚菜？

顏色：綠色葉菜的話，可揀顏色鮮艷翠綠的。若是紅或紫色蔬菜，顏色鮮艷得來要夠天然。

外形：葉菜沒有枯萎或皺摺為健康；瓜果類可檢查表面是否堅挺而沒有凹陷，堅挺表示有足夠水分，若有凹陷位，要再檢查其他部位，如果只是一個位置有凹陷，可能只是運送過程中遭受破損，並非變壞；西蘭花、椰菜花等十字花科蔬菜，選外形完整、沒有被切走一部分的為健康。

蔬菜買回家後，如何保存？

若不是立刻食用，建議不要沾水。乾身的蔬菜可以直接利用報紙或毛巾包裹後放雪櫃。如果蔬菜已經濕過水，盡量吹或印至乾身。若果想延長保存期，在毛巾或報紙的外面再以膠袋包好，可以有效保存蔬菜本身水分，又不會被雪櫃抽乾。

蔬菜能保存多少天？

用以上的方法保存，一般蔬菜可以保存一星期左右；紅菜頭如未開封，可保存兩星期。

如何有效地清洗蔬菜及其農藥？

一般葉菜只需用清水沖洗或浸水即可，想洗走農藥的話，最重要保持水不斷流動，因為農藥是水溶性，沖洗的過程中會隨着水的流動而沖走。

識揀時令菜 識食



葉面有蟲洞不能食用嗎？

由於有機菜沒有下農藥除蟲，所以有昆蟲及蟲洞是正常的，只要不是過多的蟲洞嚴重破壞蔬菜，也屬健康。

如何驅趕蔬菜內的昆蟲？

在浸菜的過程中，加入2小匙鹽，浸數分鐘後，昆蟲會浮上水面。



■主婦們購買新鮮蔬菜，煮番餐家常小菜。資料圖片

家常菜私房食譜

1. 黃瓜木耳炒雞片

材料：去骨雞胸肉 300g、小黃瓜 150g、黑木耳 50g、薑片 20g、青葱 15g

調味料：雞精 6g、蛋白 15g、白胡椒粉 2g、白芝麻油 5g、太白粉 5g、水 30 毫升、鹽 2g、米酒 15g

步驟：

1. 雞胸肉切片，加上雞精 3g、蛋白、白胡椒粉、白芝麻油、太白粉拌勻略醃製。
2. 小黃瓜切片、黑木耳切丁、薑切片丁、青葱切小粒狀。
3. 以少許油將雞胸肉片炒至翻白盛起。
4. 另以少許油爆香薑丁、葱粒，放入黃瓜片、木耳丁及水炒至沸騰，再以雞精 3g、鹽、米酒調味，最後放入雞胸肉片一起翻炒均勻即可。

2. 金銀蛋炒莧菜

材料：莧菜半斤、皮蛋 1 隻、鹹蛋 1 隻、蒜頭 5 粒、水 200 毫升

步驟：

1. 蒜頭切片。皮蛋去殼，切片。
2. 燒熱鑊落油，放入蒜頭爆香，下莧菜，加水略炒。
3. 鹹蛋去殼，蛋白留用。
4. 蛋黃切粒，落鑊與莧菜炒拌，下皮蛋。
5. 加蓋煮約 3 分鐘。
6. 倒入蛋白，炒勻至蛋白凝固，即可。

什麼是有機菜？

有機菜於種植期間，不會落任何農藥及化學肥料，種植方式較天然，例如使用天然肥料。

香港四季當造蔬菜？

春天：通菜、莧菜等。

夏天：瓜類如苦瓜、青瓜、南瓜、絲瓜等。

秋天：根莖類植物如芋頭、薯仔、薑，以及竹蔗等。

冬天：椰菜、紅菜頭、羽衣甘藍、椰菜花、通菜等。



■金銀蛋炒莧菜。



如何揀靚菜？

顏色：綠色葉菜的話，可揀顏色鮮艷翠綠的。若是紅或紫色蔬菜，顏色鮮艷得來要夠天然。

外形：葉菜沒有枯萎或皺摺為健康；瓜果類可檢查表面是否堅挺而沒有凹陷，堅挺表示有足夠水分，若有凹陷位，要再檢查其他部位，如果只是一個位置有凹陷，可能只是運送過程中遭受破損，並非變壞；西蘭花、椰菜花等十字花科蔬菜，選外形完整、沒有被切走一部分的為健康。

蔬菜買回家後，如何保存？

若不是立刻食用，建議不要沾水。乾身的蔬菜可以直接利用報紙或毛巾包裹後放雪櫃。如果蔬菜已經濕過水，盡量吹或印至乾身。若果想延長保存期，在毛巾或報紙的外面再以膠袋包好，可以有效保存蔬菜本身水分，又不會被雪櫃抽乾。

蔬菜能保存多少天？

用以上的方法保存，一般蔬菜可以保存一星期左右；紅菜頭如未開封，可保存兩星期。

如何有效地清洗蔬菜及其農藥？

一般葉菜只需用清水沖洗或浸水即可，想洗走農藥的話，最重要保持水不斷流動，因為農藥是水溶性，沖洗的過程中會隨着水的流動而沖走。

識揀食時令菜



葉面有蟲洞不能食用嗎？

由於有機菜沒有下農藥除蟲，所以有昆蟲及蟲洞是正常的，只要不是過多的蟲洞嚴重破壞蔬菜，也屬健康。

如何驅趕蔬菜內的昆蟲？

在浸菜的過程中，加入2小匙鹽，浸數分鐘後，昆蟲會浮上水面。



主婦們購買新鮮蔬菜，煮番餐家常小菜。資料圖片

家常菜私房食譜

1. 黃瓜木耳炒雞片

材料：去骨雞胸肉 300g、小黃瓜 150g、黑木耳 50g、薑片 20g、青葱 15g

調味料：雞精 6g、蛋白 15g、白胡椒粉 2g、白芝麻油 5g、太白粉 5g、水 30 毫升、鹽 2g、米酒 15g

步驟：

- 雞胸肉切片，加上雞精 3g、蛋白、白胡椒粉、白芝麻油、太白粉拌勻略醃製。
- 小黃瓜切片、黑木耳切丁、薑切片丁、青葱切小粒狀。
- 以少許油將雞胸肉片炒至翻白盛起。
- 另以少許油爆香薑丁、葱粒，放入黃瓜片、木耳丁及水炒至沸騰，再以雞精 3g、鹽、米酒調味，最後放入雞胸肉片一起翻炒均勻即可。

2. 金銀蛋炒莧菜

材料：莧菜半斤、皮蛋 1 隻、鹹蛋 1 隻、蒜頭 5 粒、水 200 毫升

步驟：

- 蒜頭切片。皮蛋去殼，切片。
- 燒熱鑊落油，放入蒜頭爆香，下莧菜，加水略炒。
- 鹹蛋去殼，蛋白留用。
- 蛋黃切粒，落鑊與莧菜炒拌，下皮蛋。
- 加蓋煮約 3 分鐘。
- 倒入蛋白，炒勻至蛋白凝固，即可。

什麼是有機菜？

有機菜於種植期間，不會落任何農藥及化學肥料，種植方式較天然，例如使用天然肥料。

香港四季當造蔬菜？

春天：通菜、莧菜等。

夏天：瓜類如苦瓜、青瓜、南瓜、絲瓜等。

秋天：根莖類植物如芋頭、薯仔、薑，以及竹蔗等。

冬天：椰菜、紅菜頭、羽衣甘藍、椰菜花、通菜等。



金銀蛋炒莧菜。