



香港中文大學營養研究中心
註冊營養師 沈雯菁小姐

香港中文大學營養研究中心主要宗旨是為香港人推廣健康生活模式；其服務包括為中小學提供健康飲食和體重管理講座，以及個別營養諮詢。

詳情可瀏覽 www.cns.cuhk.edu.hk。



急凍蔬果不太差？

蔬菜和水果含有豐富的抗氧化物和纖維，是健康飲食的重要一環。不過早前因應疫情，大家都可能多選擇留在家中，因而少了每天外出添置新鮮蔬果的機會。其實除了新鮮的食材，大家又有沒有考慮過急凍食品也可是另類方便的選擇？

急凍蔬果更新鮮？

提起「急凍」二字，大家可能會覺得這類食品大多營養沒有那麼豐富，其實不然。一般而言，食品廠會在蔬果剛被採收和最新鮮的情況下，把食物冷藏並保存起來。因此，它們的營養價值反而能被冷凍的溫度鎖住，並保持於最佳狀態。相反，我們平時所接觸的「新鮮」蔬菜，或會在運輸和擺賣期間，因著溫差、與空氣接觸等因素而變質，導致營養慢慢流失。所以在兩者比較之下，急凍蔬果反而更能保鮮。

如何提升急凍食品的口感？

食物中的水份在急凍和解凍時，都可能會破壞裡面的纖維，導致部份急凍蔬果口感較差。所以，我們可以嘗試在烹調時加入其他食材和調味料作配搭，例如把急凍青豆配以雞蛋和白飯煮成什錦炒飯；亦可用鮮奶把急凍草莓打成草莓奶昔。如此一來，我們便可輕易做出有營養又可口的餸菜了。

安全解凍法

要解凍食品，最安全的方法是在半天至一天前，把食物放進攝氏四度或以下的雪櫃內，這樣食物便可保持在低溫狀態，令細菌難以滋長。另外，用流動自來水解凍也是較為衛生的做法。使用微波爐解凍雖較為快捷，但由於食物溫度亦會因此大幅上升，細菌便較易滋生。要留意急凍食品不應放在室溫超過4小時，否則食物內的細菌便有機會大量繁殖，增加食物中毒的風險。

夏日炎炎，不如我們試試利用一些急凍食材，製作消暑又健康的雪糕吧！

材料



急凍切片香蕉
1/2杯



急凍已切件和已蒸熟的去皮番薯
1/2杯



純綠茶粉或純可可粉
2茶匙

做法：把所有材料放進攪拌機*內，攪拌至綿密濃稠的狀態，即可品嚐。

* 建議使用可碎冰之攪拌器。

天然有「營」雪糕



急凍蔬果不太差？

作者：香港中文大學營養研究中心 註冊營養師 冼雯菁小姐

[香港中文大學營養研究中心主要宗旨是為香港人推廣健康生活模式；其服務包括為中小學提供健康飲食和體重管理講座，以及個別營養諮詢。]

蔬菜和水果含有豐富的抗氧化物和纖維，是健康飲食的重要一環。不過早前因應疫情，大家都可能多選擇留在家中，因而少了每天外出添置新鮮蔬果的機會。其實除了新鮮的食材，大家又有沒有考慮過急凍食品也可是另類方便的選擇？

急凍蔬果更新鮮？

提起「急凍」二字，大家可能會覺得這類食品大多營養沒有那麼豐富，其實不然。一般而言，食品廠會在蔬果剛被採收和最新鮮的情況下，把食物冷藏並保存起來。因此，它們的營養價值反而能被冷凍的溫度鎖住，並保持於最佳狀態。相反，我們平時所接觸的「新鮮」蔬菜，或會在運輸和擺賣期間，因為溫差、與空氣接觸等元素而變質，導致營養慢慢流失。所以在兩者比較之下，急凍蔬果反而更能保鮮。

如何提升急凍食品的口感？

食物中的水份在急凍和解凍時，都可能會破壞裏面的纖維，而導致部份急凍蔬果口感較差。所以，我們可以嘗試在烹調時加入其他食材和調味料作配搭，例如把急凍青豆配以雞蛋和白飯煮成什錦炒飯；亦可用鮮奶把急凍草莓打成草莓奶昔。如此一來，我們便可輕易做出有營養又可口的餸菜了。

安全解凍法

要解凍食品，最安全的方法是在半天至一天前，把食物放進攝氏四度或以下的雪櫃內。這樣食物便可保持在低溫狀態，令細菌難以滋長。另外，用流動自來水解凍也是較為衛生的做法。使用微波爐解凍雖較為快捷，但由於食物溫度亦會因此大幅上升，細菌便較易滋生。要留意急凍食品不應放在室溫超過 4 小時，否則食物內的細菌便有機會大量繁殖，增加食物中毒的風險。

天然有「營」雪糕

夏日炎炎，不如我們試試利用一些急凍食材，製作消暑又健康的雪糕吧！

材料 (2 人份)

急凍切片香蕉 – 1/2 杯

急凍已切件和已蒸熟的去皮番薯 - 1/2 杯

純綠茶粉或純可可粉 – 2 茶匙

做法

把所有材料放進攪拌機*內，攪拌至綿密濃稠的狀態，即可品嚐。

(*建議使用可碎冰之攪拌器)





香港中文大學營養研究中心
註冊營養師 冼雯菁小姐

香港中文大學營養研究中心主要宗旨是為香港人推廣健康生活模式；其服務包括為中小學提供健康飲食和體重管理講座，以及個別營養諮詢。

詳情可瀏覽 www.cns.cuhk.edu.hk。



急凍蔬果不太差？

撰文：潔 設計：小青

蔬菜和水果含有豐富的抗氧化物和纖維，是健康飲食的重要一環。不過早前因應疫情，大家都可能多選擇留在家中，因而少了每天外出添置新鮮蔬果的機會。其實除了新鮮的食材，大家又有沒有考慮過急凍食品也可是另類方便的選擇？

🍓 急凍蔬果更新鮮？

提起「急凍」二字，大家可能會覺得這類食品大多營養沒有那麼豐富，其實不然。一般而言，食品廠會在蔬果剛被採收和最新鮮的情況下，把食物冷藏並保存起來。因此，它們的營養價值反而能被冷凍的溫度鎖住，並保持於最佳狀態。相反，我們平時所接觸的「新鮮」蔬菜，或會在運輸和擺賣期間，因著溫差、與空氣接觸等因素而變質，導致營養慢慢流失。所以在兩者比較之下，急凍蔬果反而更能保鮮。

🍓 如何提升急凍食品的口感？

食物中的水份在急凍和解凍時，都可能會破壞裡面的纖維，導致部份急凍蔬果口感較差。所以，我們可以嘗試在烹調時加入其他食材和調味料作配搭，例如把急凍青豆配以雞蛋和白飯煮成什錦炒飯；亦可用鮮奶把急凍草莓打成草莓奶昔。如此一來，我們便可輕易做出有營養又可口的餸菜了。

🍓 安全解凍法

要解凍食品，最安全的方法是在半天至一天前，把食物放進攝氏四度或以下的雪櫃內，這樣食物便可保持在低溫狀態，令細菌難以滋長。另外，用流動自來水解凍也是較為衛生的做法。使用微波爐解凍雖較為快捷，但由於食物溫度亦會因此大幅上升，細菌便較易滋生。要留意急凍食品不應放在室溫超過4小時，否則食物內的細菌便有機會大量繁殖，增加食物中毒的風險。

夏日炎炎，不如我們試試利用一些急凍食材，製作消暑又健康的雪糕吧！

材料



急凍切片香蕉
1/2杯



急凍已切件和已蒸熟的去皮番薯
1/2杯



純綠茶粉或純可可粉
2茶匙

做法：把所有材料放進攪拌機*內，攪拌至綿密濃稠的狀態，即可品嚐。

* 建議使用可碎冰之攪拌器。

天然有「營」雪糕

