

## 冷冻水果和蔬菜指南

省钱，省时，保持美味和色彩！

### 冷冻水果和蔬菜

- 保存重要的营养素
- 省钱（冷冻农产品比新鲜农产品便宜）
- 节省购买杂货的时间
- 节省烹饪时间
- 节省冰箱空间

### 为何冷冻水果和蔬菜？

收获后，水果和蔬菜 (F&V) 会继续失去营养。冷冻是保存水果和蔬菜的美味和营养的最佳方式。商店购买的冷冻产品比新鲜产品便宜，而且烹饪时间也更短。如果您无法在 3 到 5 天内完成新鲜农产品，请尝试以下步骤以防止它们变质！

**额外提示：** 额外提示：在旺季（通常在夏季和秋季）购买农产品，然后将其冷冻以在整个冬季享用！



### 冷冻蔬菜：

1. 用流动的冷水冲洗，然后切成您喜欢的形状
2. 焯\*：在开水中浸泡 1 到 1 1/2 分钟（有些需要更长的时间；见下文）
3. 沥干水分，尽量用干净的毛巾擦干
4. 将它们放在烤盘上直至冷却
5. 放入冰箱冷藏至变硬（至少 1 小时）
6. 将冷冻的碎片转移到储存袋中并密封好以防止冷冻灼伤\*\*
7. 在袋子上标上日期
8. 在 3 到 6 个月内完成以获得最佳美味和营养！

### 冷冻蔬菜：

1. 用流动的冷水冲洗
2. 如果你不打算吃皮，就去皮

3. 根据需要，去核种子（例如樱桃）
4. 根据需要，将它们切成您喜欢的形状（楔形、立方体、球）
5. 按照上面“冷冻蔬菜”部分中的步骤 3-8

**将冷冻蔬菜用于汤和炖菜：**

- 烹饪时间比新鲜蔬菜短
- 汤和炖菜：直接加入锅中
- 烘烤：将冷冻蔬菜与橄榄油混合，然后放入烤箱

**\*什么是焯？**

- 將食物短暫浸入熱水中以軟化食物、鬆弛皮以使其更容易剝落或使其顏色變亮的過程。
- 焯有助於軟化蔬菜、提亮它們的顏色並在解凍後保持良好的質地。
- 焯時間取決於產品的質地：



蔬菜	焯时间
芦笋	2 到 4 分钟
豆子	3 分钟
西兰花小花	2 分钟
花椰菜小花	3 分钟
绿叶蔬菜	1 到 2 分钟
秋葵	2 到 3 分钟
南瓜	2 到 3 分钟

**\*\*什么是冷冻灼伤？**

- 当您的食物没有完全密封并暴露在冰箱的冷空气中时，就会发生冷冻灼伤
- 它们在冰箱中保存的时间越长，它们就越有可能被冷冻灼伤
- 您可以通过在储存前将食物包裹好来防止冷冻灼伤

**适合冷冻的一些常见中式水果和蔬菜：**

**蔬菜：**菠菜、西兰花、花椰菜、玉米、胡萝卜、芹菜、青豆、蘑菇、胡桃南瓜、南瓜、甜椒#、洋葱#

**水果：**香蕉、葡萄、蓝莓、覆盆子、芒果、柑橘

# 甜椒和洋葱：冷冻储存前不需要焯。