

不同烹調方式對蔬菜外觀、適口性及營養價值的影響

楊子頡 (5114)

2025/09/17

大綱

一、前言

二、烹調方法對十字花科蔬菜之膳食纖維含量的影響

三、不同烹調方法對選用之孟加拉東北地區綠色蔬菜理化性質和生物活性成分的影響

四、傳統烹調與微波烹調方式對芥蘭菜 (*Brassica alboglabra*) 品質和抗氧化活性的影響

五、結論

摘要

本研究為改善校園團體膳食青菜之剩食問題，透過探討不同烹調方式對綠色蔬菜外觀、營養與感官品質之影響，聚焦於改善學校午餐中青菜之調理方式以維護學生飲食均衡並減少廚餘產生。研究顯示，不同加熱處理方式 (如蒸煮、微波、水煮) 膳食纖維轉化、對葉綠素保存與抗氧化物質保留具有顯著影響。Nowak et al. (2025) 的研究發現烹調會降低不溶性膳食纖維、增加水溶性纖維，影響腸道健康指標；Rana et al. (2021) 之研究則發現蒸煮與微波有助於保持蔬菜之 β -胡蘿蔔素與總酚含量，並維持外觀鮮綠與抗氧化能力；Chin et al. (2022) 研究則發現微波蒸煮能在短時間加熱內維持較佳色澤與質地，同時提升抗氧化性。本研究歸納常見烹調方式在團體膳食實務上的應用潛力，藉此提出改善學校供膳青菜品質的可行建議。

參考文獻

- Chin, L., Therdthai, N., & Ratphitagsanti, W. (2022). Effect of conventional and microwave cooking conditions on quality and antioxidant activity of Chinese kale (*Brassica alboglabra*). *Applied Food Research*, 2(1), 100079.
- Nowak, K., Rohn, S., & Halagarda, M. (2025). Impact of cooking techniques on the dietary fiber profile in selected cruciferous vegetables. *Molecules*, 30(3), 590.
- Rana, M. R., Ahmad, H., Sayem, A., Jothi, J. S., Hoque, M. M., & Rahman, M. (2021). Effects of different cooking methods on physicochemical and bioactive compounds of selected green vegetables in north eastern region, Bangladesh. *Current Research in Nutrition and Food Science Journal*, 9(2), 628-638.