

急凍三色菜

Frozen mixed vegetable

原產地：中國

成份：甘筍粒、粟米粒及青豆

Ingredients: Carrots, Corn, Peas



- 嚴選有近三十多年出口日本冷凍蔬菜製品經驗的蔬菜加工廠，將日本品質的急凍蔬菜帶到香港
- 於當造的季節中採摘後，即時進行加工和急凍處理，抑制養分的流失，保存即時採摘的蔬菜美味。
- 細微的塵埃及污垢都能清除乾淨。
- 灼水(以滾水或蒸氣加熱)處理過的蔬菜有更強的耐凍性，能中止酵素和微生物的運作，抑制變質、變色，使保存時間得以加長。

三色豆營養

三色豆在 1930 年由美國人 Clarence Birdseye 研發，目的是為了在蔬菜難以生長的寒冷地區，亦能提供具營養和衛生價值的食物。譬如在北歐地區等氣候嚴寒，很難種植蔬菜，三色豆便是良好的營養蔬菜。



- 紅蘿蔔：可保護黏膜健康、幫助減肥及降低心臟病風險，還能調解血糖和血壓
- 青豆：因富含膳食纖維及高生理價蛋白質，可以幫助腸道健康、補充蛋白質及有利尿的功能
- 玉米：可保護視力、預防心血管疾病以及減少體內的自由基作用，降低癌症與心臟病的風險

三色豆的 3 大主角，紅蘿蔔、青豆及粟米，除了紅蘿蔔屬蔬菜外，青豆和粟米含有豐富的澱粉，屬於全穀雜糧類。

1. 促進腸胃蠕動
2. 有助眼睛健康
3. 助抗慢性炎症
4. 增強骨骼健康

有人質疑急凍蔬菜會否沒有營養？

急凍是保存食物營養最重要的方法，與新鮮水果相比，急凍的水果和蔬菜可以含有同樣多的維他命，有時甚至更多。北卡羅來納州立大學的人類健康植物研究所所長 Mary Ann Lila 解釋，除了保存維他命，冷凍是保存有助預防疾病的植物化合物的最佳方法。蔬果從被收穫的當下，維生素和抗氧化物就已逐漸流失，冷凍蔬菜反而可因良好又快速的冷凍保存技術，能避免持續氧化，更能鎖住食材營養。

美國農業部植物生理學家 Gene Lester 表示如果在蔬菜的成熟高峰期採摘蔬菜，它們將具有最豐富的營養素，維他命和礦物質，可能比商業上的新鮮蔬菜高出 10% 至 50%。新鮮農產品中的養分流失，是源於在非冷凍運輸和儲存過程中，暴露於氧氣而導致養分降解。