

胡 蘿 蔔



(Carrot)

又名“紅蘿蔔”、“紅菜頭”、“人參”，學名 *Daucus carota* L.，為繖形花科胡蘿蔔屬。盛產期為十月至二月，主要產地在台南縣將軍鄉一帶，產量約佔全國總產量百分之九十以上。由於冷藏技術的進步，國內一整年都有品質良好的胡蘿蔔大量應市。低溫高濕是胡蘿蔔冷藏的必要條件。胡蘿蔔貯存後有時會產生苦味，這乃是貯存的環境中含有乙烯氣體，誘發胡蘿蔔代謝不正常的結果。因此胡蘿蔔之貯藏切忌與蘋果、梨等產生高量乙烯之農產品混合存放。

胡蘿蔔營養豐富，是不分季節任何人都適宜且生熟皆可食的好蔬菜，有「小人蔘」之稱。含豐富的「胡蘿蔔素」，人體消化吸收後能轉變成維生素A，是很重要的抗氧化物，對眼睛的保健，維護黏膜細胞的完整性及增強免疫機能等都有幫助。常吃含有胡蘿蔔素之蔬菜亦可預防癌症。但因胡蘿蔔素為脂溶性維生素，烹調食用時應加些食用油，以促進胡蘿蔔素的吸收。

