

据《大河健康报》报道，叶菜类蔬菜存放期短，如何“保鲜”成为许多家庭的难题。为此记者采访了河南工业大学粮油储藏系主任王若兰教授和河南省农业大学园艺系王兰菊副教授。

保存叶菜温度0℃左右最好

“叶类蔬菜适宜的保存温度差不多，大多数在0℃左右。”如菠菜、芹菜、白菜、甘蓝、生菜等都在零度左右。所以，冰箱冷藏室是比较适合存放蔬菜的。如果气温超过20℃，叶类蔬菜放一天左右就不行了。

对于叶类蔬菜适宜储存的天数，王兰菊认为，绿叶类蔬菜的保存时间稍微短一些，包菜、大白菜等耐储存性强一些，如果蔬菜出现干叶、褐变、黄化等要尽快食用。

储存叶菜失水、水多都要防

“叶类蔬菜水分较多，所以保鲜主要是要保持水分。”王若兰介绍了她自己的保存方法：就是用打湿的纸或者湿布将蔬菜包起来，放进冰箱，注意别让纸或布干燥。还应注意，叶类蔬菜生理活性较高，密封太严水分过多，容易腐烂、掉叶等。

存放叶菜最好不洗不见光，“蔬菜买回来后，尤其是叶类蔬菜，如韭菜、菠菜会带一些湿土，这有利于蔬菜的保鲜，为了不弄脏冷藏室，可以包上纸或装入袋中存放。”王兰菊提醒消费者。

王若兰说，避光也是叶类蔬菜保存的要点。因为叶类蔬菜中的叶绿素在光合作用下变成叶黄素，加快蔬菜衰老黄化的速度，损失营养和口感。