



食物在冰箱中

不可存放太久

電冰箱帶給家庭主婦很大的方便。但是有一個不正確的觀念，認為任何食物只要往冰箱一擺，就可長久不壞。尤其是在台灣地區，夏季很長，許多家庭主婦，為減少食物購買次數，都將多量的食物放入冰箱中。

事實上，食物在冰箱儲放的時間和存放的方式是有一定的，如果存放的時間過久，或存放的方式不適當，不但會失去食物原有的風味和色澤，食

物的品質也會腐壞。

對食物在冰箱存放的時間，食品營養專家章樂綺小姐提出下列的意見：

在冰箱的冷藏室內，大塊肉（豬肉、牛肉）、碎肉、雞鴨魚、蓋緊的牛奶，應該放在最上層；塑膠袋裝裝的大塊肉可存放三～五天，碎肉、雞鴨魚一～二天，蓋緊的牛奶三～五天。

冷藏室的中層可放開過的罐頭食物或瓶裝果汁二星期左

右，蛋一星期。

一般的水果及新鮮蔬菜應存放在冷藏室的最下層。水果儲存時間至多不超過一星期，新鮮蔬菜以不超過三天為原則。

冷凍室部分，至多存放時間為：大塊肉（牛肉、豬肉、排骨）八個月，切開的雞鴨六個月，整隻的雞鴨三個月，碎肉三個月，煮過的肉三個月，香腸火腿二個月，生鮮魚蝦二個月，煮過的魚蝦三個月，濃縮果汁一年，冷凍蔬菜八個月，麵包、饅頭、花捲二個月，冷凍點心一個月。

章樂綺小姐並指出，食物在冰箱中存放的方法必須適當，才能保持食物原有的風味色澤。她認為應注意下列幾點：

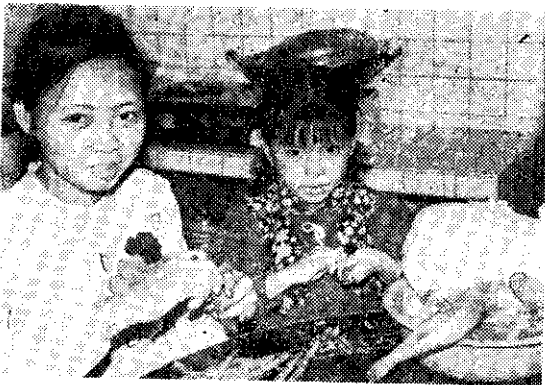
- (一) 鮮魚最好是殺好後，將內臟取出（因為內臟最易腐壞），同時用清水洗淨後，並將水分擦乾，然後用塑膠袋包好，才放入冰箱，既可保持魚的鮮味，也才不會弄髒冰箱。
- (二) 肉若多買了，要想多保存幾天時，最好是將暫時要吃的切幾塊，分別包裝好，這樣取用時比較方便。整塊的可用塑膠袋包好後，放入冷凍室。
- (三) 雞鴨是肉類中最容易變質的，如果是買整隻的，應將內臟取出清洗乾淨後，用塑膠袋包裝好，放入冷凍室。如果三天內要吃時，還是以煮熟後保持比較新鮮。
- (四) 冷凍食物要解凍時，早晨就應當從冷凍室取出，然後放入冷藏室，使它慢慢化冰，到下午做飯時恰好處理。
- (五) 綠色蔬菜放入冰箱中，一定要用塑膠袋包好，使它隔絕空氣，以免脫水烘乾。
- (六) 大白菜存放冰箱時，應用塑膠袋包好，大白菜的切口處最好向上，因為大白菜是由軸部先開始腐爛。
- (七) 雞蛋存放冰箱時，最好不要擦拭蛋壳或用水洗。因為蛋經過擦拭或水洗後，雞蛋壽命會縮短，容易變壞。
- (八) 為防止魚腥味，生魚放入冰箱時，可放二滴檸檬汁，或塗一點點醋，冰箱就不會有魚腥味了。
- (九) 冰箱存放吃剩的煮熟的蔬菜，上面最好

用碗蓋上，可保持原有風味。

(十) 汽水瓶應放於冰箱門的架子上，不要放在冷藏室的最上層，以防爆裂。

(十一) 水餃一次做太多，留下次煮食時，可將膠盤（或鐵盤）抹點麵粉，放置水餃後，置於冰箱冷凍室二～三小時。俟水餃變硬時，再將盤上水餃敲下，逐個放入塑膠袋中包好，再放回冷凍室。

章樂綺小姐希望家庭主婦在簡便實用的原則下正確地充分利用冰箱，以節省更多的時間和精力，去做些有意義的事。千萬不可存偷懶心理，把冰箱當做食物的倉庫而失去冰箱利用的意義和價值。（簡）



幫忙做菜（薛士通）