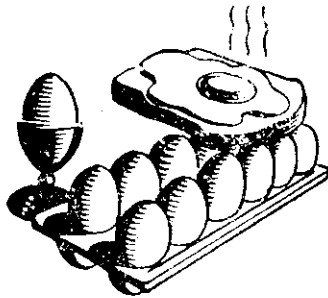
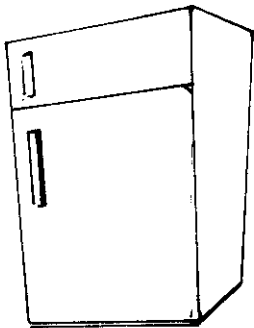


善待你家的冰箱

翁秀貞



隨著物資生活的進步及工業社會形態的改變，職業婦女逐漸增加，冰箱已成為每個家庭必備的家具。主婦一天準備三餐，開啓冰箱的次數可能超過十五次以上，夏天它還得提供家人冰涼爽口的冷飲、水果……等。

因此冰箱是我們的朋友，大家都依賴它。但大家可曾善待它？現在請你打開冰箱瞧瞧吧！雞、鴨、肉、魚、蔬菜全擠滿了，加上殘餘的菜餚，瓶瓶罐罐的飲料，可真是充實的很呢！但却也雜亂無章，這種用法對嗎？

大家有個觀念，好像把東西往冰箱裏一堆，就可確保新鮮似的，

於是乾的、濕的、水的完全不加處理就全給擠了進去，這種用法給了細菌彼此污染的機會。

冰箱雖可保存食品，但却不是「萬能箱」，它必須在能保持足夠低溫的情況下才可抑制細菌的滋長，才能達到保存食品的功能。也就是說，冰箱有一定的負荷量，必需在正確的使用下才能確保食品的衛生安全。

冰箱分冷凍和冷藏室兩部份，在正常的情況下冷凍室的溫度可達 18°C 以下，冷藏室也可保持在 $0\sim 5^{\circ}\text{C}$ 之間，這種冷度已可抑制大部份細菌的生長，在短期內不致使食品變壞，但使用時必須注意下列各



阿「花」貞可愛 林博誠 攝



美國馬里蘭州蒙特哥蒙利縣 婦女縫紉技能訓練(陳玉仙 攝)

項才可達到預期效果：

(一)要貯放在冰箱裏的食物應先清洗、分類放置。冰箱中的食品有立即可食的冷食，切好的水果等，為避免相互污染，蛋、蔬菜、水果在放入前應先清洗，用膠袋(膜)分裝好再放入。易腐的肉類食品應放在冷凍室，蔬果、蛋類放置於冷藏室中。(其他乾燥食品不必存放於冰箱中)

(二)生食、燉食應分開，生、燉食應分層放置，並用膠膜包好，除可避免水分蒸發使食物表面乾硬外，更可避免氣味相互影響，導致食品變味。

(三)冷凍室的肉類食品宜視每餐需要量，分開存放。肉類食品若反覆解凍後再冷凍，除會破壞食物組織流失養分外，食味也會變差。而

且在解凍過程中易受微生物再污染，若一次沒用完再放入冷凍庫，則可能在食品未完全被凍結前，內部又已開始腐敗了，所以肉類宜按每次食用量分裝貯藏，絕對避免反覆的解凍再凍結。

(四)視內容量的多寡調節溫度。當內容量增多時，應適當調低溫度，以確保食品能「享」有真正的低溫，但切勿一次購買太多東西，把冰箱給擠滿了，如此冷空氣無法流通，溫度分佈不均，就難保部份食品不會變壞。

因為低溫並不能殺死細菌，只能抑制它的發育，假如溫度不低於 5°C 以下，部份細菌還是會慢慢繁殖，俟細菌數够多了，即使在冰箱裏食品仍然會腐敗的。

(五)定期清理冰箱。冰箱應每星

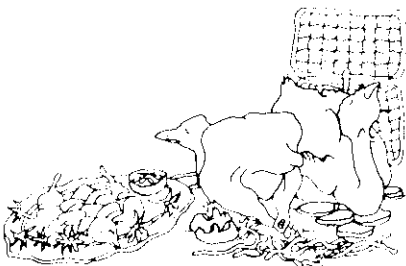
期徹底清理一次，這是非常重要的。除了可保持冰箱的清潔，避免食物積壓過久外，並可使冰箱經常保持最好的循環功能。清理冰箱除了用水及清潔劑外，尚可用少量食醋擦拭，可防止黴菌的滋長。此外若使用除臭劑也應定期取出曝曬，以保持它的活性，延長它的使用壽命。

平常使用一小塊木炭或一些茶葉置放在冰箱的上層(冷藏室)角落，也可達到除臭的效果，但仍需定期更換。

(六)開啓冰箱的次數應盡量減少。冰箱門開啓頻繁，冷空氣較易流失，主婦應學習一次取出準備餐食所需的材料，如此除可保持冰箱的冷度外，尚可節約能源。

(七)除冷飲(食)外，由冰箱取出的菜餚應加熱後才可食用，絕對避免由冰箱取出後直接進食。微生物一般在 60°C 以上， 4.4°C 以下難以生長，食物除非是保持在低溫，或在高溫加熱，在不冷不熱的情況下是較危險的，非冷食的菜餚一般都是些剩菜，也都經過一段「不冷不熱」的過程，難保絕對安全，所以最好是再加熱後才食用。

總之，在家庭中調理食物，冰箱是你的一大助手，但請你善待它，讓它充分發揮它的「能力」吧！





噴水管



註冊商標

■ 坡地 菜園 ■ 茶園
 ■ 蔬菜 ■ 瓜類 ■ 沙地

灌溉 △ 省人力 △ 水均勻

☆ 規格：3/8" - 4/8" - 1" - 1 1/4"
 (單孔、雙孔、3孔)

三福實業社 住址：台南市海山路1段1巷36弄8號
 電話：362-241761 • 532774