



烹調食物 注意保持鮮度！

翁秀貞

目前由於冷凍、冷藏和現代化的加工技術進步，人們不必每天到雜貨店購物，牛奶送貨員也不必每天來造訪，但人們仍必需適當的去處理和貯藏食物。現將食物貯存和調理有關的問題，介紹如下，供大家參考。

問：食物是否可以在室溫下解凍？

答：在室溫下雖可解凍食物，但千萬別這麼做。因為在室溫下解凍食品正好可招致微生物的滋長。應該在冷藏室中解凍食物或以冷凍狀態直接煮。假如你急着解凍雞、鴨等肉類，就將它浸在流動的冷水中解凍。

問：容易腐敗的食物應保持在什麼溫度下？

答：新鮮肉、家畜肉和其他易腐的食物應保持在冷或熟的狀態下。冷藏室的溫度必需維持在 4.4°C 以下，煮肉必需加熱到 60°C 以上

。食物若放在 $7.2^{\circ}\text{C}\sim 46^{\circ}\text{C}$ 之間每經過15~30分鐘，微生物的滋長就可能加倍。

問：在冷藏（ 7°C ）狀態下，肉（包括雞鴨肉）類可保存多少？

答：肉類買進來的時候可能已在原包裝中存放了1~2天。假如要放久一點，要先去掉原包裝用臘紙或膠膜再重新包好。若要放入冷凍室就必需包緊標上日期，並遵守先買先用的原則。

問：冷藏（凍）不能保護食物使避免受細菌的傷害嗎？

答：冷藏（凍）不能殺死細菌，但可以阻止細菌的繁殖，也可以阻礙某些細菌產生毒素或毒害的能力。

問：加熱可以殺死細菌嗎？

答：在高溫烹煮食物足可殺死細菌。

問：肉類（包括家畜肉）要煮多久才算足夠呢？

答：可以使用測肉溫度計來測量，把溫度計插入瘦肉部位（非脂肪部份，也不能讓它碰到骨頭）。家禽肉需將它插入大腿的瘦肉部份測量。牛肉、小牛肉和小羊肉內部的最低溫度至少應該達到 60°C ，新鮮豬肉應達到 66°C ，家禽肉則需達到 74°C 。

問：殘留食物在供食前應再加熱多久？

答：殘留食物在供食前應將它們完全加熱至少達 74°C ，肉湯必需完全煮滾。

問：在微波烤爐中煮豬肉安全嗎？

答：必需留心豬肉中可能含有某種旋毛蟲的幼蟲，這是很嚴重的疾病。假如豬肉未煮熟，這種幼蟲隨着餐點被攝食後可能變成人體的寄生蟲。美國農部（USDA）建議在豬肉中不應有冷點，並且切豬肉每片最好少於五磅或更低。煮時



五結鄉家政班員 烹調講習(簡碧柳)

必需經常轉動測試計直到完全達到77°C；煮肉最好用鋁平板鍋使溫度分佈均勻且至少煮10分鐘。

問：為什麼家禽肉在烹煮前必需洗滌？

答：因為沙門氏菌微生物經常存在於家禽肉中，即使在冷凍中也一樣。它們能導致食物中毒，這是家禽肉必需小心清洗的原因。處理過家禽肉的工作台表面和用具也應該清洗乾淨。家禽肉必需煮至74°C以上，以破壞沙門氏菌。

問：蔬菜真的需要清洗嗎？

答：蔬果必需徹底完全的清洗，這些東西可能帶有寄生蟲(蛔蟲)，它們可能先引起類似氣喘的疾病，然後再進入腸內管道。

問：在使用期間，刀子也需要泡洗嗎？

答：刀子如是用來切割家禽肉或其他肉類，必須仔細清洗，如此可避免相互污染。

問：食物從冷凍庫拿出來後或者解凍了，可以再凍結一次嗎？

答：首先應看看冷凍食品的標示是否可以再凍結，若肉類仍保有冰晶或者在兩天內溫度一直都保持在7.2°C以下，則可放心的再凍結

，但會有部份的品質流失了。

問：殘留的肉類食物可以保存多久？

答：剩下的肉類和家禽類食物必需加蓋貯放於冷藏室中，並在兩天內用完。假如要冷凍，必需用有蓋容器盛裝或緊密的包裝好。

問：有裂縫的蛋需要丟掉嗎？

答：有裂縫的蛋可能含有害細菌，它們僅能用在完全煮熟的食品。例如沸騰的或烘烤食物及砂鍋。另外，含豐富蛋類的食品如軟凍和夾滿奶油的點心類食品，必須保持在冷的狀態下供食。

問：凹陷罐頭裏的食物可食用性嗎？

答：避免食用有洩漏、彎曲或膨脹罐頭裏的食物，因為它可能含有致命的肉毒桿菌性毒素。

問：廚房需要準備一雙塑膠手套嗎？

答：廚房中必須準備一雙橡皮手套，假如調理餐點時手不小心切傷，或是手上有膿腫時，帶上手套可以防止手上的化膿菌污染食物，同時亦可避免食物中的細菌進入傷口。(摘譯自 FDA Consumer/ July-August 1983 雙月刊)。

Abion-C
從幼苗起開始
保護您的作物
——高效能無毒
展著保護劑

アピオン-C

Abion-C——
創造草莓、蓮霧
生產的奇蹟
增加茶葉厚度及
抗旱抗寒能力
無毒土壤保護劑

アピオン-M

防止幼苗立枯
解決連作障害，
維持作物健康。

適用範圍：
豆類、花卉、蔬菜、
瓜類、果實、水稻等

製造廠
日本アピオン化学研究所
台灣總代理
辰論有限公司

台北市光復南路260巷52號2樓
TEL: (02) 7310769 · 7813539