

# 雞肉的選購與保存

- (一)請選購有“優良肉品標誌”的產品。
- (二)零售市場的溫體肉最好不要買，因品質鮮度不易控制。若仍需採購請注意：(1)盡量在早上9點以前購買。(2)選擇衛生乾淨的肉攤。
- (三)超級市場的冷藏肉與冷凍肉：
  - (1)注意展售櫃溫度。冷藏櫃 $0^{\circ}\sim 5^{\circ}\text{C}$ ，冷凍櫃 $-18^{\circ}\text{C}$ 以下。
  - (2)冷藏肉的觸感應是柔軟、肉色正常。
  - (3)冷凍肉應堅硬如石，無乾燥泛白現象。
  - (4)包裝應完整無破損。

## 四家禽肉的保存時間表

家禽產品	冷藏櫃	冷凍櫃
	( $2^{\circ}\text{C}\sim 4^{\circ}\text{C}$ )	( $-18^{\circ}\text{C}$ )
生鮮品	天數	月數
雞、火雞(全隻)	1~2	12
雞塊	1~2	6
火雞塊	1~2	6
鴨、鵝(全隻)	1~2	6
內臟	1~2	3
熟食品	天數	月數
肉塊(燒肉汁)	1~2	6
肉塊(未燒肉汁)	1~2	1
調味家禽肉	1~2	6
炸雞	1~2	4



②調味料仔細拌勻淋在各絲上，拌好後放入冰箱略冰一下更可口

## 實用手冊贈送

“認識優良肉品標誌”是一本實用手冊，提供消費者選購加工肉品與生鮮肉品的常識，並推薦優良廠商及產品。有興趣的讀者，請附郵5元，寄：台北市溫州街14號鄉間小路編輯部

## 雞肉食譜(選自“最新雞肉雞蛋食譜”)

### 椰粉咖哩雞

材料：雞半隻、馬鈴薯2個、胡蘿蔔半條、椰子粉2湯匙、沙拉油3湯匙

調味料：鹽1茶匙、水2杯

做法：①雞剝塊，馬鈴薯及胡蘿蔔均切滾刀塊。  
②油2湯匙加2湯匙麵粉炒香，加入以上①料調味後，水加到浸過材料，蓋上鍋蓋煮至酥透再把椰子粉加入即成。

### 菇拌香絲

材料：雞胸1個、金針菇1罐、香菜1杯、蔥絲3湯匙、青蒜絲3湯匙

調味料：鹽1茶匙、糖1茶匙、醋2茶匙、麻油1茶匙、冷開水2湯匙

做法：①雞胸用水煮熟撕成絲，金針菇去蒂洗淨瀝乾水份，香菜切段，蔥、青蒜均切絲放入盤中。

②調味料仔細拌勻淋在各絲上，拌好後放入冰箱略冰一下更可口