

# 冰箱

## 不是 萬能箱

人們經常所犯的錯誤是，只要是食品都往冰箱裏放，舉凡罐頭、乾糧不一而定，實際上有些東西，不需要也不適合擺在冰箱裏保存。

衛生署  
食品衛生處  
／翁秀貞  
參考資料  
／德國AID消  
費資訊服務

冰箱的發明供給文明生活功不可沒的便利，但冰箱也不是萬能的，現代人在享受方便之前，應先完全了解它們，始能讓它發揮最大的功能，為您提供最好的服務。

### 冷藏 2 ~ 8 °C

正常情況下，冰箱裏主要冷藏空間的溫度應控制在攝氏 2 ~ 8 度之間（平均溫度為攝氏 5 度）。平常應注意溫度不可降至攝氏零度以下，否則許多食品（尤其是蔬果類）可能會被凍傷。而冷凍室的溫度，應維持在攝氏負 18 度以下，始能有效的保存冷凍食品。

冰箱溫度的控制，若能以冰箱用溫度計（隔測溫度計）來控制，則更確定有效。

### 詳細閱讀說明

人們經常所犯的錯誤是，只要是食品都往冰箱裏放，舉凡罐頭、乾糧不一而定，而實際上有些東西，不需要也不

適合擺在冰箱裏保存。為了能有效使用冰箱，下列事項值得冰箱使用者參考：

◎溫度區運用：應視食品性質不同，讓其存放在固定溫度區，如魚、肉類等應放在最低溫度區；較不敏感的食物，放在次低溫區或冰箱門後的較“溫暖”區。

正常情況下，冷藏室裏最冷的區域，應在蒸發室的正下方，若是背式蒸發，則靠背的區域為最冷區。

◎食品在存入冰箱前，最好先經清洗，尤其是雞蛋類。

◎冰箱不可塞的太滿，如此冷空氣才能充份降低食品溫度。

◎未開封的完全殺菌食品（如罐頭類）、保久乳、紅酒、蜂蜜、香蕉和未成熟的水果等，不需要存放在冰箱裏。

◎溫熱菜肴和飲料，需完全冷卻後，才可放入冰箱。

◎開罐後的罐頭食品，一定要倒入其他容器內（非鐵罐），才可放入冰箱。

◎不要經常打開冰箱，打開時間也不可太長，以免冰箱內溫度迅速升高。

◎食品包裝註明需冷藏的食品，一定得存放在冰箱裏。

◎正確的設定溫度

詳細的閱讀使用說明書，是有效使用的最先決條件。

### 定期清理

為維持冰箱的功能和食品的衛生安全，冰箱的定期清理是必需的。假如可能，最好每 2 週能整理清洗 1 次，藉由清理的過程，也可了解冰箱內食品的流通狀況，以免品質劣變而未被查覺，下列事項則可供清理參考：

◎冰箱內、外層可用溫水和中性清潔劑擦拭並擦乾。

◎異味可以醋水清除。

◎門框橡皮部份僅用溫水擦拭，不需用清潔劑清洗。清洗後橡皮需擦乾，甚可塗上一層滑石粉。

◎外殼和內層的塑膠部份不可用尖銳物或粗糙刷子清洗。

◎無自動除霜的冰箱，亦需定期除霜。