

食品保鮮溫度表

品名	溫度°C	貯存期間
馬鈴薯	0~5	5~8月
甘薯	13	4~6月
南瓜	10~13	2~6月
洋葱	0	5~6月
甘藍	0	3~4月
胡蘿蔔	0	2~4月
蘿蔔	0	2~4月
萵苣	0	3~4週
花菜	0	3~4週
芹菜	0	2~3週
番茄	5~10	2~3週
蘆筍	0	3~4週
西瓜	2~4	2~4週
胡瓜	10	6~10週
黃瓜	7~10	10~14天
菠菜	0	10~14天
市子	7~10	10天
葡萄	0	2~4週
無花果	0	1~2週
鳳梨	5~7	2~4週
香蕉	12~15	1~2週
枇杷	0	2~3週
李子	0	2~4週
桃子	0	2~4週
梨子	0	2~4月
市子	0	1~3月
椰子	0	3~4週
柑	3~5	3~5月
橘	0	3~5月
果	0	2~4週
果	0	4~6月
肉	0	7天
肉	0	7~12天
肉	0	10~12天

料來源：a.鍾忠勇、陳化治，食品冷凍之原理與加工。
b.李錦楓，食品知多少。

溫度

拿捏得準，你就是行家

冷凍與冷藏同樣都是利用低溫來貯存食品，但兩者的差別，大致上有兩種說法：一是以水的結冰點0°C來劃分，以0°C以上保存者謂之冷藏，0°C以下保存者謂

之冷凍。另一說法，則是以食品是否凍結的狀態來區分，此乃因不同的食品其凍結溫度不盡相同，故不能以一個溫度來劃分冷凍或冷藏。

這兩種貯存方式各有其適用的食品，適於冷藏保存的，不一定適合冷凍保存；反之適合冷凍的，並不一定適於冷藏貯存。但就貯存壽命而言，一般冷凍者較冷藏者有較長的食用壽命，故若欲作較長時間的貯存，則建議您以冷凍方式進行。

冷藏蔬果的技巧

特別要注意的是：蔬果類在凍結點以上進行冷藏時，若從呼吸及化學作用來看，應該是溫度愈低愈好。但事實上並不盡然，有部份植物性食品在較低的溫度時，反而會引起種種的異常變化（所謂的低溫障礙、冷藏病等）。例如：香蕉在12~13°C以下貯存所產生的黑斑、蘋果的橡皮病，而大蒜、薑則容易發芽等。

所以植物性食品採收後，不應一味的以凍結點以上的最低溫度來冷藏，應該選

南投縣農會加工廠／趙傳銘

擇其最適當的溫度冷藏方可。

在我們生活裡較常見的蔬菜水果中，不適於冷藏保存的有：甘薯、馬鈴薯、香蕉、檸檬、南瓜等。

冷凍鏈的加強

冷凍食品方面，由於政府及有關機關的大力推廣及輔導，消費者對冷凍食品已有一個相當的認識，在此不再多贅述。有一點要提醒消費者，便是冷凍鏈的問題。

冷凍鏈簡單的說，是指食品經加工凍結之後到消費者手中，其間無論是在貯存期間、運輸過程及販賣場所，都必須維持在-18°C以下。

在這個溫度下，食品內部的各種變化並不是完全停止的，而是以一個極緩的速度在進行，因此冷凍食品還是有其壽命限度，同時一旦發生溫度的變化（特別是品溫上昇），對於食品的品質及壽命，將會發生極大的影響。

選購食品的竅門

由於現在消費者購買冷凍食品時，尚保持傳統的購買方式，將室溫中的食品，和冷凍食品放在一起；再加上返程回家的時間，這些都極有可能造成冷凍食品品溫的上昇。

因此在這裡建議消費者在選購冷凍食品時，要注意一些細節：(1)包裝是否完整，其內部有無霧氣或冰結晶。(2)製造日期、保存期限及其調理方法。(3)販賣場所的溫度是否合乎標準（-18°C以下）。(4)食品的組織、形態、色澤是否正常。(5)購買時以能夠保溫的容器盛裝（尤其是不能馬上再行凍藏的）。(6)購回後在最短時間內食用完畢。

