

肉品保鮮有要領

肉的保存期限直接受到肉品保存方法影響，也就是說正確的保存方法可以使肉品的保鮮時間拉長，當然，任何一種肉品都有它的保存期限，下面逐一介紹各種不同性質的肉品保存方法：

1. 鮮肉：

如果是整大塊肉買回家，要長時間使用者，應該先切割成小塊，以足夠一次使用的分量而分裝，用雙層塑膠帶或鋁箔紙包好，然後放入冰箱的冷凍櫃保存，一次取出一袋解凍烹調。冷凍櫃的溫度，應保持在攝氏零下18度（負18℃）以下。

這塊肉品的保存期限約為半年。如果買的是剁碎的肉或肉片、肉塊，那麼放在冷凍櫃中只能保持1~3個月的時限。

有的主婦們買菜回來，隨手把鮮肉放在冰箱的冷藏室（溫度約2~4℃），一時或忙忘了，待再想到，也許已放了4~5天，這時肉品已不宜食用，千萬不要猶豫，丟棄比吃到肚子裏保險，因為冷藏櫃存放鮮肉之期限只有1~2天。

2. 冷藏肉：

現在超級市場中販賣很多切好、盒裝的冷藏肉，肉商在包裝盒上寫出封裝的日期，冷藏肉的保存期限為2~3天，買回家的冷藏肉應盡快使用，尤其封裝日期已接近保存期限時為然。把冷藏肉拿去冷凍是不對的，這一點希望讀者特別注意。

3. 加工肉品：

如香腸、火腿、燻肉、醃肉等加工肉品買回家後也應該立刻放在冷藏櫃中，並以原封包裝存放，要吃時才取出開封，這些食品最好在1星期內吃完。若放進冷凍櫃，最好也要在2個月之內用畢，否則肉質會變劣。

4. 罐頭肉：

這類食品也要放在冰箱的冷藏櫃，如肉鬆、肉脯等罐頭開罐後，保存時間約10天，但是不要放在冰箱的冷凍櫃，以防肉質變差。

5. 冷凍肉：

買回家的冷凍肉，除非要馬上解凍烹調，否則應放入冷凍櫃保存。

6. 煮好的肉：

一餐吃不完的肉品，放在冷藏櫃可以維持5天的鮮度，放入冷凍櫃則可保存2~3星期。存放時間要封裝好，最好將肉浸在肉汁中同時冷凍，否則經過冷凍，肉品中的水分會消失而變得又乾又硬。

如果想一次將肉品烹調好，以熟肉來保存，最好將塊肉滷好、煮好，再切成一大塊足夠家人一次食用的分量再包裝好冷凍。因為一整塊肉保存比切成小片或小塊更可保存得久些。使用時取一塊解凍，用火煮開後再食用。

熟肉冷凍之保存方式，最好放在容器中，與生肉分開，避免污染。



超級市場的肉品保鮮櫃。