

**I** 商業快速的成長帶動了許多新興的行業，隨著意識的提高及社會的需要，愈多的婦女們走出家庭踏入社會，不僅可一展所學，同時也不致與社會脫節。雖然如此，但她們的傳統角色仍是「太太」、「媽媽」，所以在忙碌了一天之後，趕著上菜場、超市的人仍佔多數。市場內放眼望去的肉、雞、魚攤，或許您曾為它是否新鮮、衛生而裹足不前；超市裡各式規格的肉品，雖可讓您隨心所欲的挑選，除去衛生、安全上的顧慮，當您走到冷藏食品或冷凍食品架前，您或許會猶豫：「冷凍食品好嗎？」辛苦的媽媽們，讓我們一起來認識「冷凍食品」吧！

「冷凍食品」是經過修整、洗滌、切片（或殺菁）等前處理後，加上「急速凍結」。整個運銷過程，必須持續保持在 $-18^{\circ}\text{C}$ 以下。

選購「冷凍食品」，可認明包裝上

「優良冷凍食品」標誌，

且注意冷凍櫃上溫度計指針是否在 $-18^{\circ}\text{C}$ 以下。

首先必須先了解「冷凍食品」與「冷凍品」的差別。所謂「冷凍食品」是先將食品經過修整、洗滌、切片（或殺菁）等前處理，再加以「急速凍結」（約攝氏 $-30\sim-40^{\circ}\text{C}$ ）後，將成品給予個別密封包裝，此一商品型態至買賣前的整個運銷過程，必須持續保持在 $-18^{\circ}\text{C}$ 以下。只要符合這嚴格的品管理程序，就稱得上具備完整的「冷凍食品」要件；若成品只是凍的硬梆梆的，而缺其他要件，那麼只可稱為「冷凍品」了。

何謂「急速凍結」呢？就是能使食品溫度在3~4小時內，從常溫降至 $-18^{\circ}\text{C}$ ，便可稱為「急速凍結」。此種處理方式，可使其細胞構造不易受到破壞，而能保存食品的品質與美味。至於一般家庭用電冰箱上層的冷凍室，並不具將食品急速凍結的能力，因此您可將購買回去的冷凍食品置於凍藏室，隨時供調理食用。

另外冷凍食品在運銷過程中，也強調須維持在 $-18^{\circ}\text{C}$ 的條件，主要是借助物理性的低溫貯藏。各種市售冷凍食品在出廠後必須經過批發商冷凍倉庫及零售店冷凍櫃冷藏，再由消費者購買回家。這整個過程中，雖然品溫多少有上昇的情形，不過仍可將食

凍，但其營養價值仍不亞於新鮮食物，同時也兼顧方便、美味、衛生的好處，不愧是上班族的一大福音。但消費者在烹調前還需清楚各種冷凍食品適當的解凍方法，因為不適當的解凍會破壞所含的營養素。

一般而言，已解凍的食品，最好不要再冷凍，除了品質會劣化外，甚至可能引起細菌繁殖、產生中毒的危險。解凍的方法有自然解凍和急速解凍二種。通常冷凍水產品（如：冷凍蝦仁）、冷凍畜產品（如：冷凍豬肉），採預先移至冷藏庫自然解凍為宜；而

## 冷凍食品 好嗎？



物的品質保持3個月以上，消費者大可放心食用。

但要特別提醒各位，選購冷凍食品務必在設有良好冷凍櫃的販賣店，千萬不要在傳統市場的攤子購買，因為這些產品在販賣的階段已失去低溫保護，會有汁液流出、微生物大量增殖、脂肪成分氧化等品質劣化現象產生，不僅使得風味喪失，甚至連安全性都令人擔憂呢！

冷凍食品之所以受大眾喜愛，是因為它品管嚴格，雖經冷

凍農產品（如：冷凍蔬菜）、冷凍調理食品（如：冷凍水餃、湯圓、包子等）則可在冷凍狀態下直接調理。如果您對自己所購買的冷凍食品的解凍方式不清楚，不妨參考包裝上的說明即可。

以上簡單的介紹「冷凍食品」，若仍不能確定自己所購得的是否為「冷凍食品」，可認明包裝上「優良冷凍食品」標誌，且注意冷凍櫃上溫度計的指針是否在 $-18^{\circ}\text{C}$ 以下，就可安心享用美味可口的餐食了。