

肉品選購與保存的要訣

大多數的人都喜歡吃肉，講究一些的人更喜歡強調自己只吃特定品種的肉（比如認定黑豬肉才是好肉）。其實選購肉品時，好不好吃固然要考慮，衛不衛生恐怕才是第一要件呢！您想知道如何買到好肉嗎？看完本文就更有資格當買肉高手喔！

選購優良肉品的訣竅

切忌購買來路不明或標示不完全的肉品。若是您喜歡在傳統的零售肉攤購買溫體豬

肉，要注意肉商是否備有「電宰衛生檢查證明單」（此乃合格屠宰場之駐場獸醫師開具，出貨時隨豬肉屠體所附的證明），以及豬皮上是否蓋有合格的紅色戳章；若喜歡至超級市場購買，除查看「電宰衛生檢查證明單」外，可挑選具CAS認證標誌之冷藏或冷凍優良肉品。

如果您購買的是冷藏肉，應注意是否觸感柔軟、肉色正常，有少許濕度且以保鮮膜密封。若是冷凍肉則應堅硬，沒

有乾燥泛白的現象，包裝牢固密封且有明確標示。除了肉品本身之外，要注意商店的冷藏設備溫度是否維持在7℃以下或冷凍設備溫度維持在-18℃以下，另外也要注意販賣場所的衛生條件，包括陳列櫃、刀具、砧板、秤、包裝材料等。為確保肉品新鮮，最好選擇肉品流通率高的商店。

冷凍肉品的保存要領

肉品的大小、型態和其保存期限有密切的關係，由於切



■ 為確保肉品新鮮，最好選擇肉品流通率高的商店。



片、切塊後與空氣接觸的面積變大，細菌污染的機會也更多，因此大塊的肉比薄片的肉可貯存較長的時間，絞碎的肉保存期最差。此外每種肉品有一定的保存期限，也都有其正確的保存方法。

●**鮮肉**：如果是一大塊肉要長時間食用，應該切成小塊，用兩層塑膠袋或保鮮膜依每次用量包好，放入冷凍庫，以後每次解凍一包。這樣可保存半年。如果買的是絞肉、肉片則只能保持1~3個月。

●**冷藏肉**：超市賣的盒裝冷藏肉上，都會標明切製日期，一般保鮮膜包裝的冷藏肉，保存在 $-2^{\circ}\text{C}\sim 5^{\circ}\text{C}$ ，只能延緩細菌生長和繁殖，保存期限只有2~3天而已，視需要量，一次不要買太多，並應儘快使用。請注意：接近保存期限的肉再拿去冷凍是不對的！

●**冷凍肉**：購買了冷凍肉品之後，最好在20~30分鐘內放入家中的冷凍櫃。當天或隔天要烹調的份量可以先置於冷藏室中解凍。其餘部份應先分裝後再放入冰箱之冷凍櫃，以免日後使用時有反覆解凍的情形，因為若解凍後用不完再放回冷凍庫，容易造成污染、肉質劣變(如水分流失)，保存期間也隨之縮短。經處理並分裝好的肉品，要用塑膠袋或保鮮膜包好，並儘量把袋內空氣排出，標上購買日期，以先買先用為原則，在保存期限內用完。冷凍櫃存放容量應在80%

以下，以維持冷凍櫃內冷空氣良好循環，可別把冷凍櫃擠得滿滿的。

●**加工肉品**：香腸、臘肉、貢丸、煙肉、肉乾等肉製品，買回家後應依產品保存標示放入冰箱的冷藏庫或冷凍庫，等要吃的時候再開封，如果一次吃不完，應用塑膠袋包好，再放回冰箱，以免脫水或發霉，且最好在一星期內吃完。若放入冷凍庫，也要在兩個月內處理，以免肉質劣變。

●**罐頭肉**：可分為常溫保存及低溫保存二大類，一般常溫保存肉類罐頭未開罐前，可存放於室溫下2~3年，但開罐後剩餘部份應倒於碗內，蓋上保鮮膜放在冰箱的冷藏庫內保存；而肉鬆之類的罐頭，打開後吃剩的部份，仍應蓋緊，以免潮溼發霉。低溫保存罐頭(如罐裝火腿)未開封時也必須冷藏，開罐後應儘速用完，剩下的部分最好仍用塑膠袋包好，置於冷藏庫。

●**煮熟的肉**：吃過的肉品或煮熟的肉品應在最短時間內，放入冰箱，不可在室溫放置超過2~3小時。冷藏可維持五天，冷凍可保持2~3個星期。存放時依每次使用量，分別封裝，可與滴汁一起冷凍，避免肉質變得乾硬。但要注意不要將生肉與熟肉放在一起，因為生肉可能有細菌污染，需長時間烹調才能殺菌，而熟肉可能只在食前稍微加熱，若遭受生肉中的細菌污染，會殺菌

不完全。

冷凍肉品的解凍方法

魚或畜肉等生的且個體較大的冷凍食品，在烹調之前必須先予解凍之後再烹調。但不可解凍過度，解凍程度是以周圍已變軟，而中心部份仍然堅硬的「半解凍狀態」最適合。達到半解凍狀態時，必須馬上分切並烹調。冷凍食品有下列三種解凍方式：

●低溫解凍

烹調前若有足夠的時間，可利用低溫慢慢地解凍，以保持品質。將冷凍食品連同包裝袋一起由冷凍庫移至約 5°C 的冷藏室，經過數小時即可解凍。在 5°C 左右解凍，既可避免解凍過度，又可防止過多的細菌繁殖，清潔又衛生。

●自然解凍

冷凍食品也可置於常溫下自然解凍。由於季節不同，室溫也不一樣，若稍一不慎，往往會解凍過度，故此法需隨時留意每一刻的解凍程度。

●流水解凍

須馬上解凍以供烹調時，可將冷凍食品連同包裝一起套上塑膠袋，將袋內空氣排除後，用橡皮筋將袋口紮緊，再以流水(如自來水)解凍。注意切勿將食品直接浸漬水中，以免流失風味及營養價值。

您瞧！買肉及處理肉品可沒有吃肉那麼容易呢！細心地選購及處理肉品，才能保障家人都能吃到好肉喔！