

文／開心妙主廚 柯俊年老師 協助製作／財團法人CAS優良農產品發展協會

# 如何購置優良的冷凍食品



記得剛到台大醫院營養部上班的時候，一進廚房種種規定一籬筐，剛開始有點怪，做個飯為什麼會有這麼多的限制呢？就從保存食物原料來講，營養部就有好幾個大型的冷凍庫房，冰箱或冰庫上除了原有的溫度指示器外，內部還有自行放置的溫度計以進行雙重的溫度確認。我忍不住問營養部的同事，才了解冷凍食品的保存還真的是一門學問！

以前自己開餐廳的時候，只知道購買回來的貨品往冷凍庫一丟就可以了，從不知溫度的變化及冷凍時間的快慢會嚴重影響食物原有風味與品質。簡單來講，食品經過冷凍處理時會產生所謂的“冰晶”，也就是食物在凍結的過程中，食物細胞內所含的水分所形成；冰晶會彼此結合變大、變粗，如果降溫時間過長或重複升溫與降溫，就會破壞食物本身的

細胞，因而影響品質與口感。

一般家庭式或餐廳所使用的冰箱冷凍庫即是屬於緩慢冷凍型，要將食物的中心溫度降到 $-18^{\circ}\text{C}$ ，可能需要花上一整天的時間。而專業的冷凍食品工廠，食物經由適度的前處理及加工烹調後，再利用能夠完整保存食物原有風味及品質的急速冷凍的方式，以 $-40^{\circ}\text{C}$ 的冷風在30分鐘內將產品的中心溫度降到 $-18^{\circ}\text{C}$ 以下，此時冰晶是細緻的，較不易破壞食物本身的細胞組織。

所以，我們在超市或賣場購買冷凍食品時，首先就要選擇信譽良好的廠商而且有國家的保證，也就是CAS標章驗證的產品。其次就是賣場或超市冷凍櫃的溫度是否控制在 $-18^{\circ}\text{C}$ 以下，包裝是否完整良好沒有被破壞，冷凍產品的狀態堅硬、沒有結霜。還有購買後應放在不透光的保冷袋內，返家後儘快將冷凍食品放入冰箱冷凍庫裡保存。

作者擔任烹飪老師或參加美食節目時，不論是面對專業的廚師或者是婆婆媽媽，經常被問到的問題就是如何購買好的食材，如何去保存食材。一般雙薪家庭採買食材的地方多為超市或大賣場，我個人認為很簡單就是認明有CAS標章的產品，因為作者曾參觀過不少食品工廠，發現CAS工廠及其所生產的產品不僅工廠內管理嚴謹，更有一群政府委託的專家們在市場上隨時監測，因此建議大家可以多多選用CAS產品，來保障你我的健康。 



## 10月的下午茶約會

主辦者  
財團法人CAS優良農產品發展協會  
鄉間小路月刊

演講者  
柯俊年老師

時間  
94年10月24日(一)  
下午2點半

地點  
三板橋會館  
(中山北路二段11巷16號)

人數  
25-35人

洽詢電話  
0800-025-888 CAS 美英