

蔬果也凍齡 居家保鮮及保鮮袋介紹

文 / 李濡夙 圖 / AI 生成 李濡夙後製

是否以為蔬果購買後放進冰箱就對了？其實，蔬果採摘後仍進行呼吸作用等生理代謝，因含水量高且呼吸旺盛，容易造成品質劣變，其速度受溫度、濕度、環境氣體、作物種類及微生物影響。其中，溫度是最重要的環境因子，低溫能減緩呼吸及蒸散速率，抑制微生物生長，但熱帶及亞熱帶的蔬果若置放低於 13°C 的環境，可能發生寒害導致水浸狀、變黑或後熟異常。合適的濕度可減緩表皮皺縮及萎凋。而氣體成分方面，高氧會加速呼吸，適當二氧化碳濃度能減緩呼吸；此外，更年性果實（如蘋果、香蕉）於後熟時產生乙烯，會促進周遭蔬果後熟及老化，須注意分開存放。

蔬果商業貯運通常採用低溫模式，進一步則採用「氣變包裝 (MAP)」，透過蔬果自身在輕微透氣包裝材料密封下的呼吸作用，可降

低氧氣、提高二氧化碳濃度，且若包裝材料添加乙烯吸附或抗菌成分，可有效延長保鮮期。應用於蔬果居家保鮮方面，易失水、後熟及受微生物影響的品項，可先以紙巾擦拭水分並去除爛葉、果萼，再用紙巾包覆後，密封於保鮮袋冷藏。以下為市售保鮮袋類型：

- 一、塑膠保鮮袋：具防潮、防失水、防污及分隔功能。
- 二、微孔透氣保鮮袋：可調節氧氣與二氧化碳濃度，減緩呼吸代謝。

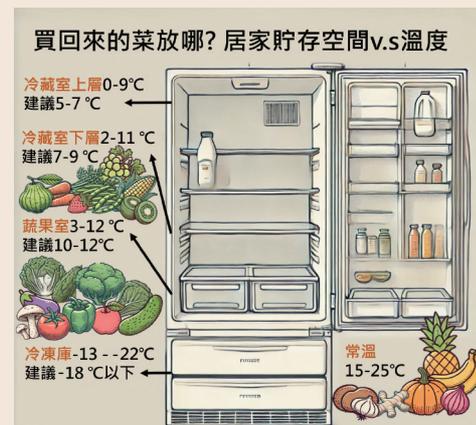
三、抗菌保鮮袋：添加抗菌成分，如銀離子，減少微生物孳生。

四、乙烯吸收保鮮袋：添加乙烯吸附成分，如沸石粉或活性碳，適用於易產生乙烯及對乙烯敏感的蔬果，如蘋果、奇異果或葉菜。

溫度控制是蔬果保鮮的最佳手段，根據蔬果適合貯藏溫度放置在冷藏室、蔬果室或通風陰涼處，搭配保鮮袋可進一步延長保鮮期，並切記先進先出，確保健康也減少浪費。



▲ 葉菜保鮮袋使用步驟示意圖



▲ 蔬果居家貯存空間與溫度對照圖