

**談** 食品本身的營養價值之前，就不能不從食品的選擇與儲藏談起。事實上，這是兩件非常重要的工作，因為不留心或任意的選購且儲藏不當，都會使得消費者在未獲得食品營養前，反已經失去了該食物的營養價值，換言之，或許消費者只是吃進了一堆「垃圾」。

首先來談選購，選購任何食品都應當注意下列 4 原則：注意新鮮、包裝完整、標示清楚及政府機關認定之優良品質標誌。

●**注意新鮮**：要保有新鮮，最好能購買當季所生產的蔬果，買當季蔬果的好處除了售價合理外，它的農藥使用殘留量也是最低的。另外，蔬果的彈性、光澤、氣味等都能明白的顯出其新鮮的程度。

料名稱、食品添加物名稱、製造廠商、進口廠商或分裝廠商的名稱、地址及製造日期。

除了留心選購上的問題外，也需留心如何處理採購回來的新鮮蔬果，並加以適當的放置儲存，使蔬果的養份不致流失。

事實上，將蔬果從市場選購回來，放入冰箱前的首要工作是清洗及分袋包裝。適當的事前處理可以延長蔬果存放的時間；例如：某些蔬果會釋放出乙烯而影響其他蔬菜的味道；相反的，有些蔬菜又正好很容易吸收別種蔬菜的味道，如果將這兩類蔬果放在一起，只會讓蔬果原味喪失。

以下列舉食品放入冰箱儲藏前注意的事項：



●**包裝完整**：選購經過包裝的食品，應當留心外包裝的完整性，例如：瓶罐裝的食品，其瓶蓋或罐體是否有凹凸不整的情況；另外，外包装上一定要清楚的印有製造日期及保存期限，避免不肖的廠商用標籤更改保存期限。

●**標示清楚**：政府規定一般食品的外包装上必須標示的項目有：品名、內容物（容量或數量），原

●**蔬菜先去污泥、爛葉，用白紙包好於入冷藏室前，要針對蔬果的性質，來做溫度與濕度的調配，像容易凍傷的食物，如：香蕉、甘藷就忌放入較冷的冷凍室內，而應存放於溫度在攝氏 10 度以上的冷藏室為宜。另外，呼吸率大的蔬果如：蘆筍、洋菇等，不宜裝入封死的塑膠袋中，以避免因呼吸作用產生的水份造成微生物的腐敗，最好**

的處理方式是在塑膠袋上打些小孔讓水氣外洩；反之芹菜、青花菜等呼吸率較小的青菜就不宜放入多孔的塑膠袋中儲藏，應該以密封的塑膠袋盛裝，以減少蔬菜水份的蒸發。

●**水果先去除腐爛者，其餘較為新鮮的則清洗乾淨，保持乾燥，用紙袋或多孔塑膠袋套好，放入冰箱的最下層。**

●**生鮮的魚、肉、雞、鴨等，先去除內臟，清洗乾淨，依每餐所使用的份量分別包裝儲存於冷凍室內。**

●**煮好的肉類食品應以保鮮膜包好，再放入冷藏室儲存，需留意其保鮮期限為 2~4 天以內。**

●**經加工後的肉品如：熱狗、火腿等應避免放入冷凍室內，以免肉質變味。此類食品開封後宜盡速食用，若未吃完的話必須放入冷藏室中，保存期限約為 10 天。**

仔細的選購，加上正確良好的儲藏，將確保食品的營養價值，並能延長食品的儲存時間，賢明的家庭主婦當留心建立正確的儲存觀念及放置方式。

正確、有效使用冰箱的要點：

●**冰箱切忌放置過多食物，應以 6 分滿為限，保持冷空氣得以循環。**

●**未開封的完全殺菌罐頭食品，或尚未成熟的水果，不需存放於冰箱內。**

●**儘量避免經常性及長時間的打開冰箱，以免冰箱內的溫度迅速上升且浪費電力。根據研究，在室溫攝氏 18 度的情況下，打開冰箱 10 秒，冰箱內溫度則上升攝氏 5 度。**

●**剩菜剩飯尚有餘溫時，切記勿馬上放入冰箱內。**

●**每 2 週即需清洗冰箱。去除異味。**

卿