

食物冷藏或冷凍注意事項

冰箱管理術

生熟食**分開**

六分滿最佳，七分滿為限

不宜經常**開關**冰箱，**打開時間**不宜過長

灑出湯汁，立刻將髒污擦拭乾淨

每2週至一個月**清空冰箱**一次

清潔冰箱：溫水、中性清潔劑或稀釋漂白水

除臭：咖啡渣、茶葉渣、備長碳、小蘇打粉、榨完汁的檸檬，每1~3個月替換



冷凍庫注意事項-1

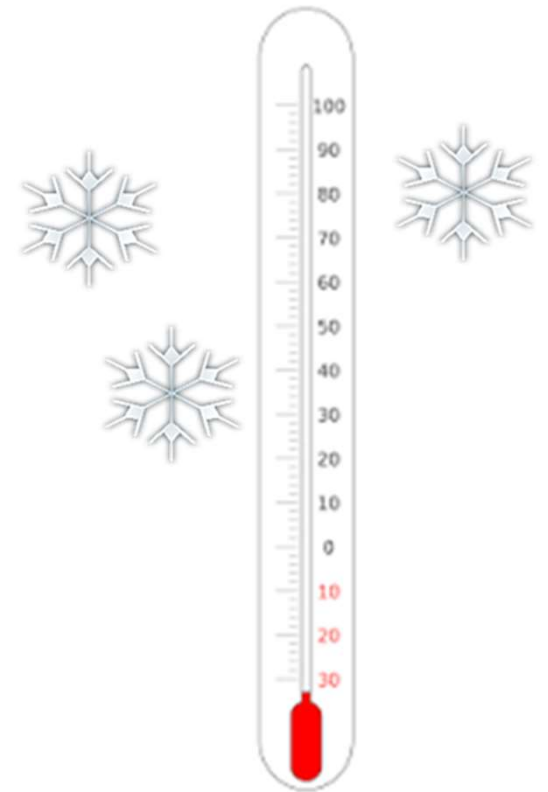
溫度 < - 18 °C

分層擺放不同食材

固定食材放置位置

食物的外包裝貼標籤，便於分辨

- 品名 (如豬肉絲、豬絞肉、雞腿肉等)
- 放入冷凍的日期
- 份量 (如兩人份、半斤)
- 使用方法 (如煮香菇雞湯、肉絲炒豆乾等)



冷凍庫注意事項-2

冷凍庫門

◦ 透明保鮮盒

- 收納能長時間保存的乾貨（蓮子、紅棗、紅豆等）或全穀雜糧類
- 如用不透明保鮮盒，外面貼上標籤註明內容物



冷凍後的食材變難吃

破壞食材組織，解凍時**組織液流失**

- 豆腐→凍豆腐

冰箱不給力

- **冷凍庫塞滿**：-10~-15 °C

食材**不要反覆解凍**



冷藏室注意事項-1

溫度 < 5 °C

- 冰箱上層溫度較暖，而下層較冷

依**食材保鮮期**分別放置

- 視線範圍內：1~2天內吃的剩菜，一週內烹煮食材
- 視線範圍之外：能冷藏2星期以上的食材、醬汁、醃料等

同一類食材集中在盒子裡

剩菜倒掉大部份湯汁，移裝到保鮮盒再冷藏



冷藏室注意事項-2

冰箱門

- 不建議擺放鮮奶
- 小包調味料
- 軟管（條）狀調味品
 - ✓ 芥末、辣椒醬
- 中、下層放較重的罐狀、長瓶狀的調味品
 - ✓ 豆瓣醬、辣椒醬、醬油
 - ✓ 食用油、冷水瓶、飲料等



冰箱知識考一考（是非題）

1. () 冰箱中的生食和熟食要分開存放。
2. () 冷凍庫的建議**溫度** < - 18 °C ; 冷藏室的建議**溫度** < 5 °C 。
3. () 我們要有效利用冷凍室的空間，將冷凍庫塞得滿滿的。
4. () 冰箱門因為會常開關，不建議擺放鮮奶(容易壞)。
5. () 冷凍食品不要反覆解凍，食材容易敗壞。

1. O 2. O 3. X 4. O 5. O