



## 留意室溫和濕度

至於室溫存放的食物如麵包、餅乾，甚至是蔬果如橙或番薯等，陳勁芝指出由於細菌在較高溫度會滋生得較快，因此食物應存放於陰涼地方，而陽光則較容易促使蔬果的熟成及腐爛，亦容易令部分營養素流失，所以亦應避免直接被陽光照射。

她說：「濕度也是細菌滋生、食物腐爛的重要元素，所以食物適宜存放於乾燥的環境，並用上保鮮紙或保鮮袋將其妥善包好，最好用真空方法保存食物，減少其接觸空氣中的氧氣及水分的機會，便有助減少細菌滋生及保持新鮮。」



▲食物應存放於乾燥的環境，用上保鮮紙或保鮮袋將其妥善包好。

## 解凍三天內食用

新型冠狀病毒持續擴散，大家都因而減少外出，不少人選擇一次購買多天的餸菜，但必須注意正確保存食物的方法。養和醫院高級營養師陳勁芝表示：「現在常在家煮食而多購了食材，必須注意食物安全，以免病從口入。」

食物安全溫度為攝氏六十度以上，或攝氏四度或以下，冷藏食物則應保持在攝氏零下十八度或以下。家庭雪櫃有冷藏格及保鮮格。一般存放於保鮮格的食物，應將已煮熟食物放於上層，生冷食物放於下層，各自用保鮮紙封好或存放食物盒內，避免交叉污染。而雪櫃必須無間斷運作，溫度才能保持在四度以下，減少細菌滋生的機會。

若食物需要由冷藏格拿出來解凍，如想完全避免細菌滋生，我們可以預早八小時將該食物放進保鮮格，解凍後應在兩至三天內食用，以免食物變壞。」

# 保存食物要有



疫症當前，不少人擔心日用品和食物會供不應求，紛紛搶購和囤積，但是大多數食物都有保存期限，存放過久更會變壞。今期營養師講解如何選擇保存期較長的食物，保持營養均衡，以及正確的保存食物方法。

撰文：文樂軒 設計：楊存孝



養和醫院高級營養師  
陳勁芝

## 雞蛋牛奶豐富蛋白質

常見的肉類和魚類一般只能存放保鮮格約三天。有甚麼食物既含豐富蛋白質又能保存較長時間呢？陳勁芝說：「除了肉類以外，蛋、包裝豆腐、奶類都是蛋白質來源之一，而且它們較肉類能夠存放更久，一般可存放超過兩星期。另外，乾豆類如紅豆、雞心豆、腰豆等也是高蛋白質及水溶性纖維之選，更可存放超過一年以上。」

雞蛋一般可以存放於室溫或放雪櫃內，但放在雪櫃內能夠增加存放時間，故建議放於雪櫃內，消費者亦應留意產品的最佳食用日期。市面上的『無菌蛋』，是經過巴士德消毒法處理的蛋類，含菌量較低，一般用作冷凍甜點或一些需要生蛋作食材的餸菜，這

些蛋必須要存放於雪櫃內才會保持它們的低菌狀態。

超市存放於雪櫃內的牛奶一般亦是經過巴士德消毒，必須存放於雪櫃內，亦只能存放短時間。此外，市面亦有經超高溫消毒（UHT）的牛奶，不用雪藏，亦可放三至六個月。若想存放保質期較長的奶類，亦可選擇奶粉，一般可存放一年以上，購買時也應留意其最佳食用日期。

▶雞蛋和牛奶能夠提供蛋白質，亦比肉類能存放較長時間。





## 瓜類存放時間較長

大多數的蔬菜不能存放太久，若計劃存放一段時間，陳勁芝建議市民可選擇根莖類或瓜類來取代。她說：「薯仔和番薯都不需要存放於雪櫃內，只需放於陰涼地方即可。蘿蔔及瓜類則放於雪櫃較好，其次，將這些根莖類植物上的葉拔走，有助存放得更久，存放時亦不應用膠袋包裹着它們，以免膠袋上有濕氣，滋生細菌，但可以用紙代替。而海帶、紫菜、雲耳、冬菇等乾貨類食物既能存放較長時間，又能提供膳食纖維，是替代蔬菜的好選擇。」

水果方面，她表示一般應存放於雪櫃內，部分可以存放於室內陰涼的地方。皮薄或皮軟的水果較為容易發霉及變壞，例如紅莓和士多啤梨等等，都不宜存放過久。所以，如想保存較久可以選擇一些厚皮水果較為適合，例如橙、柚子、木瓜等。



◀▲根莖類或瓜類食物較一般蔬菜可存放較長時間；冬菇等乾貨類食物能提供纖維。

## 澱粉質來源眾多

早前有市民瘋狂「掃米」，陳勁芝提醒雖然米的保存期限很長，但要注意應存放於陰涼地方，不應被陽光照射，否則米內的營養會流失。若家中不幸缺米亦毋須擔心，粉麵、十穀、五穀、麥片、以及部分高澱粉質的蔬菜都是澱粉質的來源之一，只要按照適當的對換分量，便能夠補充澱粉質。

### 五穀類食物的簡單對換分量

食物	簡易分量(醣質10克，蛋白質1-2克，脂肪0-1克)
飯	1滿湯匙或1/5平中號碗
粥	1/2碗
潮州粥	1/3碗
米粉	1/4碗
通粉	1/3碗
麥皮	2平湯匙
乾豆(熟)	1/4碗
焗薯仔(去皮)	1隻細雞蛋體積
黃肉番薯	1隻細雞蛋體積
紅蘿蔔	2隻細雞蛋體積



▲粉麵是澱粉質的來源之一，只要按照適當的對換分量，便能夠補充澱粉質。



▲儲存食物時必須注意其保存期限，分開生熟食物並妥善存放，以免食物變壞。