

颱風季節的食物保鮮原則

◎北醫附醫營養室鄭份琪營養師◎



颱風季節來襲，應注意食物衛生安全，尤其是食物的保鮮與保存方式，是避免食物腐敗的重要原則，以下有幾個小撇步，讓您受用無窮唷！

1. 購買生鮮蔬菜及肉品時，要注意食材的新鮮度、色澤及完整性，**避免購買過多量**，因為當停電時，冰箱就沒有冷藏及冷凍功能囉！

2. 颱風期間可以選擇較耐久藏的蔬果類，如洋蔥、胡蘿蔔、馬鈴薯、南瓜、香蕉適合儲存在陰涼乾燥處；而蕃茄、青椒等儘可能於冷藏 1 週內食用完；而葉菜類、大部分水果不耐藏，如菠菜、葡萄冷藏約 3-5 天。

3. 海鮮類應先清除內臟，立即以低溫冷凍或冷藏，購買量以 1-2 天食用完為原則，

避免購買過多。

4. 肉品買回來，儲存前「**先分裝**」成每次要吃的份量，以避免肉品反覆解凍影響品質。

5. **食物要充分煮熟**：烹調肉類時須充分煮熟。煮好的食品須在 60°C 以上保存，或冷食需在 4.5°C 以下保存；烹調的食物最好在 2 小時內吃完，否則應儘快放入冰箱保存，且儘早吃完；剩菜需熱透，中心溫度至少需達 75°C。

*新鮮食物建議儲存溫度與時間

食物類別	冷藏 7 °C 以下	冷凍-18°C
新鮮魚類	約 3-4 日	2-6 個月
貝類	約 1-2 日	2-4 個月
豬肉	約 3-4 日	8-10 個月

豬絞肉	約 1-2 日	2-3 個月
煙燻肉	約 6-7 日	1-2 個月
新鮮蛋	約 2 週	-
麵包	-	2-6 個月
牛奶	核對日期飲用	-