



食物保存大解密

泡麵有很多防腐劑不能多吃；罐頭裡加了許多奇怪的東西，經驗法則及食品保存技術之間，該如何做一個聰明的消費者？就讓 Intertek 帶你了解食品的加工步驟吧!

首先，微生物的控制為保持食品品質的關鍵，微生物生長不止讓食品品質劣變，更可能造成食物腐敗，因此，保存技術即是神奇的魔法師，不止延長食品壽命，更變化出食品的各项可能性。常見的技術包含控溫、罐裝、乾燥脫水、鹽藏、糖漬、煙燻等，現在就讓我們一起來揭開食品魔術師的神秘面紗!!

保存技術	產品	保存原理
冷藏、冷凍	冷藏蛋糕 冷凍水餃	利用低溫抑制化學反應速率及酵素反應、降低生理代謝以延緩微生物的增殖。
罐裝	鮪魚罐頭	產品完全密封與外界的空氣及微生物隔絕，加上產品已加熱殺菌，因此可阻止容器內的微生物活動，維持產品良好的儲存性。 ※台灣的合法罐頭食品不得添加防腐劑
乾燥	芒果乾	細菌活著需要水，如同人活著需要空氣一樣；細菌在沒有水的環境下無法生長，因此最古老且單純的技術就是將食物乾燥，細菌一旦無法生長，食物就可放較久，這也是許多民族使用的食品保存法。
	泡麵	速食麵於製作中會經油炸或烘乾，因此產品是乾燥的。且不論油炸或烘乾，麵體中的水分均低於細菌生長的最低需求，因此泡麵就不易腐壞。※台灣的合法泡麵體不得添加防腐劑
鹽藏	鹹魚	食鹽不僅導致食品脫水、降低微生物可使用的的水分，更會使微生物因滲透壓而無法繁殖，且食鹽中的氯離子對微生物有直接毒性，因此可延長保存時間。
糖漬	蜜花豆	原理與鹽藏類似，透過降低微生物可使用的的水分以及高滲透壓使微生物脫水抑制其生長。
酸漬	泡菜	利用乳酸菌生長產生乳酸降低產品 pH 值，可提供產品特殊之酸風味，同時抑制其他微生物的生長。
燻製	煙燻鵝肉	具有乾燥的效果，且燻製品表層可形成薄膜，防止微生物入侵。

了解食品加工技術帶來的益處之後，再看看日常生活中要如何保存家中的食品，可讓我們吃的健康，減少不必要的食材浪費，為愛護地球盡一份心力。

減少食物酸敗 4 妙方

1. 確認冷凍與冷藏溫度，冷藏需低於攝氏 7°C，冷凍應低於攝氏-18°C。
2. 氣溫高時，易腐敗的食材盡快充分降溫，再分裝成每次所需量放入冷凍保存，食用前放冷藏或以微波方式解凍。
3. 分量多的食材應平鋪或中心點挖薄，以利溫度下降，避免中心溫度未降，造成食材酸敗。
4. 蔬菜水果適合保存的溫度在攝氏 1~7°C，放入冰箱中要於一週內盡快食用完畢；肉類與家禽類要冷藏在攝氏 0~5°C，如絞肉和內臟只能存放 1~2 天、里肌肉和小排骨約 2~3 天，醃過的肉在一週內要食用完畢，未烹調的肉類要放置在冷凍攝氏-18°C，可以放置 6~12 個月；已去除內臟的新鮮魚類在冷藏 3~4 天要食用完畢，冷凍則可保存 2 個月。

(資料來源:台中市政府衛生局)

冰箱正確使用方法

1. 冷藏溫度應控制在 7°C 以下，冷凍維持在-18°C 以下，達到冷藏及冷凍的目的。
2. 魚及肉類應放置最低溫區，較不敏感的食物置於次低溫或冰箱門後之溫暖區。
3. 食品與食品間應保留適當空間，以利冷氣流通，冰箱塞太滿，將使冷空氣無法循環，約以六分滿為限。
4. 未開封之完全殺菌食品(如罐頭類) 或未成熟的水果，不需存放冰箱。
5. 開罐後的罐頭食品，一定要倒入不是鐵製的容器內，才放入冰箱。
6. 開冰箱的次數太頻繁或時間太長，會讓冰箱內溫度迅速上升，不要經常打開冰箱，打開時間不可太長，以免溫度迅速上升。
7. 剩菜仍有熱溫不可馬上放入冰箱內。
8. 食品宜用保鮮袋或保鮮紙封好或放入密封容器中，防止食品受潮、失水、串味。
9. 每兩週定期清洗一次，用溫水或中性清潔劑以海綿擦拭清洗，冰箱內、外及門框橡皮都要兼顧；有異味時可以稀釋漂白水清洗。
10. 冰箱放置太多種食物，很容易產生異味，可放置榨完汁的檸檬或咖啡渣、蘇打粉，吸收冰箱中的怪味，清除冰箱的異味。

(資料來源:彰化縣政府衛生局)