



圖解

食材保鮮 這樣做

もつとほいしく、ながく安心の食材の保存テク

徳江千代子 監修

朝日新聞出版 編

李靜宜 譯

週末一次買齊食材， 享受愉快的保鮮生活！

為了不浪費，把食材在最美味的狀態下全部用完，您有適當保存各種食材嗎？本書檢視過去的保存習慣，介紹許多保存食材的技巧，以確保食材的鮮度，並達到長時間保存。書中收錄約一百七十五種食材，說明各種保存方式的「保存期間」、冷凍後絕不失敗的「美味解凍法」、食材的「營養成份與效用」、一年中最好吃的「盛產期與挑選重點」、能安心享用的「清洗方式與事前處理」等，資訊非常豐富。

您可以將本書放在廚房中，對哪項食材感興趣，就翻開那一頁來看。採購食材前及烹調時，一定能從本書獲得許多實用的資訊。請參考這些不會造成浪費、能夠有效用完的食材保存法。

本書如果能幫助您週末一次買齊食材，輕鬆又安心的保存，度過快樂的生活，我將感到無限喜悅。

德江千代子



食材保鮮這樣做

前言

週末一次買齊食材，
享受愉快的保鮮生活！

本書使用方法

PART 1
保存食材的
基本概念

了解食材變質的原因

認識適合食材的保存方法

1 常溫保存 / 2 冷藏保存 /
3 冷凍保存 / 4 乾燥 / 醃漬C O N T E N T S
保存食品必須準備的道具

高麗菜	40	白花椰菜	66	紅蘿蔔	94	酪梨	122
小松菜	42	小黃瓜	68	蓮藕	96	草莓	126
茼蒿	44	苦瓜	70	芋頭	100	柳橙	128
青江菜	46	豌豆莢	72	番薯	98	檸檬	132
韭菜	48	四季豆	73	芋頭	100	奇異果	131
白菜	50	佛手瓜	74	馬鈴薯	102	葡萄柚	132
菠菜	52	玉米	76	山藥	104	西瓜	133
水菜	54	洋蔥	78	菇類	106	香蕉	134
埃及國王菜	55	番茄	80	蒜頭	114	哈密瓜	135
高麗	56	茄子	82	青花菜	86	橘子	136
蘿蔔	58	青椒、甜椒	84	青芥	88	蘋果	138
毛豆	60	蒜苗	88	牛蒡	90	豆芽菜	120
秋葵	61	白蘿蔔	92	豆苗	118		
南瓜	64						

PART 2
蔬菜・水果
的保存技巧

21

「低溫傷害」和「乙炔」指的是什麼？

「低溫傷害」和「乙炔」指的是什麼？
30

紅蘿蔔的保存方式，哪個正確？

紅蘿蔔的保存方式，
哪個正確？
32

嫩薑的保存方式，哪個正確？

嫩薑的保存方式，
哪個正確？
33

早收洋蔥的保存方式，哪個正確？

蔬菜的包裝和裝袋方式
34

為什麼保存方式不同？

蔬菜的冷凍方式，
哪個正確？
36

番茄的保存方式，哪個正確？

冷凍保存蔬菜的方法
38硬奇異果的保存方式，
哪個正確？

29

肉類・海鮮的保存技巧

141

●**如何正確冷凍肉類**：海鮮的保存方式(1)

肉類的保存方式，哪個正確？(冷藏篇)

●**如何正確冷凍肉類**：海鮮的保存方式(2)

肉類的保存方式，哪個正確？(冷凍篇)

●**如何正確冷凍肉類**：海鮮的保存方式(3)

肉類的保存方式，哪個正確？(冷凍篇)

●**如何正確冷凍肉類**：海鮮的保存方式(4)

肉類的保存方式，哪個正確？(冷凍篇)

●**如何正確冷凍肉類**：海鮮的保存方式(5)

肉類的保存方式，哪個正確？(冷藏篇)

●**如何正確冷凍肉類**：海鮮的保存方式(6)

肉類的保存方式，哪個正確？(冷凍篇)

●**如何正確冷凍肉類**：海鮮的保存方式(7)

肉類的保存方式，哪個正確？(冷藏篇)

●**如何正確冷凍肉類**：海鮮的保存方式(8)

漢堡肉的保存方式，哪個正確？

●**如何正確冷凍肉類**：海鮮的保存方式(9)

鮭魚片的保存方式，哪個正確？

●**如何正確冷凍肉類**：海鮮的保存方式(10)

加熱後再冷凍的食材為什麼難吃？

●**如何正確冷凍肉類**：海鮮的保存方式(11)

豬肉的保存方式，哪個正確？

●**如何正確冷凍肉類**：海鮮的保存方式(12)

牛肉的保存方式，哪個正確？

●**如何正確冷凍肉類**：海鮮的保存方式(13)

食品保存的科學！

●**如何正確冷凍肉類**：海鮮的保存方式(14)

賞味期限的祕密

●**如何正確冷凍肉類**：海鮮的保存方式(15)

絞肉

●**如何正確冷凍肉類**：海鮮的保存方式(16)

絞肉

●**如何正確冷凍肉類**：海鮮的保存方式(17)

肉類加工食品

●**如何正確冷凍肉類**：海鮮的保存方式(18)

食品保存的科學2

為什麼會食物中毒？

●**如何正確冷凍肉類**：海鮮的保存方式(19)

全魚

●**如何正確冷凍肉類**：海鮮的保存方式(20)

海藻的保存

●**如何正確冷凍肉類**：海鮮的保存方式(21)

切片魚

●**如何正確冷凍肉類**：海鮮的保存方式(22)

生魚片

●**如何正確冷凍肉類**：海鮮的保存方式(23)

烏賊

●**如何正確冷凍肉類**：海鮮的保存方式(24)

蝦子

●**如何正確冷凍肉類**：海鮮的保存方式(25)

扇貝

●**如何正確冷凍肉類**：海鮮的保存方式(26)

蛤蜊・蜆

●**如何正確冷凍肉類**：海鮮的保存方式(27)

蒲燒鰻

●**如何正確冷凍肉類**：海鮮的保存方式(28)

鱈仔魚

●**如何正確冷凍肉類**：海鮮的保存方式(29)

鮭魚卵

●**如何正確冷凍肉類**：海鮮的保存方式(30)

鱈魚子

PART 1

要確實精通這些知識！ /

保存食材 的基本概念

為了不浪費食材、長保其美味，本書重新檢視過去至今的保存習慣。本章將介紹頗覆常識，能長保新鮮度的「食材保存技巧」。

本書使用方法

- 可參考索引 (P.252 ~)，查閱想了解的食材。
- 食材的保存期間、保存方式一目了然，也能知道盛產期^{*}、營養成份及挑選重點。
- 介紹能長保食材美味的「冷藏」、「冷凍」、「常溫」、「醃漬」、「乾燥」等方法，並特別詳細介紹本書建議的保存方式。
- 保存期間僅為參考標準，實際狀況可能因環境、季節、室溫、氣溫等條件改變。



* 參考資料：天下文化出版《台灣好蔬菜》、《菜市場蔬菜圖鑑》、《菜市場水果圖鑑》與農委會網站。
** 譯注：包菜、白菜、菜花、綠花、菜心。

2 排除造成 食材變質 的因素

保存前多一道手續，
防止變質

了解食材的保存要適溫適所後，下一步是保存前花點心思，多做一道手續，這點很重要。例如，為避免細菌繁殖，要去除食材滲出的多餘水份；為防止氧化，要以保鮮膜包住食材隔絕空氣，或是先調味。請排除食材變質的因素，熟練保存食材美味的技巧。

了解食材變質的4個原因



① 去除水份

有些食材須徹底清洗，有些則不必，只要以廚房紙巾先擦拭淨，並確實擦乾水份即可。



② 隔絕空氣

為了不讓食材接觸空氣，要用保鮮膜包裹，並擠出空氣，再裝入塑膠袋裡冷藏。如果要冷凍，則放入冷凍保鮮袋。



③ 冰起來或放陰涼處保存

依據食材特性，分別保存於冷藏室、冷凍室或陰涼處，並依適合食材的方式處理，像是用廚房紙巾或報紙包好立著放等。



④ 灑鹽或用醋醃漬

有些食材在保存上，為了減少水份，防止變質，適合灑鹽，或用醋醃漬，先調味再保存。食材要久放，多一道手續是重點。

了解食材變質的原因

造成食材變質的原因很多，最重要的是，保存食材時，要了解適合該食材的溫度與環境，確實做好保存。



就算食材新鮮，如果以錯誤的方式保存，或存放於錯誤的地方，很快就會變質。溫度、濕度、氧氣、微生物、乙烯、酵素、光線等等，都可能使食材變質。只要利用廚房紙巾或保鮮膜，隔絕水份和氧氣，放置於細菌不會繁殖的適當環境，就可能讓食材長久保鮮。

保存食材的基本原則是，
存放於適合的環境

1 溫度、濕度與其他

保存時的 POINT

擦乾水份，用廚房紙巾或報紙包好以防乾澀，再放入紙箱或籃子內，保存於陰涼處或通風良好的地方。

放入紙箱



紙箱底部鋪報紙，蔬果用廚房紙巾或報紙逐一包好，併放於紙箱內。



芋薯類放入紙箱後，上面再蓋報紙，紙箱不必封起來。

直立著放



蕃或牛蒡用報紙包好，直立著放入紙袋中保存。



蕃或牛蒡等長條狀蔬菜，也可以直立著放在紙箱內。

掛起來， 放籃子裡



蒜頭或洋蔥裝在網子裡掛起來，香蕉則使用掛鉤。



番茄和茄子等以報紙或廚房紙巾包好，放籃子裡。

認識適合食材的保存方法

保存食材的重點是適當的溫度和場所。請靈活運用「常溫」、「冷藏」、「冷凍」、「乾燥」、「醃漬」等各種保存方法。



適合哪些食材？

芋薯類、帶泥的根莖類、不耐低溫的蔬果等

陰涼處，指的是哪裡？

14°C以下

通風良好，
陽光照不到的涼爽處

常溫指的約是幾度？

15~25°C

不會直接曬到太陽
且不會太潮濕的地方

1 常溫保存

常溫保存，
也有不適合的季節

常溫指的是15~25°C，常溫保存就是在這溫度下，將食材存放於不會直接曬到陽光、也不會太潮濕的地方。基本上，芋薯類、帶泥的根莖等，全年都能以常溫保存。此外，低溫下易損傷的番茄和小黃瓜等也適合。不過，由於梅雨季與夏季室溫太高，還是得保存於冰箱的蔬果室。

不耐濕氣的蔬菜，
保存時要用報紙包好

常溫保存的蔬菜，基本保存方式是擦乾多餘水份，用報紙或廚房紙巾包好以防乾澀，放於陰涼處。所謂陰涼處，是指溫度維持在14°C以下，家裡最涼爽的地方，像是傳統日本平房的廚房地板下方。現在一般人家裡很少有類似這樣的陰涼處，所以，除了芋薯類和帶泥的根莖外，其他蔬菜就放冰箱的蔬果室保存。

冷藏保存的 POINT

食材要保存於適合的空間，低溫下易損傷的食材，可用廚房紙巾等包起來。此外，也要注意乙烯對食材的傷害。

用乾的廚房紙巾包起來



用乾的廚房紙巾包住蔬菜，可吸收滲出的水份，避免蔬菜悶在濕氣中。

冷藏保存時 袋口稍微封起來



袋口稍微封起來，以避免食材乾燥，或是受到乙烯的影響。

確實去除水份後 再冷藏



為防止變質，肉類和魚類尤其要用廚房紙巾確實擦乾再保存。

肉類、海鮮類，若想保存久一點...



冷藏時，上頭放保冷劑
將肉類和海鮮放在導熱性高的金屬托盤上，上頭再放保冷劑，這樣會比較快冷。

冷藏室裡存放了各種不同食材，所以，也是容易孳生細菌的環境。食材冷藏前，請多加一道手續，像是用乾的廚房紙巾或報紙包好，放入塑膠袋內，防止乾燥，並且確實擦乾水份等。聰明利用塑膠袋、廚房紙巾、報紙、保鮮膜、密閉容器、保冷劑等工具是重點。

食材放入冷藏室前，
多加一道手續保鮮



適合哪些食材？

綠葉、小松菜、萵苣、
萵苣芯、秋葵、芥藍、
洗過的紅蘿蔔、菠菜
西洋香蔥

+

肉類、魚類
蔬菜類

冷藏保存分四類

冷藏室

0~5℃

存放綠色葉菜、菇類等
適合保存於5℃上下的食
材。

冷藏冰鮮室

0℃

存放需要保鮮，但不想
冷凍的食材。

蔬果室

5~10℃

適合存放夏季蔬菜等在
低溫下容易損傷的蔬
菜。

微凍結室*

-3℃

存放肉、海鮮等生鮮食
材，保鮮效果佳。

* 註：不是每個品牌的冰箱都有微凍結室。

基本上，冷藏室是用來存放必須保存於10℃以下的食材。為了抑制細菌孳生，確保食品衛生，不同存放空間的溫度設定也不同。肉類、魚類等生鮮食材存放於冷藏冰鮮室和微凍結室，低溫下易損傷的蔬菜放蔬果室，葉菜、菇類、乳製品、蛋則存放於冷藏室。最重要的是，食材要分別保存於適合其屬性的環境。

防止生鮮食材孳生細菌，
確保食品衛生

2 冷藏保存

3 冷凍保存



可以放很久！

冷凍保存的秘訣

冷凍保存的重點，是配合食材屬性，冷凍前再多一道手續，像是燙煮、泡冰水、先調味等。

燙煮 (P.38)



藉由燙煮或蒸的步驟，能避免食材變色，且更耐凍。

製造冰膜



食材先泡一下冰水，包上保鮮膜再冷凍，表面就會形成一層冰膜，能防止氧化。

先調味再冷凍



食材預先調味，可避免肉類等食材解凍時冒出水珠。

解凍的原則

想吃得安全美味，要用適當的溫度和方法解凍。解凍過的食材不可再冷凍。

自然解凍



基本上是依冷藏室溫度解凍。

肉類、魚類等適用，由於解凍需要 6~8 小時左右，必須算好時間提前準備。

用流動的水解凍



適用於肉類、海鮮和穿塑膜上解凍時。

必須注意不要讓自來水流進冷凍保鮮袋裡，並至少沖水 30 分鐘左右。

微波爐解凍



適用於蔬菜類穿塑膜上解凍時。

用微波爐解凍時，要注意溫度不可過熱，微波爐的解凍功能鍵要選擇「弱」。

適合哪些食材？

NG!

蛋黃、豆腐、腐乳、新鮮薯、牛奶等。

例外

豆類
冷凍後口感會改變，可用於燉煮類料理或先炒過再燉煮的菜。

冷藏保存的 POINT

1 趁新鮮盡快冷凍

最理想的狀況，是在食材仍新鮮時，使用金屬托盤等急速冷凍，放入冷凍保鮮袋時，要確實排出袋中的空氣。

2 選擇或加熱後馬上放冷凍

食材攪碎或加熱處理以去除水份，可減少冷凍對細胞的破壞。多一道手續，即能保有口感和營養價值。

家用冰箱的冷凍庫，溫度設定為負 18℃。為了趁食材新鮮時急速冷凍，要裝入冷凍保鮮袋中，確實排出空氣，因為空氣會降低導熱性。再者，食材裝入真空密閉的保鮮袋，可避免乾燥和氧化。如果保鮮袋放金屬托盤上，導熱性更高，能讓食材更快冷凍。

掌握冷凍庫的特點，聰明冷凍食材。



適合哪些食材？

白菜、白蘿蔔、洋蔥、
 茄子、金針菇、紅蘿蔔、
 甜不辣、茼蒿菜

+

肉類類
 鹹蛋黃

種類



鹽醃漬
 雖然可以延長保存期間，但要特別注意鹽的用量。

肉類醃漬
 不只能醃漬肉類、魚類，也能用來保存蔬菜和起士的美味。

醬油醃漬
 依個人喜好調整醬汁，可用甘藍或梅醋醃漬，或做成西式醃菜。

油醃漬
 肝臟、牡蠣等很快就會變硬的食材，先用油加熱，再用油浸泡。

用喜歡的調味料來醃漬，提高食物的保存性

食材以醃漬的方式保存，能放得比較久。不只蔬菜可醃漬，肉類、魚類也能以此保存美味，烹調時也很方便。醃漬前要做的準備是選擇新鮮食材，並徹底擦乾，接著只要以喜好的調味料醃漬即可。醃漬後的食材除了可冷藏、冷凍外，有的食材也可常溫保存，可以一次多做一點，便於保存。

5 醃漬



適合哪些食材？

水份少的蔬菜 | 翠食類蔬菜、菇類

冬 ○

寒冷但天氣非常晴朗時，食材比較快乾燥，所以很適合。

夏 △

如果是水份能馬上蒸發的乾燥天氣，即可進行；濕度高的潮濕氣候則不宜。

乾燥的 POINT ♪

1. 食材製成薄片



蔬菜帶皮切或自己喜歡的大小，平鋪於竹蓆上，放在通風良好處乾燥。

2. 用烤箱烘乾



蔬菜切片，平鋪於帶有烘乾功能的烤盤上，放入烤箱以低溫加熱約1小時。

讓食材的水份蒸發，提高保存性

蔬菜和水果經過乾燥後，水份蒸發，美味完全濃縮，不但香氣怡人，口感也更好。要乾燥食材，不只可放室外，也可利用烤箱。晾乾或烤乾的食材，要使用密封袋或瓶罐等密閉容器裝好，置於冷藏室保存。使用時可泡水還原，調味很重的食材，則可先以熱水汆燙一下。

4 乾燥

PART 2

長保美味！

蔬菜・水果

的保存技巧

蔬菜和水果是營養的寶庫。趁新鮮吃完當然最好，不過，如果能了解各種蔬果的性質，妥善保存，也能長保美味。本章將介紹實用的蔬果保存技巧。

COLUMN

保存食材必須準備的道具

以下這些不可或缺的好用幫手，能防止食材因受潮或氧化而變質，可依目的選用。



報紙 & 廚房紙巾

可用來控制溫度和濕度，以及擦拭或吸乾食材的水份。



冷凍保鮮袋 & 塑膠袋

這兩種可密封的道具好用又萬能，請依據食材特性和保存目的選用。



保鮮膜 & 鋁箔紙

冷藏和冷凍時，不可或缺の包圍用品。把食材包起來能將新鮮度鎖住。



保存容器

由於是密封容器，能避免食材沾染其他食物的味道。



竹篩 & 籃子

竹篩可用來盛裝要乾燥的食材，籃子則可用來裝要常溫保存的蔬菜等。



乾燥劑 / 脫氧劑

和穀片、調味料、乾貨等一起放入風罐中，可有效避免食材受潮。

B 冷藏保存



【保存方式】
紅蘿蔔用報紙
一根根包好，
裝進塑膠袋，
直立著放入冷
藏室中保存。

3 週後



這樣保存得比較久！

OK
稍微有一點皺
和斑點，但完
全沒問題！



保存紅蘿蔔的適當溫度是 0℃ 以上，溫度在 90%~95% 之間，所以原則上宜放冷藏室。保存時，為避免濕氣造成損傷，要用可吸收水份的報紙包好，再裝入塑膠袋裡立著放。冷藏較久的紅蘿蔔表皮多少會有點皺，但沒關係，食用上沒問題。炎熱的夏天尤其要避免常溫保存。

直立著放入冷藏室，
就能延長保鮮期。

A 常溫保存



【保存方式】
紅蘿蔔用報紙
包好，置於通
風良好處。

3 週後



爛巴巴...

NG
水份盡失，變
得爛巴巴，有
的爛發霉。



一般認為，根菜類放冷藏，很容易因低溫損傷，所以常溫保存是基本原則。不過，依種類和季節不同，有的根菜在常溫保存下也可能馬上受損。例如，紅蘿蔔是冬、春季的蔬菜，冬天雖然可常溫保存，但要是夏天或洗過後常溫保存，一定會出狀況。此外，紅蘿蔔在濕度高的環境下會發芽、味道變差，所以也須留意濕度。

根菜類就是要常溫保存，
這是錯誤的觀念。

Q
紅蘿蔔的保存方式，哪個正確？

B 冷藏保存



【保存方式】
用報紙包好，裝入塑膠袋，放冷藏室保存。

1週後



一樣保有與他口感，
/ 這邊保存得比較久！ /

A 常溫保存



【保存方式】
以報紙包好，置於通風良好處。

1週後



表皮變得黏黏的，
/ 很快就插傷了！ /

Q

早收洋蔥的保存方式，哪個正確？

B 放蔬果室



【保存方式】
以廚房紙巾包好，裝入塑膠袋，放蔬果室保存。

2週後



變黑，而且黏巴巴的，
/ 雖然還能吃，但水水的！ /

A 常溫保存



【保存方式】
以報紙包好，置於通風良好處保存。

2週後



表皮仍然有光澤，
/ 這邊保存得比較久！ /

Q

嫩薑的保存方式，哪個正確？

嫩薑的最佳保存方式，是放在通風良好處。最適合保存嫩薑的溫度是14℃，濕度是65%，不適合低溫保存。嫩薑不耐乾燥，可用報紙或廚房紙巾包好，放在通風良好的陰涼處。使用時，就算外皮有點乾，只要裡頭看起來還新鮮就沒問題。此外，注意嫩薑不可放蔬果室，否則表皮會變得黏黏滑滑，感覺水水的，有時還可能長霉。

洋蔥跟早收洋蔥，要放不同地方保存？洋蔥的基本保存方式，是掛在通風良好的陰涼處常溫保存，但質地柔軟的早收洋蔥並不適合這麼保存。早收洋蔥水份多，容易損傷，如果常溫保存，皮很快就會變得黏黏的，因此要保存於冷藏室。為了避免受潮而損傷，要用能吸收水份的報紙包好，再裝入塑膠袋。

2

保鮮重點是
溫度和濕度

保存蔬菜的重點就是，
要放在適合它們的環境

保存蔬菜的兩大重點是溫度和濕度。蔬菜只要保存於適合其特性的環境，就能維持新鮮度，所以必須清楚知道什麼蔬菜不適合冷藏，什麼蔬菜在低溫下會受傷。請確認各種蔬菜喜好的溫度和濕度，如果適合保存於0~5℃之間，就放冷藏室；適合保存10℃上下，則放冰箱的蔬果室或陰涼處。

〈蔬菜喜好的溫度與濕度〉

15℃	小蕃瓜 10~13℃ 90~95%	馬鈴薯 10~13℃ 90%	地瓜 13℃ 85~90%	薑 14℃ 65%	陰涼處或冰箱的蔬果室
10℃	秋葵 7~10℃ 90~95%	蕃茄(熟的) 7~10℃ 85~90%	茄子 8~10℃ 90%	青椒 7~10℃ 90~95%	
5℃	綠萵 0~5℃ 90~95%	高麗菜 0~5℃ 90~95%	莴苣 0~5℃ 95~98%	青花菜 0~5℃ 95~98%	冷藏室
0℃	紅蘿蔔 0~5℃ 90~95%	白菜 0~5℃ 95~98%	白蘿蔔 0~5℃ 90~95%	芹菜 0~5℃ 95~98%	

同樣是蔬菜 / 為什麼保存方式不同？

不同的蔬菜各有其風味和口感，如果不依據特性調整保存方式，會更容易受損。

能久放



容易受損



1 能久放 vs. 容易受損的蔬菜

保存蔬菜前，
應該知道的祕訣

蔬菜(根菜類、葉菜類、莖菜類、果菜類、花菜類)、菇類、豆類等，各有不同特性，保存方式也各異。一般都知道，像馬鈴薯這種水份較少的蔬菜可久放，而水份較多的豆芽菜，保存時間較短。保存蔬菜美味的祕訣，就是了解它們的特性。

B 和蘋果一起保存

【保存方法】
和蘋果一起裝進塑膠袋，
放冷藏室保存。

≡≡≡ 2週後



已熟成，正好可吃。

/ 這邊比較好吃 \

A 直接保存

【保存方法】
奇異果裝入塑膠袋，放冷
藏室保存。

≡≡≡ 2週後



又硬又酸。

/ 還是一樣硬 \

Q

硬奇異果的保存方式，哪個正確？

B 冷藏保存

【保存方法】
裝入塑膠袋密封好，放冷
藏室。

≡≡≡ 2週後



出水且變酸。

/ 變得酸酸的 \

A 放蔬果室保存

【保存方法】
用廚房紙巾包好，裝入塑
膠袋，放蔬果室保存。

≡≡≡ 2週後



表皮還是一樣有光澤。

/ 這邊保存得比較久！ \

Q

番茄的保存方式，哪個正確？

將還很硬的奇異果和會釋放
乙烯的蘋果，一起裝進塑膠
袋密封起來，奇異果就會比
較快熟成。乙烯是蔬果採收
後持續呼吸所釋放的成份，
蘋果釋出的乙烯量尤其高，
具有很好的催熟效果。再
者，奇異果、柿子等容易受
到乙烯影響，所以，跟蘋果
放在一起，能發揮相乘效
果，加速熟成。

乙烯有催熟的效果

番茄在低溫下會受傷，所以
需注意保存空間不可過冷。
一旦因低溫受傷，番茄會變
得酸酸軟軟，口感和風味
都會改變。番茄放蔬果室保
存，口感會比放冷藏室的扎
實。此外，如果是放14℃以
下的陰涼處，也能和放蔬果
室一樣，保持新鮮與美味。

番茄在低溫下會受傷，
適合放蔬果室保存

2 揭開乙烯的祕密！

善用乙烯，
來保存食物。

乙烯是蔬果在採收後持續呼吸所釋放出的成份，有催熟蔬果的作用。例如，蘋果會釋放大量乙烯，如果將它和易受乙烯影響的奇異果放在一起，奇異果就會更快成熟。不過，食材也可能在乙烯影響下很快壞掉，如果是想放久一點的蔬果，就必須留意避開乙烯。

會釋放大量之乙烯蔬果



催化其他蔬果
熟成、老化！

如果要保存……

能抑制發芽 /



和馬鈴薯放一起

蘋果等這類蔬果能抑制馬鈴薯發芽，可以放在一起保存。

很快就能吃 /



跟容易熟的蔬果放一起

這類蔬果有催熟作用，可以和硬奇異果一起裝在塑膠袋裡。

防止乙烯釋放 /



塑膠袋袋口封緊

為避免乙烯影響周圍食材，塑膠袋袋口要確實封緊。

「低溫傷害」和「乙烯」指的是什麼？

保存蔬果時，要小心低溫傷害和乙烯的影響。請注意這兩點，以保持蔬果鮮度。

容易發生低溫傷害的蔬果



就是怕冷
呀……

如果要保存……



冷藏室

不適合冷藏的蔬果放冷藏室保存，就會導致低溫傷害。



常溫
(陰涼處)

容易發生低溫傷害的蔬果，適合常溫保存(夏天是例外)。



蔬果室

蔬果在夏季以常溫保存容易受損，宜放蔬果室。已熟成的蔬果也一樣。

蔬果買回來後，並不是放進冰箱就可安心。有的食材可能一冷藏就會立刻受損，這種情況稱為「低溫傷害」，亦即食材由於低溫保存，組織產生變化，例如小黃瓜會變得水水的，番茄會變軟，香蕉則會變黑且受傷。

「只「要放進冰箱就可安心」，這是錯誤觀念

1 容易發生低溫傷害的蔬果

B 切開保存



【保存方法】

高麗菜切開後，以保鮮膜包好，裝進塑膠袋放冷藏室保存。

2週後



切面變色了。

切口已經受傷，變成棕色了。

A 整顆保存



【保存方法】

整顆高麗菜用報紙包好，裝進塑膠袋，放冷藏室保存。

2週後



外觀完好，口感應該也不錯。

這邊保存得比較久！

Q

高麗菜的保存方式，哪個正確？

高麗菜一旦切開，切面接觸空氣後氧化，就會從切口處開始變棕色。如果要久放，最佳方式是挖掉菜心後，塞入濕的廚房紙巾，以隔絕空氣，再以報紙包好整顆高麗菜，裝進塑膠袋裡。使用時從外層剝下菜葉，並再次更換濕的紙巾，就能有效拉長保鮮期。

盡可能整顆保存，以維持鮮度。

B 用乾的廚房紙巾包好



【保存方法】

以乾的廚房紙巾包好，再套上塑膠袋，直立著放入冷藏室保存。

1週後



葉子直挺，看起來很新鮮。

這邊保存得比較久！

葉菜會出水，所以要用乾的廚房紙巾包好，再套上塑膠袋，直立放入冷藏室，這樣能讓廚房紙巾吸收蔬菜滲出的水份，又能保有適度濕氣，防止乾燥。如果是用濕的廚房紙巾包蔬菜，蔬菜出的水加上紙巾的水份，會讓蔬菜悶在濕氣裡，造成菜葉受損變爛，必須注意。

A 用濕的廚房紙巾包好



【保存方法】

以濕的廚房紙巾包好，再套上塑膠袋，直立著放入冷藏室保存。

1週後



葉葉枯萎，有些部份爛掉了。

結果枯萎了……

水份太多，蔬菜會悶在濕氣裡。

Q

葉菜的保存方式，哪個正確？

切開的食材要保存，一定要用保鮮膜包緊。這麼做不只是避免乾燥，也是要防止切口接觸空氣，導致食材變質。至於使用塑膠袋，不光是為了阻擋冰箱的冷氣與乾燥，也是要防止蔬菜受到乙烯影響。但袋口密封會讓濕氣悶在裡頭，稍微固定袋口即可。不過，如果裝的是會釋放乙烯的蔬果，袋口就要確實封好。

保鮮膜 & 塑膠袋的特性和適合的用法

保鮮膜	塑膠袋
<p>〈特性〉</p> <ul style="list-style-type: none"> 具耐熱性和耐水性 最能隔絕空氣 留住水份，不讓異味滲入 <p>〈使用方法〉</p> <ul style="list-style-type: none"> 蔬果切開後，可以用保鮮膜封緊切口 有時候可用廚房紙巾包好，再封一層保鮮膜 煮好的蔬菜分成小份冷凍時 	<p>〈特性〉</p> <ul style="list-style-type: none"> 耐低溫，耐水性佳 相較於保鮮膜，比較無法阻絕空氣 <p>〈使用方法〉</p> <ul style="list-style-type: none"> 蔬菜用廚房紙巾包好，再裝進塑膠袋保存 皮較厚的水果，直接裝塑膠袋 主要用於冷藏室，蔬菜室的保鮮



為了不讓切開後的蔬菜接觸空氣，要訣是以保鮮膜包緊切口密封。



希望食材能久放時，以報紙或廚房紙巾包好，裝進塑膠袋，稍微固定袋口。

食物放塑膠袋冷藏保存時
袋口要稍微封起來

2 保鮮膜和塑膠袋的特性和用法

「恍然大悟！」

蔬果的包法和裝袋方式

蔬菜和水果採收後仍然在呼吸，為保持它們的鮮度，不過成之後的負擔，請遵守保存的規則。

鮮果	廚房紙巾
<p>大型蔬果 長形蔬果 帶泥土的蔬果</p> <p>牛蒡 芋薯類 南瓜等</p>	<p>左欄以外的蔬果 撕幾片使用，體積就會變小的 高麗菜或萵苣</p> <p>番茄 小黃瓜等</p>

包起來的目的

去除水份、阻擋冰箱的冷氣，
防止乾燥。

保存蔬果的重點是防止乾燥及變色。在此前提下，必須配合食材各自特性，將它們放在適合保存的溫度和濕度下。包圍食材時，用報紙或廚房紙巾都可以，只是像牛蒡等的大型蔬菜，用報紙會比較方便。請配合食材靈活選用適合的包材。

靈活運用
報紙和廚房紙巾

1 依食材分別選用報紙或廚房紙巾

C 稍微炒一下
再冷凍

〈保存方法〉

切成易入口的大小，稍微炒一下，放涼後，裝入冷凍保鮮袋冷凍。

≡≡≡ 1個月後解凍



水份看起來稍微多一點，但口感還是很清脆。

這麼做，
口感也很爽脆！

真是——舉兩得。

有的蔬菜可直接冷凍，例如番茄，但也有不適合直接冷凍的蔬菜，青江菜之類的蔬菜就是其一。直接冷凍的話，葉菜細胞內的水份就會結凍，細胞因此壞死，導致解凍後口感盡失，看起來也變得濕答答。

稍微加熱一下，就能維持原本的口感

蔬菜稍微燙過或炒一下再冷凍，能防止菜葉變色及口感變差，也可完整保留營養價值。這是由於加熱會破壞蔬菜的酵素，能將蔬菜直接冷凍所造成的細胞組織破壞降到最低。解凍後，蔬菜還是能保持新鮮，烹調後也很美味。再者，由於冷凍前已先處理過，能縮短烹調時間。

B 汆燙一下
再冷凍

〈保存方法〉

切成易入口的大小，汆燙一下，放涼後，裝入冷凍保鮮袋冷凍。

≡≡≡ 1個月後解凍



顏色一樣鮮豔，口感也不錯。

這麼做，
比較好吃！

稍微加熱一下，
就能維持原本的口感

A 在生的狀態下直接冷凍

〈保存方法〉
生的青江菜切成易入口的大小，裝進冷凍保鮮袋冷凍。

≡≡≡ 1個月後解凍



NO
變得水水的，
口感也不好。



菜葉出水，濕答答的……
煮過後也不好。

蔬果所含的水份結凍，造成口感和味道變差

有的蔬菜可直接冷凍，例如番茄，但也有不適合直接冷凍的蔬菜，青江菜之類的蔬菜就是其一。直接冷凍的話，葉菜細胞內的水份就會結凍，細胞因此壞死，導致解凍後口感盡失，看起來也變得濕答答。

Q
≡≡≡
蔬菜的冷凍方式，哪個正確？

2

根據蔬菜特性
選擇適當的
冷凍方式

了解蔬菜的特性，
再冷凍

不是什麼蔬菜都先燙煮後再冷凍就行了。紅蘿蔔、青椒等水份較少的蔬菜、辛香料和酪梨等，可以切小份後直接冷凍。而一煮就會軟爛的番茄，則是直接冷凍比較好。此外，先以鹽搓揉、先磨成泥、先煮熟再壓泥等方法，都能節省料理手續，之後做菜會很方便。

適合先燙煮的蔬菜			
 <p>青花菜／白花椰菜／ 紅蘿蔔／白蘿蔔／綠色莖菜／ 韭菜／玉米／豌豆等</p> <p>除了以下列出的蔬菜之外， 幾乎所有的蔬菜都很適合燙煮</p>			
適合直接冷凍（先切塊或磨泥）的蔬菜			
 高麗菜／紅蘿蔔／ 青椒、彩椒等切絲	 辛香料 （切末）	 酪梨 等水果	 山藥／蘿蔔 （磨泥）
適合揉碎再冷凍的蔬菜		適合磨泥再冷凍的蔬菜	
 揉鹽 小黃瓜／高麗菜／白菜等		 煮熟後壓泥 馬鈴薯／番薯／南瓜等	

結果到底哪個正確？ /

冷凍保存蔬菜的方法

蔬菜要冷凍保存時，重點是要在新鮮狀態下急速冷凍。請學會能保留味道和營養價值的保存方法。

1 蔬菜基本上都是先燙煮再冷凍

燙煮 (blanching)
指的是

稍微煮過或蒸過



馬上冷卻，再冷凍



放入 90～100℃ 的熱水中煮燙，再沖冷水快速冷卻，然後擠乾水份，裝入冷凍保鮮袋冷凍。

燙煮後再冷凍，
以鎖住新鮮

冷凍之前，先將蔬菜稍微煮或蒸一下的燙煮法，優點是能提升食材的耐凍性。例如，能抑制酵素的作用，也有殺

菌效果，所以能避免食材變色，維持新鮮，因此可長期保存。此外，解凍時蔬菜不會變得水水的，也是這個方法的優點。聰明的煮天煮地就用燙煮來處理食材多餘的水份吧！

冷藏保存

保存期間

2週

挖掉菜心，塞入衛生紙或廚房紙巾

STEP 1



挖掉

用菜刀挖掉菜心

高麗菜的水份會從中心流失，所以要用刀尖挖掉菜心。

STEP 2



塞入沾濕的紙巾

挖掉的部分填入沾濕的紙巾，直到要使用前一直這麼放著即可。

STEP 3



用報紙包好

用報紙包好，裝入塑膠袋，稍微封住袋口，放冷藏室保存。

冷凍保存

保存期間

1個月

直接冷凍，或是先揉鹽，以鹽水漂過等，依用途分別處理好再冷凍

生吃



切絲後直接冷凍

切絲後，放進冷凍保鮮袋，擠出空氣後冷凍。

揉鹽



揉鹽後再冷凍

先揉鹽，徹底擠乾水份，放入冷凍保鮮袋，也可以用鹽水很快燙一下再冷凍。

美味解凍法

所有冷凍方式都可自然解凍

直接冷凍，或是先揉鹽、燙鹽水，任何一種冷凍高麗菜，都可移至冷藏室自然解凍。可用來煮湯、做沙拉或涼拌菜。

常溫保存

保存期間

3~4日

用報紙包好放陰涼處



包紙

塞入沾濕的紙巾

用報紙包好放陰涼處，重點是菜心要挖掉，塞入沾濕的紙巾。使用時再換新的紙巾。

乾燥

保存期間

1個月

使用高冷高麗菜



切成薄薄的半月形

不拿掉菜心，直接切成薄薄的半月形，約3天左右，可使用高海拔地區所種的高麗菜。

選擇期	營養成份	保存期間		
秋~冬 (10~3月) ※高冷蔬菜5~10月	含有抗氧化效果絕佳的維生素C，可防止身體老化，能保護胃結腸的維生素U也值得注意。	放冷藏室 2週		
冷藏	冷凍	常溫	醃漬	乾燥

(熟度變化)



外層的菜葉顏色轉暗



菜芯采有沉重感



菜心的切口沒有變色

高麗菜

把沾濕的菜心位置，塞入長久保存的衛生紙。



確保維生素C不流失的秘訣

春季的高麗菜水份多且柔軟，可盡量不經加熱處理，直接生吃。由於維生素C等營養成份會從切口流失，泡水時泡5分鐘即可！

剝掉外層的菜葉不用

- 高麗菜收穫時會選好幾次熟葉，可剝除1、2片外層的菜葉不用。
- 如果還是不放心，可用熱水燙30秒左右。如果要生吃，切過後泡水5分鐘更安全。

冷藏
保存

保存期間

1週

由根部補給水份並直立擺放，即能保鮮長達1週。



STEP 1
洗淨後擦乾
放入裝滿水的容器內清洗，撈起後，徹底擦乾水份。



STEP 2
包好裝進塑膠袋
用廚房紙巾包好，橫朝下，裝進塑膠袋。



STEP 3
直立著放入冷藏室
塑膠袋裝口稍微封起來，裝入較深的容器內，直立著冷藏保存。

冷凍
保存

保存期間

1個月

基本原則是急凍一下再冷凍，買來當天就要處理。



STEP 1
以鹽水燙過後切段
快速用鹽水燙過，再放入冷水漂涼，擠乾水份。切成4~5公分長段。



STEP 2
包保鮮膜，急速冷凍
分裝小份，以保鮮膜包好，放進托盤上加快冷凍速度。結凍後，再移至冷凍保鮮袋。

* 美味解凍法

放冷藏室
自然解凍

要用於燙青菜等料理時，前一天移至冷藏室自然解凍，吃起來最可口。

也可以
直接煮湯

用來煮湯時則不必解凍。湯汁煮滾，直接加入湯裡即可。

乾燥

保存期間

1個月

可用滾水煮熟、煮湯或炒食。



STEP 1
洗去根部污垢
用流動的清水，仔細洗掉根部殘留的泥土。



STEP 2
放在竹簾上曬乾
擦乾水份，放在竹簾上曬3天左右。曬乾可以切碎煮粥。

適宜時間	營養成份	保存時間
冬~春 (12~3月)	含鈣量在綠色葉菜中名列前茅。此外，也含有豐富的β胡蘿蔔素，能提升免疫力。	放冷藏室 1週
冷藏 (凍過的)	冷凍 (1~2天)	常溫 (1~2天)
醃漬	醃漬	醃漬
乾燥	乾燥	乾燥

【觀察重點】



葉片厚實、內無莖髓



莖粗且直



根部結實

小松菜

保存時
直立著
新鮮的
秘訣

實地試驗

這樣做，可以攝取
大量營養成份

小松菜的鈣質很豐富，和蛋白質一起攝取，鈣質的吸收率會更高，像是用牛奶煮來吃，效果就很好。再者，用油調理時，可用大火快炒的方式，以避免養份流失。

專家提醒

以流動的水仔細清洗

- ① 可能有農藥殘留，要仔細清洗。將小松菜放入裝滿水的容器裡，以流動的水清洗5分鐘左右。
- ② 撥開根部，以流動的水沖掉泥土及表面殘留的農藥。

❶ 冷藏保存

保存期間

1週

用廚房紙巾包好，以吸收水份



STEP 1
以廚房紙巾包好
芹菜沖洗5分鐘後，擦乾水份，以廚房紙巾包好。



STEP 2
裝進塑膠袋
根部朝下裝進塑膠袋，輕封袋口。



STEP 3
直立著放冷藏室
裝入比較深的容器裡，直立著放入冷藏室，或冰箱門內面的收納空間。

❷ 冷凍保存

保存期間

1個月

很快凍一下，冷卻後再冷凍



STEP 1
以鹽水燙過後切段
快速用鹽水燙過，再放入冷水中漂涼，擠乾水份後，切成約4~5公分長段。



STEP 2
包保鮮膜，急速冷凍
分裝小份，以保鮮膜包好，放金屬托盤上加快冷凍速度。結凍後，再移至冷凍保鮮袋。

❶ 美味解凍法

移到冷藏室，自然解凍

用來做燙青菜時，前一天移至冷藏室自然解凍。要煮湯的話，則不用解凍，可以直接使用。

❸ 乾燥

保存期間

1個月

可煮湯或拌芝麻



用鹽水燙過後晾乾
洗淨，用鹽水快速燙一下，徹底擠乾水份，平鋪於竹篩上，晾3天左右。



適宜時期	營養成份	保存時間
冬~春 (11~4月)	β胡蘿蔔素、鈣、鐵等含量豐富，可提升免疫力，形成不易生病的體質。	放冷藏室 1週
冷藏 <input checked="" type="radio"/>	冷凍 <input type="radio"/>	微波 <input checked="" type="radio"/>
(適宜的)		
乾燥 <input type="radio"/>	微波 <input checked="" type="radio"/>	乾燥 <input type="radio"/>

(挑選要點)



芹菜為深綠色，看起來很新鮮



葉柄且結實



切口是平的，香味濃郁

茼蒿

重點是要用
乾的廚房紙巾包好

實用知識	配合個人喜好，加熱處理！	安心要吃 確實洗淨
茼蒿的香味獨特，有人喜歡，也有人討厭。形成這個香味的成份 α-蒎烯和紫蘇醇，有止咳及消除胃脹氣的效果。茼蒿加熱愈久愈苦，怕苦的人可以加熱數十秒就好。		<ul style="list-style-type: none"> ① 茼蒿殘留的農藥很多，必須確實清洗。可放入裝滿水的容器裡，以流動的水沖洗5分鐘左右。 ② 不放心的話，可以一株株分別在水裡用動清洗。

冷藏

保存期間

1週

以廚用紙巾包好，裝進塑膠袋直立冷藏！

STEP 1
莖部泡水

放入裝滿水的容器內浸泡，泡起後徹底瀝乾水份。

STEP 2
包好裝進塑膠袋

以廚用紙巾包好，裝入塑膠袋，輕封袋口。

STEP 3
直立著冷藏

放入比較深的容器裡，直立著放冷藏室，或冰箱門內側的收納空間。

冷凍

保存期間

1個月

炒過或燙過再冷凍

STEP 1
用油略炒

切3公分長段，以沙拉油快炒一下，或是稍微燙一下，放涼。

STEP 2
包保鮮膜，急速冷凍

分裝小份，用保鮮膜包好，置於金屬托盤上急速冷凍。結束後再裝入冷凍保鮮袋。

美味解凍法

直接使用 或自然解凍

要用來做涼拌菜時，前一天移至冷藏室自然解凍。要當作拉麵配料時，不用解凍，可直接加入湯汁中加熱。

乾燥

保存期間

1個月

可用菜炒菜或煮湯，口感好清麗！

STEP 1
縱切兩等份

仔細清洗後，擦乾水份，縱切為2等份或4等份。

STEP 2
放在竹篩上乾燥

切口朝上，靜放在竹篩上晾3天左右。



乾燥後再炒， 口感也更爽脆

乾燥後的青江菜乾，炒燙一下，與蔥蒜一起炒，放入麵粉時，炒熟後再炒，炒熟後再炒。

適宜時期	營養成份	保存期間		
秋~冬 (10~2月)	含有豐富的β胡蘿蔔素、維生素C，可預防感冒，對改善眼瞼疲勞也有效。	放冷藏室 1週		
冷藏	冷凍	常溫	醃漬	乾燥
(加熱適的)		(1~2天)		

【觀察重點】



葉片色澤鮮綠，且厚實。



莖部厚實。



切口沒有變色。

青江菜

要冷凍前，
先燙煮。

烹煮時，用油最搭！

青江菜吸油很搭，用油烹調，可提升β胡蘿蔔素的吸收率。如果用大火快炒，能讓維生素C的流失減到最低。汆燙時，也可加入油和鹽，從莖的底部開始燙。

底部切掉一點， 並浸泡薄鹽水

- 莖的底部常殘留農藥，可稍微切碎一點。
- 放入裝滿水的容器裡，剝開菜葉，以流動的水沖洗5分鐘左右。

冷藏保存

保存期間

3~4天

先讓莖部末端吸水，再用報紙包好保存。

STEP 1



吸水

STEP 2



包報紙，並露出葉尖
用報紙包好整條韭菜，注意不要折到，並露出葉尖。

STEP 3



裝入塑膠袋保存

裝入塑膠袋，輕封袋口，再以保鮮膜包好，放冷藏室保存。

讓莖部末端吸水
容器裡裝滿水，將莖部末端浸入水中泡5分鐘左右，再撈乾水份。

冷凍保存

保存期間

1個月

關鍵是先燙淋熱水，快速凍一下。

STEP 1



淋熱水

STEP 2



包保鮮膜，急速冷凍
分裝小份，用保鮮膜包好，置於金屬托盤上急速冷凍。結凍後，再裝入冷凍保鮮袋。

★ 菜類解凍法

無須解凍直接煮，或是自然解凍。

用滾水燙時，不必解凍，直接加入湯裡加熱。要用來炒菜或做燙青菜時，前一天移至冷藏室自然解凍。

切段，淋熱水

切4公分長段，放在網篩上，以熱水淋滿，再撈乾水份放涼。

醃漬

保存期間

2週

用調味料醃漬



做成下飯的醃菜

可在醬油中加入豆瓣醬醃漬，或是使用醋和芝麻油來油漬，利用保鮮袋來做很簡單。

乾燥

保存期間

3週

直接用來凍凍



大略切段後乾燥

大略切成5~6公分長段，平鋪在竹蓆上乾燥1~2天。成菜可直接加入湯裡。

適合時間	營養成份	適合季節
全年 (※二月韭菜美味)	含有β胡蘿蔔素、維生素C、鈣、二萜丙硫醚等，能有效消除疲勞。	放冷藏室 3~4天
冷藏 <input checked="" type="radio"/>	冷凍 <input type="radio"/>	醃漬 <input checked="" type="radio"/>
		乾燥 <input checked="" type="radio"/>

【知識筆記】



整株到葉尖，都直挺



莖葉有光澤，看起來很新鮮



顏色深綠，葉子厚實且寬

韭菜

乾枯的速度很快，買回來後，要立刻給水

買時注意 莖部的二萜丙硫醚，是葉子的4倍

韭菜的獨特香氣，來自二萜丙硫醚。它能幫助維生素B群吸收，有滋補強身、消除疲勞的功效。此外，韭菜也富含能預防成人病及抗氧化的維生素E。

買時注意 仔細清洗每個部份

- ① 莖部末端切掉約1公分，再放入裝滿水的容器裡，以流動的水沖5分鐘左右，並在水中甩動清洗。
- ② 輕輕刷洗整株韭菜，葉子部份仔細洗淨，尤其能更安心。

❶ 冷藏保存

保存期間

2-3
個禮拜
(1-2個禮拜)

整顆保存要用報紙包好，切開後用以保鮮膜包裹



包裝

用報紙包好

如果是整顆保存，就用報紙包好放冷藏室。



包裝

以保鮮膜包裹

切開的白菜要保存時，先挖掉菜心，以保鮮膜包裹，放冷藏室保存。



白菜也可以真空保存

選擇白菜時要選口徑大、葉綠、新鮮的白菜，這樣真空保存效果更好。

❷ 冷凍保存

保存期間

1
個月

將菜葉和梗分別切開，稍微焯一下，或是先揉鹽再冷凍



焯水

燙一下再冷凍

稍微燙一下後放涼，擠乾水份，分裝小份，以保鮮膜包好急速冷凍，再放入冷凍保鮮袋。



揉鹽

先揉鹽再冷凍

切小片後揉搓鹽，再擠乾水份，分裝小份，以保鮮膜包好急速冷凍，再裝入冷凍保鮮袋。

美味解凍法

移至冷藏室，自然解凍

以這兩種方式冷凍的白菜，都是在使用前一天移至冷藏室，放一晚自然解凍，可用來做涼拌菜或煮湯。

❸ 常溫保存

保存期間

2
週

用報紙包好，菜心朝下



包裝

用報紙包好

用報紙包好，菜心朝下，置於陰涼處。剛切的白菜就不適合常溫保存。

❹ 乾燥

保存期間

1
個月

乾燥後甜味提升



切成適當大小

切成一片片乾燥，約需3~4小時；對切成切成4等份，則需3天左右。乾燥後，甜味更甚。

適宜時間	營養成份	適合季節
秋~冬 (12~2月)	富含鉀，能預防高血壓。此外，維生素C和膳食纖維的含量也很豐富，能預防感冒、美容養顏。	放冷藏室 2個月
冷藏	冷凍	常溫
醃漬	乾燥	

(挑選要知)



菜葉有彈性，一片一片包圍緊實



如果已切開，則盡量平疊



切口沒有斷



白菜

整顆用報紙包起來，能放比較久。

買時要知

約95%是水份，但營養價值高

買時要知

不用外層的菜葉

白菜含有鉀、維生素C、膳食纖維等，營養豐富。由於糖份低，也有減肥效果。菜葉上的黑色斑點，是白菜生長過程中的生理病害，吃了對人體無害，可放心食用。

- ① 最外層的菜葉殘留最多農藥，要剝掉不用。
- ② 如果要做成醃菜，直接生吃時，要徹底洗淨。

❶ 冷藏保存

保存期間

1週

很容易變得不斷斷，製造免殺菌



攪乾水份

放入裝滿水的容器裡洗淨，再徹底攪乾水份。



包好放入塑膠袋

以前層紙巾包好，根部斬下，放進塑膠袋。



直立著冷藏

針對塑膠袋袋口，裝入比較深的容器直立著放入冷藏室或冰箱門內側的收納空間。

❷ 冷凍保存

保存期間

1個月

基本原則是先汆燙，買來當天就要先燙好再冷凍。



以加鹽的熱水汆燙

用加鹽的熱水快速燙一下，再以冷水漂涼，攪乾水份，切成易入口的大小！



用保鮮膜包好急速冷凍

分成小份，以保鮮膜包好，放金屬托盤上急速冷凍。結凍後，再裝入冷凍保鮮袋。

※ 美味解凍法

自然解凍，或不解凍，直接使用

用於燙青菜時，前一天移至冷藏室自然解凍，用來煮湯時，則不必解凍，水滾後直接放入即可。

❸ 乾燥

保存期間

1個月

根朝上風乾



徹底洗乾淨

菠菜分成幾束，以流動的水仔細清洗，避免根部有泥土殘留。



掛起來風乾

菠菜根朝上，用吊鉤掛起來，置於通風良好處風乾2~3天。

也可以切末晾乾！

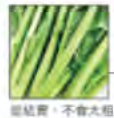


菠菜洗淨後切末，平鋪於竹篩上晾2~3天，可用來煮湯。

適宜時間	營養成份	適合季節
冬~春 (11~4月)	鐵質含量高，能有效消除貧血及便秘。此外，促進鐵質吸收的維生素C及B胡蘿蔔素，葉酸也很豐富。	放冷藏室 1週
冷藏 (凍過的)	冷凍 (1~2次)	常溫 (凍過的)
乾燥 (凍過的)	常溫 (凍過的)	常溫 (凍過的)



葉綠素極多，且厚實



纖維豐富，不會太粗



根部的紅色部份明顯，且粗大



菠菜

久放的廚房紙巾包好

實地試驗 紅色的根部能使骨骸強壯

菠菜含有大量纖維，能幫助造血，此外，它也富含具防癌效果的β胡蘿蔔素。紅色根部則含有許多能幫助骨骸形成的錳。菠菜的甜味來自水溶性的草酸，因此汆燙後能減少70~80%。

實地試驗 汆燙前切段！

- 菠菜是農藥殘留較多的蔬菜，要仔細洗淨。可放入裝滿水的容器裡，以流動的水沖洗5分鐘左右，且在水中甩動清洗。
- 汆燙前可先切好，讓農藥從切口處溶出。

季節類	營養成份	保存期間
夏 (7~8月)	β胡蘿蔔素的含量比紅蘿蔔還高，而造成黏滯口感的黏蛋白成份也能預防糖尿病。	放蔬菜室 1~2天
冷藏 <input type="radio"/>	冷凍 <input type="radio"/>	常溫 <input checked="" type="radio"/>
醃漬 <input type="radio"/>	乾燥 <input type="radio"/>	



埃及國王菜

汆燙後切碎再冷凍，
要用時很方便

冷凍 <input type="radio"/>	保存期間 1個月	冷藏 <input type="radio"/>	保存期間 1~2天
--------------------------	-------------	--------------------------	--------------



汆燙後切末

稍微燙一下後，擠乾水份並切末，以保鮮膜包好，裝入冷凍保鮮袋。



使用廚房紙巾和塑膠袋

以廚房紙巾包好，裝進塑膠袋，輕封袋口，直立著放冷藏。

★美味解凍法 自然解凍，或不解凍直接使用
要用來做凉拌菜時，前一天移至冷藏室自然解凍。要煮湯時，可不解凍，直接加入湯裡。

★安心重點 稍微燙一下

- 放入裝滿水的容器裡，用動清洗，再稍微燙過。
- 草酸含量高，注意別吃太多。

★實用知識 蔬菜之王

埃及國王菜是營養價值很高的蔬菜。據說，古埃及國王為了用它煮的湯之後，重病即得以痊癒，還能有效消除夏季的倦怠不適。

季節類	營養成份	保存期間
秋~春 (11~3月)	有抗癌及防癌之效的β胡蘿蔔素與維生素C，含量都很豐富。維生素C也有助於養顏美容。	放冷藏室 1~2天
冷藏 <input type="radio"/>	冷凍 <input type="radio"/>	常溫 <input type="radio"/>
醃漬 <input type="radio"/>	乾燥 <input checked="" type="radio"/>	



水菜

用報紙包好，
再裝進塑膠袋中

冷凍 <input type="radio"/>	保存期間 1個月	冷藏 <input type="radio"/>	保存期間 1~2天
--------------------------	-------------	--------------------------	--------------



以報紙包好保存

稍微燙一下，擠乾水份後切段，以保鮮膜包好放冷凍保鮮袋。



汆燙後，分小份冷藏

用報紙包好裝進塑膠袋，輕封袋口，直立著放冷藏。

★美味解凍法 自然解凍，或不解凍直接使用
要用來做湯青菜時，前一天移至冷藏室自然解凍。如果是煮湯，則可直接加入。

★安心重點 清洗根部

放入裝滿水的容器裡，以流動的水沖洗，並在水中用動清洗淨，以去除根部的泥土和污垢。

★實用知識 最適合煮火鍋的食材

水菜沒有苦味，還能消除肉類魚類的腥味，最適合加入各種食材一起煮的火鍋裡。火鍋煮到最後，可加入水菜很快燙一下，品嚐其口感。

冷藏保存

保存期間

2~3週

菜心上塗麵粉，可大幅延長保存期間



STEP 1 切除菜心的切口

菜心的切口切掉2~3公分。

STEP 2 菜心塗上麵粉

切面塗上麵粉或太白粉，以防止水份蒸發 (P.140)。

STEP 3 使用報紙和保鮮膜

以報紙包好，最後再用保鮮膜包連，或是裝進塑膠袋。

醃漬

保存期間

1~2天

稍微醃漬一下，就很爽口美味



STEP 1 切成適當大小

高苣約略切成4公分左右的方形，泡水5分鐘，然後徹底瀝乾水份。

STEP 2 以醃料稍微醃一下

放入醃料中醃漬。用鹽昆布、辣椒或芝麻油醃漬也很好吃。



乾燥

保存期間

1個月

重點是曬到變得軟軟的



STEP 1 縱切為四份

不拿掉菜心，整顆縱切為四份，或是一片片割開也可以。

STEP 2 放在竹篩上晾乾

切口朝上，請放於竹篩上，晾3天左右。重點是曬到變得軟軟的。



適宜時期	營養成份	保存期間
冬 (11~2月)	含有豐富的膳食纖維，能預防高血壓、整頓腸道。另外，有助血液循環的維生素E含量也很高。	於冷藏室 2~3週
冷藏 <input checked="" type="radio"/>	冷凍 <input checked="" type="radio"/>	乾燥 <input checked="" type="radio"/>



高苣

水份會從菜心流失，要確實將菜心包好。



葉片的顏色，不至於過綠



切口沒有變色



以這樣來說，不會太重的

實用知識 具有抒壓的意外功效

高苣菜心所分泌的白色液體，含有高苣鴉片素 (lactucarium)，具鎮靜、催眠效果，所以，失眠或感到疲憊時，吃高苣也有幫助。以營養成份來說，紅色嫩葉高苣的B胡蘿蔔及維生素E較豐富。

實用知識 先剝掉外層的菜葉

- 高苣外層的菜葉殘留很多農藥，要先剝掉。
- 如果要生吃，須一片片仔細清洗，泡水5分鐘左右。

冷藏保存

保存期間

3~4天

利用廚房紙巾和塑膠袋，保存時直立著放

STEP 1



包紙

以廚房紙巾包好

筍數根以廚房紙巾包好，要一根顏色也可以。

STEP 2



裝入塑膠袋

根朝下裝入塑膠袋，輕封袋口。

STEP 3



直立著放冷藏室

放入比較深的容器裡，筍尖朝上立放，也可以存放於冰箱門內側的收納空間。

冷凍保存

保存期間

1個月

汆燙過再冷凍，是久放的秘訣

STEP 1



汆燙

稍微用鹽水汆燙

稍微用鹽水燙一下，再以廚房紙巾徹底瀝乾水份。

STEP 2



切成適當大小

隨意切段或切斜段後，分裝小份，以保鮮膜包好急速冷凍，再裝入冷凍保鮮袋。

● 烹調解凍法

免解凍就能使用，方便又輕鬆！

冷凍蘆筍不必解凍就能使用，可用來炒菜、煮湯、做義大利麵，也可以用薄片片捲起來吃。

乾燥

保存期間

1個月

用削皮刀削成薄片，再曬乾

STEP 1



用削皮刀削薄

切除莖上凸起的韌筋，削成薄片，切片片也OK。

STEP 2



平鋪於竹篩上晾乾

平鋪於竹篩或篩子上，曬1~2天，可用於燉煮或快炒。

memo

也可以用日式沾麵醬油醃漬

日式沾麵醬油來燻漬，並加入切碎的蔥，再加入半湯匙的鹽來醃漬，就是美味的醃漬食品。

適宜期	營養成份	保存期限
春~秋 (4~10月)	含有具抗氧化作用的萜香素，有效消除疲勞的天門冬胺酸。此外，維生素C和E的含量也很豐富。	放冷藏室 3~4天
冷藏 <input checked="" type="radio"/>	冷凍 <input type="radio"/>	微波 <input checked="" type="radio"/>
(凍結時)		
乾燥 <input type="radio"/>		

【觀察重點】



莖尖包葉緊密



莖粗細一致，沒有斷裂



切口新鮮，沒有變色



蘆筍

保存重點是包兩層以防止乾燥

讓身體保持年輕活力的營養成份為何？

蘆筍含有天門冬胺酸及各種營養成份，能有效抗老及防癌。由於萜香素和維生素C為水溶性，所以汆燙蘆筍時，時間要短。此外，由於白蘆筍是採軟化栽培，營養價值低。

讓心淨化，一根根仔細清洗，並以鹽水汆燙

- 放入裝滿水的容器裡，以流動的水沖刷，一根根仔細洗淨。
- 以鹽水汆燙能去除農藥，保持色澤。

適宜期	營養成分	保存期間
春~夏 (4~6月)	除了蛋白質外，維生素B群、C、鎂的含量也很豐富，能預防血栓及貧血。	放冷藏室 2~3天
冷藏 <input type="radio"/>	冷凍 <input type="radio"/>	醃漬 <input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
(凍過的)		

(挑選要點)



豆莢呈鮮綠色，有光澤



豆莢內有3顆豆子，且大小均勻



蠶豆

豆莢在加熱前再剝掉

冷凍

保存期間
2個月



包裝

以鹽水煮熟

剝好的豆子以鹽水煮熟，放涼後裝進冷凍保鮮袋。

冷藏

保存期間
2~3天



包裝

使用報紙和塑膠袋

不用剝掉豆莢，直接以報紙包好，裝進塑膠袋，放冷藏室保存。

★ 烹飪解凍法 汆燙，或不解凍直接使用

不解凍直接使用，或稍煮一下解凍。用來炒菜時，可不解凍直接調理。

安心重點 雙重保護可以安心

豆子是在剝掉豆莢後才加熱，吃的時候也會剝掉薄膜，因此不用擔心農藥問題。

★ 營養知識 礦物質含量豐富
是豆中之王

含有大量維生素B群，有助糖份的分解與代謝。產產時的蠶豆，外皮柔軟，富含膳食纖維，可連皮一起吃。

適宜期	營養成分	保存期間
春秋 (2~4月)(9~11月)	蛋白質和脂質的含量和大豆一樣豐富，也有大豆所沒有的豐富維生素C，有養顏美容的效果。	放冷藏室 1~2天
冷藏 <input type="radio"/>	冷凍 <input type="radio"/>	醃漬 <input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
(凍過的)		

(挑選要點)



豆莢要有細毛



豆莢放熟的，內含3顆豆子



毛豆

不必剝豆莢，
以鹽水汆燙後再冷凍

冷凍

保存期間
2個月



包裝

用鹽水煮熟再冷凍

豆莢不用剝，直接以鹽水煮熟，再平鋪於竹篩上放涼，用冷凍保鮮袋裝好。

冷藏

保存期間
1~2天



包裝

利用報紙和塑膠袋

莢莢切掉，只留1公分即可，然後用報紙包好，裝進塑膠袋，放冷藏室保存。

★ 解凍解凍法 自然解凍、沖水解凍

使用前一天移至冷藏室，放一晚自然解凍，或是整袋沖水解凍。

安心重點 以流動的水刷洗

以流動的水仔細刷洗，去除腳汗。然後，在豆莢的其中一邊切個開口，以鹽仔細搓洗清潔。

★ 營養知識 對肝臟有益的下酒菜

由於含有可幫助酒精分解的必需胺基酸、甲硫胺酸、維生素B群和C，有減輕肝臟負擔的效果。

❶ 冷藏

保存期間

3~4天

不耐低溫，保存時注意溫度不可太低！



STEP 1

包裝

以廚房紙巾包好

秋葵不耐乾燥與低溫，要用廚房紙巾包好，避免直接接觸冰箱內的冷氣。

STEP 2

裝進塑膠袋

裝進塑膠袋，袋口輕封，保存於蔬果室。秋葵易受蟲，盡量可能早點吃完。



❷ 冷凍

保存期間

1個月

稍微燙一下再冷凍，可保存1個月



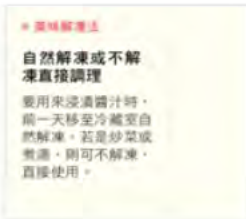
全燙

稍微燙一下再冷凍

蒂部和花萼切掉，置於砧板，蓋鹽並反覆轉動搓揉後，很快燙一下。放涼後擲乾水份，裝入冷凍保鮮袋。

切小塊後冷凍

全燙後切小塊，裝入冷凍保鮮袋，或是分裝小份，以保鮮膜包好冷凍。



❸ 乾燥

保存期間

1個月

乾燥後，黏性成份不變！口感和香氣都很棒



切口朝上乾燥

盡量搓揉，並用水清洗後，擲乾水份，縱切為兩半。切口朝上，曬2~3天。



適宜期	營養成份	保存期間
夏~秋 (5~9月)	除了有整腸效果的果膠外，B胡蘿蔔素、維生素B群、C、鉀也相當豐富。	放蔬果室 3~4天
冷藏 (週週時)	冷凍 (1天)	常溫 (1天)
醃漬	乾燥	

秋葵

沒用完的凍，建議放冷凍。

(挑選要點)



花萼的部份有刺



表皮呈現綠色，布滿細毛



食用建議	營養成份相同	加工要點	用鹽充分搓揉，確實洗淨
生的和加熱過的，營養成份相同	秋葵中的果膠等黏性成份能保護黏膜，防止便秘，有預防大腸癌的功效。即使加熱處理，秋葵的營養成份也不會流失，因此也適合加熱調理。它所含的B胡蘿蔔素約是萵苣的3倍，維生素和礦物質的含量也都高於青椒。	① 放入裝水的容器內搓洗，並切除蒂和蒂頭後，置於砧板，蓋鹽反覆轉動搓揉。 ② 秋葵即使稍微燙過，也能保有原本口感，所以可快速汆燙一下去除有害物質。	

❶ 冷藏保存

保存期間

1週

南瓜切開後，要挖掉種子和瓜瓤

STEP 1



加圖說

挖掉種子和瓜瓤

南瓜切開後，會從種子和瓜瓤開始腐壞，所以買回來後，就要馬上以湯匙挖掉。

STEP 2



以保鮮膜包好

切口和凹陷的部份，要用保鮮膜包緊，再放冰箱蔬果室保存。



❷ 冷凍保存

保存期間

1個月

原則上是加熱後再冷凍



加熱

以微波爐加熱

切成一口大小，以微波爐加熱（每100g加熱2分鐘）。放涼後，裝入冷凍保鮮袋。



壓平

壓成泥後冷凍

南瓜煮熟後壓成泥，分裝小份，鋪平，以保鮮膜包好，裝入冷凍保鮮袋。

► 菜餚解凍法

微波爐解凍或不解凍直接調理

由於之前已加熱過，所以用微波爐解凍，也可不解凍，直接用於燉菜或湯裡。

❸ 常溫保存

保存期間

2~3個月

保存於通風良好的陰涼處



包裝

以報紙包好

整顆南瓜用報紙包好，置於通風良好的室內陰涼處。

❹ 乾燥

保存期間

1個月

乾燥後美味加倍，營養更好吃



平鋪於竹蓆上乾燥

挖掉種子和瓜瓤，將乾水份、切薄片，平鋪於竹蓆上晾3天左右。

適宜時間	營養成份	保存期間		
春~秋 (3~10月)	富含能有效抗老的維生素E。此外，膳食纖維含量豐富，所以也有便秘的整腸效果。	整顆放陰涼處 2~3個月		
冷藏 ❶	冷凍 ❷	常溫 ❸	醃漬 △	乾燥 ❹

(加熱時)



南瓜

如果是買已剖開的南瓜，要挖掉種子和瓜瓤。



蒂部的切口，已腐爛乾且較質化



果皮呈深綠色，有沉重的手感



果肉呈深黃色，種子散起

《挑選重點》

買時注意

整顆都是營養，沒有該丟掉的部份

加工處理

仔細清洗表皮

含有豐富的β胡蘿蔔素，維生素C和E更進一步提升抗氧化效果。果皮中的β胡蘿蔔素比果肉更多，只要仔細清洗就能使用。種子富含大量能預防動脈硬化的亞油酸。

- ① 邊以流動的水沖洗，邊用刷子仔細刷洗表皮，再薄薄削去一層皮。
- ② 如果不放心，削皮後再洗一次，並先燙過再使用。

冷藏保存

保存期間

1週

以廚房紙巾包覆花蕾



以廚房紙巾包好
以廚房紙巾確實包住花蕾。



使用保鮮膜和塑膠袋
再用保鮮膜整顆包起來，套上塑膠袋，直立著放冷藏室。



冷凍保存

保存期間

1個月

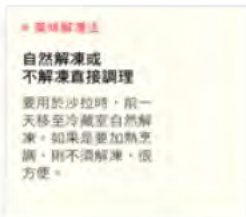
分小朵，先汆燙再冷凍



用熱水汆燙
切掉粗莖，分成小朵，放入加了鹽和醋的熱水中汆燙約1分鐘。



裝入冷凍保鮮袋
徹底擦乾水份再裝入冷凍保鮮袋，注意不要重疊。保鮮袋擠出空氣後放冷凍。



乾燥

保存期間

1個月

分小朵後，直接曬乾



徹底清洗，擦乾水份
切掉粗莖，分小朵後仔細清洗，再用廚房紙巾確實擦乾。



平鋪於竹篩上曬乾
平鋪於竹篩上曬3天左右。菜乾稍微用水洗一下，可用來做燉菜或煮湯。



適宜時期	營養成份	保存期間
秋～春 (10～4月)	維生素C含量不亞於檸檬，能預防感冒，養顏美容，功效最佳。	放冷藏室 1週
冷藏	冷凍	常溫
醃漬	乾燥	
(加熱適宜)		(2~3天)



花蕾的部份確實包好，
可以保存比較久。

白花椰菜



花蕾緊密、結實



外側的菜葉，沒有枯萎



莖在手上有沉重感

實用提醒

營養成份不會因加熱
流失，但生吃最好！

白花椰菜有養顏美容效果，也能防癌、抗老。雖然適度加熱，不會破壞它所含的維生素C，但事實上，生吃比較有營養。可試著加入沙拉裡食用。此外，莖所含的維生素C也很多。

烹調要點

汆燙時，
加鹽及醋或麵粉

- 花蕾分成小朵，放入裝滿鹽水的容器內用熱水清洗。
- 只用鹽水汆燙，白花椰菜會變色，最好再加醋或麵粉。尤其麵粉能在花椰菜表面形成薄膜，防止變色。

冷藏保存

保存期間

1週

不耐低溫和水份，要一根根仔細包裝

STEP 1



削皮

擰乾水份

小黃瓜有水氣就容易損傷，要用廚房紙巾擰乾表面的水滴。

STEP 2



一根根包好

用廚房紙巾分別包好，裝入塑膠袋，輕封袋口，無需密封。

STEP 3



直立著保存

蒂頭朝上，立著放冰箱蔬菜室。以生長的狀態存放，比較不會對小黃瓜造成壓力，更能延長保鮮期。

冷凍保存

保存期間

2~3週

小黃瓜含水量高，要先擰乾再冷凍

STEP 1



擰乾

擰乾

小黃瓜切薄片，瀝上鹽，待變軟後輕輕搓揉，再用水沖一下，擰乾水份。

STEP 2



包保鮮膜，急速冷凍

分裝小份，以保鮮膜包好，放在金屬托盤上急速冷凍。結凍後，再裝入冷凍保鮮袋。

► 凍叫解凍法

半解凍後擰乾水份

冷凍小黃瓜要用來烹調時，半解凍後擰乾水份即可使用。可用於日式醃漬小菜、沙拉和煎壽司等各種料理，很方便。

醃漬

保存期間

2週

鹹或西式醃菜，用日式醬汁或米糠醃漬



做成西式醃菜

將切條狀的小黃瓜及醬汁裝入保存容器中，放冷藏室保存。

乾燥

保存期間

1個月

沒了草腥味，口感爽脆和生的小黃瓜不同



切薄片後晾乾

斜切片後，仔細擰乾水份，平鋪於竹篩上等2天左右，可用來煮湯或炒菜。

適宜時間	營養成份	保存期限
春~秋 (3~11月)	鈣的含量很高，有助於排毒，90%都是水，也能用來補充水份。	放蔬菜室 1週
冷藏 (保溫庫)	冷凍 (1~2天)	常溫 (1~2天)
醃漬	醃漬	乾燥

〈保鮮重點〉



表皮為鮮綠色，有彈性與光澤



表皮有刺，碰到會痛



粗細不一



不耐低溫，
保存時溫度不可過低

小黃瓜

營養知識

搭配維生素C豐富的食材時，要注意

小黃瓜含鉀量高，有利尿作用，可改善水腫。另外，由於含有致使維生素C氧化的酵素「抗壞血酸氧化酶」，食用時最好加醋或加熱，以抑制酵素作用。

清洗要點

仔細洗淨，放砧板上，瀝鹽搓揉

- ① 用流動的水仔細刷洗表皮。
- ② 小黃瓜放在砧板上，灑些鹽，反覆轉動搓揉，再洗去鹽份。這道手續不只能去除農藥，也可保持青翠的顏色。

冷藏保存

保存期間

1週

買菜後，立即挖除種子和瓜瓤

STEP 1



切開

挖除種子和瓜瓤

苦瓜從瓜瓤的部份開始變質，所以，縱切對半後，要用湯匙等挖除種子和瓜瓤。

STEP 2



以保鮮膜包緊

用保鮮膜包緊，避免接觸空氣，放蔬菜室保存。



memo

特別苦的部位是哪裡？

苦瓜的特別苦的部位在瓜肉，特別是靠近瓜皮的瓜肉。建議將瓜肉切薄一點，讓苦味分散，吃起來就不那麼苦。

冷凍保存

保存期間

1個月

先用鹽搓揉，或稍微燙一下再冷凍



用鹽搓揉

用鹽搓揉再冷凍

切薄片，用鹽搓揉後，洗掉鹽份並確實擰乾，即可裝入冷凍保鮮袋密封冷凍。



燙煮

焯燙過再冷凍

稍微焯燙，泡一下冷水，並徹底擰乾水份，裝進冷凍保鮮袋，密封冷凍。

► 凍解運用

半解凍後擰乾水份

半解凍後擰乾水份，即可使用。可用於日式醋漬小菜、沙拉和煎壽司等各種料理，很方便。

常溫保存

保存期間

3~4天

用報紙包好，籠放幾次



包裝

用報紙包好

苦瓜整條用報紙包好，置於陰涼處。

乾燥

保存期間

1個月

泡水滷軟後，可用來炒菜或做涼拌菜！



切薄片後晾乾

苦瓜縱切兩半，挖除種子和瓜瓤後，切薄片，平鋪於竹蓆上晾2天左右，也可用來做泡菜。

適宜時間	營養成份	保存期間		
夏~秋 (5~11月)	含有加熱後不易流失的維生素C，可養顏美容。苦味的菜湯苦瓜素可降低膽固醇。	放蔬菜室 1週		
冷藏	冷凍	常溫	醃漬	乾燥

苦瓜

拿掉種子和瓜瓤，
冷藏保存



(挑選要點)
表皮呈深綠色，有突起和光澤



突起突起多，且排列緊密



粗細一致，拿起來有沉重感

實用知識	保存要點
種子和瓜瓤都可有效利用	切片後泡水
<p>苦瓜的苦味成份苦瓜素，能降低血糖，保護胃黏膜。苦瓜的維生素C含量更是番茄的5倍以上，可消除疲勞。切片苦瓜、苦瓜種子和瓜瓤都可在乾燥處理後乾炒，泡成養生茶飲。</p>	<p>① 以流動的水充分刷洗表面。 ② 切薄片，泡水約30分鐘，如此能沖淡苦味，並溶出農藥。</p>

適宜季節	營養成分	保存期間
秋~夏 (10~6月)	含有抗氧化效果佳的豐富β胡蘿蔔素，也有大量維生素B群和鉀，可預防高血壓。	放涼冷藏 1週
冷藏 <input type="radio"/>	冷凍 <input type="radio"/>	微波 <input checked="" type="checkbox"/>
醃漬 <input type="radio"/>		乾燥 <input type="radio"/>

(加熱適的)

(挑選要點)



豆莢厚實，豆子大小一致。



呈深綠色，豆尖青翠。



四季豆

要避免乾燥，
以保持新鮮。

❄️

冷凍保存

保存期間
1個月

洗滌

先以鹽水燙熟

以鹽水燙熟，瀝乾水份後切半，用保鮮膜包好，裝進冷凍保鮮袋。

❄️

冷藏保存

保存期間
1週

包裝

以廚房紙巾包好

用廚房紙巾包好，裝入塑膠袋，輕封袋口。

安心重點 去蒂頭，
先拿燙過

去蒂頭，在流動的水下一根根仔細清洗。要炒之前，先拿燙一下再使用。

營養知識 嫩豆莢具有
美肌效果

跟油和芝麻一起燻取，能提高β胡蘿蔔素的吸收率，在體內會轉化成維生素A，也能養顏美容。

❗ **美味解凍法** 自然解凍或以微波爐解凍

使用前一天移至冷藏室，放一夜自然解凍。急著要用時，也可用微波爐解凍。

適宜季節	營養成分	保存期間
冬~春 (12~3月)	含有幫助脂肪燃燒的豐富脂肪酸。此外，能提升免疫力的β胡蘿蔔素和維生素也很多。	放涼冷藏 1週
冷藏 <input type="radio"/>	冷凍 <input type="radio"/>	微波 <input checked="" type="checkbox"/>
醃漬 <input type="radio"/>		乾燥 <input checked="" type="checkbox"/>

(凍熟的)

(挑選要點)



蒂頭還在



豆莢薄，豆子小顆



豌豆莢

保存時，
盡量不要接觸空氣

❄️

冷凍保存

保存期間
1個月

洗滌

先以鹽水燙熟

蒂頭和莢殼去掉，以鹽水燙熟後，瀝乾水份，裝進冷凍保鮮袋冷凍。

❄️

冷藏保存

保存期間
1週

包裝

使用廚房紙巾和塑膠

以廚房紙巾包好，裝進塑膠袋，袋口輕封。

安心重點 去蒂頭、絲、莢筋，
並拿燙一下

蒂頭折斷拔掉，莢筋和絲也去掉，再以熱水沖燙約1分鐘，如此能帶出農藥等有害物質。

營養知識 料理中的配角，
默默發揮力量

豌豆莢除了抗氧化外，也有其他很多效用，營養價值高。豆類都含有豐富維生素，拌芝麻一起吃，能更有效吸收。

❗ **美味解凍法** 無須解凍直接調理，很方便

加熱料理時，不用解凍。如果是做油拌菜，可用微波爐解凍，或以沸熱水的方式解凍。

❄️ 冷藏保存

保存期間

1週

莖葉葉分開，以廚房紙巾和保鮮膜保存



STEP 1 分離莖葉

芹菜葉容易受傷，所以要把莖葉分開，個別保存。

STEP 2 使用紙巾和保鮮膜

葉和莖分別以廚房紙巾包好，再以保鮮膜包裹。

STEP 3 直立著放

裝入比較深的容器裡，直立放入冷藏室或冰箱門內側的收納空間。

❄️ 冷凍保存

保存期間

1個月

葉子冷凍後切碎



使用冷凍保鮮袋

芹菜葉放入冷凍保鮮袋，結凍後，直接連續袋子磨碎使用。葉則切塊冷凍。

🍋 醃漬

保存期間

1~2週

醃漬西式醃菜即可久放



做成西式醃菜

將切成條狀的芹菜和醬汁裝入保存容器中，放冷藏室保存。

☀️ 乾燥

保存期間

1個月

乾燥後可用於燉菜



莖和葉分開，乾燥處理

葉子摘下，莖則除筋後切薄片，平鋪於竹蓆上，晾2天左右，可用於燉菜中。

適宜時期	營養成份	保存期間
秋~春 (10~4月)	芹菜獨特的香氣，是來自萜丹類內酯以及芥子糖等成份，有促進食欲、安神及舒緩頭痛之效。	放冷藏室 1週
冷藏 <input checked="" type="radio"/>	冷凍 <input type="radio"/>	醃漬 <input checked="" type="radio"/>
		乾燥 <input type="radio"/>

【無敵資訊】



葉子翠綠，有彈性



莖白且厚實，易取明顯



切口變色，有損傷



能提升保存性，
分開莖跟葉。

芹菜

實用知識

芹菜葉所含的營養成份較多

芹菜含維生素B群、C、β胡蘿蔔素、鉀等均衡的營養成份。而葉子的營養成份又比莖高，可善加利用，不要丟掉。建議可用來炒菜、煮湯或做日式佃煮等。

貼心提醒

仔細刷洗

- 徹底清洗每個部份，莖的內側也別忽略。
- 泡薄鹽水5分鐘左右，以去除有害物質。

適宜季節	營養成份	保存期間
秋~夏 (10~5月)	所含的糖份及蛋白質等主要是成份，能消除疲勞。胚芽部份含有維生素B群和E，可預防動脈硬化。	煮熟放冷藏室 1週
冷藏	冷凍	常溫
		乾燥

(煮過的)

(熟透果粒)



有很多棕色的胚



帶有果皮，較耐貯



玉米

很快就會變得不新鮮，
買回來後要馬上煮熟，

	冷凍保存	保存期間 3個月
	冷藏保存	保存期間 1週



煮熟

煮熟後，取下玉米粒
煮熟或蒸熟後，取下玉米粒，放入冷凍用的保鮮袋冷凍保存。



煮熟

立刻煮熟放冷藏
立刻煮熟，放涼後，用保鮮膜包好放冷藏。生約可放2~3天。

※ 美味解凍法 自然解凍或淋熱水

使用前一天移至冷藏室，放一晚自然解凍。也可淋熱水解凍，或不解凍直接使用。

※ 安心重點 煮汁不宜食用

玉米在收穫或堆口時使用的農藥，可能還有殘留，麥剉皮並仔細清洗，煮玉米的湯汁則倒掉不用。

※ 營養知識 胚芽部份的營養成份是重點

玉米的胚芽部份，含有可預防高血壓的必需胺基酸。玉米麵則有消水腫的功效，也可嚼乾並炒過後，用來煮茶。

適宜季節	營養成份	保存期間
秋~春 (10~4月)	熱量低，含有豐富的B胡蘿蔔素、維生素C和鉀，也含有能預防味覺遲鈍的鈣。	放冷藏室 4~5天
冷藏	冷凍	常溫
		醃漬
		乾燥

(煮過的)

(熟透果粒)



果粒的切口，看起來要新鮮



粗細均勻，有光澤



櫛瓜

多動手續，
避免低溫傷害

	冷凍保存	保存期間 1個月
	冷藏保存	保存期間 4~5天



煮熟

稍微煎一下，再分裝
切成1公分厚薄片，快煎一下，分裝小份，用保鮮膜包好冷凍。



煮熟

用報紙包好
用報紙包好裝進塑膠袋，輕封袋口，放冷藏室保存。

※ 安心重點 稍微燙一下

以流動的水徹底刷洗表皮。燙心的話，可稍微拿燙一下以去除農藥。要用來炒時，也一樣先燙一下。

※ 營養知識 能消水腫，最適合減肥時吃

櫛瓜以油烹調後，所含的B胡蘿蔔素更好吸收，用於燻煮料理時，也可以先煎或炒一下。此外，由於熱量低，也很適合減肥時吃。

※ 美味解凍法 不解凍直接使用

冷凍櫛瓜可直接用於燻菜或咖哩中，也可用於快炒料理，很方便。

❶ 冷藏保存

早收洋葱和切過的一般洋葱，都要放冷藏室。



使用報紙和塑膠袋
用報紙一顆顆分別包好，裝入塑膠袋，袋口鬆口冷藏。切開的洋葱則用保鮮膜包好。

保存期間

1~2週

❷ 醃漬

用醬汁醃漬，以延長保存。



以醬油醃漬
洋葱切片，灑上鹽，靜置15分鐘，然後再以醬油、醋、芝麻油、砂糖、紅辣椒醃漬。

保存期間

2週

❸ 冷凍保存

炒熟再冷凍。



炒熟
洋葱切碎或切薄，以油充分炒至變軟，冷卻後放冷凍保鮮袋。

保存期間

1個月



以微波爐加熱
將切薄片的整顆洋葱放入容器，以保鮮膜封好，用微波爐加熱5分鐘，冷卻後裝入冷凍保鮮袋。

► 美味解凍法

不解凍，直接調理或自然解凍。

用來煮咖哩時，不必解凍，直接就可使用。要用來做漢堡肉時，前一天移至冷藏室自然解凍。

❹ 常溫保存

排在通風良好的陰涼處。



裝進網袋裡
買回來後，不要放塑膠袋，而是裝入網袋裡，掛於通風良好的陰涼處保存。

保存期間

2個月



放紙箱內保存
如果洋葱的量很多，可使用紙箱保存。紙箱底部鋪報紙，放洋葱，最上面再蓋上報紙。



播種時間	營養成份	保存期間
冬~春 (12~4月)	含有豐富的維生素B1，能有效消除疲勞，而具刺激性成份大蒜素，則能讓血液清潔。	高標於陰涼處 2個月 (早收洋葱放冷藏室 1週)

冷藏

冷凍

常溫

醃漬

乾燥

(加熱適的)

(早收洋葱X)

(編者重點)



皮呈透明綠色，有光澤。



摸即硬實、乾硬。



有霉芽或發霉出來

洋蔥

放在乾燥的通風良好處
常溫保存

生吃，
食療效果更佳

洋葱的香氣來自成份中的大蒜素，能促進維生素B1吸收，有效排出老廢物質，消除疲勞。洋葱和維生素B1豐富的豬肉很搭，若要藉由洋葱預防感冒，生吃比較有效。

連皮泡水，
有助溶出農藥

- 洋葱栽種時會使用農藥或殺菌劑，要仔細剝除外皮再使用。
- 剝皮後仍要清洗。不過，清洗也會洗掉養份，所以很快沖洗一下即可。

冷藏保存

保存期間

2週

帶頭朝下放塑膠袋裡，放此不要重疊。



一顆顆包好

熟成的番茄更容易受傷，要一顆顆以廚房紙巾包好。



裝入塑膠袋

帶頭朝下裝入塑膠袋，並綁好位置讓番茄不會滾動，再密封袋口，放蔬果室保存。



冷凍保存

保存期間

1個月

可以整顆冷凍，也可以切塊。



整顆冷凍

整顆冷凍後，解凍時去皮很容易。只要整顆裝入冷凍保鮮袋，帶頭朝下即可。



切塊後冷凍

切塊後，裝進冷凍保鮮袋冷凍。也可以打成番茄汁冷凍。

微波解凍法

用微波爐解凍，去皮快又方便。

冷凍番茄置於耐熱盤上，直接放微波爐解凍，這樣能很快去皮，用來煮湯或做燉煮類料理。

常溫保存

保存期間

2~3天

還沒熟的番茄，以及盛夏外的季節都可常溫保存。



保存於陰涼處

地促成番茄熟成的溫度是 15 ~ 25 度。常溫保存時，帶頭朝下以報紙包好掛於籃子裡，置於陰涼處。

乾燥

保存期間

1個月

風味濃郁，比生的番茄更香。



做成番茄乾

切薄片，去籽並瀝乾，掛放於鋪有烘培紙的烤盤上，以低溫加熱約 1 小時。

適宜時間	營養成份	保存期間		
冬 (12~3月)	番茄中的茄紅素，有很強的抗氧化效果，能降低血糖、預防動脈硬化。豐富的維生素C也有美白效果。	放蔬果室 2週		
冷藏	冷凍	常溫	醃漬	乾燥

番茄

已經熟的番茄，要用廚房紙巾包好。



表皮呈深紅色，有硬性和光澤。



蒂頭為綠色，且直挺。



從各個角度，都能看到白色的筋。

番茄力，帶你遠離醫生

番茄富含能預防癌症及動脈硬化的茄紅素。茄紅素為脂溶性，所以番茄可跟油一起攝取，例如淋上油醋醬汁享用，更能有效吸收。番茄籽的周圍有帶來鮮味的成份麩胺酸，不要丟掉。

洗淨番茄，在鹽水中搓洗

- 番茄放鹽水中，使用柔軟的布一顆顆仔細搓洗表皮。
- 擔心蟲的話，生吃前也可以用熱水燙過，去皮會更安心。

冷藏保存

保存期間

1週

注意儲存時溫度不要過低

STEP 1
以廚房紙巾包好

茄子很容易因低溫受傷，要用廚房紙巾包好，避免接觸冰箱內的冷氣。

STEP 2
裝進塑膠袋

一根根用廚房紙巾包好，裝進塑膠袋，輕封袋口，且立放入蔬果室中保存。



冷凍保存

保存期間

1個月

加糖使之變軟再冷凍，去鹹水份是重點

STEP 1
切片以油略煎

切成圓片等易入口的大小，以油略煎後，放涼。

STEP 2
裝進冷凍保鮮袋

裝進冷凍保鮮袋，確實排出空氣，密封後冷凍。

> 美味解凍法

急著用時，
以微波爐解凍

煎過的茄子無須解凍，即可直接調理。要做燉菜類料理，則前一天移至冷藏室自然解凍。若趕時間，用微波爐解凍也可。

常溫保存

保存期間

1~2天

用報紙包好，
放室內陰涼處保存

用報紙一根根包好

用報紙一根根包好，立著放籃子內，保存於陰涼處。

乾燥

保存期間

1個月

可用來做鹹菜，
做各類料理和湯

去苦味後晾乾

縱切四等份，泡水去除苦味。然後瀝乾水份，平舖於竹蓆上，約3天左右。

適宜時間	營養成份	保存期間		
夏~冬 (5~12月)	表皮色素，是一種名為茄黃酮苷的多酚，有抗氧化作用，能預防成人病。	放蔬果室 1週		
冷藏	冷凍	常溫	醃漬	乾燥

(加熱時)

【挑選要點】



柄頭呈深色，有刺



表皮為深紫色，有條紋與光澤



表皮有傷或皺紋者不佳

茄子

低溫下容易受傷，
宜放蔬果室

實用小貼 用鹽可有效減少熱量

用油烹調茄子，茄黃酮苷會比較容易吸收，但要小心茄子吸收過多油份，易導致熱量變高。茄子切好後可先泡鹽水，或在切口灑上鹽，再以油烹調，即能避免茄子吸收太多油分。

實用小貼 泡兩次水

- ① 用海綿仔細刷洗表皮，然後泡水3分鐘左右，以釋出農藥。
- ② 切開後，再泡一次水去除苦味，也能再洗去些農藥，並防止變色。

冷藏保存

保存期間

10天
1週

使用廚房紙巾和塑膠袋，提升透氣性



塑膠

用廚房紙巾包好

整顆以廚房紙巾包好，裝進塑膠袋，袋口鬆封，放蔬果室保存。



切好的

拿掉籽和白膜

切開後，要拿掉籽和白膜，以保鮮膜包裹，2~3天內要用完。

切好的
不要乾
不要乾

切好的不要乾，不要乾，不要乾。

冷凍保存

保存期間

1個月

切成方便使用的大小塊冷凍



生動

切絲

切成絲或方便使用的大小，生的可直接冷凍，或燙過、炒過再冷凍。



以保鮮膜包好

以保鮮膜包好

依方便使用的量分小份，以保鮮膜包好冷凍。結凍後，再裝進冷凍保鮮袋。

► 凍解凍法

自然解凍或不解凍直接使用

要用煮過的植類做涼拌菜時，前一天移至冷藏室自然解凍。要用來煮湯或炒菜時，則無須解凍，可直接料理。

常溫保存

保存期間

1週

放涼涼處常溫保存



塑膠

用報紙包好

青椒和甜椒是適合常溫保存的蔬菜，可用報紙分別包好，放涼涼處。

乾燥

保存期間

1個月

可用於燻香或提味，用途很多



切口朝上

切半，挖掉籽和白膜，切口朝上平鋪於竹篩，晾2天左右。

全年

營養成份

維生素C、E、β胡蘿蔔素及鈣的含量都很豐富，能預防感冒及夏季倦怠不適，也能提升免疫力。

保存期限

放蔬果室

青椒：3週

甜椒：10日~2週

冷藏

冷凍

常溫

醃漬

乾燥

(給菜家點)



蒂須刮掉



顏色鮮豔，有彈性，無光澤



沒有顏色不均的情況

不耐水氣，
保存時通風是重點

青椒、甜椒

買肉切塊 青椒和甜椒 哪個營養價值高？

青椒的營養成份豐富，但甜椒的維生素C比青椒多，β胡蘿蔔素更是青椒的7倍。成熟後變紅的青椒、紅色甜椒，還含有能抗氧化的辣椒紅素。

菜心菜類 拿掉籽和白膜，內側也要清洗

- 切半，籽和白膜挖除，徹底清洗表皮和內側。以熱水燙30秒左右再泡水，也能去除農藥。
- 甜椒烤過後，把烤成黑色的皮剝掉，會更安心。

冷藏保存

保存期間

2週

包三層能放更久

STEP 1



包好

花蕾的部份包好

用廚房紙巾將花蕾的部份密實包好。

STEP 2



用保鮮膜包起來

廚房紙巾上頭再包保鮮膜，這樣能抑制乙烯的釋出。

STEP 3



套上塑膠袋

套上塑膠袋，輕封袋口，底部斬下，直立著放冷藏室保存。

冷凍保存

保存期間

1個月

分小朵，急凍後冷凍

STEP 1



急凍

分小朵後急凍

花蕾分小朵，幫去皮，縱切為2~3等份，用鹽水很快沖燙一下。

STEP 2



放入冷凍保鮮袋

青花菜放涼後，擠乾水份，注意不要重疊，裝進冷凍保鮮袋，排出空氣後放冷凍。

■ 美味解凍法

自然解凍 或不解凍直接調理

要用於沙拉時，前一天移至冷藏室自然解凍。如果是用於炒、蒸類料理，則不必解凍，可直接使用。

乾燥

保存期間

1個月

乾燥前先仔細洗淨

STEP 1



徹底洗淨，擠乾水份。分小朵後仔細清洗，確實擠乾水份，也可以稍微燙一下再曬乾。

STEP 2



平鋪於竹蓆上

平鋪於竹蓆上，約3天左右，花蕾變黃的部份則去除不吃。

memo

青花菜乾的 使用方式

青花菜乾只需30分鐘即可煮熟，營養豐富，可加入湯中、炒肉、燉肉、燉雞、燉鴨、燉魚、燉肉等。

適宜時間	營養成份	保存期間
秋~春 (10~4月)	含有抗氧化效果絕佳的維生素C，可防止身體老化，能保護腸胃黏膜的維生素U也值得注意。	放冷藏室 2週
冷藏 <input checked="" type="radio"/>	冷凍 <input checked="" type="radio"/>	乾藏 <input checked="" type="radio"/>
(適用的)		

(挑選要點)



中間的部分應是



花蕾呈深綠色，密集而緊實



空的切口看起來很乾扁

青花菜

記住要包三層，
才能放得久。

<p>買時要點 連莖整棵吃，更有益健康</p> <p>青花菜富含抗癌物質，近年來備受關注。它的維生素C含量甚至是檸檬的兩倍，營養價值很高。加熱時，為了不讓維生素C流失，要快速速燙，不要在熱水裡泡太久。</p>	<p>加工要點 分成小朵，洗淨、急凍</p> <p>① 莖和花蕾的部份容易殘留農藥，所以花蕾要分小朵，泡於鹽水中用熱水清洗。 ② 稍微燙一下，吃起來更安心。</p>
---	---

❶
冷藏
保存保存期間
1~2週
(11~4月)❶
葉子和根分開，分別保存STEP 1
切掉葉子

葉子會吸收根部的水份，使根部變得乾燥，所以留下3公分左右的葉，其餘切除。

STEP 2
用報紙包好

根的部份用報紙包好，裝進塑膠袋放冷藏。如果已經切開，則用保鮮膜包好。

STEP 3
葉子要馬上汆燙

葉子容易受傷，要馬上以鹽水汆燙，再用保鮮膜包好冷藏。冷凍的話可放1個月。

❷
冷凍
保存保存期間
1個月❷
先汆燙或以鹽搓揉再冷凍汆燙
切半月形後汆燙

切半月形，用鹽水汆燙一下，以保鮮膜包好色後冷凍，再放入冷凍保鮮袋。

以鹽搓揉
切薄塊後以鹽搓揉

切薄塊後以鹽搓揉，再擠乾水份，裝入冷凍保鮮袋。

❸ 凍藏解凍法
不解凍直接調理或自然解凍
汆燙過的蕪菁，可直接加入燉煮類料理的湯汁裡煮。凍藏冷凍的，則須在使用前一天移至冷藏室自然解凍，可做成涼拌菜或沙拉中。

❸
乾燥
保存保存期間
1個月❸
曬乾蕪菁的滋味會更強烈，可用來增添料理或煮湯

切成圓片後晾乾

切成厚約6mm的圓片，平鋪於竹簍上，晾3天左右。也可切成半圓形或塊狀。



* 譯注：「千秋漬」是京都有名的醃漬料理。「凍漬」是以醃料長時間醃漬蔬菜的做法，兩種醃漬方法都可用此布。

適宜時期	營養成份	最佳狀態		
冬~春 (11~4月)	蕪菁的葉子含有豐富B胡蘿蔔素和鈣質，十分營養。根部則有豐富的維生素C。	放冷藏室 1週		
冷藏	冷凍	常溫	醃漬	乾燥
(1~2天)				

【無葉類】
呈青綠色，無嫩色

呈白色，有光澤，沒有傷痕



根的大小約比雞蛋再大一點



蕪菁

秘訣是買回來後，盡快切掉葉子。

買回時請 不要丟掉	仔細清洗， 並削皮
蕪菁的葉子含有豐富的鈣質、B胡蘿蔔素、維生素C，可以油炒食用。根的部份對腸胃功能很有益處，建議生吃，也可以和白蘿蔔一樣磨成泥。	① 在流動的水中，以海綿徹底刷洗表皮。削掉皮會更安心。 ② 根的底部會累積泥土，要把莖拔開，利用竹籤尖端深入根部，徹底清洗乾淨。

冷藏保存

保存期間

1 個月
（冷藏室）

牛蒡不耐乾燥，保存時不可密封！



塑膠

洗過的牛蒡放塑膠袋
洗過的牛蒡切成可放入冷藏室的長度，裝進塑膠袋，或是以保鮮膜包好，直立冷藏。



報紙

帶泥的用報紙包好
帶泥的牛蒡切成可放入冷藏室的長度，以報紙包好，裝進塑膠袋，直立著冷藏。



冷凍保存

保存期間

1 個月

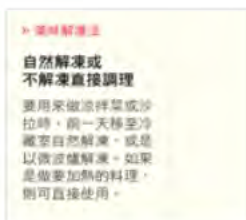
切薄片或細絲，汆燙後再冷凍



削成絲再汆燙
牛蒡切薄片或削成細絲後，放入加了鹽滾沸的熱水中汆燙1分鐘左右再撈起。



裝進冷凍保鮮袋
放涼後，裝入冷凍保鮮袋急速冷凍。也可分小份，以保鮮膜包好冷凍。



常溫保存

保存期間

1 個月

揭蓋內陰涼處保存



用報紙包好
帶泥的牛蒡可用報紙包好，立著放陰涼處保存。如果埋於土中保存，可以放更久。

乾燥

保存期間

1 個月

用菜餚備用調味料或煮湯、調味信醬



切薄片
洗淨、擦乾水份，斜切薄片或用成絲，曬3天左右。

* 譯注：金平是一種主要以砂糖、醬油、味噌等來調味的日式小菜做法。

適宜時期	營養成份	保存期間		
冬～春 (1~4月)	含有菊糖纖維、纖維素、木質素等豐富的膳食纖維，有消除便秘及整腸的功效。	帶泥的放陰涼處 1 個月		
冷藏	冷凍	常溫	醃漬	乾燥

(凍藏的)



帶泥的，比洗過的乾



不要太粗，粗絲可



根鬚多，有裂紋者不佳

牛蒡

不耐乾燥和濕氣，
保存時要多下點工夫

<p>連皮一起吃 可從體內開始變年輕</p> <p>牛蒡表皮含有許多具抗氧化效果的多酚和皂素，所以皮不用削掉，用刷子或刀背稍微刮除即可。牛蒡也可連皮削薄乾燥，乾炒後做成美容健康茶飲用。</p>	<p>浸泡醋水</p> <p>① 在流動的水中，用刷子刷洗牛蒡表皮，以去除泥土中所含的農藥。 ② 浸泡醋水，可消除殘存的農藥和苦味，也能防止變色。</p>
---	--

❶ 冷藏保存

保存期間

2~3天

帶葉的白蘿蔔，要儘快切掉葉子



用報紙包好

如果買來的白蘿蔔還帶著葉子，要把會吸收水份的葉子切掉，整根用報紙包好。



切開後，以保鮮膜包好

切成放得進冷藏室的長度，以保鮮膜包裹，直立保存。



葉子可加熱或揉鹽

葉子要馬上加熱處理或以鹽揉揉，再分成小份，以保鮮膜包好。冷凍的話可放1個月。

❷ 冷凍保存

保存期間

1個月

汆燙或磨成泥後冷凍



稍微燙一下後冷凍

切成薄片後，稍微燙一下，再裝進冷凍保鮮袋，熱後冷凍。



磨成泥後冷凍

磨成泥，稍微燙去水份，再裝進冷凍保鮮袋鋪平，熱後冷凍。

★ 凍藏解凍法

自然解凍
或以微波爐解凍

冷凍蘿蔔泥於使用前一天，移至冷藏室自然解凍。汆燙過的白蘿蔔無須解凍，即可直接用來煮湯或煮菜。趁時間的話，可用微波爐解凍。

❸ 乾燥

保存期間

1個月

粗、細、葉、葉乾、葉條都可使用



切細後晾乾

配合要做的菜，切長條或絲，平鋪於竹蓆上晾2天左右。



葉子和皮也可乾燥

葉子和皮也是晾2天左右。如果切碎後再乾燥，可用來做日式砂午粥或香鬆。



適宜時期	營養成份	保存期間
秋~春 (11~3月)	白蘿蔔含有豐富的β胡蘿蔔素和鈣質，根則含有異硫氰酸酯，能防癌也有殺菌效果。	放冷藏室 2週
冷藏	冷凍	常溫
醃漬	乾燥	

(2天左右)

【挑選要點】



葉子是深綠色



色白且粗，無傷疤



拿起來有沉重感

白蘿蔔

若還帶著葉子，
買來後要馬上切除

值得注意的辣味成份

白蘿蔔值得注意的辣味成份「異硫氰酸烯丙酯」，能預防癌症及血管栓塞。在料理中加入生白蘿蔔，也有促進消化和殺菌的效果。

加工要點

 去除葉子和皮！

- 使用根的時候，連著葉子的根部切除！公分不用。削皮時可以稍微削厚一點。
- 蘿蔔葉放進裝滿水的容器裡用動洗淨。切碎後再沖一下，會更安心。

❶ 冷藏保存

保存期間

2~3週

避免潮濕，數能久放

STEP 1

包裝



擰乾水份

袋裝的紅蘿蔔有水氣，要擰乾水份，連帶有葉子的，則要切掉葉子。

STEP 2



用報紙一根根包好

紅蘿蔔怕水，要用報紙一根根包好。

STEP 3



直立著保存

用報紙包好後，裝進塑膠袋，輕封袋口，直立著冷藏。

❷ 冷凍保存

保存期間

2個月

生的直接冷凍，或氽燙一下再冷凍



切細後，直接保存

切成薄片或細絲，平鋪於保鮮膜上包好，裝入冷凍保鮮袋。



氽燙一下再冷凍

氽燙後撈起放涼，再裝進冷凍保鮮袋。

▶ 烹調解凍法

自然解凍或微波爐解凍

未燙過的冷凍紅蘿蔔，使用前一天移至冷藏室自然解凍，或用微波爐解凍。生的冷凍紅蘿蔔則可直接煮湯或炒菜。

❸ 常溫保存

保存期間

1週

紅蘿蔔不耐濕氣，要保存於陰涼處



用報紙包好

用報紙一根根包好，直立著存放於陰涼處。或者也可以淺埋土裡，能放得更久。

❹ 乾燥

保存期間

1個月

除了醃漬、做鹹外，也能用於炊飯



平鋪晾乾

配合要製作的料理，切圓片、細絲，或隨意切塊，然後平鋪於竹篩上晾2天左右。

適宜時間	營養成份	保存期間		
冬~春 (12~4月)	B胡蘿蔔素的含量在蔬菜中名列前茅，能提升免疫力、預防癌症。	於冷藏室 2~3週		
冷藏	冷凍	常溫	醃漬	乾燥

(挑選要點)



與蘿蔔葉相連處的切口較小



表面平滑，有光澤



糠粒少



紅蘿蔔

再保存
徹底擦乾水份

實地吃法 用油炒，更營養

要提高B胡蘿蔔素的吸收率，煮的比生吃好，用油烹調又比煮的有效。此外，建議可用微波爐調理，以防止維生素C流失。生吃時可淋點檸檬汁或醋。

實地吃法 仔細清洗

- 在流動的水中，以海綿仔細刷洗表皮。
- 皮肉相連處含有胡蘿蔔素等養份，削皮時最好削薄一點。

冷藏保存

保存期間

1週
(8~1月)

為避免乾燥，要使用報紙和塑膠袋包好



用報紙包好

用報紙包好，以避免乾燥及低溫傷害。



裝入塑膠袋

裝入塑膠袋，輕封袋口，直立著放入冷藏室中保存。



切口泡鹽水

切開的蓮藕，要浸泡鹽水再擦乾，切口處以保鮮膜包好，裝入塑膠袋中冷藏。

冷凍保存

保存期間

1個月

快速一下，再裝進冷凍保鮮袋



稍微燙一下

削皮，切圓片、半月形或滾刀塊等，稍微燙一下，撈起放涼。



裝入冷凍保鮮袋

裝入冷凍保鮮袋，也可以做成金平蓮藕或燉煮類的料理後，再冷凍。

美味解凍法

不解凍直接調理或自然解凍

用於炒、煮等加熱料理時，無須解凍即可直接使用。要用於沙拉，則給一天移至冷藏室自然解凍。

常溫保存

保存期間

2~3天

置於室內陰涼處



用報紙包好

用報紙包好，直立著放通風良好的室內陰涼處。

乾燥

保存期間

1個月

看起來黑黑約，也能吃



切薄片後晾乾

清洗後擦乾水份，切成薄片，平鋪於竹簍上晾2天左右。薄皮乾藕也可以。

適宜時期	營養成份	保存期間		
秋~冬 (8~1月)	所含的維生素C，加熱後也不易流失，含量之豐富足以匹敵檸檬。另外，也含有黏液狀的膳食纖維黏質多醣體。	放冷藏室 1週		
冷藏	冷凍	常溫	醃漬	乾燥

蓮藕

須留意乾燥和香
低溫造成的傷害



切口成氣孔沒有變色

外皮呈現棕色，看起來很新鮮

外皮粗糙、厚實

富含多種營養成份
有益健康

蓮藕含有黏液狀物質，切口處會牽絲，而致使切口變色的現象是一種多酚，也有抗氧化的效果。但蓮藕主要成份為澱粉，正在進行低醣減肥的人要留意。

小心處理 仔細清洗，浸泡醋水

- 在流動的水中，以海綿等徹底洗掉表面沾附的泥土。
- 削皮後浸泡醋水，可有效防止蓮藕變棕色。

冷藏保存

保存期間

2個月

放蔬菜室，
以耐凍冰箱冷氣



使用報紙和塑膠袋
用報紙一顆顆包好，裝入塑膠袋，袋口鬆封，放蔬果室。

常溫保存

保存期間

1個月

基本原則
保存於陰涼處



用報紙包好
用報紙逐一包好，保存於陰涼處。也可放紙箱內保存。

冷凍保存

保存期間

1個月

煮熟後壓泥冷凍保存



壓成泥
番薯削皮後以熱水煮熟，用壓泥器壓成泥後放涼。



裝進保鮮袋
裝進冷凍保鮮袋，壓平後冷凍，或分裝小份，也可以先煮成糖冬瓜再冷凍。

■ 蒸餾解凍法
自然解凍或
以微波爐解凍

冷凍番薯泥在使用前一天移至冷藏室自然解凍，或以微波爐解凍。番薯泥再次加熱後還是很難軟。

乾燥

保存期間

3個月

先蒸過再乾燥



切成薄片
番薯先蒸過再削皮，縱切為薄片，鋪於竹篩上曬1週左右。



拿到很多番薯時

凍到大量番薯時，可以試試曬乾、凍成罐頭，將番薯切為細塊，上面再蓋報紙，用紙布包起來，蒸成一次蒸好20天，凍成罐頭後，所以大袋一曬，就變裝成罐頭了。

賞味期	營養成份	保存期限
全年 (秋收季節的最美味)	膳食纖維含量是馬鈴薯的兩倍，消除便秘的功效很好。維生素C和多酚則能提升免疫力。	放陰涼處 1個月

冷藏

冷凍

常溫

曬乾

乾燥

(請參考)

(甜薯類)



表皮光滑、有光澤



顆粒少且分布平均



表面粗糙的



最好用報紙包好，常溫保存

番薯

賞味期

石頭烤番薯
甘甜的祕笈

黏呼呼的石頭烤番薯之所以那麼甜，是由於在慢慢變熱的石頭加熱下，番薯所含的糖化酵素在60°C時會發揮作用，使澱粉轉變為糖。烤番薯能保有80%的維生素C也很驚人。

賞味期

仔細刷洗

- 栽種時可能會使用發色劑和農藥，要以海綿等仔細刷洗表皮。
- 以流動的清水，確實沖掉表皮凹洞裡的泥土。

常溫保存

保存期間

1個月

放入紙箱，置於陰涼處



放在報紙上

紙箱底部鋪報紙，將帶泥的芋頭排放其上。

用報紙蓋住

為了除濕並防止乾燥，芋頭上面要再蓋報紙，紙箱放陰涼處保存，蓋子不用蓋上。



存在土裡

芋頭以原樣包上土裝桶內，會以紙張遮蓋桶內，並和木製保溫，可保甜度與香氣穩定，大約可保存2個月。

冷凍保存

保存期間

1個月

生切後再冷凍，使用時很方便

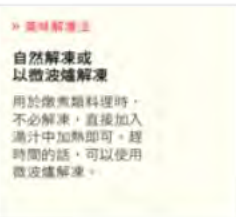


生切後再冷凍

削皮後切薄片，直接裝進冷凍保鮮袋裝冷凍。

稍微燙一下

稍微水燙後，放涼，裝入冷凍保鮮袋密封好，較大塊的芋頭，可切成適口大小。



► 美味解凍法

自然解凍或以微波爐解凍

用於燉煮類料理時，不必解凍，直接加入湯汁中加熱即可。趕時間的話，可以使用微波爐解凍。

乾燥

保存期間

1個月

直接用於燉煮類料理或湯裡



切圓片

削皮後切成圓片，泡水後，確實擠乾水份。也可以切滾刀塊或切丁。

平鋪於竹篩上晾乾

芋鋪於竹篩上，不要重疊，大概晾個3天左右。



加入味噌湯或燉煮類料理中

芋頭含有半乳糖和蔗糖，以味噌湯燉煮，就可自然加入湯汁加熱，是極簡便方便。

適宜期間	營養成份	保存期間
秋～冬 (8～1月)	富含可將膽固醇排出體外的鈣，能預防高血壓。此外，黏滑的成分可預防潰瘍及活化腦細胞。	放陰涼處 1個月
冷藏	冷凍	常溫
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

(內置圖解)



特別且潮濕



表皮的條紋明顯，且分布不均



表皮有傷或有裂紋都不佳

芋頭

久放的祕訣是
避免乾燥

實用知識	注意事項
芋頭特有的黏滑物質究竟為何？	仔細清洗
芋頭特有的黏滑物質，稱為半乳糖（galactan），是一種碳水化合物和蛋白質結合的物質。半乳糖能活化腸細胞，抑制癌細胞增生。此外，黏滑物質中也含有黏蛋白，有消除便秘之效。	<ol style="list-style-type: none"> 表皮沾附的泥土帶有農藥，要以流動的水徹底洗掉。 如果買的是已經削皮的芋頭，先用鹽搓揉，稍微泡一下水，再仔細清洗。

❶ 冷藏保存

保存期間

2個月

用廚房紙巾包好，裝入塑膠袋，放冷藏室。



包裝

使用廚房紙巾和塑膠袋以廚房紙巾包好，裝入塑膠袋，放冷藏室保存。切開的則以保鮮膜封好。

❷ 常溫保存

保存期間

2週

保存於陰涼處



包裝

排放於報紙上
紙箱底部鋪報紙，山藥排放其上，上面再蓋報紙，保存於陰涼處。

❸ 冷凍保存

保存期間

1個月

磨成泥或切細再冷凍



常態

磨成泥後冷凍

山藥泥裝入冷凍用的保存袋，壓平後放冷凍，自然解凍後，馬上就可食用。



常態

切成條狀後冷凍

山藥切細浸泡醋水，瀝乾後再裝進冷凍保鮮袋，也可以分成小份。

※美味解凍法

自然解凍
最好吃

冷凍山藥泥和山藥條，都可以移至冷藏室自然解凍。可用來做涼拌菜或煮湯。

❹ 乾燥

保存期間

1個月

泡醋水後再曬乾



STEP 1

泡醋水

削皮，配合要做的菜切薄片或滾刀塊，然後浸泡醋水。



STEP 2

平鋪於竹蓆上

以廚房紙巾徹底擦乾水份，平鋪於竹蓆上，晾3天左右。可用於燉煮粥料或煮湯。

memo

做成羹菜來保存

山藥粉品一向是養生、滋補品。而山藥，日式山藥粉等，也是。可保存之品也。

適宜期	營養成份	保存期間		
秋~冬 (10~2月)	含有大量能分解澱粉的酵素澱粉酶，因此很容易消化，具有保護腸胃的屬性效果。	放冷藏室 2個月		
冷藏	冷凍	常溫	醃漬	乾燥

(橫切面)



切口呈白色，看起來很新鮮



表皮有彈性，皺褶多



表面沒有凹凸不平，粗糙的



山藥

磨泥後再冷凍保存

買時注意 不適合加熱烹調

外形長如棒子、口感爽脆，是山藥的特徵。所含的澱粉酶可分解澱粉，但遇熱易流失，所以山藥磨成泥或切小段生吃，會比加熱處理更容易保留營養。

買時注意 皮剛厚一點！

- 用刷子或海綿確實刷淨泥土，鹽粒拿掉。
- 如果擔心農藥殘留，皮可剛厚一點。

適宜季節	營養成份	保存期限	冷藏	冷凍
全年	含有豐富的維生素B群和膳食纖維，能有效預防動脈硬化。	放冷藏室 1週	冷藏 (1~2天)	冷凍 乾燥

(挑選要點)



菌色白，有彈性，菌傘小。



菌柄直挺，長度差不多。



金針菇

避免濕氣悶在袋子裡



memo

可以先炒過再冷凍

金針菇可以炒食、煮、或加入湯中吃。凍、煮以及炒食都是好方法。

適宜季節	營養成份	保存期限	冷藏	冷凍
全年	跟金針菇一樣，有豐富的維生素B群和膳食纖維，也有美白效果。	放冷藏室 1週	冷藏 (1~2天)	冷凍 乾燥

(挑選要點)



菌傘緊密，有重量感的。



菌柄色白，粗短。



鴻禧菇

選擇菌傘緊密，拿起來有重量感的

memo

不是發霉！

買時，菌傘上會有黏黏的液體，顏色粉紅，這是因為菌傘分泌的黏液(一種叫「黏液素」)的緣故，可放心食用。

適宜季節	營養成份	保存期限
全年	幫助鈣質吸收的維生素D含量豐富，也含有具抗癌效果的香菇多糖體。	放冷藏室 1週

冷藏 冷凍 常溫 醃漬 乾燥

(1~2天)

香菇

曬乾後，維生素D增加為10倍



菌柄粗、肉厚



菌傘未開，內側有白膜



菌傘表面為褐色

菇類

乾燥處理
能讓鮮味與風味倍增

最具代表性！
可增加飽足感的食材

擔心發霉，擔心的話，可用水洗！

菇類的成份中有90%是水份，由於熱量低，適合減肥時吃。此外，它也有抗癌及預防慢性病的功效。烹調時要以大火加熱，以免料理變得水水的。

- 基本上，菇類都沒有使用農藥，只要切掉根部即可，如果有髒汙，可用廚房紙巾輕輕擦拭。
- 菇類原則上不用洗，擔心的話，可快速沖洗一下。

適宜期	營養成份	保存期間	冷凍	冷藏
秋~春 (9~3月)	維生素B1及鈣含量豐富，能促進代謝，預防動脈硬化。	放冷藏室 1週	冷凍 (1~2天)	冷凍 乾燥

蘑菇

選擇傘面表面無傷、
內側不是棕色的



(挑選要點)



傘面表面光滑，沒有損傷



傘面內側為白色，無變色

memo 蟹傘變黑不用在意

選購保方法：蟹傘內側會變得變黑，這是它原本的特性，並非變壞，但必須會買新鮮或還沒變黑的。

適宜期	營養成份	保存期間	冷凍	冷藏
秋 (10~11月)	黏滑的成份中含有豐富黏蛋白，能有效消除脂肪，促進消化。	放冷藏室 1週	冷凍	冷凍

(挑選要點)



包裝袋沒有膨脹



黏液不會黏鍋的



滑菇

不耐放！
盡可能馬上吃完

memo 放比較久的滑菇要洗過

有些放一段時間後，黏液成份會變生臭氣味，一旦氣味，最好盡量將較新的洗過一下，再烹調食用。

適宜期	營養成份	保存期間	冷凍	冷藏
全年	含有豐富的膳食纖維和鈣，能有效預防肝功能低下。	放冷藏室 1週	冷凍 (1~2天)	冷凍 乾燥

杏鮑菇

洗過風味會變差，
直接調理即可

(挑選要點)



蟹傘邊緣菌褶往內彎曲



蟹柄色白，粗而結實



memo

不要高水漬的方式去除蟹汁

以煎炒的方式對鮮香菇的風味，是日常烹調的常用品，蟹柄未熟時自行切掉不要。

適宜期	營養成份	保存期間	冷凍	冷藏
全年 多為進口	維生素B群含量豐富，有促進代謝及防癌效果。	放冷藏室 1週	冷凍 (1~2天)	冷凍 乾燥

舞菇

仔細保存，
小心不要弄碎

memo 重點是要去殼水

蟹殼會吸收食物香味，所以不要和肉煮，建議以煎炒的方式好，放入鹽焗或焗食。



(挑選要點)



厚實且呈深棕色，蟹傘緊密



蟹柄的切面，呈潔白色

冷藏
保存

杏鮑菇、舞菇

包裝

保持通風
包裝盒或袋子上要開一個孔。已開封使用過的，則以廚房紙巾包好，裝入塑膠袋。

保存期間
1週

冷藏
保存

滑菇

整袋

不開封，直接保存
整袋直接保存。不開封的話，可保存1星期；一旦開封，當天就要馬上吃掉。

保存期間
1週

冷藏
保存

香菇 保存時的重要重點，是傘褶朝上

STEP 1
包裝
以廚房紙巾包好香菇怕水，要用廚房紙巾逐一包好。

STEP 2
傘褶朝上
傘褶朝上裝入塑膠袋，輕封袋口，放冷藏室。

保存期間
1週

memo

傘褶朝下放，會怎麼樣？

傘褶朝下，菌子就容易發霉，壽命變短，且容易吃出苦味，影響口感。

冷藏
保存

蘑菇 淋上可防止變色又有殺菌效果的檸檬汁

STEP 1
包裝

STEP 2

memo

冷藏保存前，先不要洗
洗會破壞蘑菇的細胞壁，造成菌褶吸水，導致菌褶萎縮。所以基本上最好趁新鮮食用。

切口淋檸檬汁
蘑菇沖乾，蘑菇的切口及菌傘淋上檸檬汁，可有效避免變色，並具有殺菌效果，能放更久。

使用紙巾&塑膠袋
用廚房紙巾一顆顆包好，裝進塑膠袋，輕封袋口，放冷藏室保存。

保存期間
1週

冷藏
保存

金針菇 久放的缺點是菌傘擦乾水份

包裝

STEP 1
包裝

STEP 2

memo

不開封，直接保存
買來後，直接裝袋直立著放冷藏室保存。直立著放，能保存比較久。

擠乾水份
已經開封用掉一些，或是有結露現象，就用廚房紙巾仔細擦乾。

使用紙巾&塑膠袋
用廚房紙巾包好，放入塑膠袋，輕封袋口，直立著放冷藏室。

保存期間
1週

乾燥

濃縮了營養和鮮味成份，更為美味

memo

菇類曬乾後，維生素D含量更豐富
菇類含有豐富維生素D，經過日晒，維生素D含量增加，變得對骨骼、關節、肌肉與神經系統更有益。曬的時候，要選一個乾燥、通風、陰涼處把菌傘和菌柄切成小朵、小朵，再裝到無菌且密封的罐子，曬的時候可放在網籃，曬完之後沖掉或沖掉鹽，可以立刻用乾的來炒肉。

對切後曬乾
對切，或分小朵後，平鋪於竹篩上曬約3天，中途要翻面。

保存期間
1個月

冷藏
保存

鴻禧菇 保持良好通風，不要塞滿濕氣

包裝

STEP 1
包裝

memo

擠乾水份
擦乾表面水份，放進密封容器或塑膠袋裡。根部不用切掉，要烹調時再處理即可。

開一個孔
整袋保存時，重點是袋子上要開一個孔，避免蒸氣積在裡面。

保存期間
1週

COLUMN

善用冷凍蔬菜，直接烹調

冷凍蔬菜可不用解凍，直接烹調。蔬菜切成喜歡的大小，先冷凍起來，需要使用時，只要直接丟入湯鍋或炒鍋內即可，省時又方便。

直接丟進去！



加入味噌湯或其他湯品中

冷凍的蔥和葉菜，可使用於味噌湯等湯品、拉麵、炒的料理等，使用方式很多。可使用途分別切細、切碎末或斜段等。冷凍的蔥花可以直接撒在納豆或凉拌豆腐上。

只要丟進炒鍋裡！



用來炒菜

冷凍蔬菜也可用來炒菜。菇類當然不用說，紅蘿蔔等先燙煮（P.38）過的根菜或白菜等葉菜，也能直接使用。或者下切菜的程序，又能短時間完成料理，非常方便。

接下來只要

慢慢燉煮就好！



使用於燉煮類料理

即使是水份很多的白蘿蔔，也可以先燙煮再冷凍，使用時無需解凍。除了白蘿蔔外，也可使用冷凍芋頭、紅蘿蔔、牛蒡、蒟蒻等做燉煮類*。由於冷凍蔬菜都已經燙煮過，燉煮時注意不要煮到軟掉。

*譯注：日本代表性的燉煮料理之一，主要食材為根莖及根莖類蔬菜等，做法上是先炒再煮，口味鹹甜。

❄️
冷凍
保存

香菇



保存期間

1個月

整朵冷凍

切掉根部，很快燙一下，裝入冷凍保鮮袋冷凍。

❄️
冷凍
保存

金針菇



保存期間

1個月

先炒過再冷凍

加熱後再冷凍，會更耐放。先炒或煮過，分小份，用保鮮膜包好，急速冷凍。

❄️
冷凍
保存

鴻禧菇



保存期間

1個月

先加熱再冷凍

切掉根部，分小朵，用微波爐加熱1分鐘左右，冷卻後再裝進冷凍保鮮袋。

❄️
冷凍
保存

杏鮑菇・舞菇



保存期間

1個月

縱切為薄片再冷凍

配合要做的菜先切好，然後以煮或炒的方式加熱，放涼後，裝入冷凍保鮮袋。

❄️
冷凍
保存

蘑菇



保存期間

1個月

切薄片並淋上檸檬汁

切薄片，淋上檸檬汁，然後急速冷凍，再裝進冷凍保鮮袋。也可以稍微燙一下再冷凍。

❄️
冷凍
保存

滑菇



保存期間

1個月

從包裝袋內取出

買回來後可以直接整包冷凍，或分為幾小份以保鮮膜包好，急速冷凍，可直接加入湯裡，無需解凍。

冷藏保存

使用廚房紙巾和塑膠袋

包裝



裝進塑膠袋

整粒蒜頭用廚房紙巾包好，裝入塑膠袋，放冷藏室保存，也可以製成一處需求保存。

保存期間
1~2個月

常溫保存

吊掛儲存

意乾



裝在網子中

大量買進時，可裝在網袋裡，掛於通風良好的陰涼處保存。

保存期間
1個月

冷凍保存

切成方便使用的型態再冷凍，要用時就很簡單

常態



冷凍蒜瓣

蒜頭剝除薄皮，分小瓣，以保鮮膜包好，再裝入冷凍保鮮袋。

常態



切開再冷凍

切薄片、碎末或磨泥後，分裝成幾小份，以保鮮膜包好，裝入冷凍保鮮袋。

自然解凍

自然解凍或不解凍直接調理

冷凍蒜瓣要在使用前一天，移至冷藏室自然解凍。切過的冷凍蒜瓣可直接使用。

保存期間
1個月

醃漬

用油醃漬，避免涼氣與乾燥



用油醃漬

和紅辣椒一起用橄欖油醃漬，如此可避免蒜氣與乾燥，並防止發霉或氧化。

保存期間
1年

乾燥

蒜心要拿掉



蒜心拿掉後晾乾

蒜頭切圓片或對半切，蒜心拿掉。平鋪於竹蓆上晾2天左右，中途要記得翻面。

保存期間
1~2個月

適宜時間	營養成份	保存期限		
春 (2~5月)	能消除疲勞的維生素B群，以及鉀和大蒜素的含量豐富，可預防血栓，並有抗菌效果。	放冷藏室 1個月		
冷藏	冷凍	常溫	醃漬	乾燥

蒜頭

還沒有要用時，外皮不要剝掉，可避免乾燥

蒜頭要點

外皮為白色，乾扁，沒有發芽



大形而結實，拿起來有重量感



薄片蒜瓣差不多厚



買的時候 不要小看蒜頭的力量	買的時候 有兩重保護，可以安心
蒜頭也有百病預防藥之稱。它強烈的氣味來自大蒜素，有抗菌、殺菌、解毒等效果，可保護身體不受各種疾病侵犯，切碎後效果更佳。	<ul style="list-style-type: none"> ① 蒜頭得剝除外皮和薄膜使用，所以不用擔心農藥的問題。 ② 盡量不要選進口產品，而是選國產的比較安心。

❶

冷藏
保存

保存期間

1
~
2週

請細低溫與乾燥



包裝

用廚房紙巾包好

用廚房紙巾包好，裝入塑膠袋，輕封袋口，放蔬果室保存。

❷

常溫
保存

保存期間

2週

置於通風良好的
紙袋或

紙袋

用報紙包好

用報紙一塊塊包好，放籃子內，置於陰涼處。不包報紙也可以。

❸

冷凍
保存

保存期間

1
~
2個月

切成方便使用的型態，分裝冷凍



切塊

分成小塊

整塊也可以一整塊冷凍，但建議切成小塊後，以保鮮膜包好，再裝入冷凍保鮮袋。



剝皮

先磨泥再冷凍

薑泥分裝小份，以保鮮膜包好，裝入冷凍保鮮袋。也可以切成薄片或薑絲。

▶ 烹調解凍法

不必解凍直接磨泥

如果是整塊薑，不用解凍，直接磨泥。切好的冷凍薑片或薑絲也是直接使用，很方便。

❹

醃漬
保存

保存期間

1個月

用味噌、醬油或
甜醋醃漬

以味噌等醃漬

用甜醋醃漬，或成甜薑片，或以醬油、味噌等醃漬。放冷藏室保存。

❺

乾燥
保存

保存期間

3個月

乾燥後，
食療效果更佳

切成薄片後晾乾

平鋪於竹簍上約2天左右。乾燥後的薑皮和內部都可用於做魚鬆料理、湯及紅茶裡。

適量採收

營養成份

保存期限

夏

(適量為5~9月；
老薑冬季以後才上市)

含有可避免手脚冰冷、改善血液循環的薑辣素和薑酚，能有效殺菌、幫助排汗。

放陰涼處
2週

冷藏

冷凍

常溫

醃漬

乾燥

(薑薑藥丸)



整體有光澤，呈現金黃色



外皮的條紋呈等距分布

柔軟結實

薑
可整塊冷凍、磨泥再冷凍
也可以切開、

薑的知識

薑湯能讓身體暖呼呼

關心重點

仔細清洗

薑所含的薑辣素、薑酚、薑酮等成份，有溫暖身體、促進血液循環的效果。感冒或消化不良時，可用薑泥、蜂蜜、太白粉等煮薑湯。

- 薑的表面凹凸不平，要用刷子等工具，將這些凹陷處都徹底洗淨。
- 削掉薄皮再使用更安心。

冷藏保存

保存期間

1 個月

從包裝袋取出，用保鮮膜或報紙包好



包保鮮膜 & 直立著放
切成能放進冷藏室的長度，用保鮮膜包緊，直立著放入冷藏室保存。



用報紙包好
細香蔥、珠蔥等青蔥用報紙包好，放冷藏室保存。



冷凍保存

保存期間

1 個月

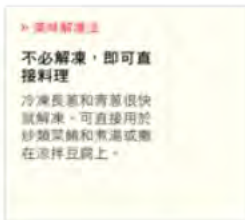
切成方便使用的型態保存



用保鮮膜包好（長蔥）
長蔥切蔥花，碎末或斜段等容易使用的型態，用保鮮膜分裝。



用保鮮膜包好（青蔥）
青蔥切成蔥花，分裝小份，以保鮮膜包好，放入冷凍保鮮袋。



常溫保存

保存期間

1 個月

長蔥買得乾的，擺放比較久



用報紙包好
以報紙包好，保存於陰涼處。直立著放入紙袋或紙箱裡保存更佳。

乾燥

保存期間

1 個月

曬過比生的更甘鮮



切好，放於竹篩上
長蔥斜切段，青蔥切蔥花，置於竹篩上乾燥 2~3 天，中途要翻面。

適宜時期	營養成份	保存期間
全年	綠蔥的部份含有豐富的β胡蘿蔔素、維生素C和K、鈣質等，能增強體力。	選擇天的放進冷凍 1 個月

冷藏

冷凍

常溫

醃漬

乾燥

(青蔥)



蔥尖呈鮮綠色



白色的部份直粗，粗細均一



整蔥蔥直到蔥尖，都很直挺

蔥

一直裝塑膠袋裡，容易因濕氣悶住而損傷

營養知識 促進消化液分泌，提升食欲

長蔥和青蔥特有的刺激成份二烯丙硫醚，能促進消化液分泌，增進食欲。在體內與維生素B1結合後，更容易為人體吸收。

加工要領 外皮剝掉洗淨

- ① 長蔥出貨時會剝掉外皮，但為了保險起見，可再剝一層，並以流動的水仔細清洗。
- ② 要用來做提味的調味料時，切成碎末後，再泡一下水更安心。

冷藏保存

保存期間
1 週內
（內含加工說明）

快速加熱後，能保存更久一點

生煎



用塑膠袋裝好

密封過的豆芽菜用塑膠袋裝起來，輕封袋口，放冰箱蔬果室，並儘早用完。

蒸熱湯



稍微加熱一下

稍微加熱處理，例如淋熱水或快炒一下，放涼後，再裝入密閉容器保存。



冷凍保存

保存期間
2 週

加熱過再冷凍



迅速加熱

可快炒、淋熱水，或是用微波爐稍微加熱。



裝入保鮮袋

放涼後，裝進冷凍保鮮袋，放金屬托盤上急速冷凍，能放更久。

► 美味解凍法

不解凍直接使用
或以微波爐解凍

冷凍豆芽菜可直接用來煮湯。如果是要做涼拌菜，建議用微波爐解凍。

醃漬

保存期間
1 週

做成韓式涼拌菜
或泡菜來保存



以調味料醃漬

把合喜歡的調味料來醃漬，做成韓式口味的涼拌菜、泡菜或醬油漬豆芽菜等，更便於保存。

乾燥

保存期間
2 週

可以一次吃很多



摘掉鬚根後晾乾

水洗後摘掉鬚根，平鋪於竹篩上晾 2 天左右。乾燥後體積會縮小，能一次吃很多。

適宜時間	營養成份	保存期間
全年	除了含有能消除疲勞的天門冬胺酸外，也含有均衡的維生素 C 及膳食纖維。	放冷藏室 2 ~ 3 天
冷藏 <input checked="" type="radio"/>	冷凍 <input type="radio"/>	醃漬 <input checked="" type="radio"/>
		乾燥 <input type="radio"/>

（挑選要點）



無絲沒有變褐色



又白又粗



豆芽菜

保存原則
是
盡早用完

<p>實用知識 個頭不起眼，其實營養滿分</p> <p>豆芽菜外觀雖不起眼，卻是便宜且營養滿分的蔬菜。維生素及膳食纖維的含量豐富，具有養顏美容及整腸的效果。為了保留口感及維生素 C，加熱調理時速度要快。</p>	<p>貼心提醒 先泡醋水再汆燙</p> <p>① 以流動的水徹底搓洗，然後浸泡醋水 2 ~ 3 分鐘後，再以大量鹽水汆燙一下。</p> <p>② 用來炒菜時，可先燙過更安心。</p>
--	--

冷藏保存

保存期間

切開後
1~2天

不要讓切口變色



整顆保存

熟成的酪梨用塑膠袋密封起來，放蔬果室保存。還沒熟的常溫保存即可。



切口淋檸檬汁

切口淋一點檸檬汁，再以保鮮膜包裝，放冷藏室。

種子留著

剖半後，留著種子能讓接觸空氣的面積變小，比較耐放。

冷凍保存

保存期間

2週

多加一道手續，解凍後就能馬上使用



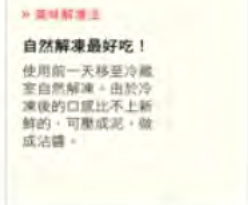
切成一口大小

皮和種子去掉，切成一口大小。淋上檸檬汁後以保鮮膜包好，裝冷凍保鮮袋。



淋上檸檬汁，防止變色

酪梨的切口容易變色，請淋點檸檬汁。手邊沒檸檬汁時，也可以使用鹽水代替。



» 美味解凍法

自然解凍最好吃！

使用前一天移至冷藏室自然解凍。由於冷凍後的口感比不上新鮮的，可壓成泥，做成沾醬。

常溫保存

保存期間

變熟之前

直到熟成前都常溫保存



放常溫下以催熟

還沒熟成的酪梨裝入籃子中，放陰涼處保存。一旦熟成，就移至冰箱蔬果室。



催熟過程要注意室溫

室温是綠色的熟成，可買室溫不能熟，但溫度必須維持在20℃以下。熟成後取出裝袋，不要放3~5個子如鳳梨、木瓜的，這些水果會釋放乙烯，另外，和蘋果等會釋放乙烯的水果一起放室溫催熟，會比較快熟成。

適宜期間	營養成份	保存期限
夏~冬 (6~2月)	富含能降低膽固醇的油酸、亞麻油酸，以及有助抗老的維生素E。	熟成後放蔬果室 3~4天
冷藏 <input type="radio"/>	冷凍 <input type="radio"/>	常溫 <input checked="" type="radio"/>
蒸氣 <input checked="" type="checkbox"/>	乾燥 <input checked="" type="checkbox"/>	



酪梨

熟成後常溫保存，

擁有讓人吃驚的回春力量

有「吃的精華液」之稱，富含防止老化的油酸、亞麻油酸，能有效抗老。另一方面，營養價值高，熱量也高，減肥者不宜。

注意要點 切除蒂頭周圍

- 蒂頭周圍容易殘留農藥，要徹底清洗乾淨。
- 蒂頭周圍切除1公分左右，吃起來更安心。

❶

冷藏
保存

保存期間

1
週水份是大敵！
要吃之前再洗！

連同包裝盒一起保存
整盒直接冷藏保存。由
於重要的部份會最先壞
掉，要換別的容器裝也
可以。

❷

做成
果醬

保存期間

1
~
2
個月

熟會成草莓果醬



做成果醬

如果有多餘的草莓，可加
入砂糖一起慢慢熬成
果醬，存放於冷藏室。

❸

冷凍
保存

保存期間

1
個月

可薄一層砂糖再冷凍保存



擦除蒂頭

仔細洗淨，確實擦乾水
份，摘除蒂頭和有損傷
的部份。



裹一層砂糖再冷凍

草莓冷凍後會變得不
甜，可先裹一層砂糖，
再放進冷凍保鮮袋。

* 美味解凍法

半解凍的草莓，
很可口囉！

移至冷藏室，慢慢解
凍到還有一點結冰的
狀態。可直接當甜點
食用，也可以用果汁
機打成果昔。

❹

乾燥

保存期間

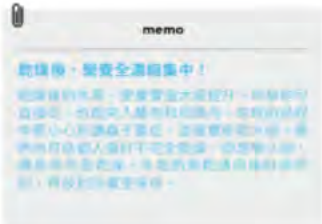
2
週

甜度增加，風味濃郁



切薄片曬乾

切薄片，平鋪於竹簾上
曬乾2天左右，中途要
記得翻面。



乾燥後，營養全滿籠集中！

乾燥後的草莓， sweetness 會大大提升，風味也可
以更濃郁，也能加入糖和和糖內。乾燥的過程
中會小心挑選成熟度，並選擇新鮮的，最
適宜的成熟度進行完全乾燥，以確保品質，
讓草莓在乾燥後，仍能保持乾燥前的風味，
再放於冷藏室保存。

適宜期間	營養成份	保存期間
冬~春 (11~4月)	維生素C含量豐富，可預防感冒。此外，也能抑制黑色素生成，具有養顏美容的效果。	於冷藏室 1週
冷藏 <input type="radio"/>	冷凍 <input type="radio"/>	醃漬 <input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	乾燥 <input type="radio"/>

(挑選要點)



梗須直挺



靠近蒂頭的果肉也呈紅色



色澤鮮紅表面分布的小點很漂亮

草莓

要吃之前
都先不要洗

實用知識 種類豐富的莓果

莓類酸味強烈，富含維生素C，外觀看起來很可愛。包括藍莓、覆盆子、蔓越莓、黑醋栗等，種類也很豐富。它們不只是水果，也能用於肉類料理的醬汁。

小心提醒 以手指輕輕搓洗

- 放入裝滿水的容器中，以流動的水沖洗5分鐘左右。
- 用篩子撈起，再以流動的水一顆顆輕輕搓洗，會更安心。

❶ 冷藏保存

保存期間

1個月

如果放蔬果室保存，
要用塑膠袋裝好。



蔬果

裝進塑膠袋

為避免乾燥，要用塑膠袋裝好，輕封袋口，放蔬果室保存。

❷ 常溫保存

保存期間

1~2週

能防止乾燥，
保留美味。



蔬果

用報紙包好

用報紙包好，放在通風良好的陰涼處保存。要吃之前，再放到冷藏室冰一下。

❸ 冷凍保存

保存期間

1個月

取出果肉，裝入冷凍保鮮袋。



水果

裝入冷凍保鮮袋

取出果肉，裝進冷凍保鮮袋，注意果肉要攤平，不要重疊。



memo

不容易變質的
維生素C

在橘色蔬果所含的維生素C，含有打眼汁也不易流失，所以不解凍、直接打成果汁。

* 美味解凍法

半解凍後
口感像雪酪

冷凍柳橙可移至冷藏室，慢慢放到半解凍的狀態再吃，也可以用來果汁打成汁。

❹ 乾燥

保存期間

2~3個月
(密封、避光)

柳橙乾可加入紅茶或紅酒中。



切成圓片曬乾

仔細清洗果皮後，切圓片，平鋪於竹蓆上曬4天左右，中途要翻面。



做成糖漬柳橙皮

柳橙皮用砂糖煮過後，曬個1天，再灑上細砂糖即完成。成品可以用來製作點心。



memo

純柳橙皮
熬煮成果醬

美女仔細清洗、切細絲，加鹽沖洗，熬成糖。可用檸檬汁水或加200克砂糖的比例熬煮。

適宜期	營養成份	保存期間
秋~冬 (10~2月)	維生素C含量豐富，有抗氧化效果，也能養顏美容、防止老化、舒壓等，是女性的好夥伴。	放陰涼處 1~2週
冷藏	冷凍	常溫
醃漬	乾燥	

(柳橙果點)



微甜小



外皮富彈性，有光澤



柳橙

比放通風良好的陰涼處
好

實用知識 品種不同
維生素C含量有別

各品種的維生素C含量不同，例如臍橙比瓦倫西亞橙多1.5倍。兩者可從外觀分辨，底部看起來圓圓像肚臍的就是臍橙。

貼心提醒 用鹽搓揉，仔細清洗

- ① 如果是削皮吃，可以不用太擔心，但洗過更好。
- ② 要連皮使用時，可用鹽搓揉洗淨，剝下來的皮先汆燙再使用。

❄️ 冷藏

保存期間

1個月(約)

以塑膠袋或廚房紙巾一顆顆包好，才能久放

**裝進塑膠袋**

裝進塑膠袋放蔬果室，用廚房紙巾一顆顆包好，比較耐放。

**以保鮮膜包好**

切開後要保存時，則以保鮮膜包裹切口，放蔬果室。



❄️ 冷凍

保存期間

1個月

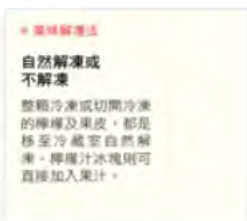
依用途，以果汁、整顆或切開的不同型態冷凍

**榨汁**

搾好的果汁注入製冰盒內冷凍。結凍後取出果汁冰塊，裝入冷凍保鮮袋保存。

**整顆冷凍**

裝入冷凍保鮮袋，或是一顆顆分別用保鮮膜包好放冷凍。



❄️ 冷凍

保存期間

1個月

果肉和果皮都切成方便使用的型態冷凍

**切成半月形放冷凍**

切成半月形，以保鮮膜包好，或是裝入保存容器內冷凍。

**將果皮冷凍起來**

果皮切細或磨碎後，以保鮮膜分裝包好，冷凍後，依然保有香氣。



季節	營養成份	保存期限		
夏 (4~9月)	檸檬的維生素C含量，居柑橘類水果之冠。此外，也含有能消除疲勞的檸檬酸。	放蔬果室 1個月		
冷藏	冷凍	常溫	醃漬	乾燥



果皮容易受傷，
必須留意。

檸檬

實用知識 柑橘類水果的果皮中，含有什麼成份？

柑橘類水果的果皮含有檸檬精油（Limonene）這種精油成份，散發出的清爽香氣有使人放鬆的功效。此外，由於能活化腦細胞，也有提升集中度，防止健忘及掉髮的效果。

安心吃法 用鹽搓揉清洗

- 很多進口的柑橘類水果都有防腐劑，要用鹽仔細搓揉洗淨。
- 要榨汁時，皮先削掉較安心。

成熟期	營養成分	保存期間
全年 (因為幾乎都是溫口的)	有美膚效果的維生素C含量豐富。此外，由於含有膳食纖維和礦物質，也能紓解壓力。	放冷藏室 2週
冷藏	冷凍	常溫
醃漬	乾燥	

(還沒熟的)

外皮呈淡土黃色，
絨毛整齊

蒂頂周圍有環狀



奇異果

還沒熟的硬奇異果，
可以和蘋果一起保存

冷凍保存
保存期間 1個月



切片冷凍

削皮、切片，放進冷凍
保鮮袋裡鋪平就好。

冷藏保存
保存期間 2週



裝入塑膠袋

熟成的奇異果裝塑膠袋
裡，鬆封袋口，放入冷
藏室保存。

❖ 美味解凍法 半解凍的狀態最好吃

移至冷藏室慢慢解凍。冷藏室溫度奇異果的纖維，所以半解凍吃起來最可口。

**靠近皮的果肉
不要吃**

以流動的水清洗，去除殘留的
殺菌劑，削皮時則削厚一點。
不削皮，用湯匙挖著吃時，太
靠近皮的果肉就不要吃。

**有腥臭味
和肉類一起吃，
腸胃無負擔**

奇異果所含的蛋白質分解酵素
「奇異果蛋白酶」，能有效幫助
肉類消化。此外，以奇異果
汁醃肉，能讓肉質變得柔軟。

**常溫
保存**

保存期間

2週

放籃子內
置於陰涼處



放籃子裡

整顆保存時，用廚房紙
巾包好，放在籃子裡，
置於陰涼處。

醃漬

保存期間

2~3個月

用鹽或蜂蜜醃漬



做成鹽漬檸檬

鹽漬檸檬可用於很多料理。
此外，檸檬也可用
砂糖或蜂蜜醃漬。

乾燥

保存期間

4個月

為點心或飲料增添香氣



只練乾果皮

削下來的果皮切絲，放
篩子上曬1~2天，中
途要翻面。



適宜季節	營養成分	保存期間
夏 (4~8月)	西瓜含有具利尿作用的瓜氨酸這種胺基酸以及鉀，能排出體內老廢物質，改善水腫。	切開後放冷藏室 2~3天
冷藏	冷凍	常溫
醃漬(皮)	乾燥(皮)	

(挑選要點)



果皮上有明顯的淺綠夾深綠的條紋



底部看起來黃黃的



西瓜

可整顆常溫保存，
切開後則冷藏保存。



冷凍保存

保存期間
1個月



生的

切開後冷凍

去皮，切成一口大小，放進冷凍保鮮袋裡。



冷藏保存

保存期間
2~3天



切開的

切開後使用保鮮膜

切開後，切口以保鮮膜封緊，放冷藏室保存。

美味解凍法 半解凍或不解凍

移至冷藏室半解凍後直接吃，或是不解凍，放入氣泡水中，增添風味。

美味吃法 用濕抹布擦拭

基本上，吃西瓜不會吃到果皮。但如果總是擔心，可以用濕抹布仔細把外皮擦拭乾淨。吃的時候，靠近果皮約1公分處不要吃。

實用知識 果皮可用來醃漬

西瓜皮也含有豐富的鉀，可以將表皮最外側約1公分處切掉，白色部份切片，用鹽或米糠醃漬。

適宜季節	營養成分	保存期間
秋 (10~12月)	維生素C的含量當然很豐富，而且，由於糖度低，最適合當作減肥時攝取維生素C的來源。	放涼果室 2~3週
冷藏	冷凍	常溫
醃漬	乾燥	

(1個)

(挑選要點)



果皮有彈性與光澤



形狀渾圓，沒有損傷或凹陷



葡萄柚

要徹底洗淨
果皮上的農藥



冷凍保存

保存期間
1個月



生的

取出果肉

取出果肉，攤平裝入冷凍保鮮袋或保存容器中，即可冷凍保存。



冷藏保存

保存期間
2~3週



整顆

裝入塑膠袋

為避免乾燥，要裝入塑膠袋，輕封袋口，放蔬果室保存。

美味吃法 用鹽搓揉、洗淨

進口葡萄柚會使用防霉劑，所以要用鹽搓揉表皮，再以流動的水好好沖淨。

重要知識 如果覺得維生素C攝取不足……

吃半顆葡萄柚，就能攝取一天所需的維生素C，能有效消除疲勞、費顏美容。不過，如果正在服藥，吃葡萄柚可能會有危險的副作用，須注意。

美味解凍法 半解凍或不解凍

移至冷藏室半解凍，或是不解凍，直接加入果汁或低酒精碳酸飲料中。

適宜季節	營養成分	保存期間
秋～夏 (11～4月)	鉀含量豐富，有助消腫及預防高血壓。紅肉的品種，含有比較多能抗氧化的β胡蘿蔔素。	切開後放冷藏室 2～3天
冷藏 ○	冷凍 ○	常溫 ○
醃漬(皮) ○	乾燥(皮) ○	

【挑選要點】



表面的網紋越密



底部的果莖突起果柔軟，表示已可食用



哈密瓜

基本上要常溫保存。
變熟後還沒吃時，
要放冰箱

❄️ **冷凍保存** 保存期間 2個月



生的

切成一口大小

去皮，切成一口大小，放進冷凍保鮮袋或保鮮盒內。

🍉 **冷藏保存** 保存期間 2～3天



切開的

籽要拿掉

切開後，要拿掉籽和棉絮物，以保鮮膜包住切口和凹陷處。

❗ 美味解凍法 自然解凍或半解凍

移至冷藏室慢慢解凍。可跟著冰淇淋一起吃，或直接加入水果酒內。

🍷 **食用要點** 靠近皮的部份，不要吃

果皮有農藥殘留，須以水洗淨。靠近表皮1公分左右的果肉不要吃。

🍷 **食用要點** 鉀含量是西瓜的3倍

流汗易流失鉀，鉀含量豐富的哈密瓜，是農物含夏天補充水份的水果。但它也有讓體熱的身體變冷的效果。體質偏冷的人要留意不可以吃太多。

適宜季節	營養成分	保存期間
全年	含有多種醣類，最適合用來補充能量。另外，也能強化肌肉，預防高血壓。	懸掛於陰涼處 3～4天
冷凍 △	常溫 ○	醃漬 △
乾燥 ○		

【挑選要點】



帶頭的根部殘留要



有黃斑者不買



香蕉

基本原則是常溫保存

❄️ **乾燥** 保存期間 3週



切圓片，淋檸檬汁

切圓片，淋上檸檬汁，平鋪於竹篩上晾3天左右。

☀️ **常溫保存** 保存期間 3～4天



懸掛

掛起來保存能久放

香蕉是從接觸面開始損傷，所以，要用鉤子等掛起來保存。

🍷 **食用要點** 靠近蒂頭的部份，不要吃

香蕉吃的時候要剥皮，所以可以放心。不過，果皮和靠近蒂頭處容易殘留農藥。因此，靠近蒂頭的部份切除會更安心。

🍷 **食用要點** 冷藏時要先剥皮

香蕉之所以變黑，是由於果皮含有造成褐變的多醣類。冷藏時要先剥皮，果肉淋上檸檬汁，再用保鮮膜包好。也可用這個方法冷凍。

📌 memo 注意溫度不要過低

香蕉是熱帶地區的原產，冷感低下的環境下容易變黑。所以，保存時要留意溫度。

❶
冷藏
保存

保存期間

2個月

除了冬季外
都可冷藏保存**裝入塑膠袋**

分別用廚房紙巾包好，裝進塑膠袋，輕封袋口，放冷藏室保存。

❷
常溫
保存

保存期間

1個月

帶殼削下，
放在通風良好的涼爽處**放進籃子內保存**

分別用廚房紙巾包好，蒂頭朝下放入籃子中，這樣比較不會受傷。

❸
冷凍
保存

保存期間

1~2個月

製作冷凍橘子**沾濕再冷凍**

仔細清洗果皮後，不擦乾，直接裝入冷凍保鮮袋。待結凍後，取出沾濕，使之再次結凍。



※ 凍解方法

**半解凍
形成雪酪狀**

移至冷藏室自然解凍。在半解凍的狀態下剝皮後食用，就像吃雪酪般很可口。

❹
乾燥

保存期間

6個月

炒過後可用來泡茶，或是加入洗澡水中**曬乾果皮**

仔細清洗橘子後，剝下果皮，平鋪於竹蓆上晾2天左右。中途要記得翻面。



選擇期	營養成份	保存期間		
冬 (10~2月)	維生素C和檸檬酸含量豐富，能預防感冒、消除疲勞。柑橘中則含有膳食纖維。	放冷凍處 1個月		
冷藏	冷凍	常溫	醃漬	乾燥

〔挑選重點〕



深橘色、外形扁平



帶個小



果皮和果肉間，沒有空隙

橘子

要用冷藏容易乾燥好，

營養知識 橘瓣和橘絡含有
很高的營養成份

包著果肉的橘瓣和白絲般的橘絡，含有豐富膳食纖維，能消除便秘。橘絡中的維生素P可強化微血管，預防高血壓；6-隱黃素則能預防骨質疏鬆症。

安全提醒 剝皮食用可安心！

- 果皮上有農藥和蠟，如果剝皮食用即可安心。
- 使用果皮前，要仔細清洗，以去除農藥和蠟。

❶ 冷藏保存

保存期間

3個月

密封好，
避免乙烯揮發

裝入塑膠袋

將蘋果上裝入塑膠袋，袋口密封，以防乙烯釋出。

❷ 常溫保存

保存期間

1個月

以廚房紙巾包好
放陰涼處

用紙巾包好放箱子內

分別以廚房紙巾包好，放入舖有報紙的紙箱內，置於陰涼處保存。

❸ 冷凍保存

保存期間

1個月

可直接冷凍，亦可用糖煮熟打成泥狀再冷凍



生的直接冷凍

去皮去籽切片後，放入冷凍保鮮袋，注意果肉盡量不要重疊。



熬煮後再冷凍

慢慢煮成糖煮蘋果或蘋果泥，裝入冷凍保鮮袋冷凍。

★ 美味解凍法

放冷藏室自然解凍

加熱過的冷凍蘋果，在使用前一天移至冷藏室自然解凍。可蒸點心或果醬吃。切片的冷凍蘋果可以半解凍後直接吃。

❹ 乾燥

保存期間

2~3週

乾燥後，酸味會變得柔和



泡鹽水

切8等分，籽拿掉後再切薄片。為避免變色，可泡鹽水。



平鋪於竹篩上曬乾

一片片分開平鋪於竹篩上，曬2天左右，中途要翻面。



memo

加入紅茶中
或直接吃

蘋果皮也有營養，所以曬乾時把皮保留著。曬乾後，如果擔心果皮及果酸問題，可用小蘇打粉仔細清洗。

適宜期	營養成份	保存期間		
秋 (9~11月)	含有豐富的果糖、葡萄糖。而蘋果果膠(阿拉伯糖)是一種膳食纖維，能增加腸內的乳酸菌。	放陰涼處 1個月		
冷藏	冷凍	常溫	醃漬	乾燥

【挑選要點】



蒂頭直豎沒有乾結



果皮直到透部都是紅色

蘋果

以廚房紙巾包好，
常溫保存

★ 實用知識 蘋果為什麼會有蜜？

蘋果樹的葉子在陽光照射下，產生澱粉，再變成易溶於水的山梨醇，然後透過樹枝集中於果實。這就是蘋果中所謂的蜜。山梨醇在酵素的作用下，會轉化成果糖和蔗糖而變甜。

★ 小要點 削皮後再吃

- 放入裝滿水的容器，在流動的水中，以海綿等仔細刷洗。
- 生吃時，削皮再吃比較安心。

PART 3

「選購·多汁」 /

肉類 · 海鮮

的保存技巧

你是不是認為，要好好保存肉類和海鮮，讓新鮮度不打折，是很困難的事？本章將告訴你，只要先做好「對」的處理，不但能延長保鮮期，還能讓肉類和海鮮變得更美味。

小實驗 ①

COLUMN

高苣芯塗麵粉，真的能放比較久嗎？

高苣含有豐富的食物纖維，不過，一整顆買回家後，有時候還沒用完，菜葉就爛掉不能吃了，只好丟掉，其實很浪費。在此，我們要實驗一個能讓高苣久放的保存方式。我們準備了兩顆高苣，一顆在芯的切口上塗麵粉，一顆則沒有，然後兩者都以報紙包好，再包保鮮膜，放蔬果室存放兩週。結果，直接保存的高苣，由於水份從芯流出，外層的菜葉變得軟爛。另一方面，菜芯上塗麵粉的高苣，外觀不但沒什麼變化，吃起來也很鮮脆。這是因為在菜芯的切口塗麵粉，能防止水份流失，保持高苣的新鮮。



【保存方式】

菜芯切口塗上麵粉，用報紙包好，再包保鮮膜。

／ 整顆吃起來
都很清脆！

B 用廚房紙巾包好，再包保鮮膜



《保存方法》
肉從包裝盒中取出，用廚房紙巾包好，再包保鮮膜，放入冷藏冰箱室保存。



從包裝盒取出肉，擱乾表面滲出的水份，這樣做還能一併去除腥味。確實擦乾後，為了不讓肉接觸空氣，先以廚房紙巾包好，再緊緊包上保鮮膜，裝入塑膠袋裡阻絕空氣，放進冷藏冰箱室。或者，也可以使用鹽、醋等，能抑制細菌增生的調味料，先醃過再保存。

阻絕空氣、密閉保存，是肉類的保鮮重點

A 直接放包裝盒裡



《保存方法》
買來後沒有拆封，原包裝直接放入冷藏冰箱室保存。

4 天後



NO

冒出水珠，顏色變得難看，味道也變差。

新鮮度可說是肉類最重要的關鍵。肉類買回來後，最好放冰箱的冷藏冰箱室或微凍結室保存。不過，得注意保存方式。如果你認為「反正沒開封，連同包裝盒直接冰也沒關係！」就以買來的狀態保存，這種做法絕對不行。肉類放包裝盒，會因接觸空氣而氧化，造成黴菌和各種細菌孳生，容易變質。

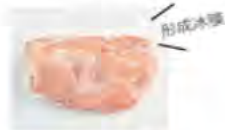
就算買來後沒開封，也不能直接冷藏

Q 肉的保存方式，哪個正確？（冷藏篇）



【保存方法】
雞胸肉先泡冰水，再以保鮮膜包裹，裝入冷凍保鮮袋中，急速冷凍。

≡ 3週後



≡ 自然解凍



≡ 蒸過後



冰膜能防止乾燥，所以肉質不乾澀，保有美味和肉汁。

B 先泡冰水 再冷凍



防止乾燥和氧化
秘訣就是先泡冰水

希望生肉保存久一點時，要先泡冰水，以保鮮膜包好再冷凍。這麼做會在肉的表面形成一層冰膜。冰膜可留住生肉裡的水份，讓水份不會被蒸發，可有效預防因冷凍保存造成的乾燥和氧化。這個方法不只可用於肉類，也可適用於海鮮。而不論肉或海鮮，急速冷凍都是絕對原則。



【保存方法】
雞胸肉從包裝盒取出，用保鮮膜包裹，再放入冷凍保鮮袋中急速冷凍。

≡ 3週後



≡ 自然解凍



≡ 蒸過後



肉質變得又硬又乾，雞內的風味也完全受到破壞。

A 雞胸肉不做任何 處理，直接冷凍



肉質變得乾燥
吃起來又硬又乾

雞胸肉脂肪含量少，是雞肉中吃起來較健康的部位，但要是直接冷凍，就會變得很乾。這

是於胸肌的膜較薄，水份易流失，導致肉質很快變乾，風味盡失。解凍後，再蒸也無法恢復多汁口感，吃起來也硬硬的。所以不適合直接冷凍。

Q
肉的保存方式，哪個正確？（冷凍篇）



【保存方法】
使用以醬油為底的醃料醃漬，
裝入冷凍保鮮袋冷凍。

≡ 3 週後



≡ 自然解凍

跟冷凍前
沒什麼差別



≡ 炒過



軟嫩多汁！

雞肉醃得很入
味，肉質也很
柔軟！

OK

B 雞腿肉先調味， 再冷凍



調味料所含的鹽份、酒精、醋等，能抑制各種細菌孳生，因此，醃漬過的肉類，不但可保存更久，冷凍期間調味料

充分滲入肉裡，也能讓肉質變得更多汁美味。此外，還能避免冷凍保存時沾染到的其他食材氣味。解凍後要烹調也很簡單，只要烤一下就有柔軟又多汁的雞肉可享用。

用調味料，
讓肉類變得多汁

充分滲入肉裡，也能讓肉質變得更多汁美味。



【保存方法】
雞腿肉沒先調味，就放入冷凍保鮮袋冷凍。

≡ 3 週後



≡ 自然解凍

冒出水珠



≡ 炒過後



乾乾的，
口感不太好……

解凍的雞腿肉
炒過後，水份
與風味盡失。

NG

A 雞腿肉沒調味， 就冷凍



冒出水珠，鮮味流失，肉變得不好吃。肉類沒有醃就冷凍，雖然不算有錯，不過，解凍時會冒出水珠，使肉質變乾。此外，沒醃

過的肉解凍後，經過加熱處理，肉類的鮮味會和水份一起流失，變得又柴又乾，味道大打折扣。因此，要冷凍保存肉類時，最好加上先醃過的步驟。

Q
肉的保存方式，哪個正確？（冷凍篇）

2 如果要冷凍保存，可在肉品表面製造冰膜或先醃漬

多一步驟，
更能長期保存美味。

肉品冷凍保存時，只要多加一道手續，就能大幅提升保存美味的時間。第一種方法是先泡冰水，再以保鮮膜包好，裝入冷凍保鮮袋。肉的表面覆蓋一層冰膜，能避免水份流失。第二種方法是肉先醃漬，再裝入冷凍保鮮袋。這樣做，肉不但比較不會出水，肉質也會變得更加軟嫩。

冷凍保存肉類的基本原則

製造冰膜



泡冰水

先醃漬



使用調味料醃肉



用保鮮膜包好，裝入冷凍保鮮袋



以保鮮膜包好，裝入冷凍保鮮袋

❄️ 放入冷凍庫

「這麼做，真的能長保美味！」

冷藏及冷凍肉類的基本常識

新鮮度對肉來說很重要，請先認識不破壞肉質美味，並能維持新鮮的保存重點。

冷藏保存肉類的基本原則

(切片肉這樣做)

③ 用保鮮膜一片片包好



用保鮮膜一片片包緊，隔絕空氣。

① 確實擦乾水份



用廚房紙巾徹底擦乾肉片冒出的水珠。

④ 上頭放保冷劑



包好的肉片放金屬托盤上，上頭放保冷劑再冷藏。

② 以廚房紙巾一片片包好



再以廚房紙巾包住肉，以便吸收肉片滲出的水份。

「能保存更久！」

肉類冷藏的重點，就是要徹底擦乾滲出的水珠。水份多，肉就容易變質，味道也會變差。冷藏前請利用廚房紙巾壓乾多餘水份；為避免氧化，要用保鮮膜包緊，裝進塑膠袋裡，再放冷藏冰鮮室或微凍結室保存。為了加快冷凍速度，塑膠袋上面可再放保冷劑。

去除多餘水份，
才能延長保鮮期

1 總之，就是要徹底擦乾水份

B 先取出內臟再冷藏



【保存方法】
烏賊取出內臟後洗淨擦乾，再以保鮮膜包好，置於金屬托盤上，上頭再放保冷劑。整個托盤放入冷藏冰鮮室。

3 天後

這樣做，保存比較久！



聞不到臭味，外觀看起來也很漂亮，能直接烹調。

A 烏賊直接冷凍



【保存方法】
買回來的烏賊直接用保鮮膜包好，裝進塑膠袋，放冷藏冰鮮室保存。

3 天後

散發出強烈惡臭……



內臟流出的褐色液體，發出刺鼻惡臭！



新鮮度比什麼都重要的海鮮，都是從內臟開始變質。烏賊也是，冷藏前，如果不先拿掉內臟和軟骨，表面就會變得黏黏的，味道也很難聞，臭味還會沾染到其他食材，所以保存時不可留著內臟，吸盤也要切除。確實處理過後，再放冷藏室的冷藏冰鮮室或微凍結室保存。

內臟最容易變質，冷藏前必須先處理

Q 海鮮的保存方式，哪個正確？（冷藏篇）

買來後馬上處理，是長保鮮度的秘訣

烏賊買回來後，要馬上拿掉內臟和軟骨，徹底清洗並擦乾。如果先經過處理，再放冷藏冰鮮室或微凍結室保存，雖然季節不同會有略微差異，但都可維持 2 至 3 天。處理好的烏賊身體、腳等，可依用途分開保存，如果運用不到，處理好後也可直接冷凍，很方便。



（保存方法）

將竹筴魚分成兩片魚肉和一片魚骨，用保鮮膜包好，裝入冷凍保鮮袋冷凍。

≡ 3週後



嫩住新鮮！

≡ 自然解凍



沒什麼怪味

≡ 烤過



魚肉結實，口齒鮮軟

OK

這樣處理過的魚，吃起來既沒腥味，口感也很柔軟。

B 切成三片 再冷凍



先做事前處理，確實擦乾水份，去除魚頭和內臟，以流動的水清洗。為了去除內臟的氣味，魚肚內也要仔細清洗。然後，再用廚房紙巾擦乾水份，

將魚分成兩片魚肉和一片魚骨。魚肉先泡一下冰水，然後用保鮮膜一

片片包好，裝入冷凍保鮮袋冷凍。如果先醃漬再冷凍，還可避免氧化，也不用擔心其他食

材沾染魚腥味。



（保存方法）

竹筴魚逐條以保鮮膜包好，裝入冷凍保鮮袋冷凍。

≡ 3週後



看起來沒什麼異常？

≡ 自然解凍



有點腥味……

≡ 烤過



魚肉變乾，味道也不好聞。

NG

發出臭味，吃起來乾乾的，內臟周圍有苦味。

A 直接冷凍



味道變差，吃起來很乾和烏賊一樣。魚也是從內臟開始變質，買回來後一定要去除魚頭、內臟、鰓，以流動的水徹底清洗，再確實擦乾。

如果不先處理好就冷凍，解凍時會冒出水珠並發出腥臭味，魚肉變得水水的。烤過後，魚肉會變得很乾，氣味不佳也不好吃。所以冷凍前一定要先處理。

Q
≡ 全魚的保存方式，哪個正確？（冷凍篇）

2

認識海鮮的
耐凍程度

有的海鮮適合冷凍，
有的不適合。

不同種類的新鮮，耐凍程度也有差異。鯖魚和鯉魚等紅肉魚，以及烏賊、章魚等水份較少、肉質結實的新鮮適合冷凍。相反的，鱈魚等白肉魚的魚肉組織柔軟，直接冷凍的話，解凍時就會冒出水滴，美味也會打折。因此耐凍程度低的魚類，要先調味過再保存。

耐凍程度的高低與冷凍方式

鮪魚和鰹魚



烏賊和章魚



- 有內臟的全魚和烏賊等，先適當處理過，再以保鮮膜包好放冷凍。
- 切片魚和整塊魚肉，直接以保鮮膜包好冷凍。
- 先調味再冷凍。
- 先泡冰水再冷凍。

鱈魚等白肉魚



產卵後的魚



- 不可直接冷凍！
- 先調味過再冷凍。
- 先泡一下冰水再冷凍。

memo 什麼是耐凍程度？

「耐凍程度」是指魚肉在冷凍後，解凍後能保持新鮮的程度。耐凍程度高的魚類，肉質結實，水份較少，適合冷凍。耐凍程度低的魚類，肉質柔軟，水份較多，直接冷凍會導致肉質變質，美味也會打折。

1
去除內臟

「這麼做，真的能長保美味！」

冷藏及冷凍海鮮的基本常識

海鮮容易變質，產生腥味，讓我們來學習，能鎖住鮮度與美味的事先處理方式與重點。

冷藏保存海鮮的原則

(全魚這樣做)

③ 擦乾水份



不光是擦乾表面，內側也要徹底擦乾。

① 買回來立刻清洗，拿掉內臟



仔細清洗，切掉魚頭及容易變質的內臟。

④ 用保鮮膜包好，冷藏保存



先以保鮮膜包緊，再裝入塑膠袋裡，放冷藏。

② 連魚肚內也要徹底清洗



確實把內臟殘留的黏液等徹底洗掉。

馬上取出易變質的內臟和鰓

新鮮的海鮮買回家後，要立刻處理。全魚和烏賊等海鮮容易從內臟開始變質，要盡快切頭、拿掉內臟和鰓等。之後，仔細清洗，再擦乾水份，用保鮮膜包好，裝入塑膠袋，放進冷藏室的冷藏冰鮮室或微凍結室。海鮮只要先適當處理過再冷藏，就能鎖住鮮度與美味。

B 烤過再冷凍



〈保存方法〉
魚肉烤熟放涼後，用保鮮膜包好，裝入冷凍保鮮袋冷凍。

自然解凍

以微波爐加熱



魚肉看起來沒什麼水份。



油脂流失，吃起來乾澀。



A 抹鹽後，直接冷凍



〈保存方法〉
生鮭魚片抹鹽，用保鮮膜包好，裝入冷凍保鮮袋冷凍。

自然解凍

用網子烤



油脂都滲出來了。



油脂豐富，肉質鬆軟。

完整保留
適當的油脂與鮮味

生鮭魚片抹鹽後，直接冷凍，使用時就很方便。自然解凍後烤熟，魚肉會滲出油脂，吃起來鬆軟可口。相反的，烤過再冷凍，烤的時候脂肪和鮮味成份都會流失，解凍時，口感會變得更乾澀。烤過的鮭魚如果要冷凍，可以先弄碎，並且調味之後再冷凍。

Q
鮭魚片的保存方式，哪個正確？

B 煎過再冷凍



〈保存方法〉
漢堡肉煎熟，放涼，再用保鮮膜包好，裝入冷凍保鮮袋冷凍。

自然解凍

以微波爐加熱



加熱後，看起來好像還是硬硬的。



沒有光澤和肉汁，吃起來硬硬的。



A 生肉餅直接冷凍



〈保存方法〉
將成型的生肉餅用保鮮膜包好，裝入冷凍保鮮袋冷凍。

自然解凍

用平底鍋煎



看起來很蒸騰，也有肉汁流出。



和現做的一樣好吃！



煎過再冷凍的漢堡肉，解凍時會流失肉汁，導致口感變硬，所以正確應以生肉餅的型態冷凍。冷凍時，為了不接觸空氣，造成氧化，要以保鮮膜包緊。這樣的肉餅在自然解凍後煎熟，就會變得膨軟多汁。另外，別忘了製作肉餅時，中間要壓出凹洞，以免沒煎熟。

Q
漢堡肉的保存方式，哪個正確？

漢堡肉的保存秘訣是
用保鮮膜包住生的肉餅

2 冷凍庫造成的乾燥、氧化、異味

食材難吃的原因是
結霜、空氣和有異味

冷凍庫的門開關關閉，溫度產生變化，使食材反覆融化、結凍，因此結霜。食材一旦結霜，就會變得乾燥，味道變差。再加上，食材所含的脂肪接觸空氣造成氧化或油耗，導致食材變色，這也是風味大受影響的原因。此外，食材沾上冷凍庫裡的異味，也會變得難吃。所以，確實密封好很重要。

食材在冷凍庫會變乾



為什麼味道變了？

加熱後再冷凍的食材為什麼難吃？

烤過、炸過，特別是先用油加熱處理再冷凍的食材，解凍後為什麼不好吃？——在此，要求深究「變得難吃」的原因。

加熱再冷凍之所以難吃的理由



1 加熱會帶走食材的水份

加熱再冷凍，會使食材
流失水份，變得乾燥

就像前面提到的漢堡肉和鮭魚片一樣，加熱處理過再冷凍的漢堡肉肉汁盡失，鮭魚肉也沒有油脂，變得很乾。這是因為加熱處理時會讓食材流失水份，經過冷凍，又會讓食材變得更加乾燥。食材在水份不足下，再接觸冷凍庫的空氣，所含的蛋白質就會改變，油也會氧化，變得難吃。

冷藏保存

保存期間

2
3
天

1
2
週

1
2
個月

豬肉片、肉絲

用廚房紙巾和保鮮膜，密封好冷藏



擦乾水份

買回來後自包裝中取出，以廚房紙巾仔細擦乾水份。



用廚房紙巾包好

豬肉片分別以廚房紙巾一片片包好，肉絲則分裝小份包起來。



用保鮮膜包裝

將3到4份包好的肉疊起來，用保鮮膜包裝，壓出空氣，放入溫度較低的微凍結室。

冷藏保存

保存期間

2
3
天

1
2
週

1
2
個月

豬肉塊

先醃過再冷藏，要用時很方便



使用紙巾和保鮮膜

擦乾水份後，用廚房紙巾包好，再以保鮮膜包裝，壓出空氣。



以鹽醃調味

擦乾水份後，抹上鹽醃或鹽先調味，再裝進塑膠袋，袋口密封。



煮熟後再冷藏

肉塊瀝上鹽、酒，和蔥薑蒜一起煮熟，冷卻後，連同煮肉水放進保鮮袋或保鮮盒。

冷藏保存

保存期間

2
3
天

1
2
週

1
2
個月

豬排

上面放保冷劑



使用紙巾和保鮮膜

擦乾水份，用廚房紙巾包好，再以保鮮膜包裝，壓出空氣。



先調味

擦乾水份，用味噌等調味，裝入保鮮袋中，確實擠出空氣。



上面放保冷劑

肉上面放保冷劑，放微凍結室保存，可以放更久。

| 保存更久! |

營養成份	保存期間
富含優質蛋白質和維生素B1，尤其維生素B1的含量約是牛肉10倍之多，能有效消除疲勞。	放冷凍庫 2~3週
冷藏 <input checked="" type="radio"/>	冷凍 <input checked="" type="radio"/>
微波 <input checked="" type="radio"/>	醃漬 <input checked="" type="radio"/>
煎炒 <input checked="" type="radio"/>	乾燒 <input checked="" type="radio"/>

(凍藏要點)



腹內肌厚切斷



無水珠

豬肉片



豬肉

用廚房紙巾包好，即可長久保鮮！

豬肉塊



有光澤和彈性

豬肉絲



豬排 (炸豬排或煎豬排用)



肉呈淡粉紅色，脂肪熟白色



冷凍保存

保存期間

2
3
週

豬排 冷凍前多一道手續



1. 裹

用保鮮膜一片片包好
豬排泡一下冰水後，用保鮮膜一片片包緊，裝入冷凍保鮮袋裡。



2. 調味

先調味
豬排裹上鹽、胡椒，分別用保鮮膜包緊，裝入冷凍保鮮袋。



3. 裹上麵衣

裹上麵衣再冷凍
先用鹽、胡椒調味，再裹上麵衣，用保鮮膜分別包好，裝進冷凍保鮮袋。

冷凍保存

保存期間

2
3
週

豬肉片、肉絲 多下一道工夫，例如先調味或醃漬等



1. 泡

泡一下冰水
薄片泡一下冰水或鹽水後，用保鮮膜包好，裝入冷凍保鮮袋。



2. 調味

先調味
搽乾水份，依喜好調味後，再裝進冷凍保鮮袋，擠出空氣後冷凍。



3. 醃漬

用油醃漬
洋葱切薄片，和豬肉一起裝入冷凍保鮮袋，注入橄欖油醃漬。

► **美味新選** 不論是豬肉、雞肉、牛肉還是肝臟，冷凍肉品的解凍方式基本上都一樣。

調味過的冷凍肉品如何解凍？

以鹽或油等醃漬、先調味再冷凍的肉品，最好的解凍方式，是使用前一天移至冷藏室放一晚自然解凍。急著要用時，可用流動的水解凍。要和蔬菜一起煮食時，可以不解凍，直接使用。

裹上麵衣再冷凍的肉品如何解凍？

裹上麵衣再冷凍的肉可以直接油炸，而炸得好吃的秘訣就是油炸時，將冷凍的肉放入低溫炸油內，以中火慢慢炸。在這過程中肉就會解凍。待麵衣稍微變色後再翻面，待兩面都呈金黃色即完成。

冷凍保存

保存期間

2
3
週

豬肉塊 切成3、4公分厚，再冷凍



1. 泡

泡一下冰水
切成3、4公分厚，泡一下冰水後用保鮮膜包好，裝入冷凍保鮮袋。



2. 調味

先調味
切成3、4公分厚，用喜歡的調味料調味，再以保鮮膜包好，裝入冷凍保鮮袋。

memo
為什麼要切薄再冷凍？
厚肉品冷凍時，中心部位容易凍不透，導致肉質變硬，口感不佳。所以切薄再冷凍。

肉類的保存期間，依型態各異

肉類營養豐富，但容易氧化，注意盡量不要接觸空氣。絞肉由於接觸空氣的部份較多，容易變質，肉塊和切得較厚的肉就比較耐放。

安心重點 醃料不要重覆使用！

- ① 肥肉上會殘留肥料所含的農藥，所以最好去除肥肉部份。
- ② 使用於肉類的藥物會溶於醃料中。保存時的醃料要去掉，烹調時再重新調配調味料。

冷凍保存

保存期間

2
3
週

豬肉塊（煮熟） 連煮肉水也可以冷凍！



STEP 1

煮肉

製作煮肉水
肉內攪上鹽、酒、和薑薑蒜一起煮熟。冷卻後，連同煮肉水放進保鮮袋或保鮮盒。



STEP 2

冷凍

煮肉水可以冷凍
剩下的煮肉水放涼後，裝入冷凍保鮮袋或保鮮盒裡冷凍。

memo
連同煮肉水一起冷凍
豬肉煮好後，為避免氧化，可連煮肉水一起冷凍。多餘的煮肉水也可以冷凍起來，用來煮湯或燉煮各類料理。

冷藏保存

保存期間

1~2天
1~2天
1~2天

雞腿肉 用廚房紙巾和保鮮膜包紮

STEP 1



擰乾水份

買回來後取出，以廚房紙巾擰乾水份。

STEP 2



用廚房紙巾包好

以廚房紙巾一片片包好，以吸收多餘水份，保持新鮮。

STEP 3



包上保鮮膜

再用保鮮膜包緊，阻絕空氣，放入溫度較低的冷凍結室或冷藏冰鮮室保存。

冷藏保存

保存期間

1~2天
1~2天
1~2天

雞腿肉 先調味・煮熟再將美味冷凍住



先醃過

用優格或咖喱粉醃肉，脫進塑膠袋，確實排出空氣。



煮熟再冷藏

雞肉裹上鹽、酒，和蕃薯茄一起煮熟，放涼後，連同煮汁一起裝入保鮮袋或保鮮盒。



memo
雞肉比豬肉和牛肉更易變質
雞肉所含的蛋白質和脂肪，比豬肉的質更優質，以鮮肉烹調時，較能保持鮮味。

實用知識

食用雞肉
能讓人維持年輕健康

低脂、低熱量的雞肉有益健康，有助減肥和美容養顏。使用含豐富膠原蛋白的雞翅做燉煮類料理，也能從湯汁中攝取膠原蛋白。此外，雞肉各部位的營養成份也不同，可先做了解。

安心重點

浮沫要撈掉！

- 為了讓雞隻減少生病及壓力，肉雞的飼料中常會加入抗生素等添加物，所以要選擇土雞。
- 煮雞肉時，煮肉水中出現的浮沫含有有害物質，要撈掉。

營養成份

保存期間

高蛋白質但低脂的雞肉，最適合減肥時食用。此外，它含有必需胺基酸甲硫氨酸，有助提升肝功能。

放冷凍庫

2~3週

冷藏

冷凍

微波

醃漬

煎炒

(挑選重點)



肉呈粉紅色，有透明的皮



雞皮上的毛細孔很明顯



無水漬

雞胸肉



雞腿肉

雞里肌肉



雞肉

確實擦乾水份，再冷藏或冷凍。



雞皮有光澤和彈性



無水漬



雞翅



雞肉其實有光澤



冷凍保存

保存期間

2
5
3週

雞腿肉 可放在金屬托盤上急速冷凍

STEP 1



STEP 1

泡一下冰水

容器裝滿冰水或鹽水，放入雞腿肉稍微泡一下，取出後不用擦乾。

STEP 2



以保鮮膜包好

用保鮮膜一片片包好以阻絕空氣，裝入冷凍保鮮袋冷凍。



STEP 3

先醃過

擦乾水份，用喜歡的調味料醃肉，再以保鮮膜包緊，急速冷凍。



冷凍保存

保存期間

2
5
3週

雞胸肉 先泡冰水再冷凍

STEP 1



STEP 1

泡一下冰水

容器裝滿冰水或鹽水，放入雞胸肉稍微泡一下，取出後不用擦乾。

STEP 2



以保鮮膜包好

用保鮮膜一片片包好以阻絕空氣，裝入冷凍保鮮袋冷凍。

memo

要泡冰水？
還是要先調味？

如果醃肉和急凍肉，
兩者都是可以的。
但急凍肉的話，
建議先醃肉再急凍。



冷藏保存

保存期間

1
2
3天

雞胸肉 做成棒狀的雞肉火腿，使用時就泡方便



STEP 1

使用廚房紙巾和保鮮膜

擦乾水份，以廚房紙巾包好，外邊再包一層保鮮膜，放入微波爐室中保存。



STEP 2

做成雞肉火腿來保存

調味後，捏成棒狀，以保鮮膜包好。要吃時只要煮熟即可。

memo

要先調理好雞肉火腿

雞肉和雞腿一樣，
調味料、加工材料、
鹽、糖、香料、醬油、
油、蒜末等，
調味料包好，
急凍即可。



冷藏保存

保存期間

1
2
3天

雞里肌肉 先處理好，要用時馬上就能用



STEP 1

使用紙巾和保鮮膜

用廚房紙巾一片片包好，再以保鮮膜包緊，放微波爐室保存。



STEP 2

去筋再調味

去筋，以喜歡的調味料調味後，裝入塑膠袋，確實擠出空氣。

memo

為什麼雞里肉要去筋？

雞里肉肉質硬，
煮熟時會縮水且容易乾，
把筋去掉，
肉質柔軟，
也可以吃嫩，所以要去筋。



冷凍保存

保存期間

2
5
3週

雞里肌肉



STEP 1

用保鮮膜分別包好

先泡一下冰水或鹽水，再用保鮮膜分別包好，裝入冷凍保鮮袋急速冷凍。



冷凍保存

保存期間

2
5
3週

雞翅



STEP 1

先調味再冷凍

用喜歡的調味料先調味，再以保鮮膜包好，裝入冷凍保鮮袋內急速冷凍。



冷藏保存

保存期間

3
4
5天

雞里肌肉



STEP 1

用微波爐加熱

薑上鹽、酒、和黑胡椒等一起用微波爐加熱2分鐘，冷卻後，以保鮮膜包好保存。



冷藏保存

保存期間

1
2
3天

雞翅



STEP 1

擦乾水份，包保鮮膜

擦乾水份後，用廚房紙巾包好，再包上保鮮膜，放微波爐室保存。

冷藏

保存期間

2
3
3天

牛肉片、碎牛肉片 用廚房紙巾和保鮮膜包好

STEP 1



擱乾水份

買回來後取出，以廚房紙巾擱拭水份。

STEP 2



用廚房紙巾包好

牛肉片用廚房紙巾一片片分別包好。碎牛肉片分小份包好。

STEP 3



以保鮮膜包緊

用保鮮膜包緊，隔絕空氣，放微波凍室保存。

冷藏

保存期間

2
3
3天

牛肉塊、牛排肉 用廚房紙巾和保鮮膜包好以去餘水份



使用紙巾和保鮮膜

擱乾水份，用廚房紙巾包好，再以保鮮膜包裹放冷藏。



先調味再冷藏

用喜歡的調味料醃肉，再以保鮮膜一片片包好放冷藏。



烹調前，
肉要過冰至凍透
以較厚的肉切多條
物攪拌，每份約重
200公克，每
一兩片凍出保鮮袋
冷凍。

實用知識

可促使脂肪燃燒的
肉鹼值得注意

牛肉瘦肉部份所含的肉鹼是一種生理活性物質，能燃燒體內多餘脂肪，轉化為能量。適量攝取，並適度運動，就能提高脂肪燃燒的效果，帶來健康。

安心重點

快速汆燙一下

- ① 進口牛肉有為了增加油質而施打女性荷爾蒙的疑慮，所以，最好選用國產牛肉。
- ② 牛肉擱乾水份後，可以快速汆燙一下讓藥劑溶出，吃起來比較安心。

營養成份

保存期間

含有大量蛋白質、脂質、鐵質，能有效預防貧血。再者，必需胺基酸的含量也很豐富，能使身體強壯。

放冷凍庫

2~3週

冷藏 冷凍 解凍 醃漬 煎炒

【挑選要點】



瘦肉顏色鮮艷，肥肉為白色



帶有光澤，肌理細緻

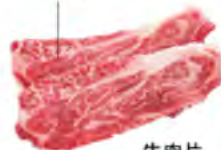
牛肉

學會牛排肉
該怎麼保存最美味

肥肉分布均勻



牛肉塊



牛肉片



碎牛肉片

COLUMN
食品保存的科學
1

賞味期限的祕密

日本食品所標示的「賞味期限」，是以未開封的狀態為前提來設定。設定方式是由製造商、進口商（如果是進口產品）進行微生物試驗、物理及化學試驗及感官品評等所有檢查以確保品質，並將實際可保存的期間，縮短三分之二，設定為賞味期限，意指「食物在賞味期限前食用，能確保美味」。也就是說，賞味期限指的是食物確保可口的期間，並不是過了這個期限就絕對不能吃。此外，日本的食物標示除了「賞味期限」外，還有「消費期限」。「賞味期限」標示於比較不會變質的食品，「消費期限」則標示於蔬菜、肉、魚等新鮮食材、加工食品、熟食等較易變質的食物。在日本，也有廠商以「砂糖、鹽、調味料等不太會變質」為由而不標示期限。



冷凍
保存

牛肉片、碎牛肉片

冷凍保存肉品的方式，基本上相同。



擰乾水份

買回來後取出，用廚房紙巾擰乾水份。



泡一下冰水

泡一下冰水或鹽水，冷凍時即可在肉片表面形成冰膜。



用保鮮膜包好

用保鮮膜一片片，或成一小份包裝，裝入冷凍保鮮袋中冷凍。

保存期間

2

1

3

週



冷凍
保存

牛肉片、碎牛肉片

先調味或油漬再冷凍



先調味再冷凍

用喜歡的調味料調味後，裝入冷凍保鮮袋，擠出空氣密封好。



用油醃漬再冷凍

洋蔥切薄片，和牛肉一起裝入冷凍保鮮袋，注入橄欖油醃漬。



保存期間

2

1

3

週



冷凍
保存

牛肉塊、牛排肉

稍微煎一下再冷凍，之後烹調更輕鬆



用保鮮膜一片片包好

泡一下冰水或鹽水，用保鮮膜一片片包好，裝入冷凍保鮮袋。



先調味

用喜歡的調味料調味，以保鮮膜包裝，裝入冷凍保鮮袋。



煎一下表面再冷凍

牛肉塊先調味，稍微煎一下，冷卻後裝入冷凍保鮮袋冷凍。要煎時很方便。

保存期間

2

1

3

週

❄️ 冷藏保存

保存期間

1~2天

肝臟不易保存，最好盡早食用



放血

用加了少許鹽的鹽水仔細清洗，然後泡水的30分鐘，並放血。中途可以換一、兩次水。

擦乾水份

肝臟徹底擦乾，以廚房紙巾包好。豬心、雞心等內臟的處理方式也一樣。

使用紙巾和保鮮膜

用保鮮膜包裹，隔絕空氣，放微波爐室保存。

❄️ 冷凍保存

保存期間

2~3週

先處理過、先調味或加熱，就能冷凍保存



使用牛奶和香草

放血後，以牛奶和月桂葉等香草，浸泡20分鐘左右。

裝進保鮮袋

取出步驟1的肝臟（不必擦乾），裝進冷凍保鮮袋冷凍。也可以依個人喜好調味。

先炒過再冷凍

肝臟先處理後炒熟，放涼，裝入冷凍保鮮袋。也可以做成韭菜炒豬肝等料理再冷凍。

🍯 醃漬

保存期間

1週

油漬能去除腥臭



油漬肝臟

肝臟煮熟放涼，和橄欖油、蒜頭、辣椒、鹽等一起裝入瓶中，醃2~3天。

👨‍🍳 製作料理

保存期間

1週

花點工夫做成保存食品



做成肝醬

將雞、豬、牛肝做成肝醬，裝入密封容器內冷藏保存。

營養成份	保存期間
鐵質、葉酸、維生素A及B群、銅等成份含量豐富，能預防貧血，強化皮膚與黏膜。	有預先處理過，可冷凍 2~3週

冷藏 冷凍 室溫 醃漬 製成

(先煮熟)

(熟度說明)



顏色帶紅，孔眼有光澤



色澤白



肝臟

預先處理或調味，再冷凍保存。

重要提醒	你喜歡哪種肝？	安心重點	用鹽水搓洗
不論是豬肝、雞肝或牛肝，維生素A的含量都很豐富。豬肝鐵質高，雞肝的維生素A比豬肝、牛肝高，且熱量低。牛肝含有維生素B12、C，可預防貧血。但要注意別吃太多，以免引起維生素過剩症。		① 肝臟放入鹽水中，浸泡30分鐘左右，然後仔細搓洗、放血，去除殘留的藥物。 ② 用熱水沖燙30秒，或是和蔥薑蒜、辛香料一起煮，以去除腥臭。	

冷藏
保存

保存期間

2
~
3
週

用廚房紙巾和保鮮膜密封冷藏



擦乾水份

買回來後取出，以廚房紙巾擦乾水份。



用廚房紙巾包好

為避免出水和氧化，以廚房紙巾包好。



以保鮮膜包緊

以保鮮膜包裝，阻隔空氣，放微波凍室保存。

冷凍
保存

保存期間

2
~
3
週

先調味或是炒熟後冷凍



先調味，並分幾小份

以鹽、胡椒等調味，分幾小份，用保鮮膜包裹，裝入冷凍保鮮袋。



做成肉鬆

以蔥、鹽、薑等調味，做成肉鬆。用砂糖和醬油調味也很不錯。



以保鮮膜包緊

冷卻後分幾小份，用保鮮膜包裹，裝入冷凍保鮮袋。

memo

絞肉是容易變質的肉

絞肉因為氣味強，所以容易變質。建議買肉時，儘量買新鮮肉類，肉類在冷凍室保存時，肉質是會變化的。冷凍保存時，儘量買氣味強的肉類，肉質不變質。買肉時，儘量買新鮮肉類，肉質不變質。買肉時，儘量買新鮮肉類，肉質不變質。

營養成份	保存期間
含蛋白質、脂肪、維生素A及B群，營養價值高，各種肉各有不同功效。	失調味或常調味，可冷凍 2~3週

冷藏 冷凍 常溫 醃漬 乾燒

〈冷凍室類〉



顏色鮮紅且有光澤

牛絞肉



呈漂亮的粉紅色，且有光澤

豬絞肉



呈粉紅色，有光澤

雞絞肉

絞肉

保存的重點是
不要接觸空氣

重要提醒

依用途選擇
適合的絞肉

安心重點

自己做絞肉！

豬、雞、牛等不同肉類及部位的絞肉，各有不同功效。豬肉的維生素B1含量最高，雞肉的必需胺基酸比豬、牛多，牛肉的鐵質豐富。不同部位的肉，營養成份也不太一樣。

- 市售絞肉有的會額外添加脂肪，自己買肉塊來製作絞肉最安心。
- 絞肉上有水珠，代表放比較久，沒那麼新鮮，所以要選不帶水珠的。

冷藏保存

保存期間

2~3天

火腿

開封後，要密封好放冷藏室

STEP 1



生的

用醋擦拭

以沾有醋或日本酒的廚房紙巾，擦拭火腿表面，如此能達到殺菌效果，防止產生黏液。

STEP 2



以保鮮膜包緊

以保鮮膜包緊，隔絕空氣，再裝入塑膠袋裡。



memo

避免氧化的絕技就是密封保存

密封性不佳，容易密封失效，導致保存。油漬和粉質的火腿類，易生霉斑。

冷藏保存

保存期間

1~3天

培根

脂肪多，須注意容易氧化的問題



生的

整塊用保鮮膜包好

跟火腿一樣先擦拭表面，再用保鮮膜包裹，裝入保鮮袋裡。切片培根也以同樣方式保存。



煎到脆脆的

整塊培根切成1公分左右厚，煎到脆脆的。



用保鮮膜包好

放涼後，依使用方便的量分裝成幾等份，以保鮮膜包好，裝入保鮮袋。

冷藏保存

保存期間

1~3天

熱狗

開封後要預防細菌孳生



生的

用醋擦拭

以沾有醋或日本酒的廚房紙巾擦拭表面，如此能達到殺菌效果，防止產生黏液。



以保鮮膜包緊

以保鮮膜包緊，隔絕空氣，再裝入塑膠袋裡。

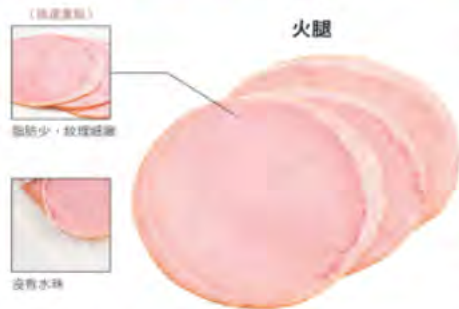


memo

黏油其實就是細菌！

再肉表面也會產生黏液，並非是細菌孳生才產生的。開封後，要用沾有醋或酒精的紙巾擦拭表面。

營養成份	保存期間
含有能製造肌肉的蛋白質和維生素B群、脂質等，可輕鬆補充營養。	放冷藏室 2週~1個月半
冷藏 <input checked="" type="radio"/>	冷凍 <input checked="" type="radio"/>
微波 <input checked="" type="checkbox"/>	鍋煮 <input checked="" type="checkbox"/>
煎炸 <input checked="" type="checkbox"/>	乾燒 <input checked="" type="checkbox"/>



火腿

培根



肉類加工食品

熱狗

無變色，且內容標示上的添加物較少。



COLUMN
食品保存的科學
2

為什麼會食物中毒？

近年來，包括全球暖化的影響，不只夏天，一年到頭食物中毒的危險性都變高了。造成食物中毒的原因來自原本就存在自然界的黴菌、細菌等微生物。一旦攝取帶有微生物的食材，微生物就會在體內繁殖，引起食物中毒。那麼，應該如何避免食物中的微生物繁殖呢？原則是，食材盡可能不接觸空氣，並保存於清潔涼爽處。冰箱冷藏室的低溫能抑制微生物活動，延遲食材腐敗的時間。不過，冰箱不可塞太滿，以免裡頭的冷氣無法順暢流通。此外，了解預防食物中毒的三大原則也很重要，亦即「保持清潔」、「快速冷卻、乾燥，避免細菌孳生」，以及「加熱殺菌」。



冷凍保存

熟狗



保存期間

1個月

以保鮮袋密封保存
跟火腿一樣先擦拭表面，再以保鮮膜一層層包好，裝入冷凍保鮮袋密封。



冷凍保存

火腿



保存期間

1個月

保鮮膜包好急速冷凍
以沾有醋或日本酒的廚房紙巾擦拭表面，再以保鮮膜一片片包好。



冷凍保存

培根

使用保鮮膜和鋁箔紙冷凍保存



保存期間

1個月

以保鮮膜包好
切片培根要一片片分開，以保鮮膜包好再重疊放。整塊培根則用保鮮膜雙層包好。



以鋁箔紙包起來
接著以鋁箔紙包好，防止氧化與乾燥。

※ 最佳解凍法

放冷藏室
自然解凍

使用前一天移至冷藏室，花點時間慢慢解凍。

重要提醒

早餐和便當裡
經常出現！

肉類加工食品能讓大人小孩輕鬆補充營養。雖然它們的保存期間，會因不同加工方式和有無添加物不同，但一旦開封，都很容易變質，味道變差，所以，重點就是要密封保存。

安心重點

快速沖燙一下

- ① 有的肉類加工食品會使用色素劑，購買時要注意成份標示中有哪些添加物。
- ② 快速沖燙一下，或是用醋或日本酒擦拭表面，可減少添加物，吃起來更安心。

適宜期	營養成份	保存期限	冷藏	冷凍
夏 (6~8月)	含有豐富的鈉和脂肪 酸DHA和EPA，能 幫助腦神經運作。	放微波結凍 1~2週	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

(挑選要點)



眼睛明亮



有清楚的黑色斑點

沙丁魚

可煮熟或以醋漬來保存

魚鱗無脫落且呈銀
色鰓呈鮮紅色，看起來
亮澤鰓肚的位置壓下去
有彈性

實用知識

傳說中的DHA和
EPA有何功效？

DHA和EPA能有效降低三酸甘油酯及膽固醇，使血液清滯，可預防動脈硬化及失智症。此外，也含有孩童成長期所需的大量重要營養成份。

安心重點

切好後，徹底清洗

- 魚頭、內臟、魚鱗、鰓等部位可能殘留藥劑和有機汞，要去除。
- 魚加熱後，即可消滅寄生蟲。此外，魚放在-20℃的環境下一整天也有同樣效果，所以可用冷凍方式保存。

適宜期	營養成份	保存期限	冷藏	冷凍	醃漬	乾燥
春 (3~4月)	蛋白質和脂肪的含量很均衡，有益健康。另外，鈉和脂肪酸DHA和EPA的含量也很豐富。	放微波結凍 1~2週	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

(挑選要點)



眼睛明亮



魚皮之銀光

全魚

買回來後，
立刻先處理，再保存

竹筴魚

除了冷藏、冷凍外，
也可乾燥保存鰓呈鮮紅色，看起來
亮澤鰓肚的位置壓下去
有彈性

鰓鱗無脫落

醃漬

用醋提高保存性



保存期間
3天

用醋醃漬
切開的魚淋上醋，靜置5分鐘，等魚肉顏色變白後，再去除魚骨、魚皮即完成。

乾燥

做成魚乾保存



保存期間
約2週至1個月

放在竹篩上晾乾
魚先經過基本處理後，切開腹部，仔細清洗再泡鹽水。然後攤乾水份，放在竹篩上晾乾。

冷藏保存

去除魚頭及內臟，攤乾水份後冷凍



STEP 1 去頭魚頭、內臟、鰾鰭及魚鱗，仔細清洗。買回來後就要立刻處理。

STEP 2 清洗乾淨後，要用廚房紙巾徹底擦乾魚身與魚肚內側的水份。

STEP 3 使用保鮮膜及保鮮袋以保鮮膜逐條包裝，裝入冷凍保鮮袋裡，放微波凍結室保存。

保存期間
2週至1個月

COLUMN 海藻的保存

昆布（乾燥）



常溫保存

保存期間（開封後）
約2週至1個月

切開保存

切成方便使用的大小，裝入密封容器內常溫保存。

memo

放入乾燥劑

買來有密封包裝的昆布，拆開後小心取出內部的乾燥劑，裝密封袋後與昆布一起密封保存。

冷凍保存

全魚先切片或調理後再冷凍



STEP 1 切好再冷凍
魚切成三片分開魚肉魚骨，泡一下冷水，再以保鮮膜一片片包好，裝入冷凍保鮮袋。

STEP 2 魚烤熟再冷凍
魚先烤熟後，去魚骨，剩下魚肉，分成小份用保鮮膜包好，裝入冷凍保鮮袋。

STEP 3 連同果汁一起冷凍
煮好的魚連同果汁，一起裝入冷凍保鮮盒或保鮮袋。解凍時也可連著汁一起。

保存期間
2週至3週

冷藏保存

保存期間（開封後）
約1週至10天

放保鮮袋
開封後裝入保鮮袋，密封好冷藏，也可冷凍保存。

memo 冷凍也沒問題
鹽漬海帶芽也可以直接冷凍保存。至於乾海帶芽，基本上冷凍也沒問題，但要多注意。

海帶芽（鹽漬加工過的）



→ 鹽漬解凍法 自然解凍，或不解凍直接調理

注意解凍時的溫度

解凍時，溫度變化如果太大，魚身會冒出水珠，使風味變差，因此最好移至冷藏室自然解凍。趕時間時，用流水沖刷解凍也能保留美味，只不過不是每個季節都適用。夏天自來水的溫度有時會很熱，必須留意。

不解凍直接調理

魚片或魚乾等不會太厚的冷凍海鮮，可直接以烤網烤，或以平底鍋煎。沙丁魚很容易在烹煮時散掉，所以可切碎切成泥，用酒、鹽和薑汁等調味，捏成魚丸後冷凍，可做魚丸湯。

適宜期	營養成份	保存期限	冷凍	冷藏
春~夏 (4~7月)	鯛魚是DHA和EPA含量較豐富的白肉魚，有助血液循環。	放低凍結室 1~2週	冷凍 <input checked="" type="checkbox"/>	冷藏 <input checked="" type="checkbox"/>

鯛魚

仔細擦乾水份

(挑選重點)



魚內有光澤與彈性



切口不會黏黏的



魚肉有透明感，並含肉顏色鮮豔



適宜期	營養成份	保存期限	冷凍	冷藏
全年 (因為幾乎都是進口的)	含有大量能預防感冒、強化黏膜的維生素A和D，有清熱解毒之效。	放低凍結室 1~2週	冷凍 <input checked="" type="checkbox"/>	冷藏 <input checked="" type="checkbox"/>

鱈魚

先調味過再冷凍，很方便

(挑選重點)



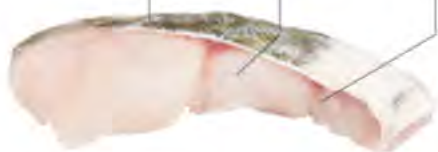
魚皮有光澤、富彈性



魚肉有彈性，切口平滑



魚肉具透明感，並帶一點粉紅色



適宜期	營養成份	保存期限	冷凍	冷藏	解凍	乾煎
全年 (因為幾乎都是進口的)	脂肪少，蛋白質豐富，所含的鮮味成份胺基酸能促進代謝，維持身體健康。	放低凍結室 1~2週	冷凍 <input checked="" type="checkbox"/>	冷藏 <input checked="" type="checkbox"/>	解凍 <input checked="" type="checkbox"/>	乾煎 <input checked="" type="checkbox"/>

(挑選重點)



魚皮鮮豔有光澤



鮭魚

鹽漬鮭魚和生鮭魚的保存方式相同

切片魚
仔細擦去髒汙和水份再保存



有彈性，切口平滑



魚皮有光澤，白色和紅色清楚分明

烹調建議	安心重點
用切片魚做菜，簡單又快速	快速去漬一下
切片魚不用處理就能烹調，不直接可用，也可切成一口大小來調理，使魚肉更快熟，比較不容易散掉。日式餐桌禮儀很講究切片魚裝盤時，有魚皮的一邊要朝上，肉較厚的一邊則要朝左側放。	<ol style="list-style-type: none"> 快速去漬一下，以去除汙染物質及腥臭。 如果用味噌或酒粕醃漬，使用於鮭魚的藥劑會滲入醃料中。所以，烤之前要擦掉魚肉表面的醃料。

冷藏保存

保存期間

2
~
3
天

切片魚類裝水洗！以廚房紙巾擦拭乾好

STEP 1



生的

擱乾水份

切片魚不宜水洗，以廚房紙巾擦拭即可。水份也是用擱乾的就好。

STEP 2



以保鮮膜包緊

魚肉擱乾後，以保鮮膜分別包緊。

STEP 3



裝入塑膠袋

包好的魚肉放塑膠袋密封，放冷藏冰鮮室或微凍結室保存。

冷凍保存

保存期間

2
~
3
週

不要連同包裝盒直接冷凍

STEP 1



生的

泡一下冰水

容器裝滿冰水或鹽水，將切片魚放入其中泡一下。取出後，不必擱乾水份。

STEP 2



利用保鮮膜及保鮮袋

以保鮮膜包緊，隔絕空氣，再裝入冷凍保鮮袋急凍冷凍。



醃漬

保存期間

2
~
3
週

醃過後更容易保存！



油漬

混合橄欖油、鹽、胡椒、蒜頭、香草、檸檬汁等，醃漬魚肉。



以味噌醃漬

混合味噌、酒、味醂等醃漬。這種醃漬法會讓魚肉出水，所以如果要長期保存，宜放冷凍。



以醬油醃漬

混合醬油、酒、味醂、薑（切薄片或磨泥），醃漬魚肉。

適宜期	營養成份	保存期間	冷凍	冷凍
秋~冬 (10~12月)	含有大量不飽和脂肪酸DHA和EPA，有助腦神經運作。	放微凍結室 1~2週	冷凍	冷凍

NG!



魚肉表面者不佳

〔挑選要點〕



血合肉色澤鮮艷

鮭魚

洗過味道會變差，直接調理即可



魚肉有透明感，呈粉紅色



適宜期	營養成份	保存期間	冷凍	冷凍
冬 (11~12月)	DHA和EPA含量豐富，並含有大量優質蛋白質與鈣，能預防高血壓。	放微凍結室 1~2週	冷凍	冷凍

旗魚

小心處理，避免魚肉碎掉

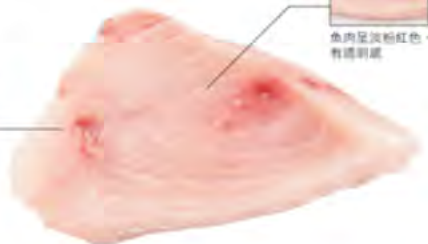


魚肉有彈性，切口平滑

〔挑選要點〕



魚肉呈淡粉紅色，有透明感



冷藏保存

保存期間

當天

生魚片基本上要當天吃完！



不可封保鮮膜保存

生魚片買回來當天就必須吃完，沒吃完的也不可用保鮮膜封好保存。



沒吃完的，以醬油醃漬

沒吃完的生魚片，以醬油和味醂等調味料醃漬，隔天稍微烤一下就能吃。



memo

不可放到隔天吃！

製好的熟塊魚肉生魚片接觸空氣的面積較大，容易導致細菌的繁殖，進入人體後會引起食物中毒。

冷凍保存

保存期間

2~3週

如果要切生魚片，要選一開始就冷凍的魚塊。



冷凍的新鮮魚塊，不可冷凍後再做生魚片。新鮮的魚肉流通過程保存不易，如果要生魚片，就要購買一開始就冷凍的魚塊。



memo

準備好切的氣力

切生魚片時，為了避免血球，不必過度用力切魚塊，最好把魚肉切成薄片。

► 美味解凍法

放冷藏室自然解凍

使用前一天移至冷藏室放一晚，自然解凍。避時間時，沖水解凍也能保持美味。

醃漬

保存期間

2~3天

藉由醃漬，延長保存



以調味料醃漬

混合醬油、酒及味醂，醃漬生魚片。生魚片吃剩時，醃漬是最佳處理方式。



做昆布漬

用昆布包住生魚片，做成昆布漬。以保鮮膜包好放冷藏室，可保存2~3天。



memo

以昆布防止氧化，並提升鮮味

將上下兩片昆布包住生魚片兩邊封，中間夾昆布絲或海苔絲。封上氣味，魚肉與昆布包好，並用保鮮膜封好，冷藏室保存更久。

選擇原因	營養成份	保存期間
依海鮮種類而異	魚的種類不同，營養成份多少也有差異，但都含有優質蛋白質，有益健康。	買來當天
冷藏 <input checked="" type="radio"/>	冷凍 <input type="radio"/>	醃漬 <input checked="" type="radio"/>

「鮮魚類」

鮭魚

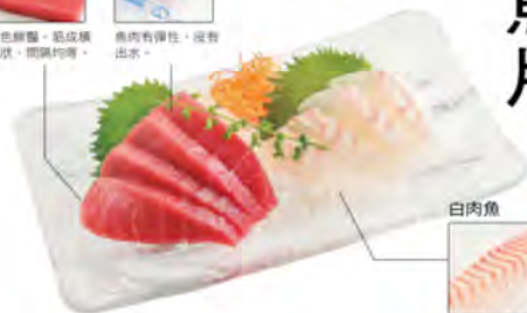


顏色鮮豔，筋皮結構狀，間隔均勻。



魚肉有彈性，沒有出水。

基本上
當天就要吃完



白肉魚



有光澤，魚肉具透明感。

生魚片

專家提醒	和具抗菌效果的配菜一起吃	安心重點	選新鮮的吃
吃鰹魚、鯖魚、鰻魚等魚類，能有效攝取不飽和脂肪酸 DHA 和 EPA。有些魚熱量很高，如果正在減肥可盡量選擇白肉魚。品嚐生魚片時，可搭配幫助消化的白蘿蔔，有殺菌效果的芥末和紫蘇葉一起吃用。		① 選購生魚片，不是選最佳食用期限短的，而是買新鮮的並當天吃完。 ② 選購解凍生魚片時，要確認有無出水。包裝盒底部如果看到水滴就不行。	



冷藏保存

保存期間

1 2 3
天

取出內臟並洗淨，以保鮮膜包好保存



STEP 1

拿掉內臟

保存烏賊，要拿掉內臟和軟骨，用菜刀切掉腳上的吸盤。



STEP 2

擦乾水份

以流動的水清洗烏賊，內側也要洗，以免殘留，然後再仔細擦乾。



STEP 3

用保鮮膜包好

以保鮮膜包緊，裝入塑膠袋，如果要生食，袋口上要當天吃完。



冷凍保存

保存期間

2 3
週

將身體、腳及頭部位開再冷凍，使用時很方便



凍身

用保鮮膜包好

處理乾淨後，分切為身體、腳、頭部，泡一下冰水，以保鮮膜包好，放冷凍保鮮袋。



洗淨凍

汆燙後再冷凍

稍微汆燙一下，放涼後，分成小份以保鮮膜包好，再裝入冷凍保鮮袋。



裹上麵衣

裹上麵衣再冷凍

將身體切圓狀，依序沾上麵粉、蛋汁、麵包粉，再裝入冷凍保鮮袋。



醃漬

保存期間

1 2 3
天

用調味料醃漬保存



以醬油等醃漬

混合醬油、酒、味醂等醃漬烏賊。依照人喜好也可加入薑泥。



乾燥

保存期間

1 2 3
天

放在竹籠上晾乾



擦乾水份

先基本處理後，刮嘴，擦乾水份，平鋪於竹籠上或放網子中，放1天左右晾乾。

季節	營養成份	保存期間	
冬 (12~2月)	脂質醣價高，蛋白質也很均衡，不太好消化，而且脂肪少，是很健康的食物。	放冷凍結室 2~3天	
冷藏	冷凍	醃漬	乾燥

(挑選要點)



具透明感和光澤，有彈性



眼睛清澈，眼珠黑黑



身體表面為深紫色

烏賊

切成方便使用的
大小冷藏或冷凍

專家提醒

想讓醃漬烏賊的味道更柔和，可加入墨魚汁

安心重點 冷凍保存

墨魚汁經常被丟掉不用，但其中含有能分解蛋白質的豐富蛋白酶，在做醃漬烏賊時加入墨魚汁，會讓口感變得溫和濃郁。

- 取出內臟，以加少許鹽的鹽水仔細清洗。觸子容易殘留汙染物質，最好不吃。
- 只要冷凍一天，就能殺光烏賊身上的寄生蟲，所以，生烏賊最好冷凍保存。

冷藏保存

保存期間

2~3天

帶有蝦頭的蝦頭容易變質，必須拿掉

STEP 1



洗淨

擰乾水份

買回來後取出，用廚房紙巾擰乾水份。

STEP 2



去蝦頭

帶頭蝦要將容易變質的蝦頭去掉。直接扯斷蝦頭，並去掉腸泥。

STEP 3



裝入塑膠袋

做完事先處理後，裝入塑膠袋密封，放進凍庫室。

冷凍保存

保存期間

2~3週

剝除腸泥後裹上麵衣再冷凍，要用時就很方便

STEP 1



洗淨

洗淨，剝除腸泥

以鹽水洗去污垢，並剝除腸泥。

STEP 2



放入冷凍保鮮袋

泡一下冰水，裝入冷凍保鮮袋或密封容器裡。蝦仁也是同樣方式。

完成麵衣



裹上麵衣

蝦子依序沾上麵粉、蛋汁、麵包粉後，裝入冷凍保鮮袋，之後可以不必解凍直接炸。

實用知識

連殼食用，能預防老化

蝦殼所含的不溶性膳食纖維甲殼素，能增強免疫力，而紅色色素蝦紅素，有很強的抗氧化作用。蝦殼也可用來做為味噌湯等的美味高湯，因此可冷凍保存起來。

安心重點

腸泥要拿掉

- ① 養殖的蝦子在養殖過程中可能使用藥劑，要以鹽水仔細清洗。
- ② 蝦頭和腸泥要去掉，尤其腸泥容易殘留汙染物質，必須確認是否徹底清除。

適宜時間	營養成份	保存期間
秋~春 (10~5月)	高蛋白質、低脂、維生素E含量豐富，也含有牛磺酸，能消除疲勞，防止老化。	放進凍庫室 2~3天
冷藏 <input checked="" type="radio"/>	冷凍 <input checked="" type="radio"/>	醃漬 <input checked="" type="radio"/>
<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	乾燥 <input checked="" type="radio"/>

帶頭蝦

要去掉容易壞掉的蝦頭



蝦頭的蝦膏和尾巴沒有變黑



無頭蝦

剝除腸泥後冷凍



蝦殼呈透明狀

蝦仁

泡一下冰水後冷凍



有感明底，形狀分明



蝦子

去除蝦頭和泥腸
冷藏或冷凍

❶

冷藏
保存

保存期間

當天

基本上是當天要吃完！

NOTE



不可用保鮮膜包起來
以保鮮膜包好保存，是錯誤做法。買來當天就要做成生魚片或烤來吃。



吃剩的用調味料醃漬
吃剩的貝柱，用醬油或味鮮等調味料醃漬，隔天稍微烤一下就能吃。



❷

冷凍
保存

保存期間

2
~
3週

重點是要先泡一下冰水，以製造冰膜



泡一下冰水

泡一下冰水或鹽水，可在貝柱表面製作一層冰膜，可避免因接觸空氣而氧化。



以保鮮膜包好

一顆顆用保鮮膜包好，或分成方便使用的量，一份份包好，再裝入冷凍保鮮袋中保存。



適宜期間	營養成份	保存期間
春~夏 (3~6月)	高蛋白質、低脂、牛磺酸的含量在海鮮類中首屈一指，能有效消除疲勞，預防成人病。	購買當天
冷藏 <input checked="" type="checkbox"/>	冷凍 <input type="checkbox"/>	解凍 <input checked="" type="checkbox"/> 醃漬 <input checked="" type="checkbox"/> 即食 <input checked="" type="checkbox"/>

(挑選重點)



殼微開，一碰就閉起來



貝柱直挺鮮紅

扇貝

原則上要當天吃完



扇貝

想要延長保存期，就必須冷凍

貝柱

泡一下冰水再冷凍，要用時很方便



貝色明紅及光澤

實用知識 一天一個就能充分攝取的營養素

扇貝含有豐富的牛磺酸，一天一個，就能充分滿足必需攝取量。牛磺酸為水溶性，用扇貝做燉煮類料理時，湯汁也要一起吃。此外，扇貝的天門冬氨酸含量也很高，能促進老廢物質排出。

安心重點 中腸腺不要吃！

- 吃帶殼扇貝，中腸腺絕對不能吃，毒素可能都堆積在這個部份。
- 擔心食物中毒，就要避免生吃，讓貝柱中心都充分加熱至熟。

冷藏保存

保存期間

2~3天

蛤蜊和蜆都要確實吐沙



蛤蜊吐沙

泡在濃度3%的鹽水中，放陰涼處30分鐘左右讓蛤蜊吐沙，再放入冷藏室。



蜆吐沙

容器裡放入紙及濃度1%的鹽水，放陰涼處30分鐘左右讓蜆吐沙，再放入冷藏室。



天天換水

為保持新鮮，每天更換新的鹽水，便可放2~3天。

冷凍保存

保存期間

2~3週

吐沙後泡冰水



泡冰水

泡冰水後，撈起放冷凍。由於外殼表面形成冰膜，可防止氧化。



裝入保鮮袋

連殼裝入冷凍保鮮袋，確實排出空氣後，密封好，即可冷凍保存。

★ 美味解凍法

不解凍直接調理或自然解凍

不論是帶殼或去殼的，都可不解凍直接烹調。可加入味噌湯，或以酒蒸煮。

冷凍保存

保存期間

2~3週

蛤肉和蜆肉先焯熱水再冷凍



淋上熱水

蛤肉或蜆肉放在網篩中，以熱水快速淋一下，再放涼。



裝入保鮮袋

平鋪於保鮮膜上並包緊，裝入冷凍保鮮袋保存，或不包保鮮膜，直接放保鮮袋亦可。

memo

去殼的肉，也要確實吐沙

除了新鮮的蛤蜊肉、蜆肉上比較容易吐沙，如果也是剛吐完，肉肉會更方便。

適宜期	營養成份	保存期間	冷凍	冷藏
春~秋 (3~9月)	牛磺酸含量豐富，能消除疲勞。此外，也含有許多美味成份如膽酸。	放冷藏室 2~3天	冷凍 <input checked="" type="checkbox"/>	冷藏 <input checked="" type="checkbox"/>
			解凍 <input checked="" type="checkbox"/>	調味 <input checked="" type="checkbox"/>
			其他 <input checked="" type="checkbox"/>	

(結凍製法)



外殼製圖



放入鹽水中，吐沙會冒出來



蛤蜊

去沙後再冷藏或冷凍



貝肉飽滿，大小均等

適宜期	營養成份	保存期間	冷凍	冷藏
冬~春 (12~4月)	富含甲硫氨酸，能加強肝功能，預防黃疸產生。	放冷藏室 2~3天	冷凍 <input checked="" type="checkbox"/>	冷藏 <input checked="" type="checkbox"/>
			解凍 <input checked="" type="checkbox"/>	調味 <input checked="" type="checkbox"/>
			其他 <input checked="" type="checkbox"/>	

(結凍製法)



貝肉飽滿，大小均等



蜆

冷凍後可不必解凍直接調理

安心重點

吐沙後，充分洗淨

- ① 浸泡於加少許鹽的鹽水中，放陰涼處約30分鐘以確實吐沙。
- ② 放清水中以互相磨擦的方式將外殼洗淨，確實去除泥沙、污垢和黏液。

適宜期	營養成份	保存期間
春~秋 (5~10月)	可完整食用，最適合用於補充鈣質。此外，也含有幫助鈣質吸收的維生素D。	放微波結室 1週
冷藏 <input type="radio"/>	冷凍 <input type="radio"/>	曬乾 <input checked="" type="checkbox"/> 醃漬 <input type="radio"/> 乾燥 <input type="radio"/>



魚骨節軟



斷裂或變黃都不佳



魷仔魚

冷凍或曬乾更利於保存



冷凍

保存期間
2~3週



分小份冷凍

分幾小份，以保鮮膜包裹，放入冷凍保鮮袋密封保存。



冷藏

保存期間
1週



裝入密閉容器

從包裝中取出，裝入密閉容器或保鮮袋中，密封保存。

■ 美味解凍法 不解凍直接調理

冷凍魷仔魚能很快解凍，所以可直接調理。用於凉拌菜或炒麵料理。

■ 安心重點 煮過，以去除鹽分

如果是要預防高血壓或當作嬰兒副食品，為了避免攝取過多鹽份，可先煮過以去除鹽份。去除鹽份時，水煮會比用熱水淋更具殺菌效果。

■ 實用知識 平鋪、曬乾，能保存更久！

魷仔魚平鋪於網篩上，曬到自己喜歡的程度。曬乾後，鹹味和口感都會提升，也可延長保存期。曬的時候要小心蟲子，可用網子等覆蓋。

適宜期	營養成份	保存期間
全年	含有豐富的維生素A和B ₆ ，能補充元氣，也有滋補強身、恢復體力之效。對消除夏季倦怠不適也有幫助。	真空包裝於冷藏室 3~4週
冷藏 <input type="radio"/>	冷凍 <input type="radio"/>	曬乾 <input checked="" type="checkbox"/> 醃漬 <input checked="" type="checkbox"/> 乾燥 <input checked="" type="checkbox"/>



烤的程度剛好



厚度厚，肉質鬆軟



蒲燒鰻

保存時，注意醬汁不要漏出來



冷凍

保存期間
1個月



裝冷凍保鮮袋

以保鮮膜包裹，裝入冷凍保鮮袋。



冷藏

保存期間
2~3週



以保鮮膜封裝

用保鮮膜封裝，為防止醬汁漏出，可再裝入塑膠袋保存。

■ 安心重點 挑選可信賴的店購買

關外養殖的鰻魚，就算只在日本國內養殖一天，也能標示為日本產。所以選購時，首先要選擇可信賴的店。

■ 重要提醒 不要食用過量就沒問題

基本上，真空包裝可常溫保存。此外，視黃醇這種動物性維生素A不要攝取過量，尤其是懷孕初期要注意。

■ 美味解凍法 放冷藏室自然解凍

使用前一天移至冷藏室自然解凍。趕著用時，也可用微波爐解凍。

處理期	營養成份	保存期限
全年 (因為都是進口的)	含有豐富的維生素A、B群和E，能防止老化、抗氧化。但請注意整顆的份量及膽固醇。	放冷藏室 1週
冷藏 <input checked="" type="checkbox"/>	冷凍 <input checked="" type="checkbox"/>	解凍 <input checked="" type="checkbox"/> 醃漬 <input checked="" type="checkbox"/> 乾燒 <input checked="" type="checkbox"/>



冷凍 保存期限 3~3個月

冷藏 保存期限 1週



用保鮮膜包裹

用保鮮膜一條條包裝，裝入冷凍保鮮袋。



裝入保存容器

從包裝盒中取出，輕輕擦乾水份後，裝入保存容器。

美味解凍法 自然解凍或半解凍

使用前一天移至冷藏室自然解凍。如果要用來炒菜，也可用微波爐稍微解凍。

安心重點 確認成份標示

因為是生鮮食材，要儘早吃完。也可以烤熟吃。即使包裝上標示無添加物、無着色，但還是可能使用發色劑或漂白劑。

實用知識 重視外觀有風險？

使用發色劑是要讓魚卵顯色一致。漂白劑是讓血管變薄。無添加的鱈魚子，顏色和外觀都不太好，如果在意添加物，可參考這個選擇標準。

處理期	營養成份	保存期限
全年 (因為都是進口的)	富含維生素A、B ₁₂ 、D、E等維生素，也含有DHA和EPA，對消除疲勞及美容也有效。	放冷凍結室 1週
冷藏 <input checked="" type="checkbox"/>	冷凍 <input checked="" type="checkbox"/>	解凍 <input checked="" type="checkbox"/> 醃漬 <input checked="" type="checkbox"/> 乾燒 <input checked="" type="checkbox"/>



冷凍 保存期限 3個月

冷藏 保存期限 1週



裝入鋁箔分裝盒

分裝小份，裝進鋁箔分裝盒中，再加進保鮮盒冷凍。



以醬油醃漬

生的或半熟的鮭魚卵，在買回來當天就要用醬油或鹽醃漬。

美味解凍法 放冷藏室自然解凍

前一天移至冷藏室自然解凍。如果是用罐裝瓶裝，只須取出要用的份量。

安心重點 天然的就可放心

人工鮭魚卵多半不是使用魚卵，而是食品添加物，不宜食用。天然鮭魚卵即可放心吃。

實用知識 辨別天然鮭魚卵的方法

天然鮭魚卵只要遇到熱水，或份中的蛋白質就會變白變濁。如果擔心鮭魚卵不是天然的，可取數粒試試看。

PART 4

原來要這麼做！

蛋・乳製品・ 豆類製品・ 加工食品

的保存技巧

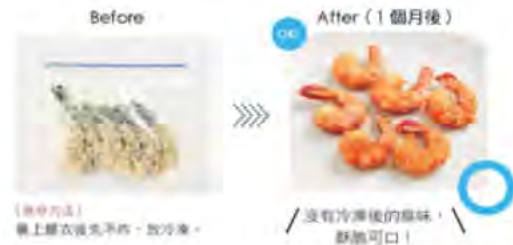
保存這些食材，必須做好衛生管理，避免細菌繁殖。除了注意保存時維持同樣溫度，並留意最佳食用期限外，本章也要介紹一些讓你大吃一驚的保存技巧。

小實驗

COLUMN

如果要冷凍油炸物， 是冷凍生鮮食材？ 還是炸好再冷凍？

用來做油炸物的食材，例如蝦子，先不要炸，而是裹上麵衣就放冷凍，要吃前再炸。炸過的食物放冷凍，不但會乾燥且氧化，解凍後，氧化的油變得難聞，食物看起來也油膩膩的，口感和風味都變差。而裹上麵衣即冷凍的食材，要吃時可以不解凍直接油炸，風味不減，還能吃到Q彈口感。不過，炸的時候油溫如果太高，容易外焦內不熟，所以請務必使用160°C的低溫油炸。



D 生雞蛋
冷凍保存

「保存方法」
將蛋打在保鮮盒內，再密封好冷凍保存。

≡ 1個月後



半解凍的蛋黃，吃起來很可口。

/ 口感變得不一樣了 \

C 做成水煮蛋
冷藏保存

「保存方法」
除去水氣蓋，不剩殼，放入保鮮盒保存。

≡ 2~3天後



鮮味失去作用，反而容易變質，得盡早吃掉。

/ 只能放2、3天…… \

B 連同包裝盒放
冷藏室深處

「保存方法」
連同包裝盒，放置於冷藏室最裡面。

≡ 2週後



可以避免造成其他食品變質細菌。

/ 這樣放比較久！ \

A 放進冰箱門
內側的蛋架

「保存方法」
蛋從包裝盒取出，放冰箱門的蛋架保存。

≡ 2週後



變得沒那麼新鮮，蛋白容易變軟且易掉。

/ 放蛋架容易變質 \

Q
蛋的保存方式，哪個正確？

水煮蛋比生蛋更容易變質

水煮蛋感覺好像很耐放，但實際上，煮過的蛋比生蛋更容易變質。這是因為生蛋白中含有能溶解細菌的酵素，煮熟後便會失去作用。另外，如果要打蛋白霜，可將蛋冷凍後，放冷藏室半解凍，蛋白質會變得很容易發泡，而蛋黃的口感則會變得QQ的，吃起來有奶味。

保存雞蛋，要注意不讓沙門氏桿菌繁殖

蛋殼上雖然附有沙門氏桿菌，但不可清洗蛋殼再保存。一旦清洗，蛋殼表面的表層膜就會受損，讓細菌更容易入侵。再者，為了不讓蛋的細菌汙染冰箱內其他食材，最好的方式是直接放包裝盒內，保存於冷藏室最深處。雖然冰箱門內側設有蛋架，但門開關時造成的振動和溫度改變，反而容易讓蛋變質。

蛋的正確保存方式和保存場所的新常識

蛋放冰箱門內側的蛋架，會因冰箱門開關之際產生的振動和溫度落差，使蛋容易變質。又為了避免附著於雞蛋上頭的沙門桿氏菌污染其他食物，冷藏時最好的做法是連同包裝盒，直接放入冷藏室的最深處保存。此外，蛋一旦煮熟，能分解細菌的溶菌酶就會失去作用，因此煮過的蛋反而無法久放。

蛋可以久放的保存方式

0%



直接放包裝盒內

0%



尖頭削下

蛋的結構有弱點為「氣室」的空間，這裡有空氣，蛋也藉此呼吸。保存時，尖端削上，微生物比較難侵入蛋裡。

無法久放的保存方式

100%



放冰箱門的蛋架

冰箱門開關之際，蛋會受振動，再加上溫度變化大，因此容易變質。

100%



清洗

蛋一清洗，蛋殼表面的表層膜就會受損，細菌較易入侵。

100%



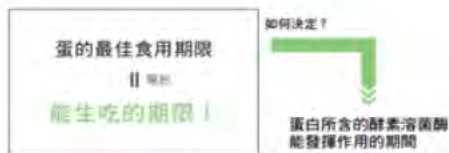
做成水煮蛋

蛋煮熟，會讓能溶解細菌的溶菌酶失去作用，

2 正確做法是放包裝盒內直接保存

「唯！讓人恍然大悟的 / 安全保存雞蛋的原則

蛋是常見於每天餐桌的食材，讓我們來徹底了解蛋的衛生管理原則及保存方法，以保持新鮮及美味。



如果超過最佳食用期限……

以炒或煎等方式煮熟！

判斷新鮮度的方法



蛋打破後，新鮮雞蛋的蛋白不會擴散，看起來鼓鼓的，感覺○彈。

大前提是
「蛋可生吃的期間」

日本的食物衛生法規定，蛋的最佳食用期限（賞味期限），是基於「不會因為吃下蛋上面的沙門桿菌而造成食物中毒」的前提，也就是蛋白所含的溶菌酶能發揮作用的期間，亦即「可生吃的期間」。由於這個時間設定得比真正變質的時間早，因此，即使過了賞味期限，也不是不能吃，只不過吃的時候要確實煮熟。

鮮豆腐類、乳製品及豆類製品的保存方式 ①

鮮奶油類、乳製品及豆類製品的保存方式 ②

B 每天換水，
冷藏保存

【保存方法】
開封後用用完的豆腐，放保鮮盒裡，每天換水。

5天後



沒有黏液也不臭！

這麼做，
比較耐放！

A 放原包裝盒，
冷藏保存

【保存方法】
開封後，不要原包裝盒裡的冰，直接以保鮮膜封好冷藏。

5天後



水變黃變臭

出現黏液，
臭臭的……

Q
豆腐的保存方式，
哪個正確？

B 打發後
再冷凍

【保存方法】
加入砂糖打發後，再冷凍。

1個月後



解凍後仍維持發泡狀態。

鬆軟軟軟的
發泡鮮奶油！

A 直接放
包裝盒冷凍

【保存方法】
不開封，直接冷凍。

1個月後



油水分離了。

解凍後，
無法打發……

Q
鮮奶油的保存方式，
哪個正確？

你是不是曾經將沒用完的豆腐，放回原來的包裝盒冷藏保存？就算封保鮮膜，一星期後，盒子裡的水還是變黃變濁，豆腐上滲出黏液且變質。其實水就是造成豆腐變質的原因，只要把豆腐換到保鮮盒裡，且每天換水，就能長保美味。

水是豆腐臭掉的原因，
要經常保持潔淨。

多買了鮮奶油，你是不是會直接整盒冷凍？這麼做雖然也可以，但乳脂肪會油水分離，以至於無法打發。鮮奶油要做成發泡鮮奶油，用於蛋糕時，可以先打發擠花，快速冷凍後，分幾小份，用保鮮膜包好冷凍。

冷凍後，油水分離，
無法再打發。

思考壞掉的原因 /

保存豆腐的原則

原則上，豆腐要盡早用完。如果要保存，得勤勞更換泡豆腐的水，以保持豆腐美味。

放得久
——更換一次水



每天換水

每天的水都很乾淨

可放5天

每天更換潔淨的水，豆腐就能久放。換水時，也可以在水中加鹽。



直接放包裝盒的水裡

水變臭

豆腐變臭

盒子裡的水變臭，豆腐也出現異臭和黏液，無法食用。

水是豆腐壞掉的原因

保鮮重點是
乾淨的水

從豆腐的質地和口感可以知道，它是很纖細的食材。豆腐的風味會隨時間變差，買回來後最好盡快吃完。如果要保存，必須移到裝有乾淨清水的密封保鮮盒裡，最重要的原則是每天換水。也可以在水中加一小撮鹽，或是保存前稍微燙一下。

為什麼無法打發？ /

保存鮮奶油的原則

一盒鮮奶油很難一次用完，沒用完時，先打發再冷凍，就不會浪費，可以久放。

冷凍後軟無法打發！保存時不宜受振動



打發後再冷凍

可直接使用！

凍在後快速冷卻，分裝小份用保鮮膜包好，使用時很方便。可裝飾於咖啡或甜點上。



直接整盒冷凍

雖然不會壞掉
但無法打發！

解凍時會導致油水分離，所以無法打發，不過可用來製作料理中的奶油醬汁等。

鮮奶油可以冷凍保存！

要使用於甜點時，
先打發再冷凍

鮮奶油要放冷凍時，一定要先打發、擠花，再快速冷凍，然後用保鮮膜包好。如果直接整盒冷凍，解凍時會油水分離，導致無法打發。此外，冷藏保存時要注意放置的位置。如果放溫度比較低的位置，鮮奶油可能結凍，如果擺冰箱門內側的儲存空間，則可能因為門開關時的振動而導致結塊。

冷藏保存

保存期間

約2週

生蛋蛋殼朝下，直接放蛋盒保存。



尖端朝下

蛋的尖端有個充滿空氣的氣室，尖端朝下比較能久放。



直接放蛋盒裡

蛋殼上有細蓋，為了不汙染冰箱內其他食品，要放蛋盒裡保存。



不可清洗！

清洗會讓生蛋的氣孔阻塞，無法呼吸，使細菌侵入，導致變質，所以不可清洗！

冷藏保存

保存期間

2天~3天

水煮蛋、日式煎蛋也要正確保存



水煮蛋不剝殼

煮好後先不剝殼，放保鮮盒保存。變成水煮蛋後，可食用的期限會比生雞蛋短。



放涼用保鮮膜包好

煎蛋要連內層都完全煎熟，放涼後，用保鮮膜確實包裝，再裝入保鮮袋中冷藏保存。

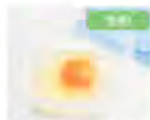


冷凍保存

保存期間

1個月

酷暑降溫前蛋的新口氣



將蛋打在保鮮盒裡

蛋打在保鮮盒裡，密封好冷凍。整顆未剝殼的蛋也可以直接冷凍。



營養成分	最佳食用期限
含有優質蛋白質與脂肪酸，是營養的寶庫。蛋黃中的卵磷脂也有美容效果。	設冷藏室 約2週 (雞蛋後14~57天後)
冷藏 <input checked="" type="radio"/>	冷凍 <input checked="" type="radio"/>
常溫 <input type="checkbox"/>	醃漬 <input checked="" type="radio"/>
乾煎 <input type="checkbox"/>	乾煎 <input checked="" type="checkbox"/>

【冷凍食材】



蛋黃乾煎



蛋白口嚼

要避免細菌
侵入蛋裡

蛋

(生蛋、水煮蛋、日式煎蛋)

世界最大的蛋——駝鳥蛋	最佳食用期限僅是 可生吃的期限標準
駝鳥蛋的大小約相當於30顆雞蛋，含有維生素、礦物質等豐富營養成份，有益健康及養顏美容。此外，從駝鳥蛋中提取病毒抗體的研究也在進行中，因此深受矚目。	① 沙門氏桿菌不耐高溫，在10℃以下環境也難以繁殖。 ② 雞蛋過了最佳食用期限後，要確實加熱調理。由於打蛋後放久一點，就會孳生細菌，烹煮前再打蛋即可。

天然乳酪

奶品中加入乳酸菌和酵素，
發酵成熟後的乳酪



卡門貝爾乳酪

表皮包圍一層白霉，裡頭柔軟，奶味濃郁。

保存期間

保存期限
6個月



茅屋乳酪 (cottage cheese)

低脂、口感清爽的白色顆狀乳酪，也有顆粒狀及泥狀的型態。

保存期間

保存期限
3個月



焗烤用乳酪

將高達乳酪 (Gouda cheese)、
切達乳酪 (Cheddar cheese)
等切細為用於焗烤的乳酪絲。

保存期間

保存期限
3~4個月



藍紋乳酪

使用青霉菌成熟的乳酪，有很
重的鹹味，濃郁而強烈的風味
是其特徵。

保存期間

保存期限
1~7個月

memo 乳酪的種類很多

乳酪的種類很多，依風味、加入鹽量與否的區分可分為軟質乳酪、半軟質乳酪、硬質乳酪、凝乳乳酪、乾酪乳酪、再製乳酪等。此外，依用途、製法、

營養成分	其他食用限制
含有優質蛋白質與脂肪酸，是營養的寶庫。蛋黃中的卵磷脂也有美容效果。	脫水率 加工乳酪 6個月~1年 天然乳酪 依種類而異
冷藏 <input checked="" type="radio"/>	冷凍 <input type="radio"/>
常溫 <input type="radio"/>	開罐 <input checked="" type="checkbox"/>
(加工乳酪)	

● 切實留意 ●

- 切口變灰、出現水滲等的乳酪，表示保存狀態不佳，應避免。
- 進口乳酪要確認進口日期及有效期限。
- 切片乳酪的顏色要均勻，且不會乾乾的。

加工乳酪

混合數種天然乳酪
再加熱處理後的產品



切片乳酪

加工乳酪切成方便食用的薄片，一片片包裝好的產品。

保存期間

保存期限
6~9個月



塊狀加工乳酪

保存性高，味道一致，六片裝盒裝乳酪和燻煙乳酪也屬於此類加工乳酪。

保存期間

保存期限
9個月



粉狀乳酪

加工乳酪經乾燥後磨成粉的產品，由於水份加工少，可長期保存。

保存期間

保存期限
6個月~1年

乳酪

各種乳酪適合的保存方式不一樣

營養成份	最佳食用期限
乳酪菌能增加體內好菌，調整腸道環境，消除便秘及提升免疫力，也有美容功效。	放冷藏室 2週
冷藏	冷凍
微波	煎烤
	電鍋



即使未開封也會油水分離，所以蓋子不可倒放。



上面的水份，不可倒掉。



價格

與其他食材一起冷凍，
留住美味

冷凍 保存期間
1個月



與其他食材一起冷凍
價格解凍後味道會變差，
可以混入砂糖或發泡奶油再冷凍。

美味解凍法 不必解凍直接吃

結凍的價格，可直接當成霜凍來使用。

冷藏 保存期間
1個月



蓋好盒蓋，直立著放
盒蓋確實蓋好，直立著放
放入冷藏室保存。

安心重點 選擇原味價格

盡可能選擇原味的。像多種類增稠劑、蔗糖素、乙基纖維膠等甜味劑都要留意。

美味秘訣 價格上面那一層水是什麼？

這層「水」，是含有大量蛋白質、礦物質和維生素的乳清。請不要倒掉，可混著優格一起吃。

冷藏 保存

保存期間

依乳酪製

加工乳酪



用保鮮膜包好
沒用完的乳酪以保鮮膜封緊，裝入保鮮袋密封起來。

保存期間
約1週-2週

切片乳酪



放保鮮袋
裝進保鮮袋，確實排出空氣。

保存期間
約1週-2週

焗烤用乳酪



放保鮮袋密封
和塊狀乳酪相比，乳酪絲較易氧化，要放保鮮袋密封。

保存期間
約1週

冷藏 保存

保存期間

依乳酪製

茅屋乳酪



裝入密閉容器
移至密閉容器，蓋緊蓋蓋。

保存期間
約1週

卡門貝爾乳酪



以保鮮膜包好冷藏
切成8等分，分別以保鮮膜包好，放密閉容器內冷藏。

保存期間
約1週

藍紋乳酪



放保鮮袋
以保鮮膜包好，裝入保鮮袋冷藏。

保存期間
約1週

冷凍 保存

保存期間

1個月

私人冷凍保鮮法








擠出空氣
焗烤用的乳酪絲放入冷凍保鮮袋，抽入吸管取出空氣後，密封起來。

美味解凍法

不解凍 直接拆開使用

乳酪絲很容易膠團，不必解凍，可直接用來做焗烤料理。用乳酪烤的菜及披薩吐司等。



營養成份	最佳食用期限
動物性鮮奶油，雖然含有能保護皮膚和黏膜的大量維生素A，但膽固醇很高。	放冷藏室 3個月
冷藏  冷凍  解凍  煎炒  煎烤 	(調理過程)



鮮奶油

注意
鮮奶油如果變異味，變黃或出水，就不可食用。

打發後再冷凍，
使用時很方便



打發後再冷凍

打發後再冷凍。結凍後，以保鮮膜包好放保鮮盒。



放入保鮮盒密封

開封後，裝入保鮮盒密封，放冷藏室。

美味解凍法 不解凍直接調理






打發過的鮮奶油可不解凍，直接加入濃湯或咖哩中。

安心重點 確認成份標示

要選擇標示為「奶油」的產品。如果標示為「以牛奶或乳製品為主要原料的食品」，就是加了乳化劑、安定劑和植物性脂肪的產品。

實用知識 鮮奶油和市售的發泡鮮奶油

鮮奶油的乳脂肪含量在18%以上，不含任何添加物或植物性油脂。發泡鮮奶油則是以植物性脂肪為主要原料。

營養成份	最佳食用期限
含有豐富的鈣質、蛋白質、乳脂肪、維生素，是營養均衡的優質健康食物。	放冷藏室 約10天
冷藏  冷凍  解凍  煎炒  煎烤 	(調理過程)



牛奶

原則上不能冷凍，
但調理過後就OK！



注意
用手指拉開牛奶盒側開口，細菌就會從這個位置進入牛奶盒裏面，所以，手指不要碰到開口。



做成白醬

牛奶不能直接冷凍，做成白醬後冷凍，使用時就很方便。



用夾子封住開口

開封後，開口確實封好，並離味道重的食材遠一點。

安心重點 沒有安全疑慮

牛奶必須是只以生乳為材料製造，製造過程中不可添加多餘成份，所以不用擔心添加物的問題。

實用知識 低溫殺菌牛奶標示「消費期限」

低溫殺菌牛奶，是為了防止蛋白質和維生素分解，以60~70℃的高度殺菌處理的牛奶。但由於牛奶中還有耐熱的細菌，比較容易變質，所以標示的是消費期限。

美味解凍法 放冷藏室自然解凍

冷凍白醬在使用前一天移至冷藏室自然解凍，不解凍，直接放入鍋裡也可以。

❄️ 冷藏保存

保存期間



奶油



用保鮮膜包好

奶油一接觸空氣，風味就會一路下滑，因此，保存時務必以保鮮膜確實包裹。



用鋁箔紙包好

以買來時附附的鋁紙包好，或改用鋁箔紙也可以。無鹽奶油比含鹽奶油更快速變質。

人造奶油



蓋上盒蓋

使用後要蓋上盒蓋，表面如果變黃，只是因為變乾燥的關係，食用上沒問題。

❄️ 冷凍保存

保存期間



奶油

以方便使用的份量分裝，提供去買



分裝小份包好

以方便使用的量分裝小份，分別用保鮮膜包裹冷凍保存。未密封者可放1年。



• 美味秘笈法

放冷藏室自然解凍

使用前一天移至冷藏室，放一晚自然解凍。如果是要加熱調理，則不必解凍，即可直接使用。

營養成分	最佳食用時期
鈣質及維生素A、E、D含量豐富，能補充營養、強化骨骼和牙齒，也能舒緩壓力。	放冷藏室 6個月
冷藏 <input checked="" type="radio"/>	冷凍 <input type="radio"/>
常溫 <input type="radio"/>	微波 <input type="radio"/>
蒸氣 <input type="radio"/>	煎炒 <input type="radio"/>

奶油

牛奶的脂肪防劑攪拌凝固而成，接觸空氣和高溫容易變質。



注意會造成發霉的原因及表面的結露

奶油 · 人造奶油

營養成分	保存期間
含有飽和、鈉等，可補充營養。	放冷藏室 6~10個月
冷藏 <input checked="" type="radio"/>	常溫 <input type="radio"/>
微波 <input type="radio"/>	蒸氣 <input type="radio"/>
煎炒 <input type="radio"/>	煎炒 <input type="radio"/>



POINT
保存人造奶油時，奶油刀不可以直接放在盒子裡！奶油刀上沾附的麵包屑，是造成人造奶油發霉的原因。



人造奶油

混合食用油脂加工而成的產品，質地柔軟。可直接塗抹麵包上。

❗️ 封膜有何作用？

人造奶油盒子裡附的封膜，是為了避免開封前奶油接觸空氣，導致風味變差。開封後，即使撕掉封膜，也不影響品質。不過，保存時，要確實蓋好盒蓋。

❗️ 安心重點 人造奶油要確認添加物

- ① 奶油的原料只有生乳和鹽，無安全疑慮。如果在意鹽的含量，可選擇無鹽奶油。
- ② 人造奶油含有乳化劑等添加物，選購時請確認標示上的油脂含有率及原料等。

冷

藏
保
存

保存期間

5天

每天換水才耐久放

STEP 1



倒掉原包裝的水

豆腐移至保存容器，並注入乾淨的水，水量大約可讓豆腐表面露出來的程度。

STEP 2



每天都要換水

每天換水是讓豆腐久放的秘訣，要使用乾淨的冷水。

memo

綠標豆腐

豆腐與水同煮，(1) 每換水時請將豆腐取出，(2) 每換水時請將豆腐取出，(3) 每換水時請將豆腐取出。

冷

藏
保
存

保存期間

5天

如果沒有儲存容器，乾麵包裝盒也可以

STEP 1



倒掉包裝盒裡的水

包裝盒裡的水是用來防止豆腐碎掉的，買來後要先倒掉。

STEP 2



裝入乾淨的水

裝入乾淨的冷水，水量差不多是露出豆腐表面的程度。

STEP 3



以保鮮膜包緊

包裝盒內注入乾淨清水後，封上保鮮膜冷藏保存。

冰

凍
保
存

保存期間

1個月

徹底炒豆腐保存

STEP 1



徹底去除水份

將瀝乾的豆腐弄碎，放入平底鍋，徹底炒乾水份並調味。

STEP 2



裝入冷凍保鮮袋

放涼後，裝入冷凍保鮮袋裝平冷凍。

• 最佳解凍法

自然解凍或不解凍直接調理

冷凍炒豆腐移至冷藏室，放一晚自然解凍，可加入沙拉或漢堡肉裡。此外，也可加入湯裡或燉魚類料理直接加熱。

營養成分	有效期間
植物性蛋白質和脂質含量高，有助減肥，降低膽固醇，及預防動脈硬化。	於冷藏室 5天

冷藏

冷凍

常溫

醃漬

乾燥

(加熱適量)

木綿豆腐*

瀝固後的豆腐，放入瀝固木綿布的篩子內取水成型的豆腐。

絹豆腐

豆腐中加入鹽漬，再瀝固製成的豆腐，口感柔軟，吃起來很滑嫩。

烤豆腐

豆腐去除水份，直接將表面烤出有焦脆的一層豆腐。

鹽豆腐

豆腐尚未凝結前，裹上鹽製成的豆腐，鬆軟，入口即化。

每天換水是
久放的秘訣

豆腐



*譯注：相當於台灣的傳統豆腐

營養知識

絹豆腐和木綿豆腐的
營養成份不同？

木綿豆腐製作時會壓出水份，也因此將營養成份濃縮起來，蛋白質和脂質的含量較高，但相反的，維生素B群、鈣則易流失。絹豆腐是豆腐直接凝固，養份較不會流失，可完整保留。

安心重點

沒有安全性問題

- ① 確認黃豆的產地，以及是否為非基因改造黃豆。
- ② 凝固劑有分天然和合成的，但兩者都無安全疑慮。另外，煮豆腐時為防止起泡所加的消泡劑，也不用擔心。

❄️

冷藏
保存

保存期間

3~5天

油豆腐



直接放包裝內保存

開封前，可以整盒冷藏保存。開封後，要用廚房紙巾和保鮮膜包好。

油炸豆皮

開封前，放包裝袋內冷藏



直接整袋保存

開封前，可連同包裝袋放冷藏。



一片片包好

開封後，用廚房紙巾一片片包好，再以保鮮膜包緊。

❄️

冷凍
保存

保存期間

1個月

油炸豆皮去油，在坊好再冷凍，要用時就很方便！



去油

冷凍前先拿鹽一下去油，之後要調理時就可直接使用，很方便。



切好，放入保鮮袋

切成細長條形等方便使用的大小，裝冷凍保鮮袋冷凍。

* 調味解凍法

不解凍直接調理
或以微波解凍

冷凍油炸豆皮可直接調理，加入湯汁或燉煮類料理，也可用微波爐解凍。

營養成分	有效期限
含有蛋白質、維生素E、鈣質、鐵質，能消除疲勞，預防高血壓及動脈硬化。	放冷藏室 3~5天
冷藏 <input checked="" type="radio"/>	冷凍 <input checked="" type="radio"/>
常溫 <input checked="" type="checkbox"/>	微波 <input checked="" type="checkbox"/>
	乾燥 <input checked="" type="checkbox"/>

(油炸豆皮)

油豆腐

去除水份的豆腐，直接炸過一次而成的豆腐製品。不適合冷凍。

包裝袋裡
開封前直接
冷藏油豆腐
油炸豆皮

油炸豆皮

去除水份的豆腐切薄，泡水，油炸兩次而成的豆腐製品。

memo

大豆異黃酮含量豐富！

大豆異黃酮是植物雌激素，具有多種生理功能，如降低血脂、改善骨質、預防心血管疾病等。大豆異黃酮主要存在于大豆及其製品中，如豆腐、豆漿、豆皮等。在加工過程中，大豆異黃酮的含量會有所損失，因此建議消費者在選擇大豆製品時，應注意其大豆異黃酮的含量。

❗

油豆腐和油炸豆皮
有何不同？

油豆腐是去除水份的豆腐炸一次（180~200℃），油炸豆皮是切薄後，炸兩次（120℃→180℃）。它們都是油炸製品，熱量很高，使用前可以先汆燙一下減少熱量。

❗

安心重點 以熱水汆燙

- 確認原料使用的黃豆產地，以及是否為非基因改造黃豆。
- 製造過程中使用的炸油，可能加了抗氧化劑，可汆燙一下去油。

冷藏保存

保存期間



納豆



直接整盒保存

納豆在室溫下會持續發酵，所以要冷藏保存，可直接整盒冷藏。

豆漿



開口要封好

開口後，要確實封好開口放冷藏室保存，並儘早喝完。



常溫冷藏保存

保存期間



乾燥過的凍豆腐



裝保鮮袋，密封起來

開封後，要避味避光的東西凍一點，放保鮮袋冷藏。開封前原則上放陰涼處常溫保存即可。

冷凍保存

保存期間



納豆



裝入保鮮袋

連同包裝裝入冷凍保鮮袋，以防氣味沾染其他食物。

重要提醒

納豆一定要自然解凍

冷凍納豆用微波爐解凍，味道會大打折扣，所以要自然解凍。此外，納豆就算冷凍，納豆菌也還活著，納豆還可能因此再軟一點。

安心重點

不要使用包裝內附的調味料！

- 買納豆時，盒中所附的醬汁大多含有添加物，用家裡的調味料來調味比較保險。
- 加工處理過的豆漿會使用添加物，要儘可能選購未加工過的。

營養成分

含有豐富的維生素B群，能促進皮膚，也有助於清除便秘。

最佳食用時間

放冷藏室
1週~10天



納豆

以大豆發酵而成，是日本特有的食品。有大粒、小粒、碾納豆等。

營養成分

含有蛋白質、脂質等各種營養成份的營養食物。

最佳食用時間

放冷藏室
約20天



豆漿

大豆煮熟、磨碎，加水煮熟後再過濾製成的飲料。

營養成分

含有鈣、鐵質等，能預防貧血。

最佳食用時間

冷凍凍藏
6個月



乾燥過的凍豆腐

豆腐先冷凍，再解凍，然後乾燥而成的製品，在日本稱為「高野豆腐」。

各種豆類製品的保存方式都不一樣

納豆 · 豆漿 · 凍豆腐

營養成分

蛋白質和鈣質含量也很高，但因為是油炸而成，熱量很高。

最佳食用期限

放冷藏室
6天

冷藏

 冷凍
 微波
 煎炒
 蒸氣

營養成分

蛋白質含量豐富且低脂，適合老年人與小孩補充營養。

最佳食用期限

放冷藏室
1週

冷藏

 冷凍
 微波
 煎炒
 蒸氣

甜不辣

阿拉斯加鱈魚的魚漿加蔥、紅蘿、甜蔥，調味定型後炸熟而成。



半片

阿拉斯加鱈魚等的魚漿加入山藥泥蒸熟成型。



專家提醒

吃到阿拉斯加鱈魚的機會意外的多

以鮮魚來說，阿拉斯加鱈魚並不是那麼為人熟悉，卻大量使用於魚漿製品、鱈魚子和明太子的原料中。雖然不像太平洋鱈魚肉質那麼細緻美味，但被人們吃掉的量，可不輸太平洋鱈。

安心重點

確認食用期限和成份標示

- ① 擔心添加物的話，要仔細確認成份標示再購買。
- ② 如果在意魚板中所使用的色素（紅色），就選白的。

營養成分

蛋白質和鈣質含量豐富，且由於低脂，減肥時可食用。

最佳食用期限

放冷藏室
1~2週

冷藏

 冷凍
 微波
 煎炒
 蒸氣

竹輪

將阿拉斯加鱈魚的魚漿，捲在竹筴等棒子上烤熟而成。



營養成分

除了含高蛋白質外，由於是蒸製而成，所以低脂、低熱量，吃起來安心。

最佳食用期限

放冷藏室
1~2週

冷藏

 冷凍
 微波
 煎炒
 蒸氣

魚板

阿拉斯加鱈魚的魚漿調味後定型，再蒸熟而成。



魚漿製品

如果是真空包裝就很耐放

營養成份	最佳食用期限			
98%以上都是水份，也含有豐富的膳食纖維和甘露聚糖，能有效預防便秘，補充鈣質。	放涼凍藏 1~3個月			
冷藏 <input checked="" type="radio"/>	冷凍 <input checked="" type="radio"/>	常溫 <input checked="" type="radio"/>	微波 <input checked="" type="radio"/>	煎烤 <input checked="" type="radio"/>

【補鐵食品】

需選擇有適度彈性，不要太軟的，倘若如果變小變硬，表示放比較久。



蒟蒻

不適合冷凍保存，
以免口感改變

常溫保存

保存期間
1~3個月



連同包裝放陰涼處
開封前，可整袋放陰涼處常溫保存，開封後則需放入冷藏室。

冷藏保存

保存期間
2~3天



裝滿水
沒用完的蒟蒻放入裝滿水的保存容器內，再放冷藏。

實用知識 蒟蒻類很受歡迎

蒟蒻有「肚子的清道夫」之稱，能消解便秘，近年來，可當作減肥餐的蒟蒻類深受女性歡迎。不論拉麵或義大利麵，光是把麵條換成蒟蒻麵，就能大幅減少熱量。也因為富含膳食纖維、葡甘露聚糖、鈣質，因此能有效消除便秘，降低血糖及膽固醇。

冷藏保存

保存期間

1~3個月

竹輪



直接放包裝袋保存

放包裝袋保存可放1週左右，如果是真空包裝的產品，大約能放2週。



用保鮮膜包好

開封後，要用保鮮膜包裹，放冷藏室保存，並在1~2天內吃完。

甜不辣



放塑膠袋密封

開封後，要裝入塑膠袋等密封起來，甜不辣由於已經炸過，比起其他魚漿製品更耐放。

冷藏保存

保存期間

1~3個月

半片



以保鮮膜包好

開封後以保鮮膜包好，放塑膠袋或保鮮袋，1~2天內吃完。

魚板



真空包裝直接保存

真空包裝直接放冷藏，保存期間約2週。如果是膠衣包裝(※)則可放一個月。



以保鮮膜包好

開封後，用保鮮膜包裹放冷藏，由於很容易變質，1~2天內要吃完。



memo

魚漿製品不可冷凍

魚漿製品在低溫下容易產生冰晶，導致質地變硬，口感變差，且容易變質。因此，魚漿製品不宜冷凍保存，建議在冷藏室保存。

有關包裝

魚漿以膠衣(用來包火腿或香腸的薄膠)包好密封，再加碼凍庫的膠盒。

常溫保存

保存期間

1 個月
2 個月
3 個月
4 個月
5 個月
6 個月
7 個月
8 個月
9 個月
10 個月

移至其他袋子或容器保存



改用其他袋子裝

用塑膠袋裝米，濕氣容易悶在裡頭，要改用透氣的袋子裝。



袋中放入辣椒

放進1根辣椒，就能防止長蟲。要注意的是，如果已經長蟲了才放，是沒有效的。



分裝保存，使用較方便

為避免品質變差，可先依使用量分小份，以防止乾燥和氧化，分裝後要密封。

冷凍保存

保存期間

1 個月
2 個月

夏天則放冷藏室密封保存



放入保存容器

將米移至可確實密封的保存容器，放冷藏。



雜糧的保存方式亦同

和米一樣，為避免乾燥、氧化、異味，要放入能密封起來的保存容器冷藏。



冷凍保存

保存期間

1 個月

利用保鮮膜，讓冷凍白飯跟剛煮好的一樣好吃



白飯放涼

盤子上鋪保鮮膜，將剛煮好的白飯平鋪於其上，放涼。



放在托盤上

白飯用保鮮膜包裹後，放置於金屬托盤上，急凍冷凍。

★ 美味解凍法

用微波爐
加熱得香噴噴！

在整塊飯正中央壓出凹洞，能加快解凍速度。解凍時，飯上面灑點水或酒，再以微波爐加熱，熱好的白飯就會很鬆軟。

適宜時間	營養成份	保存期間
夏~冬 (4月~12月)	主要成份是碳水化合物，但也含有γ-胺基丁酸，這是一種胺基酸，能有效活化腦細胞及避免動脈硬化。	常溫下 春夏自曬米日照 1個月 秋冬自曬米日照 2個月
冷藏 <input checked="" type="radio"/>	冷凍 <input checked="" type="radio"/>	常溫 <input checked="" type="radio"/>
(白飯×)	(米、雜糧×)	(白飯×)

(適宜方式)



有透明感，米粒大小一致



宜有碎米或變色

米



雜糧

(小米、燕、雜等)



白飯



剛煮好，飯粒有光澤

米・雜糧・白飯
重點是要放密封容器保存

熟麵

不可常溫保存，
沒有馬上吃完要放冷凍。

蒸過的中式麵條

可冷凍常備，要用時馬上就能用，很方便。

最佳食用日期
冷凍可備 5天



煮過的烏龍麵・蕎麥麵

澱粉比生蕎麥麵高，所以可久放。

最佳食用日期
冷凍可備 5天

乾麵條・義大利麵

開封後放密閉容器內
就能久放

麵線

保存於陽光不會直射、
且通風良好的地方。

最佳食用日期
乾燥可備 3年



義大利麵

開封後保存方式如果正確，
在最佳食用期限內吃都很美味。

最佳食用日期
乾燥可備 2~3年



營養成分

消費期限・最佳食用期間

麵類的主要成份是碳水化合物，
和米一樣，也是補充能量的主食。蕎麥
麵類則含有豐富的膳食纖維。

依麵的種類而定

冷藏 冷凍 常溫 請詳 此類

(乾麵類△)

(乾麵類×)

(生麵・熟麵×)

生麵

如果要長期保存，建議冷凍

生蕎麥麵・ 烏龍麵

容易變質，須冷藏或冷
凍保存。

最佳食用日期
冷凍可備 2~3週



麵

麵的種類不同，
保存方式也不一樣



生義大利麵

如果是自製麵條，要冷
凍以保存其風味。

最佳食用日期
冷凍可備 5~10天

請詳閱

手工麵線 放久比較好吃？

安心重點

確認製造日期及 有效消費期限

手工麵線熟成後，可保存3年，
口感變得更好、更美味。不過，要
注意保存環境，以免長蟲。

買生麵或熟麵時，要確認製造日期
及有效期限。乾麵條在濕度60%
以上的環境可能發霉，須注意。

冷藏保存

保存期間

5天

熟麵



原包裝袋直接保存

開封前，可直接整袋放冷藏室保存。



先分裝，包保鮮膜

用保鮮膜包好以防乾燥，並且在消費期限內吃完。



再裝入保鮮袋

裝入冷凍保鮮袋，確實擠出空氣後放冷凍。

→ 美味解凍法 以適合麵的方式解凍

熟麵可放熱水中快速解凍

冷凍熟麵放入熱水中30～40秒，以筷子分開麵條，再撈起放入網篩中滴熱水即可解凍。如果是用微波爐解凍，稍微解凍即可。要注意的是解凍後的麵條絕對不可再度冷凍。可以分幾小份保存，避免沒用完浪費。

生麵無需解凍就可調理

生麵和生義大利麵沒吃完，要盡快冷凍，以免味道變差。冷凍後，最好要在一個月內吃完。解凍時，可以直接煮至自己喜好的硬度，由於兩者都可不必解凍直接煮，調理時很快。

memo

保存乾麵條的重點

乾麵條買回家，在選購人覺得安心，但其實它仍保存上而需要留意的事項，首先，麵條是否是以紙筒包裝。其次，不要放在容易受潮或通風的場所。此外，麵條和空氣及濕氣接觸，會導致麵條含水量增加，以乾麵條為最。

冷藏保存

保存期間

2至3日

生麵（蕎麥麵・烏龍麵）



用廚房紙巾包好

開封放就不要放包裝袋裡，為防止扁灘，以廚房紙巾包好。



再用保鮮膜包好

為防止麵條乾燥和熟成，要用保鮮膜包緊放冷藏室。

生義大利麵條



用保鮮膜包緊

用保鮮膜包緊以防乾燥，再放冷藏室。

冷凍保存

保存期間

1個月以內

生義大利麵條



先分裝，包保鮮膜

根據每餐使用的份量分裝，以保鮮膜包緊壓平，排出空氣。



再裝入保鮮袋

裝入冷凍保鮮袋，應出空氣密封後放冷凍。



使用保鮮膜和保鮮袋

為防止乾燥，以保鮮膜包緊，再裝入冷凍保鮮袋裡。

冷藏 常溫保存

保存期間

1個月以內

乾麵條



裝入密封袋

裝入密封袋或密封盒保存。由於很容易沾染食物氣味，一定要記得確實密封。

義大利麵



裝進密封容器

裝進密封容器或保特瓶中保存。保特瓶瓶口大小的一束麵，正好是一人份，使用時很方便。

memo

義大利麵煮熟後用油和一和

煮熟的義大利麵用油和一和，麵條就不會黏在一起，能保存2～3天。

主要成分	最佳食用期限
由於使用了穀類和堅果等，含有豐富的膳食纖維、維生素、礦物質。	最佳消費 1年

冷藏 冷凍 常溫 微波 乾燒

由於冷凍保存可放得更久，也可當作常備食物



穀片

冷凍 保存期限
2個月



使用冷凍保鮮袋

直接將紙色包裝袋裝入冷凍保鮮袋密封好。

常溫 & 冷凍 保存期限
1~2個月



放入乾燥劑保存

將穀片移至密封容器，放入乾燥劑，放涼處或冷凍。

美味解凍法 自然解凍即可！

基本上可自然解凍。即使在冷凍狀態下也能一片片剝開，冷的直接吃。

安心重點 確認有無使用砂糖等材料

穀片有加糖製作的甜味，以及不加糖的原味，也有使用油的產品，種類很多。原料也是各式各樣，購買前最好仔細確認成份標示。

美味知識 什麼是什錦果麥？

有美容效果的什錦果麥（muesli）很受歡迎。它是穀片加上堅果、水果乾等的食品。由於不使用砂糖、鹽、油，最適合減肥時食用。

主要成分	有效期限
使用蛋黃或全蛋麵粉製作的麵包，含有大量能消除疲勞的卵和鐵。	最佳消費 5天

微波 冷凍 常溫 微波 乾燒



吐司不可冷凍，以免水份流失，變硬。

吐司



法國麵包

雖然耐放，但很快變硬，最好是2天內就吃完。



麵包

麵包夏天容易長霉，要盡快冷凍。

冷凍 保存期限
2日~1個月



使用保鮮膜及保鮮袋

用保鮮膜或保鮮袋包好，裝進冷凍保鮮袋。



做成麵包丁或麵包粉

變硬的麵包，可處理成麵包粉或麵包丁，適用於料理中。

安心重點 確認原料

以低成本大量生產的麵包，可能會使用不必要的添加物。如果不放心，請確認成份標示。

美味知識 將冷凍麵包烤得好吃

法國麵包等硬麵包，放著很快就會變乾，自然解凍後，可用噴霧器在麵包表面噴點水再烤，就能像剛出爐時一樣鬆軟美味。

美味解凍法 自然解凍後再烤

在室溫下自然解凍。如果冷凍時，是以保鮮紙取代保鮮膜包麵包，也可直接烤。

營養成份	最佳食用時期
富含能抵抗氧化的維生素D及亞麻酸。	放陰涼處 6個月

不耐濕氣，
要放密閉容器保存

芝麻

◎◎
常溫 & 冷凍

保存期限（開封後）
常溫存放：3個月

放入密閉容器

芝麻是不耐濕氣的食材，開封後要用密閉容器裝好放冷藏。



營養成份	最佳食用時期
濃縮了豐富的鈣質，可防止骨質疏鬆。	放陰涼處 6個月

含有大量水份和油份，
適合冷凍保存

蝦米和櫻花蝦

◎◎
常溫 & 冷凍

保存期限（開封後）
常溫存放：3個月
冷凍存放：3個月

避免乾燥

開封後為防止乾燥，要裝入冷凍保鮮袋。



營養成份	最佳食用時期
有消化細胞之效的異黃酮含量豐富，可促進新陳代謝。	放陰涼處 6個月

容易氧化，
宜密封保存

柴魚片

◎◎
冷藏 & 冷凍

保存期限（開封後）
冷藏存放：3個月
冷凍存放：3個月

密封好冷藏保存

為避免開封後香氣流失及氧化，要密封好放冷藏。



可保存的食品 & 調味料

開封用過的乾貨或調味料，常讓人搞不清楚能存放到什麼時候，請好好確認它們的保存方式，以免疑惑「還能不能用？」。

乾燥蘿蔔絲

營養都濃縮在裡頭
最具代表性的乾貨

營養成份	最佳食用時期
含有豐富的鈣質、鉀、鐵質纖維，可預防便秘。	放陰涼處 6個月~1年

◎◎
常溫 & 冷凍

保存期限
常溫存放：3個月
冷凍存放：3個月



開封後冷藏

開封後裝入保鮮袋，確實排出空氣後，放冷藏室保存。



乾貨

為避免開封後吸收濕氣及氧化，
要各別以適合的方式保存

冬粉 裝入保鮮袋，密封好放冷藏

營養成份	最佳食用時期
主要由馬鈴薯澱粉製成，能帶來飽足感。	放陰涼處 2年

◎◎
常溫 & 冷凍

保存期限
常溫存放：3個月
冷凍存放：3個月



開封後要密封保存

開封後容易變質，要密封好冷藏保存，並盡早吃完。





迷迭香

乾燥處理或油漬
也能長期保存

適應期	營養成份	保存期限
全年	主要成份是迷迭香酸，具抗菌及抗病毒的効果。	加諸藥室 1週
冷藏 (2~3天)		乾燥 (2~3天)

醃漬

保存期限
1個月



油漬

不論是新鮮或乾燥的，
都可油漬，讓油充滿迷
迭香香氣。

乾燥

保存期限
1個月



下面放紙袋

倒掛曬乾。由於乾燥後
的迷迭香會掉下來，下
面可放紙袋承接。

冷藏保存

保存期限
1週



用廚房紙巾包好

以廚房紙巾包好，裝入
塑膠袋，直立著放入蔬
果室冷藏。



薄荷

可做成蜂蜜漬薄荷或
薄荷茶

適應期	營養成份	保存期限
全年	具鎮靜效果，能緩解 偏頭痛、舒壓，對胃 氣痛逆流也有效。	加諸藥室 1週
冷藏 (2~3天)		乾燥 (2~3天)

醃漬

保存期限
1個月



以蜂蜜醃漬

和蜂蜜一起放入玻璃
瓶內保存。可加入紅茶
或點心中。

乾燥

保存期限
1個月



摘下葉片晾乾

整枝薄荷一起晾乾會
長霉，只摘摘下葉片
晾乾。

冷凍

保存期限
1個月



排出空氣後冷凍

分成小份，用保鮮膜
包好，再裝入冷凍保
鮮袋中冷凍。

冷藏保存

保存期限
1週



使用紙巾和塑膠袋

用廚房紙巾包好，裝
塑膠袋，放入蔬果室
冷藏。



荷蘭芹

冷藏保存以避免乾燥

適應期	營養成份	保存期限
冬~春 (10~4月)	含有豐富的β胡蘿蔔 素，可預防慢性病、 口臭，也有美膚效果。	加諸藥室 1週
冷藏 (2~3天)		乾燥 (2~3天)

乾燥

保存期限
1個月



莖也可隨乾

荷蘭芹除了莖子之外，
莖也可以隨乾，要作燻
煮時的香料使用。

冷凍

保存期限
1個月



裝冷凍保鮮袋

只將莖子摘下，裝入冷
凍保鮮袋冷凍，結凍後
可直接磨碎使用。

冷藏保存

保存期限
1週



使用紙巾 & 塑膠袋

以廚房紙巾包好，裝入
塑膠袋，直立著放入蔬
果室冷藏。



羅勒

也可以打成泥保存

適應期	營養成份	保存期限
春~秋 (4~9月)	富含胡蘿蔔素，有止 咳、促進消化、提 精神之效。	加諸藥室 1週
冷藏 (2~3天)		乾燥 (2~3天)

乾燥

保存期限
1個月



分成一片片晾乾

晾乾後，最好裝入密封
容器內常溫保存。

冷凍

保存期限
1個月



分小份包好

分小份以保鮮膜包好，
裝入冷凍保鮮袋。

冷藏保存

保存期限
1週



使用紙巾和塑膠袋

以廚房紙巾包好，裝進
塑膠袋，放入蔬果室冷
藏保存。

香草

新鮮香草以廚房紙巾包好

粉類 · 茶葉 · 其他

正 熟
確 悉
保 粉
存 類
方 飲
式 料
及
冰
塊
等
的

茶葉

(綠茶、紅茶等)

冷凍保存可久放



最佳食用期限

放冷凍室

綠茶 6個月

紅茶 1~2年

◎◎
常溫 & 冷藏

保存期間 (密封後)

常溫/冷藏 2個月(綠茶)
1個月(紅茶)

開封後要密封

開封後，要裝入保鮮袋密封或密封瓶罐內保存。



❄️
冷凍

保存期間

3個月(綠茶)
3個月(紅茶)

分裝，包保鮮膜

依一次用量分好，以保鮮膜包起來，裝入冷凍保鮮袋密封。



麥茶茶包

裝入密封保鮮袋內冷藏



最佳食用期限

放冷凍室

1年

◎❄️
冷藏 & 冷凍

保存期間 (密封後)

常溫/冷藏 3個月
放冷凍室 3年

放入密封保鮮袋

開封後，裝入密封保鮮袋內冷藏或冷凍。



❄️
冷藏

保存期間

放冷凍室 3年

煮好後冷藏

煮好後，冷藏保存。冷泡茶則要在當天之內喝完。



水 & 冰

冷藏時，注意
不要受細菌污染

最佳食用期限

水 放冷凍室 1~3年
冰 放冷凍室 1週

◎◎
常溫 & 冷藏

保存期間 (密封後)

常溫/冷藏 2天~1週

開瓶後放冷藏室

開封前放冷藏室保存。開瓶後一定要放冷藏室。



❄️
冷凍

保存期間

1週

使用冷凍保鮮袋

自製冰塊裝入冷凍保鮮袋保存。冰塊就不會縮小。



粉類

隔絕濕氣及味道，常溫保存

(麵粉、太白粉、糯米粉、泡打粉、玉米粉、糯米粉等)



最佳食用期限

放冷凍室

低筋麵粉、中筋麵粉 1年
高筋麵粉 6個月

◎
常溫

保存期間 (密封後)

1~3個月



放入密封容器

開封後的最佳保存方式，是移至密封容器，保存於陰涼處。

整袋放密封容器裡

整袋放密封容器裡，密封於陰涼處，以防止沾染異味及濕氣。

memo

麵粉為何
會不膨脹？

麵粉加水、攪拌成麵團，麵粉及空氣中的水分會膨脹，導致麵粉有結塊現象。所以，麵粉應密封於密封容器。

咖啡

保存時要避開高溫和濕氣

(一般 & 即溶)



最佳食用期限

放冷凍室

一般 1年

即溶 3年

◎
常溫

保存期間 (密封後)

1個月



關好蓋子

開封後，要確實關好蓋子密封好，並且保存於陰涼處。

即溶

保存期間 (密封後)

1週(即溶)
1個月(粉包)

完全密封保存

開封後裝入密封容器裡，放冷藏室保存，以隔絕其他味道。

❄️
冷凍

保存期間

3個月



用保鮮膜分裝

用保鮮膜包好一杯杯的分量，裝入冷凍保鮮袋密封保存。

調味料

妥善保存，聰明使用

味醂・
味醂風調味料

◎◎◎

常溫&冷藏

保存期限(密封後)
常溫常溫2個月
冷藏常溫1個月

最佳食用期間

放陰涼處

味醂 1年半
味醂風調味料 1年

味醂放陰涼處

開瓶後，味醂放陰涼處。味醂風調味料則冷藏保存。

醋

◎◎◎

常溫保存

保存期限(密封後)
4個月

最佳食用期間

放陰涼處

放陰涼處
2年

放陰涼處保存

開封後蓋好瓶蓋，保存於陰涼處，瓶體則需冷藏保存。

美乃滋

◎◎◎

常溫&冷藏

保存期限(密封後)
冷藏常溫1個月

最佳食用期間

放陰涼處

放陰涼處
10個月

保存時要擠出空氣，擠出軟膏中的空氣，以防止氧化。開瓶後須放冷藏室。

料理酒

◎◎◎

常溫&冷藏

保存期限(密封後)
冷藏常溫2個月

最佳食用期間

放陰涼處

放陰涼處
9個月~1年

開封後冷藏保存

料理酒會添加糖，所以開封後要蓋好瓶蓋放冷藏。

番茄醬

◎◎◎

常溫&冷藏

保存期限(密封後)
冷藏常溫1個月

最佳食用期間

放陰涼處

放陰涼處
1年半~2年

開封後冷藏保存

開封後冷藏保存，軟膏表面如果出水，只要擦掉即可。

咖哩塊

◎◎◎

常溫&冷藏

保存期限(密封後)
冷藏常溫3個月

最佳食用期間

放陰涼處

放陰涼處
1年半

開封後放冷藏室

開封後以保鮮膜封好裝入保鮮袋，放冷藏室保存。

鹽

◎◎◎

常溫保存

保存期限(密封後)
無期限

最佳食用期間

放陰涼處

無期限



放密封容器內

最佳保存方式是放入密封容器，保存於陰涼處。



以微波爐加熱

鹽如果結塊，可不對保鮮膜放入微波爐加熱15~20秒。

砂糖

◎◎◎

常溫保存

保存期限(密封後)
無期限

最佳食用期間

放陰涼處

無期限



裝入密封容器內

裝入密封容器，保存於陰涼處。



噴點水

砂糖如果結塊，可以用湯匙沾點水，再密封起來。

醬油

◎◎◎

常溫&冷藏

保存期限(密封後)
冷藏常溫1個月

最佳食用期間

放陰涼處

放陰涼處
1年半

放冷藏室保存

開瓶後放冷藏室保存，開瓶前則最好放陰涼處。



倒入小醬油瓶

大罐醬油可倒入小醬油瓶裡，避免瓶塞開關開關，導致變質。

味噌

◎◎◎

冷藏保存

保存期限(密封後)
冷藏常溫3個月

最佳食用期間

放陰涼處

放陰涼處
3~6個月

常密封狀態

一旦接觸空氣就會變質，開封後要裝入密封保鮮袋裡放冷藏。



抹平表面

使用後，抹平表面，然後用保鮮膜覆蓋。



烤肉醬

	最佳保存期間
常溫 & 冷藏	放陳淨處
保存期間 (密封後)	1年
密封前或2週	



確實蓋好瓶蓋
開封後容易發黴，
務必蓋緊瓶蓋，冷
藏保存。



沙拉醬

	最佳保存期間
常溫 & 冷藏	放陳淨處
保存期間 (密封後)	3~6個月
密封前或1個月	



開封後放冷藏室
開封後須冷藏，製造過
程中若未經加熱處理，
開封前也要放冷藏。



100%檸檬汁

	最佳保存期間
常溫 & 冷藏	放陳淨處
保存期間 (密封後)	9個月
密封前或1個月	



放冷藏室保存
開封後，蓋緊瓶蓋放
冷藏，風味就不會受
到太大影響。



芥末醬

	最佳保存期間
常溫 & 冷藏	放陳淨處
保存期間 (密封後)	7個月~1年半
密封前或1個月	



開封後放冷藏室
開封後蓋子蓋好，冷
藏保存。如果油水分
離，攪一攪即可。



軟管薑、蒜泥

	最佳保存期間
常溫 & 冷藏	放陳淨處
保存期間 (密封後)	9個月~1年
密封前或1個月	



開口周圍擦乾淨
擦掉軟管開口周圍的
蒜汁，擠出空氣後，
確實蓋好蓋子放冷藏。

醬汁
(中濃醬*、伍斯特醬)

	最佳保存期間
常溫 & 冷藏	放陳淨處
保存期間 (密封後)	2年
密封前或1~2個月	



開封後放冷藏室
開封後放冷藏室是基
本原則，蓋子要確實
蓋好。



高湯粉

	最佳保存期間
常溫	放陳淨處
保存期間 (密封後)	1年
密封前	



放入密閉容器
開封後，袋口折起
來，連同乾燥劑一起
放密閉容器保存。



味精

	最佳保存期間
常溫	放陳淨處
保存期間 (密封後)	無期限
密封前	



裝入密閉容器內
如果是袋裝產品，開
封後可放入密閉容器
內保存。



花生醬

	最佳保存期間
冷藏	放冷藏室
保存期間 (密封後)	1年半
2個月	



保存於冷藏室
開封後也是放冷藏
室，蓋子要鎖好。



果醬

	最佳保存期間
常溫 & 冷藏	放陳淨處
保存期間 (密封後)	2年
密封前或1個月	



一旦開封就要冷藏
開封前常溫保存，開
封後則確實蓋好蓋
子，冷藏保存。



蜂蜜

	最佳保存期間
常溫	常溫
保存期間 (密封後)	2年
密封前或開封前	



蓋子蓋緊
蜂蜜耐放，常溫保存
即可，但要確實蓋好
蓋子密封好。

油、芝麻油、
橄欖油

	最佳保存期間
常溫	放陳淨處
保存期間 (密封後)	1~2年
1~2個月	



常溫或放陳淨處
確實蓋好瓶蓋，以防
接觸空氣，並放陳淨
處保存。

* 譯注：中濃醬是伍斯特醬 (Worcester sauce) 的變形版，比較濃稠，甜酸兩種，常用來炒日式炒麵。

1-3 穀類

100% 檸檬汁：250
 小松菜：12
 小麥粉：246
 小黃瓜：12 19 27 30 34 39

4 調味料

水：247
 水菜：26
 太白粉：246
 牛奶：16
 牛肉片：17
 牛肉塊：168
 牛腩肉：168
 牛蒡：12 13 14 26 34
 毛豆：26 27

1-5 魚類

切片魚：15 157
 切片乳酪：214
 天然乳酪：215
 火腿：176
 山藥：13 39

5 雜糧

玉米：26 39
 玉米粉：246
 四季豆：73
 奶油：220
 白花椰菜：39
 白菜：19 26 27 39
 白飯：234
 白蘿蔔：18 19 27 39 92 113
 卡門貝爾乳酪：215
 冬粉：242

1-7 海鮮類

生魚片：188
 冰：247
 米：234
 米粉：242
 吐司：240
 西瓜：133
 竹筴魚：152
 沙丁魚：181
 沙拉醬：251
 豆芽菜：26
 豆腐：209 211
 豆漿：226
 芋頭：26
 杏鮑菇：108
 肝臟：19

8 調味料

油、芝麻油、橄欖油：250
 油豆腐：224
 油炸豆皮：224
 昆布：181
 泡打粉：246
 芥末醬：250
 花生醬：251
 曹江菜：36
 曹花菜：18 27 31 38 39
 青椒、甜椒：27 39 54 113
 咖哩塊：249
 金針菇：107
 咖啡：246
 法國麵包：240
 奇異果：29 31
 芝麻：243
 芹菜：27

9 調味料

乳酪：214
 味噌：248
 味醂、味醂風調味料：249
 果醬：251
 美乃滋：249
 柚子：129
 茄子：13 19 27 30
 埃及甜生菜：26
 南瓜：18 26 34 35 39
 苦瓜：70
 香芹：27
 茅屋乳酪：215
 紅茶：247
 哈密瓜：31
 炸魚餅：229
 香菇：14 18 106
 韭菜：17 26 27 39

10 調味料

粉漿：26
 洋蔥：13 14 25 26 78
 柳橙：126
 砂糖：248
 香蕉：12 13 30 22 26 27 39
 紅蘿蔔：14 19 30 22 26 27 39
 贛貝：194
 燒肉醬：251
 納豆：226
 粉狀乳酪：214
 迷迭香：245
 海帶芽：183
 料理酒：249
 草莓：124
 高野豆腐：226
 高湯粉：250
 高麗菜：19 27 33 34 39 40

雞腿肉	17	146	149	149
雞胸肉	144	149	149	144
雞里肌肉	17	149	149	144
雞肉	164	149	149	144
醬汁	251	149	149	144
18 劃				
鴻禧菇	197	113	113	113
鮭魚子	200	113	113	113
鮪魚	155	113	113	113
薄荷	245	113	113	113
優格	217	113	113	113
椰瓜	76	113	113	113
鮮奶油	208	113	113	113
薑	24	113	113	113
魚膏	19	113	113	113
蕎麥麵	236	113	113	113
橘子	136	113	113	113
19 劃以上				

鱈魚	155	130	130	130
鱈魚	155	130	130	130
鱈魚	155	130	130	130
鱈魚	186	130	130	130
鱈魚	237	130	130	130
麵包	240	130	130	130
麵	236	130	130	130
藍菇	109	130	130	130
蘋果	13	130	130	130
蘋果	29	130	130	130
蘋果	31	130	130	130
蘋果	34	130	130	130
蘋果	103	130	130	130
蘋果	138	130	130	130
醬油	248	130	130	130
藍紋乳酪	215	130	130	130
檸檬	128	130	130	130
雜糧	234	130	130	130
19 劃以上				
羅勒	244	130	130	130
鱈魚	185	130	130	130
糯米粉	246	130	130	130
蘆筍	26	130	130	130
蘋果	13	130	130	130
蘋果	29	130	130	130
蘋果	31	130	130	130
蘋果	34	130	130	130
蘋果	103	130	130	130
蘋果	138	130	130	130

鱈魚子	201
蠶豆	26
蠶豆	39
蠶豆	61

柴魚片	243
烏賊	150
烏龍麵	236
馬鈴薯	12
茼蒿	44
11 劃	
蛋	204
蛋	206
麥茶茶包	247
魚板	228
魚漿製品	228
培根	176
調味用乳酪	215
草魚	155
軟管薯、蒜泥	251
乾燥蘿蔔絲	242
絞肉	156
番茄	12
番茄	13
番茄	18
番茄	27
番茄	28
番茄	30
番茄	34
番茄	80

菠菜	14
蛤蜊	196
番薯	26
番薯	27
番薯	34
番薯	39
13 劃	
蝦	196
義大利麵	236
碎牛肉片	168
塊狀加工乳酪	214
高麗菜	14
高麗菜	15
高麗菜	27
高麗菜	34
高麗菜	58
高麗菜	140
醋梨	31
滑菇	109
葡萄柚	132
蜂蜜	250
綠茶	247
餅乾糖	232
漢堡肉	156
蘑菇	108
荷蘭	16

酸橙	129
蒲燒鱈	198
蒜頭	13
蒜頭	26
蒜頭	27
15 劃	
蔥	13
醋	249
蝦子	202
蝦子	202
蝦子	202
狗仔魚	199
豬肉片	15
豬肉片	17
豬肉片	148
豬肉片	160
豬肉塊	160
豬排	142
豬排	161
豌豆莢	72
熱狗	176
燕窩	96
熟雞	237

食材保鮮這樣做

もっとおいしく、ながーく安心食品の保存テク

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

食材保鮮這樣做 / 遠江千代子監修；李靜宜譯。
 — 第一版。— 臺北市：遠見天下文化，
 2016.07
 裝：公分。— (健康生活；174)
 譯自：もっとおいしく、ながーく安心食品の
 保存テク
 ISBN 978-986-479-040-1 (平裝)

1. 食物保藏 2. 食品保存
 427.5

109012978

監 修 — 遠江千代子
 編 者 — 朝日新聞出版
 譯 者 — 李靜宜

出版事業部總編輯 — 王力行
 副總編輯 — 周思芸
 生活館副總監 — 丁希如
 責任編輯 — 李依蒔
 封面設計暨內頁版型 — 江儀玲

出版者 — 遠見天下文化出版股份有限公司
 創辦人 — 高希均、王力行
 遠見・天下文化・事業群 董事長 — 高希均
 事業群發行人/CEO — 王力行
 出版事業部副社長/總經理 — 林天來
 版權部協理 — 張紫蘭
 法律顧問 — 理律法律事務所陳長文律師
 著作權顧問 — 魏依翔律師
 社址 — 台北市 104 松江路 93 巷 1 號 2 樓
 讀者服務專線 — (02) 2662-0012
 傳 真 — (02) 2662-0007；2662-0009
 電子信箱 — cwpc@cwgv.com.tw
 直接郵撥帳號 — 1326703-6 號 遠見天下文化出版股份有限公司

電腦排版 — 立全電腦印前排版有限公司
 製版廠 — 東豪印刷事業有限公司
 印刷廠 — 立能藝術印刷股份有限公司
 裝訂廠 — 晨捷印製股份有限公司
 登記證 — 局版台業字第 2517 號
 總經銷 — 大和圖書書報股份有限公司 電話 — (02)8990-2588
 出版日期 — 2016 年 7 月 27 日第一版第 1 次印行

SHOKUJIN NO HOZON TEKU
 BY CHIYOKO TOKUJI
 Copyright © 2015 Asahi Shimbun Publications, Inc.
 Complex Chinese translation rights © 2016 Commonwealth Publishing Co., Ltd.,
 a Division of Global Views - Commonwealth Publishing Group
 Original Japanese edition published by Asahi Shimbun Publications Inc., Japan.
 Chinese translation rights in complex characters arranged with
 Asahi Shimbun Publications Inc., Japan through BARDON-CHINESE MEDIA AGENTS, Taipei.
 All rights reserved.

定價 — NT380 元
 ISBN — 978-986-479-040-1
 書號 — BG1174
 天下文化書坊 — book.mcc.cwgv.com.tw

本書如有缺頁、錯裝、裝訂錯誤，請寄回本公司更換。
 本書譯文責任由譯者、主編與本社共同。