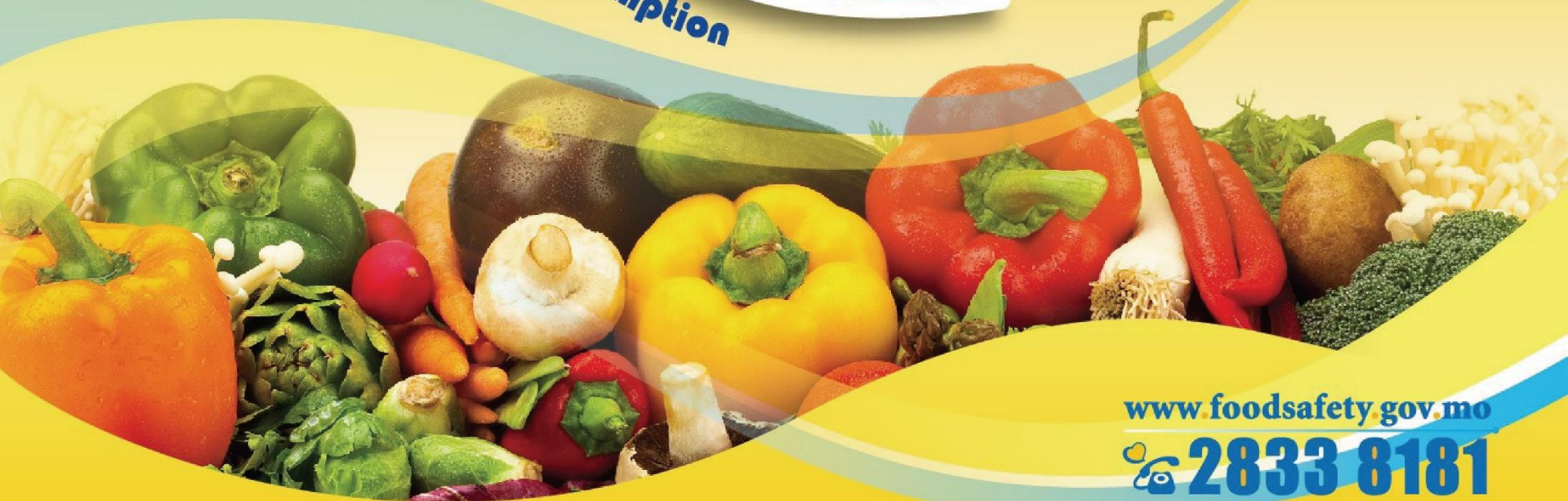




www.foodsafety.gov.mo

2833 8181



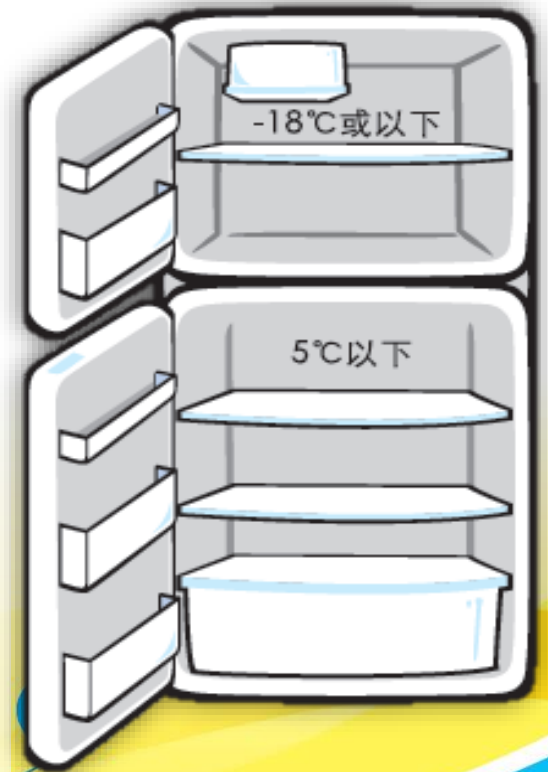
認識雪櫃誤區



雪櫃的工作原理



- 透過**溫度**控制，保存食品，按溫度可細分為冷凍櫃/冰格（ $\leq -18^{\circ}\text{C}$ ）和冷藏櫃（ $\leq 5^{\circ}\text{C}$ ）；
- 雪櫃非萬能，倘不正確使用，貯存中的食物仍會變壞；
- 認識使用雪櫃的常見誤區，有助降低健康風險。



誤區1：雪櫃是萬能保鮮櫃？



事實：不正確



不同食品不同溫度都有保存期限

- 食品放入雪櫃後，保質期不會延長，開封過的還需按生產標示保質期拆半；
- 曾冷凍（ -18°C ）食品，解凍後亦不可以重新冷凍再貯存；
- 不是任何食品都適合放雪櫃。



任何食品即使冷凍貯存都有期限

冷藏食品一般期限為3-5天，冷凍食品則較長，按種類不同相應貯存時間亦稍不同，但**都是有期限**。



不適合放雪櫃的食品

- 低溫會凍傷某些蔬果，使其容易變質、腐爛，一旦冷藏，應盡快吃完。



- 某些食物會吸收雪櫃中濕氣和氣味，加速食物發黴，並失去原有味道。

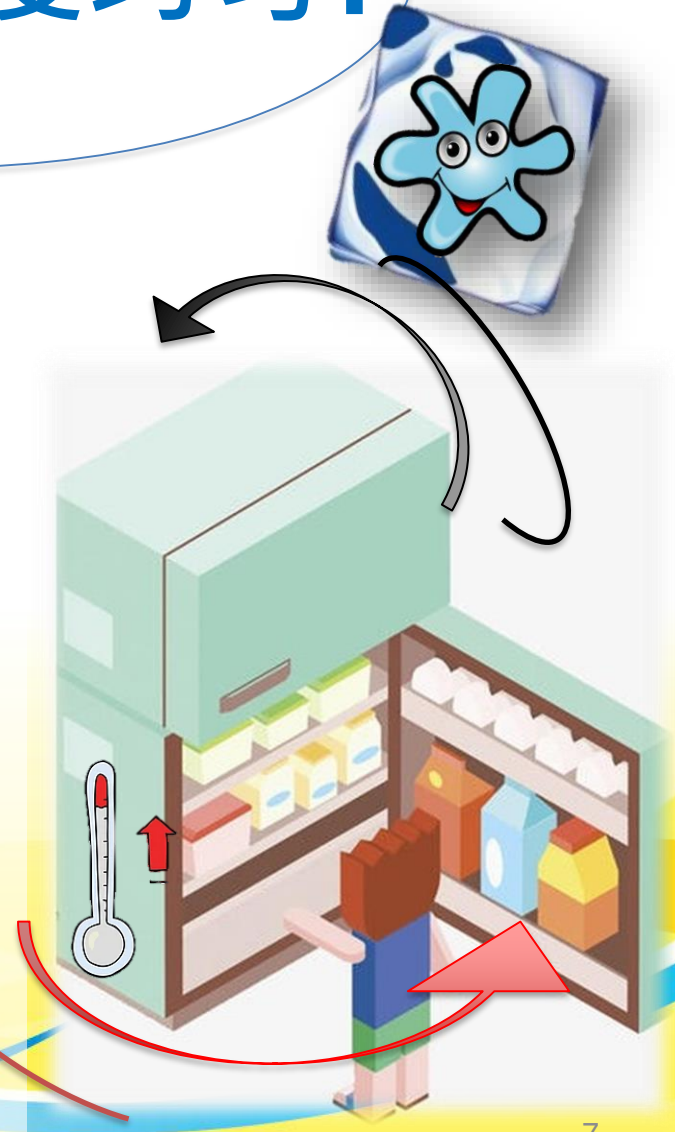
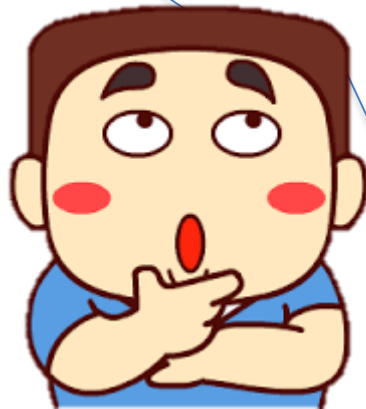


誤區2：雪櫃內溫度均勻？

事實：不正確

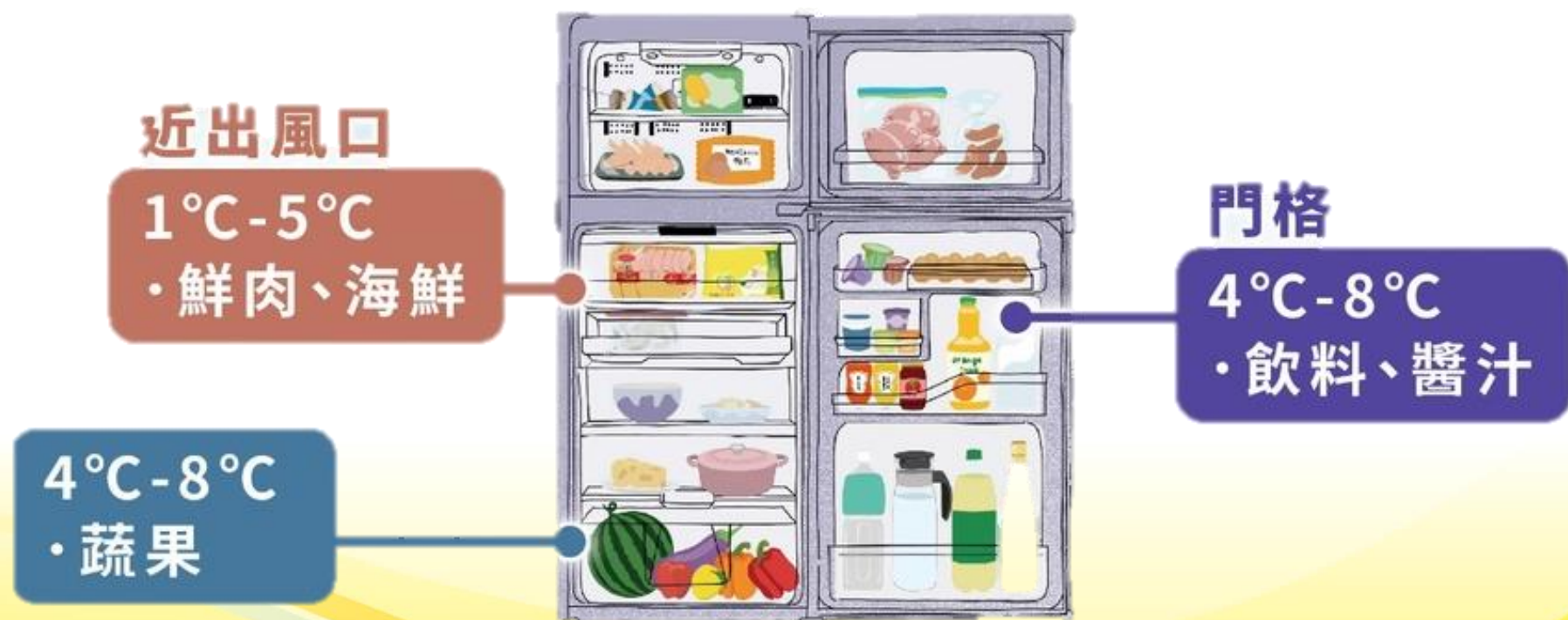
不同位置溫度都有差別

- 與雪櫃設計有關；
- 受使用習慣影響。減少打開雪櫃的次數，以免令雪櫃內的冷空氣流失。



位置溫度 <對應> 貯存食物種類

(因雪櫃設計不同，難概括而論，只能介紹大原則)



食物擺錯位保鮮期變短

位置溫度 <> 貯存食物種類詳細

各類食物建議保存位置

(因雪櫃設計不同，難概括而論，只能介紹大原則)



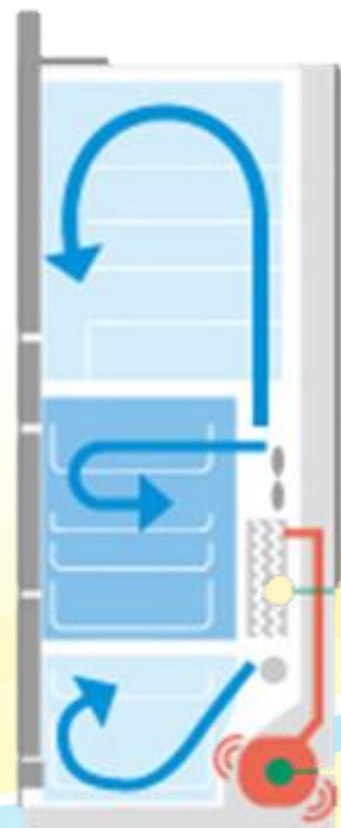
(圖片雪櫃溫度及食物保存資料分別源自2款測試樣本的說明書)

雪櫃溫度受貯存量影响

- 存放食品量應**不超過**雪櫃容積的 80% ；
- 妥善食品的擺放，避免堆疊阻礙冷氣循環。



冷氣需要循環



善用雪櫃空間小貼士 1？

➤ 未開封的食物

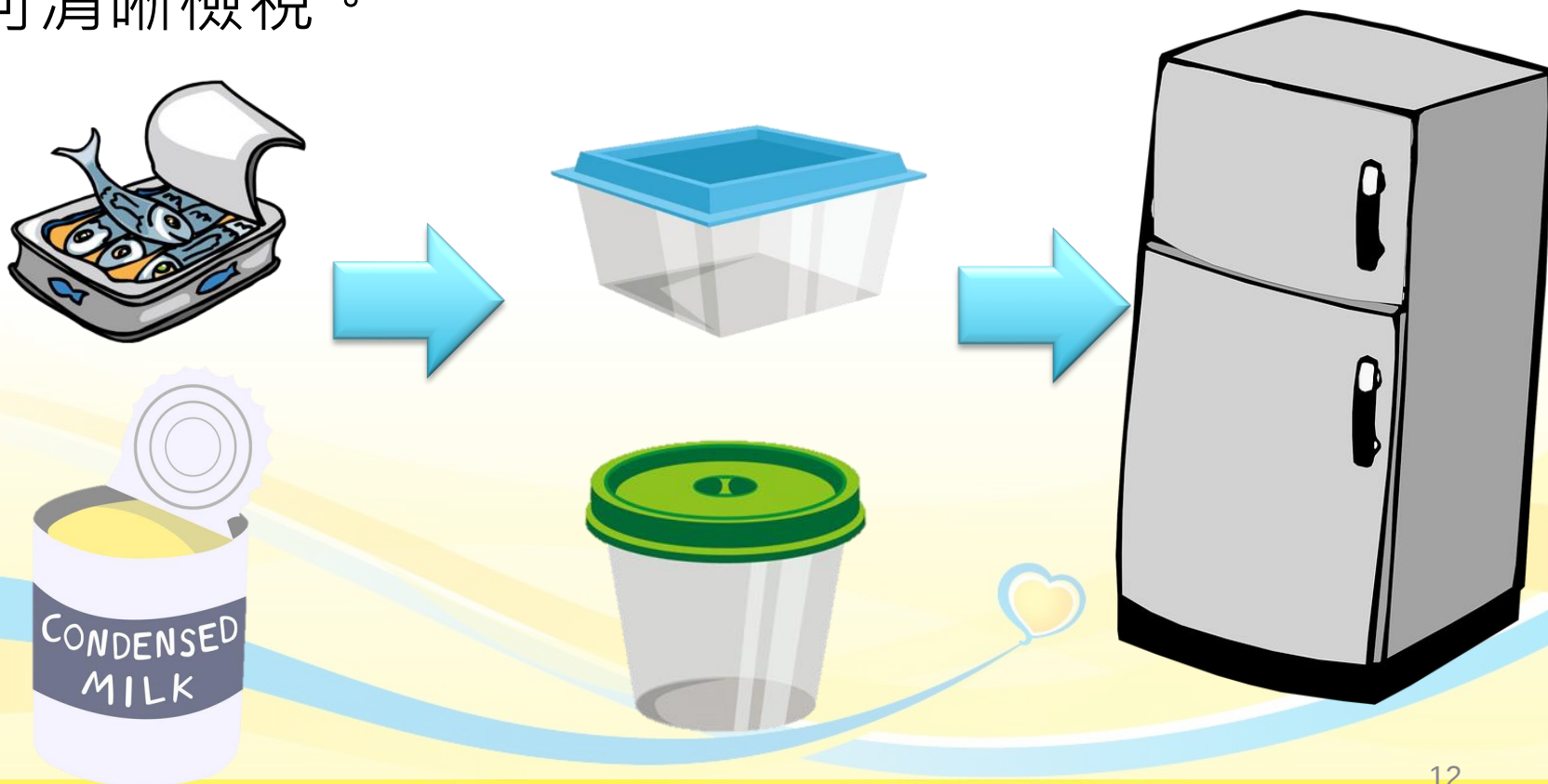
罐頭、糖果、餅乾、調味品、汽水或未熟的水果，不一定需放入雪櫃，貯存於通風陰涼處即可（參考包裝保存提示）。



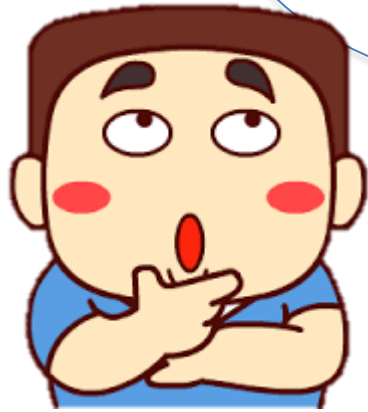
善用雪櫃空間小貼士 2 ?

➤ 已開封的罐頭或奶類食品

將食品存於有蓋容器後才放入雪櫃，既防交叉污染亦可清晰檢視。



誤區3：調味品都放雪櫃？



事實：不正確



不同調味品存放有別

- 與原材料、發酵、生產方法有關。



調味品存放建議

➤ 調味品按類存放：

- 乾貨，含鹽量高，酸性較強類適合室溫(10-20℃)乾燥(RH50-60%)存放；
- 含蛋、牛奶、蔬果成分類，開蓋後雪櫃存放；
- 豆鼓及其他發酵製品類，開蓋後雪櫃存放；

未必需要冷藏



茄汁



醋



酒

需要冷藏



蠔油



沙茶醬



XO醬



辣椒醬



蛋黃醬

不需冷藏



豉油



食油

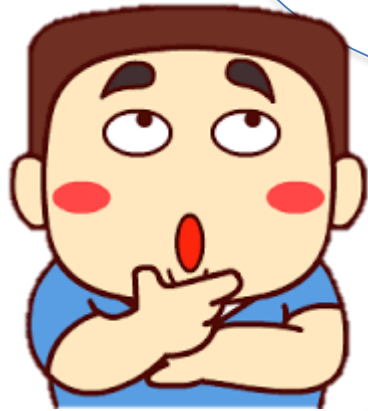


雞粉



胡椒粉

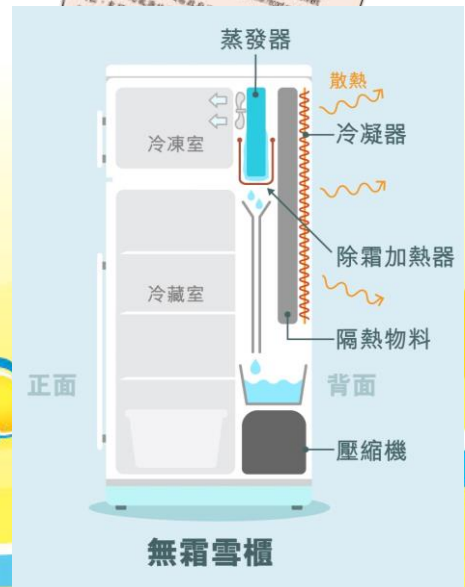
誤區4：雪櫃溫度越低越好？



事實：不必要



- 太低耗电、噪音大、機器壽命；
- 與環境溫度差越低，效能越佳；
- 不要堆放遮擋出風口，保流通；
- 注意雪櫃門絕緣膠邊及散熱效果。

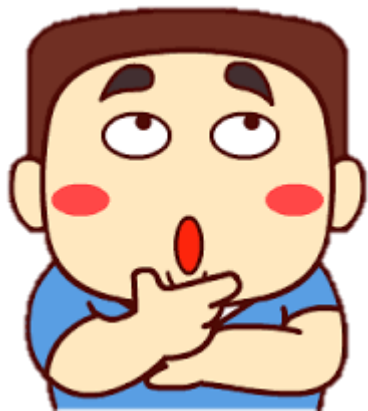


注意貯存溫度

- 食品長時間貯存在不適當溫度下，容易滋生細菌；可能會引致肚痛、腹瀉等胃腸道不適
- 冷藏格溫度保持在 5°C 以下
冷凍格溫度保持在 -18°C 或以下
- 定期檢查雪櫃溫度



誤區5：熱飯菜要晾涼後才放雪櫃？



事實：不全對



在室溫下時間越長，風險越高

- 在烹飪後**兩小時內將剩菜放入雪櫃**最佳。
- 讓食物加快冷卻，縮短致病菌滋生機會及時間。

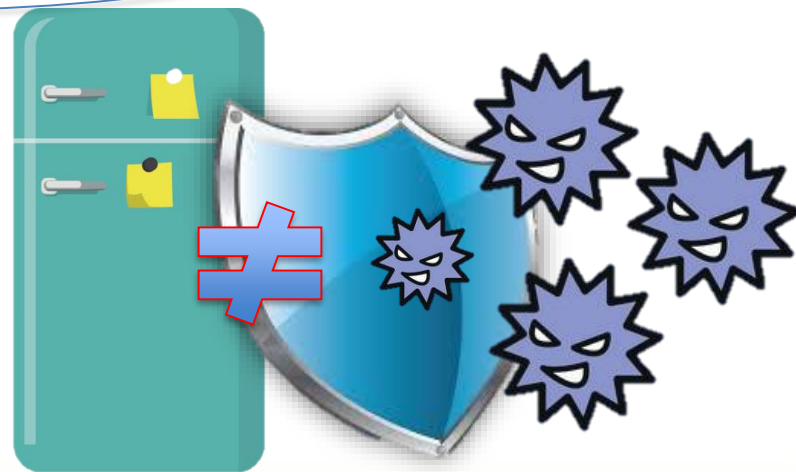


加快冷卻小貼士

- 把容量和體積較大的食品細分；
- 把食品轉移至淺身容器內冷卻；
- 把盛載熱食的器皿放在水/冰塊上。



誤區6：雪櫃可殺菌？



事實：不正確



- 雪櫃不是消毒櫃，低溫只能**抑制**大多數微生物的**生長**及**繁殖**。
- 即使**冷凍櫃**（ -18°C 或以下）亦只能**停止**細菌**生長**。

常見病菌之一：李斯特菌

李斯特菌易隱藏的食物



豆芽/蔬菜



冷的肉類熟食



煙燻海鮮類



軟奶酪



未滅菌牛奶

- 李斯特菌在冷藏溫度下仍然能夠生長繁殖；
- 冰箱不經常清洗，貯藏在食物中李斯特菌很可能已經散佈在雪櫃的角落。但很多人喜歡把剩飯剩菜、沙拉、熟肉製品（熏肉等）放冰箱裡，吃的時候拿出來直接吃，很容易就感染李斯特菌。

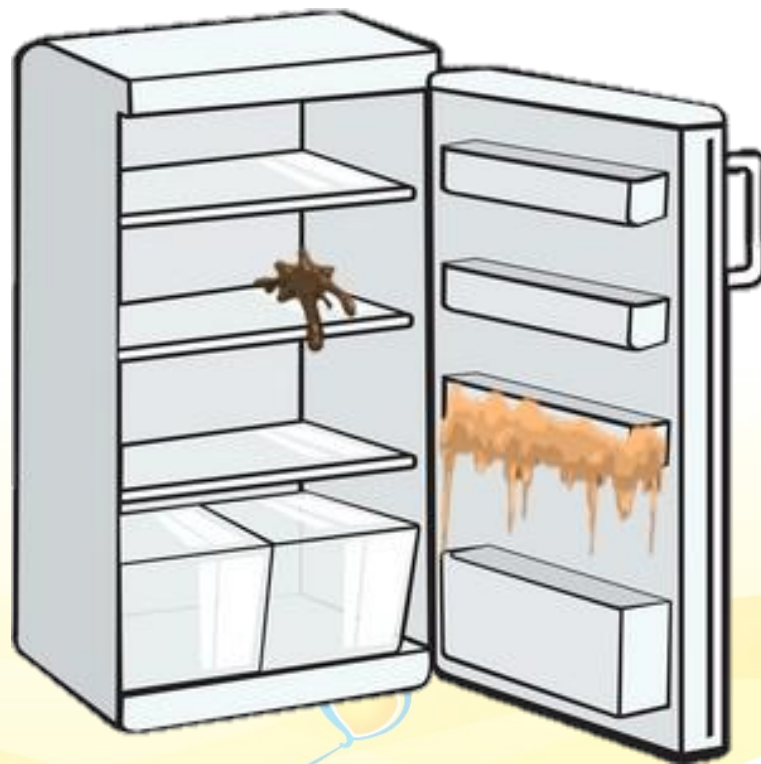
新聞搜索：李斯特菌



- 李斯特菌可以被70°C以上高溫殺滅；貯存在雪櫃的食品取出後須**徹底**加熱。
- 定期清潔雪櫃。

定期清潔雪櫃

- 須保持雪櫃整潔，並使用 **1:99** 稀釋家用漂白水定期清潔、消毒雪櫃。



清潔雪櫃重點

- 清潔前，將雪櫃內的食物先清空；
- 雪櫃內可拆卸的層架應移出清洗，再以濕布抹擦清除櫃內的碎屑及污漬，最後以家用漂白水消毒雪櫃；
- 勿忘記清潔雪櫃絕緣膠邊。



清潔雪櫃
絕緣膠邊



清潔雪櫃時間

- 清潔應在 **2 小時內** 完成，
- 避免由雪櫃內取出的食物置於室溫時間過長



使用雪櫃誤區總結

- 雪櫃非「萬能保鮮櫃」，內部空氣須循環，食品不堆積、不擠壓存放；
- 並非所有食品都能低溫貯存，留意食品標籤上的儲存方法及食用期限；
- 冷卻熱食技巧要正確，烹調後兩小時內需入櫃；
- 雪櫃不是「消毒櫃」，所以生熟分開、妥善利用保鮮盒 / 袋分隔存放；
- 貯存溫度要留神，時刻注意有否異味；雪櫃須定期清潔、消毒。



雪櫃使用習慣要訣：

➤ 先入先出

按購買食物的日期先後處理食材



➤ 上熟下生

- 即食或已煮熟的食品須放在上格，生的食物則放在下格，以防交叉污染；

選購冷凍食品要訣

➤ 選購冷凍食品時

- 避免用手直接觸碰冷凍食品；
- 選取時，使用店供應或自備鉗子、手套；
- 切勿觸摸眼、鼻及口。



➤ 回家後存放冷凍食品時

- 可分類放在有蓋容器或保鮮袋內，再貯存於雪櫃；
- 若有需要，可使用含**75%酒精**的棉花抹外包裝表面，再獨立貯存於雪櫃；
- 處理後，徹底清潔雙手。

