

年節採購注意事項

[發表醫師] :衛教活動 醫師(營養室)

[發布日期] :2005/1/25

年節採購注意事項

南北雜貨：

- 1.注意是否乾燥完全，且沒有發霉或腐爛
- 2.乾貨外觀的完整與否，可顯示食材是否經過小心仔細的處理。質地愈均勻者表示食材的品質和加工技術較優良。
- 3.無蟲蛀、色澤自然：避免購買一些經過染色、漂白之乾貨。注意也不要過於黯淡，表示可能放置過久的瑕疵品。

蔬菜類：

1. 葉菜類：

把握「非新鮮翠綠者不買」，菜葉乾爽，無臭味、受潮味、凋萎或發黃。

2. 花果類：

表皮堅挺、無受潮、軟化凹陷。

3. 菇蕈類：

顏色自然，無發黑。菇傘內摺縫顏色較白者，摸起來要柄粗、內厚重為佳。

4. 超市購買：

注意少數為「金玉其外，敗絮其中」。菜葉完整，無枯爛。勿淨挑外表洗得光鮮亮麗之菜種，因為清洗後較不耐放。

家禽家畜類：

1. 雞、鴨：

應連皮帶肉，光澤明亮，手壓觸肉質膨膨帶有彈性。全雞(鴨)注意翅膀尖端無發黃、變黑。

2. 豬、牛：

肉色鮮紅色、肉質細密，摸起來結實富有彈性。超市購買者注意冷藏溫度應為 $1\sim 3^{\circ}\text{C}$ 。

海鮮類：

1. 魚：

眼睛明亮，無充血、混濁。魚鰓呈鮮紅色，摸起來硬硬的。魚鱗整齊、完好。魚身有光澤，富有彈性。超市購買者注意冷藏溫度應為 $0\sim 5^{\circ}\text{C}$ ，魚身呈自然光澤，非灰白白，無汁液流出。

2. 蝦：

帶殼蝦：蝦殼硬挺，蝦頭、殼連結堅硬結實，無剝落。剝殼蝦：蝦仁摸起來有彈性，無腥臭味。

3. 蟹：

眼突、腹微凸，口中含有泡沫且重量沉者肉較為豐厚。超市購買注意：冷凍會造成噸位充水，並非愈重愈好，可翻腹注意顏色較白、較堅硬者可。

年節保鮮注意事項

南北雜貨：

易受潮發霉的食物(例如：金華火腿、臘肉、臘腸等)，未食用完時，應放置在通風處，或切成一餐可吃完的份量，裝好放入塑膠袋，並放在冰箱冷凍庫中，約可保存二至三個月。

未食用之乾貨(例如：乾香菇、金針菇、筍乾、桂圓肉等)分別裝入塑膠袋中，應放置在冰箱的冷藏室保存，以免腐壞。

蔬菜類

1. 葉菜類：

最好儘早料理，以維持鮮味色澤。用不完可用保鮮膜包好，放入密封袋再置放到冰箱冷藏。

2. 根莖類：

例如白蘿蔔、洋蔥放置陰涼處即可。

3. 菇蕈類：

買回後保持乾燥，放入塑膠袋再冷藏可保存四至五天。

海鮮類

1. 魚：

不馬上料理者，先除魚鱗、鰓、內臟，瀝乾水，保鮮膜(袋)、塑膠袋裝好，再放入冷凍庫中，可保存三至四天。解凍後最好當天烹煮，勿反覆冷凍、解凍。(會影響新鮮度)

2. 蝦：

去腸泥及頭部(可避免蝦肉易腐壞)，洗淨，擦乾水分，放置保鮮盒(袋)中，注入水後冷

凍。(可避免水分流失保持鮮度)

3. 蟹：

冷凍前先用滾水煮過，待涼再放入冰箱。

家禽家畜

- 1.未烹調者(生食)依使用量先分裝後，再放置冷凍庫，可保鮮一週。
- 2.未食完之熟食肉類放置冷藏最上層，儘速食用處理完畢。最多冷藏三至四天。

洽詢電話：二九三〇七九三〇 轉八三〇二 台北市立萬芳醫院營養室

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。