

省钱收纳达人必修课

做好冰箱收纳成为省钱收纳高手

省钱收纳达人 杨贤英 著

冰箱收纳

- Easy 做好食材管理 = 让食材更保鲜
- Simple 让食材更保鲜 = 做好冰箱收纳
- Healthy 做好冰箱收纳 = 让做菜更简单

365



冰箱收纳
一周一次就OK



冰箱收纳

- ◆ 收纳达人的食材冰箱管理
- ◆ 让烹饪更快速料理更省钱

吉林科学技术出版社

BINGXIANGSHOUNA

省钱收纳达人
杨贤英 著

冰箱收纳



365



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

冰箱收纳365 / 杨贤英著. — 长春: 吉林科学技术出版社,
2009.1

ISBN 978-7-5384-4011-9

I. 冰… II. 杨… III. 家庭-生活-知识

IV. TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第169823号

中文简体字版©2008由吉林科学技术出版社出版发行
本书经台湾城邦文化事业股份有限公司—麦浩斯授权,
同意经由吉林科学技术出版社出版中文简体字版本。
未经书面同意, 不得以任何形式任意重排、转载。

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2008-1850

冰箱收纳365

著	杨贤英
责任编辑	宛 霞 赵 沫
技术插图	张 丛 周鸿雁 林 凡 李 爽 侯 隽 赵华阳 于笑峰
封面设计	孙明晓
出版发行	吉林科学技术出版社
印 刷	长春人民印业有限公司
版 次	2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷
规 格	710mm×1000mm 16开本
字 数	160千字
印 张	8.5
书 号	ISBN 978-7-5384-4011-9
定 价	25.00元

版权所有 翻印必究
如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
发行部电话	0431-85635177 / 85651759 / 85651628 / 85677817
邮购部电话	0431-84612872
编辑部电话	0431-85674016
传 真	0431-85635185
网 址	http://www.jlstp.com

善待食材的省力收纳术

我的母亲是非常虔诚的基督徒，每次吃饭前都会很小声的祷告，有一回我开玩笑似的问她：都跟上帝说了些什么？母亲回答说：都是很简单的跟上帝说谢谢它赐给我丰盛的饭菜之类的话。当下我有一点不服，跟母亲说：最应该感谢辛苦煮饭做菜的人吧！有一回陪母亲做礼拜，牧师的一番话使我顿悟，牧师说：人要随时怀着感恩的心，假如你吃到一样食物，你应该感谢做菜的厨师，还要感谢辛苦耕作的农民，更要感谢创造万物的上帝，给予我们土地……我突然理解到母亲大爱般的祈祷，所以当我丢弃食物的时候，我会觉得对不起辛苦的农民，更对不起提供土地的地球……罪恶感油然而升。

改变方法让家事变轻松

以前买菜时总是没考虑太多，买回来后直接放进冰箱，总以为放入冰箱后，所有的东西都可以被保管得好好的，即使因此烂掉而丢弃，也从不觉得不对或不安。由于罪恶感使然，我开始舍不得，开始认真处理每一个买到家里的食材，从一开始只会简单的用报纸包的基本动作，到现阶段的分类分包不浪费保鲜术。没想到态度转变了，方法改变了，却意外地为我的生活带来许多方便，而且更有时间规划未来及做自己想做的事，日子越来越充实了。



食材保存时间不宜过长

我不主张将食材保存过久的时间，但更不赞成因为疏忽使食物腐坏而造成浪费，买适量的食材以适当的方式处理，让食物在新鲜的状态下被吃完是最完美的结果。

我喜欢一次买齐1~2周的食材，也习惯将买回来的食材全部处理好，不论是该用报纸包的基础动作或是开水烫的繁琐动作，我都会先处理好再放入适当的场所存放。趁着整理的过程，再一次规划未来1~2周的菜单及伙食，我觉得把家人吃的问题安顿好，我就可以安心地做其他事了，所以即使遇到突发的忙碌情况，也可以轻松快速地料理好一家人的伙食。

每周3小时换每天10分钟

很多人以不可思议的眼光看我处理食材的方式，总认为我一定是太闲才会如此下功夫，殊不知我每次买菜回来只需花2~3小时的时间处理，换来未来1~2周只需10分钟就能轻松上菜，相比一般家庭主妇每日至少花1~2小时在厨房里，每天省下的时间就可以让我悠闲的看书或处理家务，更不用说省下的电费、水费了。

简单所以省钱

许多人怀疑我怎么可能一个月只花不足500元在餐桌上，都以为过的是清苦的日子，我常常在窃笑，平常的日子，我每周甚至只带120元出门还有找呢！因为我买的全都是应季的食物，不论是蔬菜、水果或海鲜……

因为事前的食材管理，当猪肉价飙涨到12元/500克~14元/500克时，我还能大方的秀出溜肉段请客，即使访客临时造访，也能轻松地拿出红烧牛肉上桌，即使物价不断上涨，我依然能维持收支平衡，原因很简单，因为我善待我的食材，以感恩的心对待食材，食材回报给我的不只是营养、健康，更是无止尽的幸福感觉……

CONTENTS

目录

3 作者序 善待食材的省力收纳术

PART1 快速的冰箱收纳术

10 做好食材管理，收纳就变简单

不随便浪费食材才是真省钱

食材管理3个重要步骤

13 收纳可以变轻松吗

冰箱摆放的5个基本常识

食材处理的4个基本技巧

善用4个保鲜小帮手

活用随手可得的小物品

17 收纳补给站——我的烹饪小妙招

PART2 聪明的食材采购术

20 平日采购术

盘点冰箱存货再出门

随时补充辛香配料及鸡蛋

采购不超过冰箱的七八分容量

只带120元上街

采购顺序及量的计算法

采购回来必须先处理再入冰箱 29

处理有术时才能保鲜

食材事先处理的几大原则

集中一次处理缩短做菜时间

26 集中采购术

集中采购轻松又省钱

取长补短法

搭配冷冻及罐头食材

避开会缩水的菜

增量法

29 年节采购术

购买年货前的冰箱7招

年货采购应提早

31 收纳补给站——年菜变花样



PART3 让做菜变简单的食材管理术

34 掌握食材保鲜的关键

35 10种常备蔬菜

大白菜 萝卜 油菜 绿甘蓝 番茄 胡萝卜 竹笋 菜花、西兰花 土豆

51 万用酱

蒜蓉酱 梅酱 肉燥酱 洋葱油酥 花生酸甜酱 卤汁酱 万能小鱼酥

52 辛香料篇

葱 姜 蒜 青蒜 香菜 九层塔

洋葱 辣椒 紫皮蒜 芹菜

60 叶菜篇

菠菜 油麦菜 空心菜 娃娃菜 茼蒿

芥蓝 大头菜 龙须菜 地瓜叶

67 蔬菜篇

茄子 青椒、甜椒 小黄瓜 丝瓜

冬瓜 角瓜 韭菜、韭菜花 玉米

玉米笋 豌豆 豇豆 豌豆苗 西芹

76 根茎篇

南瓜 芥菜头 芋头 地瓜 牛蒡

山药 芦笋 茭白 苦瓜

81 菇类芽菜篇

金针菇 香菇 杏鲍菇 木耳 黄豆芽 绿豆芽

84 豆腐篇

豆腐 豆腐干

86 佐料篇

辣椒粉、胡椒粉 芝麻 八角、卤包

豆瓣酱、腐乳 味增 泡菜

87 干料篇

咸蛋 皮蛋 咸鱼 干鱿鱼、干海带 银耳

88 猪肉篇

大块肉 火锅肉片 猪手 肘子 肉丝 肉馅 猪肚 猪肠

95 牛肉篇

牛腱 牛肉片 牛肉丝 牛肉馅 牛杂 牛肚



98 鸡肉篇

鸡腿 鸡蓉 大块鸡肉 整只鸡 鸡翅 鸡胸肉 鸡内脏 鸡爪

102 鱼虾海鲜篇

切片鱼 整条鱼 乌贼 蚬及蛤蜊 蟹类 海带

虾 虾仁 鱿鱼 虾米、鱼干、吻仔鱼 鱼丸

110 五谷杂粮篇

面条 凉皮 包子 馒头 八宝米 豆类

米饭 炒花生 带壳的熟花生 花生米

113 水果篇

丰水梨 酪梨 芒果 柠檬 橙子 柑橘

橘子 菠萝 西瓜 香蕉 葡萄 小番茄

苹果 冬枣 木瓜 荔枝 释迦

119 剩菜变大餐

120 剩菜保存与二次料理

选择适合二次料理的食物

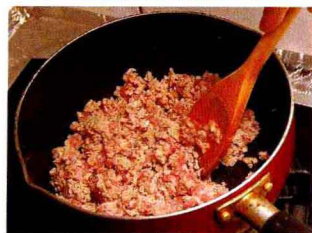
事前处理工作最重要

不同类食物二次料理有别

收纳配合保鲜期限

美味二次料理

123 收纳补给站——剩菜大变身



PART4 便于收纳的冰箱选购术

126 轻松清理冰箱秘诀

127 清洁开始

可拆式隔层

不可拆式隔层

如何清理顽固污垢

129 食物摆放8秘诀

129 选对冰箱好收纳

买冰箱前考虑3件事

型一 传统冰箱

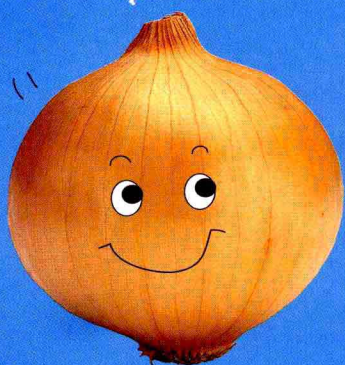
型二 对开冰箱

型三 5~6门冰箱

型四 6~7门冰箱

follow me ~
收纳可以变简单。

so good ~
我不会随便变成多余了！



PART 11

快速的 冰箱收纳术



做好食材管理，收纳就变简单

不随便浪费食材才是真省钱

管理食材3个重要步骤

收纳可以变轻松吗

冰箱摆放的5个基本常识

食材处理的4个基本技巧

善用4个保鲜小帮手

活用随手可得的5个小物品

收纳补给站——我的烹饪小妙招

做好食材管理，收纳就变简单

很多朋友不敢让我开他们家的冰箱，是因为他们的冰箱五味杂陈东西爆满，怕被我撞见，会惹来收纳达人我的数落。老实说，我不会数落朋友，但我一定会看不过去，忍不住要帮忙收纳。



冰箱的收纳很难吗？其实一点也不，是观念和习惯的问题。身为朋友、媒体口中收纳达人的我，冰箱里存货再多，也绝不超过七八分满，因为冰箱过满，不仅容易有异味，也容易混乱，所以我的冰箱永远还有空位，保持呼吸，和进出新鲜货的空间。

一点都不难，
跟着我就对了。

有多次媒体突击我的家，打开冰箱永远是可以见人，跟我保持“七八分满”的管理观念很有关系。

我始终认为，冰箱是厨房的心脏，应该把冰箱当成保鲜的地方，而不是装垃圾的地方，因此食材的事先处理，就变成冰箱收纳很重要的第一步。



好的食材管理，
好处太多了。

我从此不会再被丢掉了！



不随便浪费食材才是真省钱

随着人们经济意识的增长，越来越多的人学习省钱之道。省钱就要少花钱，除了有效控制金钱之外，其实最好的方法就是动手自己做。

我的经验告诉我，从吃的方面着手省钱最快。

可能很多人要问了，工作那么忙，还要自己动手准备做得到吗？其实做与不做在于观念和方法，通常不是做得到或做不到的问题。我的建议是至少先从一餐在家吃做起。当你开始有观念在家吃饭而不依赖外食，可能也就是省钱和健康的开始，也可能是家人情感凝聚的起点。

观念一旦有了，还要具备有效的执行方法，不能只是三分钟的热度，这样才是真正的节省之道，而不是陷入另一个无限采购、无效管理，最后只是浪费食材，更浪费金钱的恶性循环。

食材管理3个重要步骤



1 不要过度采购，依实际需要，购买够一周或二周的物品即可。看到不少朋友的冰箱里堆得满满的，看得到前面找不到后面，我就非常不忍，奉劝你想省钱，一定要从控管采购着手。不要怕食材短缺，最重要的是要善用每一份资源。

2 采购回家的食材，必须先花时间处理好才进冰箱，有效做到食材保鲜不浪费，这样才是真省钱。我虽然是家庭主妇，但也是一周采购一次。不管再忙，采购回来一定要做先前的处理工作，该烫就烫、该洗就洗、该捡就捡，确认进冰箱的食物非常新鲜。

3 花半天时间做好一些基础工作，例如卤肉、配菜、腌渍物，可节省未来几天做菜的时间，半天辛苦换五天轻松，应该相当划算的。

如果你可以接受我以上三个观念，那么接下来，我要跟你分享的就是我多年的实践经验，如何聪明去采购，省力做保鲜，省钱做饭菜。

我5分钟
就能上菜。

省钱又好吃！



收纳可以变轻松吗

你发现了吗？不管是家庭主妇或职业女性的心态都一样，煮菜时间不长，但是花在处理食材的时间超长，让很多人对厨房敬而远之。

冰箱摆放的5个基本常识

1. 摆放冰箱应避开阳光照射

冰箱应该摆放在阳光照不到的场所，因为照射会增加用电量，并减少冰箱的使用寿命。

2. 摆放冰箱应保留散热空间

冰箱周围保留5~10厘米的空隙散热，至于冰箱的上空也应尽量保持净空。

3. 摆放食物的容量以七八分满为优

很多人问我冰箱该是几分满比较好？依个人经验，我的冰箱多半只维持七八分满，这样一来，冰箱不会产生异味，找东西也一清二楚，更重要的是食材不容易摆烂而造成浪费。

4. 不要整锅整盘进出冰箱

可能为了省事，不少主妇喜欢整锅进整锅出，整盘进整盘出，其实这样进进出出冰箱和炉火之间，再美味的食物都会让人倒胃口。为省时间省力，一次可以煮大量，但应要分量保存，分量煮食，避免吃不完又再回锅的麻烦。

5. 剩菜的处理方式

现代人不流行把剩菜吃光光，但美味的剩菜直接扔掉又太浪费，我的方法就是收纳保存好。我通常把剩菜移放到保鲜盒，缩小保存尺寸，减少收纳空间。



● 青菜中有蒜头，如果不喜欢，保存前可先挑掉。如果喜欢，当然就可以不必挑掉。



● 卤肉类的剩菜，建议分量放入保鲜盒保存，不要整锅丢进冰箱。



● 什么都剩一点点，那就放在一个大盘中，隔日添上白饭，就成一个套餐。

超省空间哦！

食材处理的4个基本技巧

1. 摊平铺薄法

冷冻食材务必摊平铺薄，减少体积，易于解冻。包装尽量采用密封式，空气较不易进入食材内部影响质量，也不易沾染其他食材的味道。



2. 平躺摆放法

摆放时尽量将食物摊平铺成薄片摆放，以减少空间浪费。把冷冻库看成一个9宫格，将食材分类，以重叠的方式摆放，摆放时须在包装外贴标签，可注明品名、日期、分量或使用方法。



● 平躺摆放法



● 直立摆放法

3. 直立摆放法

将食材分类，也可用直立的方式摆放。为了增加其中的分隔，可以用保鲜盒、空牛奶盒、饮料瓶作隔板来分隔。

4. 三明治解冻法

要解冻的食材，放在钢锅锅底上，再将一个钢锅放在食材上，形成钢锅底三明治状态，这样解冻效果很快，依我的经验，一个薄肉馅片，约10分钟就可以完成解冻。



善用4个保鲜小帮手

1. 塑料袋

塑料袋适合大块及较干的食材，但记得要折好封口，避免味道外露。



2. 密封袋

密封袋适合存放汤类及味道较重的食材。



3. 保鲜膜

分包更小量，如熏肉片，或者隔绝味道的食材，如月饼等。



别小看小东西，
它让我收纳更轻松。

4. 保鲜盒

为求整齐的效果，保鲜盒不失为好用的道具。我家的保鲜盒有塑料和玻璃两种材质，形状则有圆和方两大类，油脂较多时，我会选择圆形玻璃保鲜盒来装，因为可避免方形的容器死角不易清理；可微波、不可微波的也要分清楚，可看产品标示规定，千万别混用。



活用随手可得的5个小物品

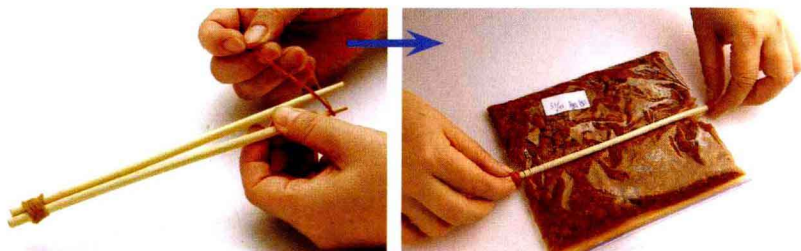
1. 牙签

用来固定大块食材的塑料袋封口，例如土豆、芋头、年糕等。



2. 橡皮筋、筷子

包装时分隔之用，例如一大包肉馅要分两半，用橡皮筋、筷子从中分隔开，等冻好之后，要分两半就很容易了。



3. 夹子

夹在冰箱门的塑料袋，方便取用。



4. 铝箔盒、牛奶塑料盒

将牛奶塑料盒切掉瓶口，作为冰箱分隔用，一个不够，就多放几个，又整齐又好用。铝箔盒适合小食材收纳，放在冰箱门刚刚好。



5. 布丁杯

一点点剩的青菜可放入有盖子的布丁杯保存，不要整个盘子丢进冰箱。

