

超省钱!!

106道美味食谱+食材处理全解析

SO EASY

冰箱食材 收纳。保鲜 真简单!

Green Life 生活收纳编辑部 / 编著

GreenLife

做好冰箱食材分类管理，
好吃料理随时上桌!

超方便!!

按照人数的
份量分装

新鲜美味!!

食材杀菌
去腥易保存

掌握食材的保鲜秘诀



入保鲜袋，
保不流失。



利用小技巧，
便能让食材不变色。



用对方法，就能
保持蔬菜的新鲜度。



事前将食材处理好，
方便好料理。



冷冻食材，
快速、美味上桌。

超省钱!!

冰箱食材 收纳·保鲜 真简单!

106
道美味食谱+食材处理全解析

长江出版传媒

湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

冰箱食材收纳保鲜真简单 / Green Life 生活收纳编辑部著.

—武汉: 湖北科学技术出版社, 2014.9

(时尚生活系列)

ISBN 978-7-5352-6896-9

I. ①冰… II. ①G… III. ①食品冷藏-基本知识②食品保鲜-基本知识
IV. ①TS205

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 169673 号

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 由汉湘文化事业股份有限公司授权出版中文简体版权。

责任编辑: 刘虹 曾菡

封面设计: 戴旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉市金港彩印有限公司

邮 编: 430023

787×1092 1/16

9 印张

180 千字

2014 年 9 月第 1 版

2014 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

本书如有印装问题 可找本社市场部更换

目录Contents

目录	2
----	---

Chapter 1 掌握食材的保鲜秘诀 ▶ 5

食材管理3步骤	6
时间日期标示小妙方	8
超实用的保鲜小工具	10

Chapter 2 聪明的食材采买方法 ▶ 12

日常生活聪明采买	14
佳节年货聪明采买	16
突发状况聪明采买	18

Chapter 3 让料理变简单的食材管理技巧 ▶ 20

蔬菜类

马铃薯	22	绿花椰菜	24
洋葱	26	地瓜叶	28
高丽菜	30	胡萝卜	32
芦笋	34	鲜香菇	36
黑木耳	38	芹菜	40
番茄	42	山药	44



肉类

猪肉	46	鸡肉	48
牛肉	50	羊肉	52
鸭肉	54		

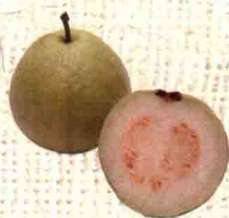


海鲜类

虱目鱼	56	鲳鱼	58
蛤蜊	60	虾	62
蟹	64		



水果类



香蕉	66	番石榴	68
奇异果	70	苹果	72
西瓜	74	橘子	76
梨子	78	草莓	80

其他类



糖果	82	咖啡豆	84
薏仁	86	莲子	88
蒜	90	葱	92
姜	94	辣椒	96

Chapter 4 冷冻食材快速、美味上桌

► 98

蔬菜类	100	根茎类	102
菇类	104	鸡块	106
猪脚	108	鸡丁	110
排骨	112	火腿	114
冷冻虾	116	花枝	118
鱼片	120	鱼丸	122
鳕鱼	124	海蜇	126
生蚝	128		

Chapter 5 冰箱各区域的收纳及清洁方法

► 130

冷藏室收纳4诀窍	132
冷冻室收纳6诀窍	134
蔬果室收纳6诀窍	136
冰箱门收纳6诀窍	138
清洁冰箱	
自制环保清洁剂	140
食品瓶罐的清洁	141
不同区域的清洁法	142



超省钱!!

106

道美味食谱+食材处理全解析

冰箱食材 收纳。保鲜 真简单!

长江出版传媒

湖北科学技术出版社

目录	2
----	---

Chapter 1 掌握食材的保鲜秘诀 ▶ 5

食材管理3步骤	6
时间日期标示小妙方	8
超实用的保鲜小工具	10

Chapter 2 聪明的食材采买方法 ▶ 12

日常生活聪明采买	14
佳节年货聪明采买	16
突发状况聪明采买	18

Chapter 3 让料理变简单的食材管理技巧 ▶ 20

蔬菜类

马铃薯	22	绿花椰菜	24
洋葱	26	地瓜叶	28
高丽菜	30	胡萝卜	32
芦笋	34	鲜香菇	36
黑木耳	38	芹菜	40
番茄	42	山药	44



肉类

猪肉	46	鸡肉	48
牛肉	50	羊肉	52
鸭肉	54		



海鲜类

虱目鱼	56	鲳鱼	58
蛤蜊	60	虾	62
蟹	64		



水果类



香蕉	66	番石榴	68
奇异果	70	苹果	72
西瓜	74	橘子	76
梨子	78	草莓	80

其他类



糖果	82	咖啡豆	84
薏仁	86	莲子	88
蒜	90	葱	92
姜	94	辣椒	96

Chapter 4 冷冻食材快速、美味上桌

► 98

蔬菜类	100	根茎类	102
菇类	104	鸡块	106
猪脚	108	鸡丁	110
排骨	112	火腿	114
冷冻虾	116	花枝	118
鱼片	120	鱼丸	122
鳕鱼	124	海蜇	126
生蚝	128		

Chapter 5 冰箱各区域的收纳及清洁方法

► 130

冷藏室收纳4诀窍	132
冷冻室收纳6诀窍	134
蔬果室收纳6诀窍	136
冰箱门收纳6诀窍	138
清洁冰箱	
自制环保清洁剂	140
食品瓶罐的清洁	141
不同区域的清洁法	142





Chapter 1

掌握食材的 保鲜秘诀

食物的保鲜有很多秘诀,了解这些秘诀,不仅可以轻松管理食材、减少食材的浪费,更能为您省下多余的开销。

食材管理

3 步骤

冰箱不只是储存食物的空间,如果善加运用,还可以延长食材保存期限、减少病菌滋生,更能减少不必要的能源浪费。

步骤①



去除食物腐坏部位

1. 大部分的人采买食材回家以后,通常都习惯直接“塞”到冰箱里,因为食材的特性缘故,如果没有事先做好食材管理,容易让食材不新鲜、保存不佳。
2. 先将蔬菜类的食材挑选出来,把腐坏或泛黄的部分先去除,避免感染新鲜的菜叶,增加保存期限。



保鲜小叮咛 1

根据菜贩的独家秘诀,购买回家的蔬菜,如果菜叶上有湿润的水分,建议先晾干再放进冰箱里保存,可以增加保鲜的期限。

步骤②

杀菌去腥

1. 鱼肉类如果在室内经过一段时间的摆放，最容易受到病菌的感染，记得要先去除汤汤水水，以免发臭。
2. 鱼肉可以使用米酒、白醋、切片生姜、葱、蒜、茶叶汁等方式处理去腥，再放入冰箱冷冻或冷藏。

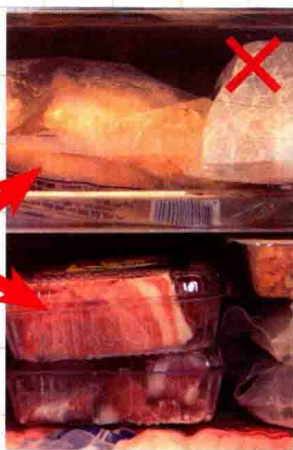


步骤③



分装保存

1. 冬天食物因为温度关系，可以保存久一点。如果是炎热的夏天，不管是生食或是熟食，都容易受到细菌感染。
2. 依照食用者人数的份量，将一大份食材分成几小份，每餐都能将食材吃完，不会变成隔夜菜。



保鲜小叮咛 2

肉制品开封以后，收纳到保鲜盒比较适合。建议不要连同包装袋放进冷冻室，以免污染其他食物的味道，同时容易滋生细菌让食材变质。

时间日期标示

小妙方

冰箱摆放了许多的食材，如果不清楚保存日期，不仅浪费食物、金钱，更容易让冰箱的环境滋生细菌。

步骤①



马克笔标示妙方

一般食品保存日期字体很小，又标示在不容易注意的地方。可以使用较粗的油性马克笔，在瓶盖或是容易看见的瓶身上标记有效日期，以免过期浪费。



保鲜小叮咛

物品标示好保存日期以后，尽量让标示的日期在眼睛可视的范围内，例如保鲜盒取出和放回时，日期标示都要朝外，才能一目了然看到保存的期限。

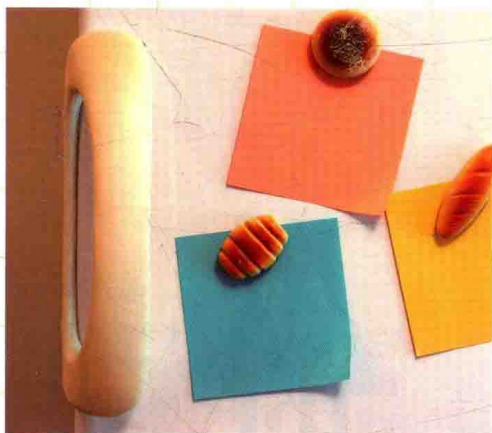
步骤②

依保存期限放置的妙方

一般商店会将较新鲜的饮品或食材放在架上后方,让消费者容易顺手挑选前方的商品,减少过期产品的消耗。家中冰箱容易过期的鲜奶、优酪乳等,可以善用这个技巧。



步骤③



便利贴提醒妙方

善用便利贴的功能,将容易过期的饮料、食物,贴在冰箱门上,并注明“食物名称+到期日前一天”,如此便不容易忘记了。

步骤④

保鲜盒标签妙方

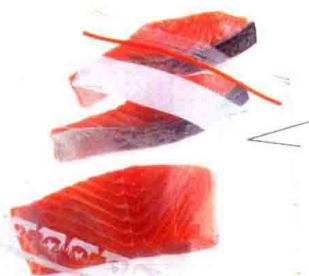
贴上保存日期的标签,可以减少食材的过期浪费,标示和字体都要清楚明显,才能发挥效果。



超实用的保鲜小工具

平常可以将食品中的干燥剂收集起来，或是到五金卖场选购合适的干燥剂，便于日后可以和食材放在密封袋，减少食材潮湿，增加保存期。

步骤①



耐热密封袋

选购适合食材大小的密封袋，(如大、中、小三种尺寸)，将食物放入密封袋保存，可以节省空间及增加冰箱收纳的美观度，如果是容易受潮的食材，可以放入干燥剂延长保存期限。

步骤②

保鲜盒

使用密封的保鲜盒能发挥更好的效果，请在盒子上贴好食材名称及保存期限，也可以将包装上的商品标示，剪下贴在保鲜盒，利于辨识。



小编推荐 玻璃保鲜盒

玻璃保鲜盒，加厚升级的5毫米耐热玻璃，可长期耐低温或高温（-40~400℃）、耐腐蚀和耐磨损。保鲜盖上有硅胶密封条设计，让密封效果更好；可延长食物保鲜时间，让用餐变得更简单、更健康。

步骤③

长形的置物盒

冰箱到处都是瓶瓶罐罐，一不小心就放到过期了，应该怎么整理呢？选购长形的置物盒，可以方便收纳瓶瓶罐罐，集中管理，保鲜又美观。



步骤④

密封盖

喝不完的汤品、饮料等要怎么有效密封呢？可以使用密封盖这个小工具，使用方便容易，完整密封食物，让美味不流失。



步骤⑤

保鲜夹

未食用完的食物可使用保鲜夹封住开口，减少与空气接触的机会，一次吃不完也不必担心食物会变质。



小编推荐 保鲜密封棒

革命性产品——保鲜密封棒，可重复使用、方便收纳、不占空间，没有传统密封罐占空间的缺点，让您轻轻松松整理未食用完的食物，给你更大的空间。适用于装面粉、砂糖、零食、蔬菜、肉类等类型食物的塑胶包装物。

使用方法：

1. 将包装袋的开口对折。
2. 黄色内封管插入包装袋对折处内。
3. 顺着包装袋的对折处往前推。
4. 将保鲜密封棒直直穿过去。
5. 密封棒需完全将包装袋的开口压住（包装袋的开口不可比保鲜密封棒更长）。
6. 要打开时，只需将保鲜密封棒往反方向直接抽出即可。

Chapter 2

聪明的 食材采买方法

一般人都会有到卖场一次购足的想法，不过要注意食材的保鲜期以及家人能消耗的食材份量，不然多买只会造成浪费！