

家庭百科叢書

食物保鮮秘訣



家庭百科叢書編譯組 編譯

食物保鮮秘訣

家庭百科叢書編譯組 編譯



——國家書店有限公司——

有著作權
有製版權
翻印必究

■ 食物保鮮秘訣

家庭百科叢書 114

特價：壹佰壹拾元整

主編者：王麗芬
編譯者：家庭百科叢書編譯組
發行人：林大坤
法律顧問：林金鈴 律師
發行所：國家出版社
總經理：國家書店有限公司
郵撥帳戶：一〇四八〇一號
總公司：臺北市新生南路一段126之8號三樓
電話：392-6748・392-6749
門市部：臺北市信義路二段128號
電話：391-2425・391-2434
分公司：臺南市中正路64號
電話：(062) 223-084
印刷所：三源印刷廠
中華民國72年11月初版

行政院新聞局局版臺業字第零陸叁貳號

(本書如有缺頁或裝訂錯誤請寄回調換)

「家庭百科叢書」序

「家庭百科叢書」，顧名思義是針對每一家庭；對每一家庭成員，能在經濟確切地獲得新知的同時，更能發揮實際作用，舉凡現代家庭生活中夫妻之倫、父母之責、子女之道，乃至於教育問題、日常瑣務、養生保健、疾病防治、修持接物、衣食住行隨時可見的切身問題，都是「家庭百科叢書」包羅之列。

家齊為國治之本，自古以來，這一放諸四海皆準的至理，一直是教養國人立身行己的最重要經義。不幸的是，近年物質文明燦熱的結果，人心蝕腐，問題家庭直線上升，社會上各種光怪陸離的現象，到處可見，形成現代文明的新病態。有心之士亟謀尋求解決之道的各種努力之中，如何建立美滿和諧的家庭，成為咸認的癥結所在。我們在此時出版「家庭百科叢書」，這又是本社的另一目標。

本社創立三年來，除了同仁筭路藍縷的努力外，還因讀者的支持，才有今日初具的規模。具有雙重深長意義的「家庭百科叢書」的出版，表示本社再接再厲的初衷。期望於不久的將來，本社能結合學界更大的力量，對讀者提供更多更廣的優良書籍。尚祈讀者不吝指教，共襄其成。

序——如何做出快速美味的菜餚

我有一個朋友，她是非常能幹的女性。

由於丈夫職業的緣故，夫婦兩人在國外生活了一段時期；後來因為某種原因，她必須先行返國。

這個做太太的覺得讓丈夫一個人生活在人地生疏的異國非常的過意不去，決定花幾個禮拜的時間為他的丈夫擬定一年的早餐和晚餐食譜，並且根據菜單買大量的食物貯藏在大型的冷凍庫中。並將每一餐要吃的東西都分別包裝起來，記下保存的期限，同時在寫食譜的本子上註明加熱的時間和簡單的烹調法。此外，也準備了一些蛋類和冷盤以備宴客所需。

一年之後，丈夫笑容滿面的回國了。回國的第一句話就是：「我把冷凍庫中所有的東西都吃光了。」說完便哈哈大笑起來。

我不禁對這位太太的真摯愛情和果斷行動佩服得五體投地。

閒話少說，言歸正傳。一個女性總難免遇到為了做菜而煩惱的時候！

有些太太走了幾處攤位仍茫然的站在那兒無法決定該買什麼菜才好，有的太太在煩惱了一陣子之後，去買些現成的食品，濫竽充數便罷。說起來買菜和做菜實在是件相當辛苦的事。在有限的時間之內要買菜，買好了之後還要切洗烹調，對於一個職業婦女來說的確是件很辛苦的事，結

果只有埋怨在心，做丈夫的應該寄予同情。

可是就像上述的例子一樣，有些太太就能輕而易舉的解決這個難題。

也許那個太太的情況比較特殊，不過我認為她這種作法可做爲其他太太的模範。尤其是在烹飪方面，只要稍微動腦筋，問題就可以迎刃而解。有的太太常常爲了烹調食物而苦惱，對於她們來說，下廚房簡直是一種折磨。

請你仔細檢討一下，當你每天煮飯時是不是有很多手續可以省略呢？

舉個例子說吧！

假定第一天要做咖喱醬，第二天要做紅燒牛肉，這兩道菜的材料一樣，就是不外乎牛肉、洋蔥、胡蘿蔔、馬鈴薯。這些東西買了之後必須去皮切丁，都是很費手腳的。

怎樣做比較好呢？不妨把肉切成小塊，讓它在油中煎過再冷凍。洋蔥切絲在油中炒，把馬鈴薯、胡蘿蔔切得一樣大小在水中燙過……。如此把這些材料全準備好，分別貯藏在冰箱中，做菜時把所要的材料拿出，只要臨時調味即是一道佳餚。

除此之外，做點咖喱醬、做些紅燒滷汁或做些高湯準備着就成了。如此在食用前便能很快的做出很道地的菜。

利用這種方法把所有的材料準備好儲存着。無論如何忙碌的人也可迅速的做好豐富的菜餚。

這本書就是爲了要讓大家瞭解這種方法而寫的，此種食物處理法省時、省事、省錢，而又不損食物的營養價值。煮出來的菜更是色香味俱全，實在是每一位主婦都應學習的食物保存法。

我們再用味噌湯來做例子吧！

先準備一些比較濃的高湯和味噌，好好的調和起來成為糊狀，用瓶子裝起；其他的材料也一樣一樣的切好，用塑膠袋裝起來。你可以按一餐的份量來包裝，冷藏在冷凍庫中。到了清晨，只要把各種材料在鍋中加水、加熱即可。有的人把前一天吃剩的味噌湯拿出來加熱再吃，此與前述的作法所花的時間差不多，但滋味大大不同，你願意選擇那一種？覺得那一種做起來較理想呢？從古以來的觀念是：「必須買新鮮的食物，只烹煮當天所要吃的份量，若是預先做好放著，就會失其營養，有礙健康。」有的太太認為：「食物保存了一段時間之後，無論是味道或營養價值都會降低。」

我不同意這個說法。希望大家能革除這種觀念。

也許有人會認為我所介紹的方法是一種偷工的做法，不過比起每天出去買菜時總是買些速食品或現成的菜，不願花工夫烹調，你認為那一種才是偷工呢？

現在再談談味道和營養價值吧！只要遵守食物保存法的原則，菜的味道就不會改變。

再講營養價值喪失的問題，充其量只是喪失了部分維他命C而已。

與其注意這些小節，還不如預先做好菜可有許多優點。例如：不必趕著做菜可免去心理上的負擔，可在很短的時間內完成很多的菜；大批的買進食物，也可節省不少買菜錢……。好處不勝枚舉。

可利用禮拜天的下午，或者是休閒時間來準備。先計劃一個禮拜所要吃的菜，具體的擬出各

餐的菜單。這花不了幾個小時，但以後你就可以省下好多時間。

習慣之後，可進一步計劃做菜的材料和每天的食量，以一個月或三個月做計劃的單位。

如此一來，非但能够節省時間，同時也可以在短時間內做成許多原本需費事費時的佳餚，唯有烹飪活魚時才需要當場處理。這樣一來，你便能充分的利用時間，使生活過得更多姿。

製作菜餚有一個重要的注意事項，就是妥當分配你的體力。必須懂得什麼時候該全力以赴，什麼時候該休息。

也許你在看到這本書之前曾買過許多有關烹調的書籍，也許你已是個烹調能手。

即使你已經學到了很多作菜的方法，你是不是還想知道如何減少做菜的麻煩呢？

本書是爲所有的婦女而準備的，希望您在讀完此書後，能够輕鬆愉快的料理三餐。

目 錄

序

第一章 冷凍的秘訣 I

——保持食物美味、不壞的方法……………七

※認識冷凍法

第一節 肉類的冷凍法……………一一

第二節 採用冷凍法使你能够吃到新鮮而美味的蔬菜……………二三

第三節 魚類和貝類冷凍後依然是營養豐富的食品……………五〇

第四節 吃冷凍麵包和蛋類也可增加生活情趣……………七一

第五節 將豆腐類冷凍起來亦可領略到做菜的樂趣……………八四

第二章 冷凍的秘訣 II

——意想不到的食品有你想不到的保存法……………九一

第三章 水煮法

——是方便而經濟的傳統食物保存法……………一一三

第四章 醃漬保存法

——用醃漬保存法可隨時吃到衛生、鮮美食物……………一二五

第五章 自製常備食品保存法

——對生活忙碌者很有幫助

- 第一節 能够準備一些保久湯或原汁湯是非常方便的……………一四三
- 第二節 可做許多不同味道的滷汁以換口味……………一五〇
- 第三節 做法簡便的滷汁和沙拉醬類……………一五五
- 第四節 簡單的滷汁和糖醋汁的作法……………一六二
- 第五節 須經常準備一些做菜用的配料……………一七一
- 第六節 製作既營養又好吃的醬類……………一七八
- 第七節 青菜保存法……………一八六

第六章 自己做的保存食品

——可增加餐桌上的豪華氣派

- 第一節 製作能够貯存的點心……………一九九
- 第二節 廢物利用做成的乾煸菜……………二〇〇
- 第三節 醬和糟的加工食品也別具風味……………二〇六
- 第四節 魚肉的加工品可使餐桌生色不少……………二一三
- 第五節 應時果醬製作法……………二一八

第一章 冷凍的秘訣 I

● 保持食物美味、不壞的方法



認識冷凍法

● 使用冷凍庫的三大原則

使用冷凍庫雖很方便，可是由於用法不同，效果也會相差很多。使用冷凍庫的目的是使「味道保存得久些」，假如沒法充分有效的使用，等於是浪費了電力和菜餚的材料了。

用冷凍庫的時候有幾個限制，這也是做菜之前最重要的問題，一定要確實遵守。

1. 冷凍庫須保持清潔

冰凍並不能殺死細菌，只是讓細菌中止繁殖而已，解凍的時候細菌又重新開始活動。因此冷凍庫容器一定要保持清潔。在做烹調準備時也要把手和烹調器具完全洗淨，才能着手做菜。冷凍庫約兩個月就要清理一次。

2. 冷氣孔附近不可擺放食物

冷凍庫裏冷氣孔附近的溫度最低，是需要急速冷凍的食品專用之處。所以已經完全冰凍的食物應該慢慢向左右兩旁移動，放在易拿取之處。食品應隨時更換擺放的位置。

3. 冷凍庫中要塞得緊緊的，不要留下一點空隙

冷凍庫和冷藏庫不一樣，冷凍庫裏的東西要裝得緊緊的，才能使溫度穩定，裏面如有空隙，

當門一打開，房間裏的暖空氣就會跑進去，使冷凍庫中的溫度上升，影響其冷凍功能。因此，冷凍庫的開關次數應愈少愈好。在開之前就要考慮好準備拿些什麼東西，並儘量同時拿出。爲了這一點，必須把食品的名稱、冰凍的日期都記在包裝紙上，可用簽字筆寫上，也可貼上黏膠標籤。冷凍庫裏的溫度應該經常保持在攝氏十八度以下。

● 做冷凍食物的五種方法

要使冷凍保存法成功，最重要的是注意食品的新鮮度和包裝的方法。

談到冷凍的食物，有人以爲稍微有點不新鮮的食物也沒有關係，這一點實在是大錯特錯。冷凍的食物必須是新鮮的，而且是市面上最普遍、最多的東西；買來之後，就要儘快的將它烹調好，放入冷凍庫急速冷凍。這是做成美味食品的基本要領。

爲了要使食物急速冷凍，食物一放進去，調節溫度的轉盤就要轉到最冷最强的度數，而且至少在一小時之內不能開門。現在再說冷凍時的包裝法，爲了解凍方便；爲了不使每包的份量太多，吃不完留下來；也爲了避免冷凍不完全，使食物味道變差、保存時期不長久，包裝是一個非常重要的步驟。

包裝要視準備的情形和食品的狀況而定。譬如：食物是生的還是加過熱的呢？是液體還是固體呢？各種情形不同時包裝的方法也不一樣；最要緊的還要計算出一次食用的份量，藉此選擇適當的包裝法。

現在來介紹幾種冷凍的方法：

①不必用器皿盛放的食物。例如糕餅、豆類等的東西就可用塑膠膜、錫箔或臘紙，一邊把空氣趕出來一邊包緊。因為裏面如有空氣很容易發酸。保存的時期也不會太長；而且包裝的份量要儘量少，包裝紙也要薄些，若能再套上塑膠袋則更為理想。

②以金屬盤子盛裝食物冷凍。這個方法較麻煩。不過可使食物很快的完全冷凍。應注意的一點是在金屬盤中鋪一塊塑膠膜再把食品放上去，然後再於食品上面包一層塑膠膜，此法可以防止發酸，又能使食物保持乾燥。等食物完全凍好，可從金屬盤上移到塑膠袋內，然後把塑膠袋口緊緊的紮起，但要注意應把塑膠袋裏的空氣擠出。此外，當你使用金屬盤時，盤中的冷凍食物不可彼此緊靠，排列時應在其間留下空隙。

③可利用鋁製的便當盒或其他容器來冷凍食物。（例如：蘿蔔泥或鮮芋泥等等。）等到食品凍結七分之後，即可由容器取出，以菜刀分成幾塊，然後再把它放回容器，等它完全冰凍後再敲敲切口，讓它形成塊狀，再以塑膠袋包裝。

④像湯或高湯這種液體可用製冰的冰盒先行冷凍，凍成小塊後再用塑膠袋裝起。

⑤擺在密閉容器內的食物即使冷凍後也不會互相黏結，（指沒有水份的東西）。付擺在金屬盤、製冰盒或鋁製的容器內冰凍過的食物，或是做一次菜就可用完的材料都可用這種方法來冰凍。

第一節 肉類的冷凍法

◆ 做肉排用的肉先要煮成半生半熟才冷凍

做肉排用的肉有人以生肉來凍，可是如此便要花許多的時間在解凍和加作料上。

肉類先煎一下再冷凍就能把肉的羶味去除，而且保存較久，如此的處理約可保存一個月。

用菜刀の刀尖把筋切斷，再灑上一點鹽和胡椒，用平底鍋以文火煎五分鐘，然後加些沙拉油和同量的牛油。不過煎得太久肉會發硬，這點須特別注意。

隨即轉為大火煎，等到表面上已有焦黃的現象，再煎反面，反面也要煎到焦黃的程度。最後將油瀝乾，把肉放涼，再將之放在鋪了塑膠膜的金屬盤中，放入冷凍庫急速冷凍，冷凍完成後再移到塑膠袋中保存。

肉汁中亦有肉的味道，應儘量放在小的容器中冷凍。

吃的時候把半解凍的肉照你喜歡吃的煎法去煎，煎好即可上桌。

◆ 要注意肉塊的厚度和急速冷凍的方法

在家中保存一整塊的肉很困難，這是一般的想法。但只要你注意肉的厚度和冷凍庫的能力，即使買一個月要吃的份量也沒有問題。

最要緊的方法就是一開始冰凍時就要把調節溫度的轉盤轉到最強之處，以急速法冷凍，一般家庭用的冷凍庫，肉的厚度以六到七公分、重量一公斤為限，肉太大塊時，中央部分可能無法凍結。

因而，大塊的肉應該切成好幾塊，以塑膠袋牢牢包起再冷凍。但是大塊的肉不適合在金屬盤上冷凍一會兒，因為如此一來，與金屬接觸的那一面能很快的凍結，可是在肉塊的當中極可能會有仍未凍結的現象。

把一整塊冷凍的肉拿出來煮時，一定要用切冷凍肉專用的刀子切下需要的份量，擺在冷藏庫讓它自然解凍。六百公克的肉需要半天的時間來解凍，所以前一天就應該由冷凍庫拿出來。

市面上賣的整塊的肉，除了牛肉、豬肉、雞肉之外，依季節的不同還有火雞肉、鴨肉、羊肉，無論什麼肉都一樣，便宜而產量多的時候才買最合乎經濟原則。

✧煎肉排用的肉一定要加了作料再冷凍

已經決定了肉排的燒法之後。應加作料在整塊肉排內再行冷凍，如此非但使保存的時間延長，做菜的時間也可縮短。

先把煎肉排用的肉用大蒜的切面去磨擦，再在整塊肉上加鹽和胡椒，使脂肪滲出，用麻線細起整型。

然後再用塑膠膜緊緊的包好冰凍，如此約可保存兩個月左右。

燒紅燒肉可用叉子扎洞放在醬油、砂糖、酒、蔥花、生薑薄片一起拌成的調味料中浸兩小時，等到味道入肉之後才拿出瀝乾。同樣的用麻繩綁起，再用塑膠膜包起來，可保存兩個月。

解凍的紅燒肉，為了要保持其鮮美，在十五小時以前就要放入冷藏庫讓它慢慢解凍。如果你用微波爐或烤箱同時解凍、燒菜，肉的表面和中心加熱不平均，味道就差多了。

✧肉排或肉片以煎法處理時應塗上麵糊

煎肉排或煎肉片用的裹脊肉或菲力肉切成薄片時先要經過一道手續然後再冷凍