

黄智殷 译

簡単ひと工夫だけで鮮度そのまま
最新版 食品保存術



只需花简单巧心思，即可保持食材的原汁原味。

掌握十项食物保存法，你也能成为厨房达人！

妥善保存蔬菜、肉类、鱼类，让它们更加美味的方**法**尽录书中！



世界图书出版公司

居家保鲜秘笈

女子营养大学

[日] 白野 浩子 著 黄智殷 译

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

居家保鲜秘笈/(日)白野浩子著;黄智殷译. —上海:
上海世界图书出版公司, 2014. 1
ISBN 978-7-5100-7079-2

I. ①居… II. ①白… ②黄… III. ①家庭-食品保
鲜 IV. ①TS972. 24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 257719 号

SAISHINBAN SHOKUHINHOZONJUTSU © 2008 Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.
Original Japanese edition published in 2008 by Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.
Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.
Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

本书由上海九久读书人文化实业有限公司(www.99read.com)
提供世界图书出版上海有限公司在中国内地独家出版中文简体
字版权。版权所有,翻印必究。

版权所有·侵权必究

居家保鲜秘笈

[日]白野浩子 著
黄智殷 译

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市广中路 88 号

邮政编码 200083

宁波市大港印务有限公司印刷

如发现印刷质量问题,请与印刷厂联系

质检科电话:0574-87582215

各地新华书店经销

开本: 787 × 1 092 1/32 印张: 6.5 字数: 60 000

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5100-7079-2/T · 208

图字: 09-2013-647 号

定价: 26.00 元

<http://www.wpcsh.com.cn>

<http://www.wpcsh.com>

错误百出的食品保存方法是不是曾让你的食物白白浪费掉了呢？

对每天站在厨房里的主妇而言，如何节约伙食费的确是一大烦恼。一看到超市的传单上写着特价品就不由分说地买回来堆在家里，又或者是一到周末就采购一大堆新鲜食品冷冻起来，这样的人应该不少吧。

然而，这些本应是买得很划算的食品，在不知不觉间却已经过了保存期限，颜色也变了，一眼看上去就知道不能再吃了。大家是不是都有这样的经历呢？

从超市买回食品以后，直接连包装袋一股脑儿地塞进冷冻室，等到拿出来做菜的时候，才发现味道不对劲了。这样的情况想必也不少吧。

冰箱对于食品保存来说是必不可少的，但是不懂得如何灵活运用它的人却为数不少。比方说，把刚买回来的鸡蛋不假思索地放到冰箱门上的储物格里，对吧？其实，冰箱的内部产生的震动更少，更适合于鸡蛋的保存。

如果不把萝卜或者大头菜的叶子拔掉就直接放进冰箱

蔬菜格的话，叶子会把根部的营养吸走。买回来以后立刻把叶子摘掉就能保持原有的鲜度。此外，在蔬菜格中极易变质的韭菜、胡萝卜、茄子等只要稍加处理，冷藏就变得轻而易举。

本书旨在一口气纠正这些错误百出的保存方法。此外还有很多教你如何能比现用的方法更长时间地保持食物的新鲜度，还有速成菜谱的秘笈哦。

本书会在错误的方法旁打上“×”，在虽然不是错的，但很多人都会不由自主地这样做的方法旁打上“○”或者“△”，在保鲜时间最长的最佳方法旁打上“◎”。而且更配有浅显易懂的插图，对各位新手主妇来说最合适不过了。

此外，各章的小栏目中也有简单易做的冷藏食品菜谱，请各位务必一试。

倾尽心血做出来的菜色，却因为使用了变味的食物而变得一无是处，无疑是一种浪费。谨以此书献给各位，愿大家都可以把色香味俱佳的菜色端上饭桌。

女子营养大学讲师、营养管理师 白野 浩子

目录

最新版食品保存术

只需要简单花点心思就可以保持食物的原汁原味

序章

冰箱的基础知识 ● 2

基本保存技术 要点

吸管和真空袋 ● 4

煮硬了再冷冻 ● 5

厚薄均等 ● 6

尽可能摊薄摊平 ● 7

活用专用保鲜袋 ● 8

汁和菜要分开 ● 4

用金属碟子急冻 ● 5

从碟子里取出再包上薄膜 ● 6

使用透明的保存容器 ● 7

不同的食材有不同的解冻方法 ● 8

PART

1

肉 meat

绞肉 ●>> 10

× 原包装直接冷冻

→◎ 放进保鲜袋里压平，压出压痕，分成小份使用

肉粒（牛肉、猪肉）●>> 11

△ 直接冷冻

→◎ 微煎表面再冷冻可防止水滴

牛身肉 ●>> 12

× 原包装直接冷藏保存

→◎ 腌制后再冷藏保存

肉排 ●>> 13

× 加入盐和胡椒后冷冻

→◎ 微煎表面后加上三层包装再冷冻

炖汤牛肉 ●>> 14

× 直接冷冻

→◎ 微煎后以红葡萄酒腌制再冷冻

块状肉（猪肉）●>> 15

× 直接冷冻

→◎ 煮熟后放进冷藏室

涮肉 ●>> 16

× 直接冷冻

→◎ 在烧烤炉上排开再冷冻

猪肉片 ●>> 17

× 原包装放进冷藏室

→◎ 用油或者生姜酱油腌制

鸡腿肉 ●>> 18

× 原包装直接冷冻

→◎ 切成厚度均等的小块冷冻就方便得多

鸡胸肉 ●>> 19

× 原包装直接冷冻

→◎ 经过酒蒸和皮肉分离再冷冻就方便得多

鸡翅 ●>> 20

× 直接冷冻

→◎ 用微波炉加热，切开后再冷冻

鸡皮 ●>> 21

× 切下来扔掉

→◎ 煮熟后冷冻起来，用作汤料和小菜

鸡柳 ●>> 22

× 直接冷冻

→◎ 去掉筋腱后冷冻保存

肉肠 ●>> 23

× 直接冷冻

→◎ 切出刀痕后冷冻

火腿 ●>> 24

× 原包装直接冷冻

→◎ 火腿块之间用薄膜隔开再冷冻

熏肉 ●>> 25

× 原包装直接冷冻

→◎ 先切成大小适中的肉块再冷冻，便于使用

◆ 小栏目 ◆

味噌腌猪肉的做法 26



PART

2

鱼类 · 贝类 fish · shellfish

鲜鱼（整条鱼）●>> 28

× 买回来以后立即放进冷藏室

⇒◎ 清理鱼肠后再放进冷藏室

生鱼片●>> 29

× 原包装直接放进冷藏室

⇒◎ 移到瓷碟上再放进冷藏室

鱼块●>> 30

× 原包装直接冷冻

⇒◎ 避免二次冷冻，应先加热后再冷冻

贝类（带壳）●>> 31

× 无法冷冻

⇒◎ 除去沙子后密封冷冻即可

鱼干●>> 32

△ 原包装直接冷冻保存

⇒◎ 脂肪含量高的鱼类应该用薄膜和铝箔防止氧化

吞拿鱼（大块）●>> 33

× 原包装直接放进冷藏室

⇒◎ 用薄膜把鱼块小心包好，放入保鲜袋里再冷藏

鲭鱼●>> 34

× 原包装直接冷冻

⇒◎ 做好煎鱼前的所有准备工作后才冷藏

鲱鱼●>> 35

× 原包装直接冷冻

⇒◎ 保留头尾，每条单独用薄膜包起来冷冻

咸鲑鱼●>> 36

△ 大块直接冷冻

⇒◎ 煎好后切成小块再冷冻就方便得多

墨鱼●>> 37

△ 整只冷冻

⇒◎ 脚和身体分开冷冻

章鱼●>> 38

× 不能二次冷冻

⇒◎ 二次冷冻也没有问题

虾●>> 39

× 不经处理直接冷冻

⇒◎ 背上的肠子不取出来的话会残留腥味

蛤●>> 40

△ 用盐水浸泡后放进冷藏室

⇒◎ 为免过冷，最好放进蔬菜格保存

吻仔鱼●>> 41

× 原包装直接冷冻保存

⇒◎ 冷藏室内容易干燥，建议冷冻保存

鳕鱼子 ●>> 42

× 原包装直接放进冷藏室

→◎ 每块单独用薄膜包起来冷冻保存

裙带菜 ●>> 43

△ 原包装袋直接放进冷藏室

→◎ 密封冷冻可以保存一年之久

◆小栏目◆

盐腌墨鱼的做法 44

PART

3

蔬菜 vegetable

卷心菜 ●>> 46

△ 用薄膜包起来放进蔬菜格

→◎ 把菜心拔出来，把湿纸巾塞进去，再放进蔬菜格

生菜 ●>> 47

△ 用薄膜包起来放进蔬菜格

→◎ 在切口处撒上小麦粉再放进蔬菜格

大白菜 ●>> 48

△ 因为常常吃剩，干脆买已经切开的

→◎ 整个买回来，马上把暂时不吃的部分煮硬冷冻保存

韭菜 ●>> 49

△ 用报纸包好放进蔬菜格

→◎ 按吃着方便的长度切段冷冻

青菜 ●>> 50

△ 直接放进蔬菜格

→◎ 竖立放进蔬菜格

黄瓜 ●>> 51

△ 原薄膜包装直接放进蔬菜格

→◎ 用塑料袋装好，瓜蒂朝上放进蔬菜格

茄子 ●>> 52

× 超市买回来时的原包装袋直接放进蔬菜格

→◎ 茄子不耐低温，应该用蔬菜专用袋装好再放进蔬菜格

番茄 ●>> 53

△ 放进冷藏室冷藏

→◎ 6℃以下会令番茄失去鲜味，保存温度不宜太低

南瓜 ●>> 54

○ 不放进蔬菜格

→◎ 整个南瓜应该放在阴凉的地方，切开的南瓜用薄膜包好放进冷藏室

菜椒 ●>> 55

△ 原包装袋直接放进蔬菜格

→◎ 用开孔的塑料袋装好放进蔬菜格

四季豆、豌豆 ●>> 56

- × 把筋撕掉放进冷藏室
- ◎ 为免水分蒸发，不要把筋撕掉，用塑料袋装好放进蔬菜格

毛豆 ●>> 57

- △ 保留豆茎放进蔬菜格
- ◎ 买回来以后立即煮熟

秋葵 ●>> 58

- × 买回来以后直接放进蔬菜格
- ◎ 煮过以后再冷冻能保持粘性

苦瓜 ●>> 59

- △ 把切开的苦瓜用塑料袋装好再放进蔬菜格
- ◎ 把切开的苦瓜的种子和瓜瓢挖出来，用薄膜包好再放进蔬菜格

洋葱 ●>> 60

- 不放进蔬菜格
- ◎ 吃剩的洋葱和鲜洋葱不利保存，应该放进冰箱里

胡萝卜 ●>> 61

- △ 买回来以后直接放进蔬菜格
- ◎ 用干报纸包好，保存在阴凉的地方

萝卜 ●>> 62

- △ 保存在蔬菜格里
- ◎ 磨泥或者切成长方块再冷冻

大头菜 ●>> 63

- × 直接保存在蔬菜格里
- ◎ 把叶子和根分别用塑料袋装好再放进蔬菜格

牛蒡 ●>> 64

- △ 不管有没有沾泥都放在阴凉的地方
- ◎ 没有沾泥的应该用塑料袋装好放进蔬菜格

莲藕 ●>> 65

- × 买回来时的原包装袋直接放进蔬菜格
- ◎ 如果莲藕中间被砍断，应该用薄膜包好在放进冷藏室

土豆 ●>> 66

- × 加热过就可以冷冻了
- ◎ 做成土豆泥再冷冻

红薯 ●>> 67

- × 保存在蔬菜格里
- ◎ 红薯不耐低温，保存在蔬菜格是禁忌

芋头 ●>> 68

- × 买回来以后直接放进蔬菜格
- ◎ 用报纸包好，保存在阴凉处

日本薯蓣 ●>> 69

- 用报纸包好，保存在阴凉处
- ◎ 磨泥后冷冻保存

淮山 ●>> 70

- 用报纸包好，竖立保存在阴凉的地方
- ◎ 切成小块冷冻保存

芦笋 ●>> 71

- △ 买回来以后直接放进蔬菜格
- ◎ 用报纸包好，保持竖立放进蔬菜格

豆芽 ●>> 72

- × 整袋放进蔬菜格
- ◎ 浇上热水，晾干水分后置于密闭容器中放进低温格

笋 ●>> 73

△ 保存在阴凉处

→◎ 马上煮熟，连同煮水一起置于密闭容器中保存

芹菜 ●>> 74

× 买回来以后直接放进蔬菜格

→◎ 茎和叶分别保存

大葱 ●>> 75

× 整根放进蔬菜格

→◎ 叶子和白色部分要分开，根部切去

葱 ●>> 76

× 买回来时的原包装袋直接放进蔬菜格

→◎ 养分和水分会被根部吸走，因此应该把根部切去再放进蔬菜格

蒜 ●>> 77

○ 连皮在常温下保存

→◎ 剥皮后放在密闭容器里保存

生姜 ●>> 78

× 整袋放进冷藏室

→◎ 全部冷冻起来，用的时候再掰下来

紫苏 ●>> 79

△ 买回来直接放进蔬菜格

→◎ 插入盛有少量水的空瓶中再放进蔬菜格

香芹 ●>> 80

△ 插入盛水的杯子中

→◎ 连菜带杯用薄膜包好放进冷藏室

香菇 ●>> 81

× 买回来直接放进蔬菜格

→◎ 把香菇都翻过来，装在泡沫碟子里用薄膜包好

口蘑 ●>> 82

× 不能冷冻

→◎ 煮硬以后再冷冻

杏鲍菇 ●>> 83

× 不能冷冻

→◎ 切成薄片后可冷冻

灰树花 ●>> 84

× 不能冷冻

→◎ 分成小簇冷冻

滑菇 ●>> 85

△ 买回来直接放进冷藏室

→◎ 整袋冷冻也可以

香草 ●>> 86

○ 装在塑料袋里放进蔬菜格

→◎ 用湿的厨房纸把茎包起来，放入塑料袋里再放进蔬菜格

蔬菜头尾 ●>> 87

× 扔掉

→◎ 芹菜叶、大葱的绿色部分、香芹梗等冷冻保存起来，用来熬汤

◆ 小栏目 ◆

腌制大白菜的方法 88



PART

4

水果 fruit

柑橘 ●>> 90

× 整箱买回来的柑橘整箱保存

→◎ 全部取出来，放在通风处

香蕉 ●>> 91

○ 常温保存

→◎ 为防止变色，应该“挂起来”保存

草莓 ●>> 92

× 用水洗干净后放进蔬菜格

→◎ 水分会造成发霉，因此保存前不洗

苹果 ●>> 93

× 和其他的蔬菜水果一起放进蔬菜格

→◎ 放进塑料袋里，封好袋口

梨子 ●>> 94

× 直接放进冷藏室

→◎ 用报纸包好或者用塑料袋装好再放进蔬菜格

桃子 ●>> 95

× 买回来以后立即放进冷藏室

→◎ 常温保存，食用前两三小时再冷却

奇异果 ●>> 96

○ 常温保存

→◎ 放进冷藏室就可以长期保存

菠萝 ●>> 97

△ 竖放

→◎ 倒放，常温保存

柿子 ●>> 98

○ 在阴凉处保存

→◎ 剥皮切开的柿子要放在密封容器里冷冻保存

无花果 ●>> 99

× 直接放进冷藏室

→◎ 每个单独用薄膜包好，放进保鲜袋再冷冻保存

葡萄 ●>> 100

× 原包装袋常温保存

→◎ 用报纸包好放进冷藏室

鳄梨 ●>> 101

△ 剩下一半的放进冷藏室保存

→◎ 带核的一半用薄膜包好保存

柠檬 ●>> 102

× 直接放进蔬菜格

→◎ 放进塑料袋，尽可能维持真空状态

柚子 ●>> 103

△ 用薄膜包好，整个放进蔬菜格

→◎ 柚子皮风干后放进冷冻室保存，一年四季都能使用

◆小栏目◆

苹果酱的做法 104

PART

5

谷物·豆类 cereal·bean

米 ●>> 106

× 一次买很多

→◎ 每次只买两星期的分量

米饭 ●>> 107

○ 将做好的饭打散，让水分蒸发

→◎ 不打散保存后味道更好

年糕 ●>> 108

× 原包装袋直接放进冷藏室

→◎ 用烧酒杀菌防霉

面包 ●>> 109

△ 市面上的面包买回来后常温保存

→◎ 面包的包装袋具有透气性，应该用保鲜袋装好再冷冻保存

切片面包 ●>> 110

○ 买回来后直接冷冻

→◎ 每片单独用薄膜包好再冷冻，可以保存一个月

有馅面包 ●>> 111

△ 常温保存

→◎ 用薄膜包好冷冻保存

法式面包 ●>> 112

○ 切片后用薄膜包好冷冻保存

→◎ 切片时不要完全切断

生养麦面 ●>> 113

× 无法冷冻

→◎ 按每次用量用薄膜分开包好冷冻

预煮面类 ●>> 114

× 无法冷冻

→◎ 买回来的包装直接冷冻

干面 ●>> 115

△ 常温保存

→◎ 用保鲜袋装好，抽出空气冷冻保存

意大利面 ●>> 116

× 开封以后把袋口封起来保存

→◎ 用密闭容器或者塑料瓶保存

纳豆 ●>> 117

△ 在冷藏室里保存

→◎ 如果想保存两个月，就要原包装直接冷冻保存

豆腐 ●>> 118

△ 吃剩的也原包装直接放进冷藏室

→◎ 用密闭容器装好放进冷藏室

油炸食物 ●>> 119

△ 原包装直接放进冷藏室

→◎ 用厨房纸包好，用微波炉去油后冷藏或冷冻保存

◆小栏目◆

梅干的做法 120

PART

6

鸡蛋·乳制品

egg · dairy products

鸡蛋 ●>> 122

△ 放进冰箱门蛋格

→◎ 鸡蛋小头端朝下，放在冷藏室的内层保存

牛奶 ●>> 123

△ 保存在冷藏室的冰箱门储物格里

→◎ 气味很容易散发出来，应该用夹子把开口夹紧

酸奶 ●>> 124

× 放进冰箱门储物格

→◎ 放进低温室或者保鲜室

黄油 ●>> 125

△ 整盒放进冷藏室

→◎ 分成小份冷冻保存

植物黄油 ●>> 126

△ 装在容器里放进冷藏室

→◎ 覆盖在表面的包装材料一定要利用

天然芝士 ●>> 127

× 在冷藏室里保存

→◎ 制作时放在冷藏室，做好以后移到低温室

芝士粉 ●>> 128

△ 放进冷藏室就没事了

→◎ 分成小份用薄膜包好，可以冷冻保存一个月

生奶油 ●>> 129

× 在冰箱门储物格里保存

→◎ 震动会让它结块，还是放到冰箱里去吧

◆小栏目◆

梅酒的做法 130



PART

7

半成品·调味品·饮料

semi-finished products · seasoning · drink

酱油 ●>> 132

× 开封后的酱油放在水槽或者煤气灶底下保存

→◎ 开封后放在冷藏室保存

砂糖 ●>> 133

△ 结块了也置之不理

→◎ 结块了用面包来处理

味噌 ●>> 134

△ 直接冷藏保存

→◎ 用密闭容器装好，可以长时间冷藏保存

醋 ●>> 135

△ 开封后也放在阴凉处保存

→◎ 放进冷藏室可以保存一年

味咻 ●>> 136

△ 常温保存

→◎ 本味可以，“味咻风”则一定要放进冷藏室

油 ●>> 137

× 保存时间长，因此买大分量的

→◎ 每次只买两个月左右的分量

拌面煮汁 ●>> 138

× 吃剩的就扔掉

→◎ 放进制冰格冷冻保存

蛋黄酱 ●>> 139

○ 竖立保存

→◎ 不让空气进入管子才是聪明的保存法

番茄酱 ●>> 140

× 倒过来放进冰箱门的储物格

→◎ 不宜倒放，因为水分会出来

小麦粉 ●>> 141

× 买回来后原包装袋保存

→◎ 用密封袋装好，放在架子上

面包粉 ●>> 142

× 开封后也保存在阴凉处

→◎ 开封后应保存在冷藏室

香料 ●>> 143

× 放在调味料包里

→◎ 冷冻保存的话，即使每次只用很少的香料也可以全部用完为止

紫苏粉、七味粉 ●>> 144

△ 开封后也常温保存

→◎ 冷冻保存的话，到最后味道和香气也不会减少

青海苔 ●>> 145

× 在抽屉等处常温保存

→◎ 冷藏的话色香都不会减少

柴鱼 ●>> 146

△ 大袋也直接保存

→◎ 分成小份装进袋子里保存

海苔 ●>> 147

△ 保存在冷藏室

→◎ 分成小份冷冻可以保存一年

羊栖菜 ●>> 148

△ 直接保存

→◎ 泡过水再冷冻，使用起来就不用多费工夫

萝卜干 ●>> 149

△ 在抽屉里常温保存

→◎ 容易沾上湿气，应该冷藏保存

虾米 ●>> 150

× 在抽屉里常温保存

→◎ 不能久放，应该冷藏保存

干菇 ●>> 151

△ 用袋子装着保存在阴凉处

→◎ 开封以后用微波炉蒸干水分后冷冻

奶油酱 ●>> 152

△ 用作烹调别的菜

→◎ 分成小份冷冻

鱼肉制品 ●>> 153

× 无法冷冻

→◎ 可以直接冷冻

蟹肉棒 ●>> 154

× 无法冷冻

→◎ 薄膜不撕开就能冷冻

葡萄酒 ●>> 155

△ 放在冷藏室里冷藏

→◎ 喝前一天放在蔬菜格里效果最好

啤酒 ●>> 156

△ 总是放在冷藏室里

→◎ 如果想味道更好，喝之前两小时才放进冷藏室吧

咖啡 ●>> 157

× 速溶咖啡的内盖也盖上

→◎ 把内盖全部撕开，盖子才能拧紧

绿茶（茶叶）●>> 158

△ 放在茶叶罐里保存

→◎ 开封后用密封袋装好放进冷冻室

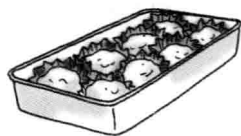
罐装果汁 ●>> 159

× 无法冷冻

→◎ 除碳酸以外的饮料都可以冷冻

◆小栏目◆

酸杂菜的做法 160



PART

8

剩饭 剩菜 leftover

汉堡肉 ●>> 162

△ 先冷冻，吃的时候再烤

→◎ 先烤好再冷冻

油炸肉类 ●>> 163

× 先冷冻，吃的时候再炸

→◎ 先炸好，用铝箔包好再冷冻

天妇罗 ●>> 164

△ 在冷藏室里保存

→◎ 每个单独用铝箔包好冷冻保存

关东煮 ●>> 165

× 无法冷冻

→◎ 除了鸡蛋以外都可以冷冻

炸猪排 ●>> 166

△ 先冷冻，吃的时候再炸

→◎ 先炸好，用铝箔包好再冷冻

炸肉饼 ●>> 167

△ 先冷冻，吃的时候再炸

→◎ 先炸好，用铝箔包好再冷冻

咖喱 ●>> 168

○ 冷冻保存

→◎ 把里面的土豆搅烂，把胡萝卜取出来再冷冻

炖菜 ●>> 169

△ 直接放进冷藏室

→◎ 菜和汁要分别冷冻保存

饺子 ●>> 170

× 用薄膜包好放进冷藏室

→◎ 为免饺子皮黏在一起，饺子之间要分隔开急速冷冻