

你應該把哪些食物放在冰箱內？

**WHICH FOODS SHOULD YOU
KEEP IN THE FRIDGE ?**

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，
但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

雖然人人都知道把肉類、魚、家禽和奶類食物放在冰箱內的重要性，很多人卻不知道很多其他的食物（例如飯、粉、麵）也要這樣處理。不需把未煮的米和乾的粉麵放入冰箱內，但要把已煮熟的飯或粉麵、或新鮮的粉麵放在冰箱裏面。如果把它們放在廚房的檯上、或是爐灶上的平底鍋裏過夜、或商店或餐館內的櫃台上，細菌可以在這些食物上滋長和使你生病。用西米做的中國甜品、餃子和任何加了蛋黃醬 (mayonnaise) 的食物，例如沙律和三文治也是一樣——在未吃之前，這些食物全都要放在冰箱內。

如果你準備從某商店買這些食物，並且發覺它們被陳列在櫃台上而不是在冰箱內貯藏，該怎麼辦？告訴店主你想買在冰箱內貯藏的食物。如果冰箱內沒有你想要的食物，就去另一家把它們放在冰箱內的商店吧。（把這些食物存放在冰箱內並不表示它們不新鮮。為了安全起見，很多新鮮食物通常是放在冰箱內冷藏的。）

大多數食物中毒的個案都是由於人們吃了放在冰箱以外地方太久的食物所致。雖然在一年中任何時候都會發生食物中毒，在較暖和的夏天裏較為普遍。因此任何在家裏或餐館或商店裏烹飪的人應該了解怎樣保持食物安全的方法。最簡單要切記的規條是：應保持食物熱騰騰或非常凍。原因是非常高或非常低的溫度會殺死導致食物中毒的細菌。細菌可以不久就在室內氣溫的食物上滋長。記住：食物的味道、氣味和外表不一定能告訴你某食物是否「壞」了——食物的外表、味道和氣味可能是無問題的，但可能已沾染了可以使你生病的細菌。

如果你端上凍的食品，要常常直接從冰箱裏拿出來。海產食品、肉類、家禽、蔬菜、沙律、有飯在內的沙律和含有奶油或人造奶油的甜品和餅，尤其要這樣做。

如果你剛煮好一碟熱的菜而你需要把它放在冰箱內，怎麼辦呢？當它仍然是熱的時候，可以把它放在冰箱裏嗎？可以，但最好是用一種使該食物在冰箱內迅速冷卻的方法。你可以把食物放在大而淺的容器內、或把它分成較少的份量和先把它放在又小又淺的容器內才放在冰箱內。如果你買了外賣的雞準備稍後在家裏吃的話，最好是把它從錫箔紙袋拿出來和在未放入冰箱前，把它切成較小的一片片。任何剩下來的罐頭食品也應放入加了蓋的容器內和立即放入冰箱內。

如果你從冷凍庫內取出肉類、家禽或魚，讓它在冰箱內慢慢地解凍或把它放在微波爐內解凍吧。把食物放在冰箱以外的地方解凍會給細菌滋長的機會。不要把已解凍的肉類、家禽和魚再次冷凍——不要把它們放在冰箱內超過二十四小時，不然，最好把它們立即煮熟。

要把未煮熟的已切碎的肉、動物的內臟、家禽和海產食品很小心地放在冰箱內儲藏，要時常把它們放在冰箱內最凍的地方。要時常確保這些生的食物的汁不會滴到放在下面已煮熟的食物上——這會使食物中毒的細菌污染已煮熟的食物。