

냉장고에 보관해야 될 음식들은?

Which Foods Should You Keep in the Fridge?

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

냉장고에 보관해야 될 음식들은?

의학박사 조지 루빈

고기, 생선, 낙농식품을 반드시 냉장고에 보관해야 한다는 것은 누구나 다 알고 있지만, 밥이나 곡수종류의 음식도 마찬가지로 취급해야 한다는 것은 모르는 사람들이 많습니다. 쌀이나 마른곡수종류는 냉장할 필요가 없으나 지은 밥이나 삶은 국수, 또는 젖은 곡수종류는 냉장보관해야 합니다. 이런 음식들을 부엌선반 위에 놔 두거나, 냄비에 담은 채 렌지에 밤새 올려 놔 두면, 균들이 이 음식들에 번식하여 식중독을 일으킬 수 있습니다. 중국음식 중에 사고(사과야자 나무줄기 속에서 뽑은 전분)로 만든 후식종류나 만두종류, 그리고 마요네이즈를 넣어 만든 샐러드나 샌드위치 같은 것들도 마찬가지입니다 - 이들 음식 모두가 먹기 전까지는 냉장보관 되어야 합니다.

그러면 이런 음식들을 상점에서 살 때 냉장고에 보관되어 있지 않고 카운터에 진열되어 있는 경우에는 어떻게 해야 하겠습니까? 점원에게 냉장고에 보관되어 있는 것으로 달라고 하십시오. 냉장고에 보관해 둔 것이 없으면, 그 음식들을 냉장고에 보관하여 판매하는 상점에 가서 사십시오. (음식이 냉장고에 저장되어 있다고 해서 만든지 오래 되었다는 것을 의미하는 것은 아닙니다.)

식중독의 대부분의 경우는 냉장고 밖에 너무 오래 놔 둔 음식을 먹어서 생깁니다. 식중독은 연중 어느 때든 발생할 수 있으나, 날이 더운 여름철에는 더 많이 생깁니다. 그렇기 때문에 가정에서나 식당에서, 또는 상점에서 음식을 만드는 사람은 누구나 음식의 안전보관법에 대해 알고 있어야 합니다. 가장 간단하게 기억해 두어야 할 법칙은 음식을 아주 뜨겁게, 아니면 아주 차게 보관해야 한다는 것입니다. 그 이유는 아주 높은 온도와 아주 찬 온도에서는 식중독균들이 죽기 때문입니다. 실온에 놔 둔 음식에는 세균이 금세 번식합니다. 음식의 맛이나 냄새, 그리고 모양새를 가지고는 그 음식이 "갠지" 판단할 수 없다는 것을 잊지 마십시오. 음식이 맛이나 냄새로, 그리고 보기에 괜찮은 것 같아도 식중독균으로 오염되어 있을 수 있습니다.

찬 음식을 식탁에 낼 때는 언제나 먹기 직전에 냉장고에서 꺼내도록 하십시오. 해물, 고기, 야채, 샐러드, 그리고 크림 또는 모조크림이 든 후식이나 케이크 등은 특히 여기에 해당됩니다.

방금 요리한 뜨거운 음식을 냉장해야 할 때는 어떻게 해야 합니까? 식기 전에 냉장고에 넣어도 괜찮습니까? 네, 괜찮습니다. 그렇지만 그 음식이 냉장고 안에서 빨리 식을 수 있게끔 하여 넣어 두는 것이 가장 좋습니다. 그 방법으로는 음식을 크고 얇은 그릇에 담거나, 작은 양으로 나누어 작고 얇은 그릇에 담아 보관하면 됩니다. 통닭을 사다가 집에서 나중에 먹을 경우에는, 알루미늄 봉투에서 꺼내어 작게 토막내어 냉장보관 하십시오. 깡통음식도 먹고 남은 것은 그릇에 옮겨 담아 뚜껑을 씌워서 곧장 냉장보관 하십시오.

냉동실에 있는 고기나 생선을 꺼내 쓸 때는 냉장고 안에서 천천히 녹이거나, 아니면 전자렌지에 녹이십시오. 냉동음식을 녹이기 위해서 냉장고 밖에 놔 두면 세균이 번식할 기회가 생깁니다. 한번 녹인 고기나 생선은 또 다시 냉동시키지 마십시오 - 냉장상태에서 24시간 이내에 요리하고, 아니면 녹인 즉시 요리하십시오.

다진고기, 내장, 닭고기, 해물 등 날것들은 냉장고에 보관할 때 아주 주의깊게 해야 합니다. 항상 냉장고에서 가장 온도가 낮은 부분에 보관하되, 이들 날 음식에서 물이 흘러 아래칸에 있는 요리된 음식에 떨어지지 않도록 항상 주의를 기울이십시오 - 그렇지 않으면, 식중독균들이 요리된 음식으로 옮겨갈 수 있습니다.

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서 업데이트될 수 있습니다. 전화번호에서 번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.