

## 關於食物變常溫前能不能冰冰箱的迷思

有人認為，熱菜不能直接放冰箱，熟食品進入冰箱前須涼透。食品未充分涼透，突然進入低溫環境中，食物中心容易發生質變。食物帶入的熱氣引起水蒸氣凝集，能促使黴菌生長，導致整個冰箱內食品霉變。所以認為應該先把熱菜放涼了再放到冰箱裡面儲存。

也有人認為，熱菜就該直接放冰箱，尤其是在高溫環境下，細菌滋生和繁殖的速度太快了，等待放涼的過程中，給細菌提供了滋長的時間和環境，所以等到涼了再放進冰箱的時候細菌已經很多很多了。

這樣就會更不安全。

至於為什麼會有熱菜不能趁熱放冰箱的說法，是因為當將較熱的飯菜放冰箱時，冰箱製冷負擔加重，甚至會超過冰箱的製冷能力，從而導致冰箱溫度整體上升，導致冰箱內的食物低溫存儲條件被破壞。還有容器突然由熱變冷特別是薄的玻璃背很容易爆裂。如果你真這麼放了，估計就有可能產生裂縫了，可能都碎光了。

理論上無論是哪種食物，在室溫下放得越久，細菌微生物就會繁殖得越多、越不安全。

研究表明：在室溫下，可能引起食源性疾病的細菌(如沙門氏菌、大腸桿菌、肉毒桿菌等)每 20 分鐘就會增殖一倍。

因此，一般需要冷藏的食物不要在室溫條件下存放超過 2 小時，夏季室外溫度在 32°C 以上時，不要超過 1 小時。

### **以下是儲存熱菜的正確的做法**

- 1、 熱菜要儘快用保鮮膜或有蓋的飯盒密封裝好，再放到冰箱裡冷藏。可以避免水汽蒸發導致冷凝管上結霜，還可以避免空氣中的細菌落入菜中，同時也可防止串味。
- 2、 如果菜太燙就先用冰水快速降溫，之後再放進冰箱。這樣可以讓食物的溫度從細菌不易存活的高溫迅速降到低溫，減少細菌滋生。不要等它自己涼，以免滋生細菌。
- 3、 菜太大份的話也達不到迅速降溫的效果，可能很久溫度都降不下來。所以要提前分裝成幾份儲存最好。如果菜出鍋時感覺一餐吃不完，應該立即分裝到不同的容器里，密封好放入冰箱，這樣菜的細菌最少。如果吃剩的再儲存的話，菜已經在外面放置數小時了，而且被筷子翻過，這樣顯然立即封存的食物比吃剩的安全性高的多。
- 4、 用扁而淺的容器裝食物，增大表面積促使其快速冷卻。
- 5、 經常清理冰箱，避免食物堆疊太多造成冰箱空間擁擠，會導致製冷效果不足。