



年前採購注意事項

過年就快到了，大家心中的年前準備是什麼呢？儘管有千萬種選項，但相信不可或缺的是圍爐這一味吧！而許多食材都有期限的問題，到底要怎麼準備才能開心健康過好年呢？接下來就繞我們按照步驟開始規劃年貨採購囉～

● 採買前先規劃：

1. 為避免重複購買相似的食材，可先規劃好烹調菜餚所需用料，不僅餐餐能吃到不同菜餚外，也可避免浪費食材或重複食用的問題喔！
2. 每項食物的保存期限都會不一樣，可簡單分為新鮮蔬果、冷凍海鮮及肉品、乾貨等，為保持年味新鮮可口，可以將年貨依特性分開買。

◇ 乾貨：通常保存期限較長，可於年前 1-2 週先買，像是乾香菇、調味料、堅果、餅乾、糖果...等。但要注意乾貨是否有受潮發霉、刺鼻味或顏色鮮艷情形，可能都是經過特殊加工而改變食物美觀情形

◇ 冷凍海鮮及肉品：可於年前 1 週買，將購買後的食材先前處理(視用途切小塊、川燙、分開包裝等)，之後放入冷凍保存，需要使用時再拿下來解凍，須避免反覆解凍以影響品質。

◇ 新鮮蔬果、海鮮：可於年前 1 天買。

● 選購時看清楚：

1. 食品包裝：注意包裝上的有效日期，並注意有效日期不能以標籤直接黏貼，並觀察有無塗改痕跡。要確認外包裝是否完整，尤其是密封食品或罐頭，有無凹罐或破損
2. 散裝食材：保握看、聞、標三大重點

◇ 看：儘量不選外觀過於鮮豔或純白的食材，可能有經過多次加工改變色澤。

◇ 聞：注意食品聞起來有無霉味、異味或香味過於濃郁不自

然。

◇ 標：食品標示應有內容物名稱、有效日期、廠商名稱、地址、電話、原產地及營養標示。

● 食材保存注意：

1. 原料需生熟食分開存放，將熟食置於上架，生原料置於下架。
2. 冰箱冷藏溫度為 0 到 7 度之間，冷凍庫則維持在零下 18 度以下，且保持對流良好，最多放置 7 成滿，並把握先進先出原則。
3. 罐頭食品開封後未食用完，應換入瓷盤或玻璃容器中，再置於冰箱冷藏庫儲存。
4. 所有生鮮食材食用前務必要徹底加熱後，當餐吃剩的料理，應在最短時間內放入冰箱，不可在室溫放置過久。
5. 乾貨類一旦過了有效日期，或開封時發現有異味或變質情形就丟棄不吃。

● 天然煮最對味

1. 湯底：可以蔬菜、昆布、洋蔥當作熬湯湯底，以減少大骨熬湯等油脂攝取。
2. 調味：多運用天然香辛料(蔥、薑、蒜、香菜、辣椒、枸杞...等)來減少醬料及調味料的使用。
3. 配菜：減少醃製加工品的使用

溫馨小提醒：

1. 多吃蔬果取代零食糖果；
2. 多喝白開水取代含糖飲料；
3. 多運動消耗過年囤積熱量。

~祝大家新年快樂，牛轉健康~

參考資料：

1. 食藥好文網 <https://article-consumer.fda.gov.tw/subject.aspx?subjectid=1&id=3573>
2. 食譜自由配 <https://food.ltn.com.tw/article/1429>