



■街市肉檔供應新鮮豬肉和牛肉。  
資料圖片

■超市主要供應各類  
包裝好的冰鮮肉類。  
資料圖片

# 識做精明 揀「靚」 鮮消費 肉



## 鮮肉竟可保存1個月？

有時買多了新鮮肉類，想把多餘分量留多幾天，該怎樣儲藏？首先將鮮肉洗乾淨、切件，用廚房紙吸乾水分後，放進密實袋或保鮮盒（如能做到抽真空處理則更理想），最後放進雪櫃冰格內儲藏，保持-18°C，可儲存1個月左右。

## 冷凍會使肉品營養成分流失嗎？

冷凍時，肉中的水分在結晶的過程中會略為增大而擴大肉品的空隙，在食用前的解凍過程，結晶溶化為水時不僅留下這些空隙還會帶走肉中的養分和美味，使肉的口感變得乾澀，味道也會改變。同時，冷凍也會使肉的表面凍傷，生肉表面的水分在結晶過程中容易蒸散逸入冷凍室的空氣中，使肉的表面水分大量散失、變乾並留下許多小洞，破壞肉的質地，使肉的口感不佳。

## 如何快速解凍以保持肉品新鮮？

大部分的建議都是提前把放在雪櫃冰格裏的肉類拿出放在冷藏格中，待數小時或一天後退冰即可，但更好的方式其實是拿出來泡在水裏退冰，若能使用活水退冰更好。肉類解凍的時間愈短愈好，但一定要把肉類包覆好才能泡在水裏或以活水解凍，因為水會帶走更多養分所以要避免使水滲入，且水中細菌多，若直接將肉泡在水裏反而不好。記得不要用熱水或溫水解凍，因為溫度過高易讓細菌滋生。

食環署昨日在沙田廣源市場向一間涉嫌將冷藏肉冒充新鮮肉出售的持牌新鮮糧食店採取執法行動，檢獲約175公斤新鮮和懷疑冷藏牛肉，已即時封存作進一步調查。面對有商販懷疑將冷藏肉當鮮肉出售，作為消費者的大家，究竟又識唔識點去挑選「靚」鮮肉？它們處理和保存的方法又知唔知？本報特此整理了相關資料，讓大家做個精明消費者。

## 挑選鮮肉三招搞掂

鮮肉和冰鮮肉除了在價錢有較大出入，肉質和味道亦有些許分別。怎樣去挑選「靚」鮮肉，大家可以依照用以下三招搞掂：

### 看一看

肉品的新鮮度一定會反映在它的色澤上，鮮肉應是接近粉色偏紅且帶有光澤（豬肉明亮鮮紅、牛肉深紅色、雞肉淡粉色），油脂呈現白色或乳白色，肥肉界線分明。若肉品顏色偏褐偏紫、過於蒼白，有許多肉汁滲出，脂肪泛黃，即代表已經不新鮮了。

### 聞一聞

正常新鮮肉品應該是無異味的，若聞起來有腥味，表示養殖環境不佳或品質不良，若受細菌污染會有腐敗味，而發出臭油味則是脂肪已被氧化。

### 按一按

購買時可以稍微輕按肉的表面，好的肉品按壓富彈性；若已失去彈性，或是摸起來太濕或太乾，甚至有黏液，代表已經不新鮮，建議不要購買。

## 鮮肉和冰鮮肉可保存多久？

鮮肉一般只能保存兩天，冰鮮肉最多三天，鮮味會隨水流走，漸漸失去味道，亦開始容易滋生微生物及細菌。若短時間內未能食用鮮肉，最好切開並儲存於冷藏庫中，變成冷凍肉；可是這會浪費本身價值。另外，基本上肉類可以保存的時間跟大小塊有關，愈大塊的肉可以保存愈久，反之，愈小塊的肉保存時間就會比較短暫。

## 點煮鮮肉最食得安心？

新鮮肉營養豐富，其水活性為約0.99，適合大部分微生物生長。鮮肉一般含有細菌，包括致病細菌及腐敗細菌。由於細菌（例如沙門氏菌）可存在於溫血動物的腸道內，在屠宰過程（例如去臟及處理屠體程序）中，鮮肉或會受細菌污染。此外，在屠宰過程中所使用的儀器及工具、處理人員的雙手及衣物，以及環境亦可能令肉類被細菌污染。為防止食物中毒，鮮肉應徹底煮熟後才進食。此外，接觸鮮肉後，應徹底清潔雙手、砧板、刀及其他用具。另外，亦應採取措施慎防生肉與即食食品（包括熟肉）交叉污染（例如使用一塊砧板處理即食食品，另一塊砧板處理鮮肉）。