# 【蔣媽教室】雪櫃收納錦囊

螢幕蓋字：蔣媽教室　雪櫃收納錦囊

節目開場畫面見多種蔬果、廚具、清潔用品、燙斗及血壓計。

螢幕蓋字：蔣媽

蔣媽：歡迎嚟到《蔣媽教室》！好多打工仔都會趁放假買定餸，雪櫃成日都「常滿」。

畫面見蔣媽站在雪櫃旁，雪櫃門貼上「常滿」揮春。

蔣媽：但啲食物擺到密質質，唔單止難搵，仲會搞到個雪櫃一陣味添！

畫面見雪櫃門打開，雪櫃內裝滿食物，而且傳出異味。

蔣媽：咁究竟點樣擺放先至又慳位，又可以保持食材新鮮呢？

畫面見雪櫃門不停開關，並有一個溫度計顯示雪櫃門的溫度不穩定。雪櫃門的層架上放有雞蛋、醬料及飲品。

蔣媽：雪櫃門成日都會又開又閂，溫度比較唔穩定，所以放置醬料同飲品就最啱啦！

畫面見醬料及飲品放置在雪櫃門的層架上。

畫面見雪櫃冷凍格的上層閃閃發光，並有一個溫度計顯示溫度穩定。

蔣媽：上層溫度就最穩定，適合放熟食同即食嘅食物，好似芝士、鮮奶、隔夜餸等。

畫面見芝士、鮮奶及一碟隔夜餸放置於雪櫃冷凍格上層。

畫面見雪櫃冷凍格的下層閃閃發光，並有雪花從天而降。

蔣媽：下層係雪櫃最凍嘅地方，適合放新鮮肉類同海鮮，用埋食物盒或者密實袋嚟存放，密封好就可以避免交叉感染啦！

畫面見豬肉及魚分別放置在食物盒中，並置於雪櫃冷凍格下層。

蔣媽：至於蔬菜同水果就梗係放喺蔬果格啦，掂晒！

畫面見各類蔬果放置於蔬果格內。

蔣媽：位就擺啱晒啦，但係啲食物點先可以放耐啲呢？其實只要喺貯存食物之前做少少功夫就得啦！一齊睇吓ERB課程導師Miss張嘅示範呀！

畫面見一視窗在右邊出現，ERB「家務助理基礎證書」課程導師張美玲揮手打招呼，預備作真人示範。

螢幕蓋字：張美玲女士　ERB「家務助理基礎證書」課程導師

Miss張：每樣食材貯存嘅方法都唔同，例如菇類好容易出水同變壞，貯存時要先用廚房紙印乾，再用另一張廚房紙包好放入密實袋，先放入雪櫃。

畫面見Miss張用廚房紙印乾菇類，並用另一張廚房紙包好放入密實袋。

螢幕蓋字：菇類

螢幕蓋字：容易出水，用廚房紙包好後放入密實袋

Miss張：綠葉菜類先要切走爛嘅部分，再印乾表面嘅水，用雪梨紙包好同封口。

畫面見Miss張將蔬菜爛掉的部分切走，用廚房紙印乾，再用雪梨紙包好。

螢幕蓋字：綠葉菜類

螢幕蓋字：切掉爛的部份，用雪梨紙包好

Miss張：疊住放嘅話好容易爛，所以應該「打棟放」，既慳位又可以延長保鮮期。

畫面見Miss張將已包好的綠葉菜豎立放於雪櫃蔬果格內。報紙包蔬菜雖可保住水份，但報紙多油墨，若黐在菜上又洗不掉，食用恐有損健康，建議以保鮮袋盛載便可。

螢幕蓋字：「打棟」放入雪櫃

Miss張：魚類就要清走晒內臟、鰓同血，印乾後用鹽醃咗先，再放入密實袋。魚鱗係可以保鮮㗎，可以喺煮之前先刮走。

畫面見Miss張將魚清理乾淨，用廚房紙印乾後，用鹽醃好放入密實袋。

螢幕蓋字：魚類

螢幕蓋字：清理乾淨後印乾，用鹽醃好後放入密實袋

螢幕蓋字：長知識：魚鱗有保鮮作用

Miss張：肉類可以按每餐食用嘅份量，醃好後用密實袋分開存放，既方便又衞生。

畫面見Miss張用調味料醃肉，按份量放入不同密實袋。

螢幕蓋字：肉類

螢幕蓋字：按每餐份量醃好後放入密實袋

畫面見Miss張前面放有幾包已醃好的肉。

Miss張：如果啲魚同肉未有咁快食，記得要醃咗先，因為醃料可以減慢細菌生長。

螢幕蓋字：長知識：醃料可以減慢細菌生長

畫面轉至廚房，見蔣媽拿著一盒已醃好的肉。

蔣媽：記得放埋檸檬同茶包入雪櫃，就可以辟走異味，咁就搞掂晒喇！

畫面出現檸檬及茶包。

蔣媽：今集就講到呢度，覺得蔣媽嘅貼士有用，就記得俾個Like，兼且要Follow “My ERB” Facebook專頁同我哋嘅YouTube Channel啦！

螢幕蓋字：“My ERB” Facebook專頁　ERBChannelHK (YouTube頻道)

螢幕蓋字︰

[www.erb.org](http://www.erb.org)

ERB熱線：182 182

“My ERB” Facebook專頁

ERB YouTube頻道