

妈妈宝宝

我是蚕豆宝宝

妳需要减痛分娩吗?

孕期乳房起变化
穿对内衣胸型不走样

不可不慎的胎盘问题

幼儿弱视原因&治疗

破解8状况

重拾美好性生活

谨慎产后大出血

回答宝宝的每个为什么

爱的献礼:
Tupperware®
FreezerMates容器

孕妇须做子宫颈抹片检查吗?

4D超音波影响胎儿发育



ISSN 1675-9516
9 771675 951003

RM8.00

2009. July

总发行:星洲日报



冰箱保鲜食物有诀窍

冰箱是食物的大本营，冰箱内不当的食物保存，不仅浪费能源，更影响家人健康！
所以确实了解各种食物的特色和保存方法，
选择适量的保存以及依种类分别收纳是一件非常重要的事。

许多职业妇女由于无法每天上菜市场，利用假日大量采购是无可避免的事情。所以确实了解各种食物的特色和保存方法，选择适量的保存是一件非常重要的事。毫无条理地将买回来的食物盲目塞入电冰箱中是不正确的做法，所有要放进冰箱的东西，都要依种类分别收纳，这是维持冰箱内秩序的大原则。

食物保鲜 3 个主要因素

在食物保鲜方面，我们需知道食物的保鲜需要 3 个因素——温度、湿度以及气体。把食物放入冰箱保证了温度，但是湿度和气体就无法保证了。普通的塑料袋无法密封食物，自然也就无法保持湿度，更不能阻挡气体的流动。不仅如此，很多塑料袋并不是食品专用的，可能含有有毒物质，危害人体的安全。合格的保鲜膜基本不含有害物质，并且能在一定程度上隔绝气体流通和水分流失，因此还是有一定的保鲜功能的。但是它的密封功能非常有限，所以保鲜的效果也不是非常好。食物保鲜袋使用起来

比保鲜膜更方便，也更便于食物的取用，不过，它的密封功能与保鲜膜差别不大，甚至有时候还比保鲜膜略差一些。因而，商场里各种颜色和大小保鲜盒逐渐引起了越来越多人们的注意。

冰箱保鲜盒对食品保鲜大有好处，它可以保证人们将食品尽量隔离放置，防止交叉污染，而且它有效地解决了食物的保鲜问题。一方面电冰箱的低温并不能完全杀死微生物和防止酶的催化及食品氧化，不少嗜冷微生物都能在 0℃ 以下的低温环境中生长，随着贮存时间的延长，食品仍旧会腐败变质。另一方面，冰箱存放食品，如果不把生、熟食品隔离开，会造成交叉污染。冰箱里生鱼、生肉、冷饮、水果、剩菜、剩饭等在没有严密包装的情况下，同时存放在冰箱内，一旦一种变质，会很快污染其他食品，诱发连锁变质、变味。用保鲜盒就能较好地解决上述问题。

贮藏和冷冻食物 6 大禁忌：

- 1 谢绝热的食品：热的食物绝对不放在运转的冰箱内。
- 2 食物不能过满：存放食物不宜过满、过紧，要留有空隙，以利冷空气对流，减轻机组负荷，延长使用寿命，节省电量。
- 3 不可生熟食品混放：食物不可生熟混放在一起，以保持卫生。按食物存放时间、温度要求，合理利用箱内空间，不要把食物直接放在蒸发器表面上，要放在器皿里，以免冻结在蒸发器上，不便取出。
- 4 肉类要做处理：鲜鱼、肉等食品不可以不做处理就放进冰箱。鲜鱼、肉要用塑料袋封装，在冷冻室贮藏。蔬菜、水果要把外表面水分擦干，放入箱内最下面，以 0℃ 以上贮藏为宜。
- 5 饮料不放在冷冻室：不能把瓶装液体饮料放进冷冻室内，以免冻裂包装瓶。应放在冷藏箱内或门档上，以 4℃ 左右温度贮藏为最好。
- 6 不宜储存化学物质：贮藏食物的电冰箱不宜同时储藏化学药品。◆



爱的礼物

Tupperware® FreezerMates

助您安全冷藏食物

冷冻食物是每一位忙碌妈妈快捷准备三餐的方法。冷冻煮熟或未经煮熟的食物有利于保持食物的新鲜度和持久性。繁忙妈妈可以每周采购一次食物并把食物煮好，然后将食物分门别类贮存，以便整个星期食用。

虽然几乎每一种食物可以冷冻上一段时间，但是冷冻是否会影响食物的品质？使用 Tupperware® 改良的 Tupperware® FreezerMates 容器冷藏食物可以保持食物的新鲜度更长时间，继而帮助您节省时间和金钱！并且，也能减少浪费食物！

储存贴士

- ★ 冰箱温度应定在 0°F 或以下。将一支冷冻格温度计置放在冷冻格角落，以监测温度。
- ★ 把购买回来的食物立即冷藏。
- ★ 拥有全面运行的冷冻格比不全面运行的冷冻格更有效。
- ★ 注意食物的安全，经常把食物放进冰箱而不是厨房台面。
- ★ Tupperware® FreezerMates 容器是专为储存冷冻食物及保持食物新鲜而设计。假如要把家里煮熟食物放进微波炉加热，请使用 Tupperware® Rock'N Serve 容器。

为何使用 Tupperware® FreezerMates 冷藏食物？

- ★ 容器外观透明，使您更容易辨认食物。
- ★ 轻轻扭转容器就可以取出里面的食物。
- ★ 伸缩性的盖子让您轻易打开。
- ★ 各种尺寸大小不一的容器，能按照您设定的分量把食物分门别类储存。
- ★ 根据指示线盛装食物，以便食物冷冻后拥有足够空间膨胀。



10份
 总值 RM1,930
 Tupperware®
 FreezerMates
 礼品
 等您赢取！

Tupperware® FreezerMates 容器底部都经过特别设计以防止滑落。其圆角和凹底的设计让空气能在重叠一起的容器四周围保持空气流通、快速冷冻。

Tupperware® FreezerMates 让您即使在繁忙的生活也能过得更安全和有效率。Tupperware® FreezerMates 只能在所有 Tupperware® 授权商业中心购买，请拨电 1300 88 5500 找出最靠近您的商业中心，或浏览 www.tupperwarebrands.com.my 查询更多详情。

回答以下问题，即有机会赢取每份价值 RM193.00 的 Tupperware® FreezerMates 容器

• 截止日期：31.7.2009 • 所有中奖者皆会获得电邮领奖通知书



1. 请写出 Tupperware® FreezerMates 两项优点：

a. _____ b. _____

2. Tupperware® FreezerMates 容器的圆角和凹底的设计有什么好处？

3. 我选用 Tupperware® FreezerMates 冷藏食物，因为：

姓名：(中) _____ (英) _____ 新身分证号码： _____

职业： _____ 电话： _____ 电邮： _____

孩子姓名： _____ 孩子性别： _____ 孩子年龄： _____

地址： _____

寄至： Tupperware® FreezerMates 容器 负责人收

10, Jalan 3/18D, Taman Mastiara, Batu 5 1/2, Jalan Ipoh, 51200 Kuala Lumpur.