

“남은 건 무조건 얼려?”... 냉동 보관 피해야 할 식품

남은 식품을 무조건 냉동 보관하는 사람들이 많다. 냉동 보관하면 일단 식품이 상하지 않고 오래 보관할 수 있기 때문이다. 그런데 모든 음식이 냉동 보관에 적합한 것은 아니다. 냉동 상태로 얼리면 형태, 질감, 맛이 변하는 음식들도 많기 때문이다. 특히 마요네즈, 치즈, 유제품, 수분기 많은 채소 등은 질감과 맛이 변할 수 있어 냉동 보관에 적합하지 않다. 냉동 보관하지 말아야 할 식품 몇 가지를 ‘코메디닷컴’이 소개했다.

■ 날달걀



날달걀을 껍질째 그대로 냉동 보관하면 어느 과정에서 알 표면이 균열된다. 알이 깨지면 껍질에 붙어있던 박테리아나 공기 중의 세균이 침투한다. 달걀을 얼리고 싶다면 미리 껍질을 깬 다음 용기에 담아 냉동실에 보관해야 한다.

■ 채소

아삭아삭한 샐러리, 상추, 오이와 같은 채소는 물기가 많아 낮은 온도에서 쉽게 언다. 채소는 어느 순간 세포벽이 파열돼 조직이 손상된다. 상실했던 채소가 흐물흐물하고 흐느적거리는 형태로 변형된다. 색깔, 맛, 향 역시 나빠진다. 단, 절이거나 발효시킨 채소는 냉동실에 보관해도 무방하다. 신선한 토마토는 해동 후 조리할 계획이라면 마찬가지로 얼려 보관해도 된다. 하지만 토마토 역시 해동 후 생으로 먹을 생각이라면 냉동 보관은 삼가야 한다.

■ 커피

아직 개봉하지 않은 신선한 볶은 원두는 약 한 달 냉동 보관이 가능하다. 하지만 한 번 개봉한 뒤에는 다시 냉동 보관하지 않아야 한다. 해동과 냉동을 반복한 원두는 수

분을 머금게 된다. 그리고 이 습기가 냉동실의 불쾌한 냄새를 흡수해 커피의 맛과 향을 변질시킨다.

■ 마요네즈



마요네즈나 샐러드 드레싱처럼 유화제로 두 액체를 혼합시킨 상태의 음식은 냉동 보관했을 때 물과 기름으로 분리된다. 마요네즈나 샐러드 드레싱을 섞어 만든 요리 역시 마찬가지로 얼리지 않아야 한다.

■ 감자

감자를 날것 그대로 얼리면 색깔이 변하고, 원래의 질감이 사라진다. 조리한 감자 역시 파삭파삭해지고 맛이 떨어지므로 얼리지 않는 편이 좋다.

■ 치즈 덩어리



단단한 형태의 치즈 덩어리는 냉동실에서 얼리면 잘 부서지는 형태로 변형된다. 슬라이스화 하거나 조각을 내기 어려워진다는 의미다. 만약 냉동 보관을 할 생각이 라면 미리 잘라 놓은 상태에서 얼리는 것이 향후 사용하기에 편리하다.

■ 유제품

사워크림, 코티지 치즈, 휘핑크림과 같은 연하고 무른 유제품은 냉동실에 얼리는 과정에서 유지방과 수분으로 분리된다. 물이 뚝뚝 뜨는 형태로 변형되어 제대로 된 맛을 즐기기가 어려워진다.

사진=shutterstock

한인이 운영하는 청소재료상 중 가장 큰

Brother's 청소재료상

Janitorial Supplies

도매 최저가격

무료배송

가정용 청소기구 재료에서부터 큰 빌딩 청소 각종 기구, 재료까지 완벽하게 구비!

각종 청소기계 수리 전문!
최신 청소기계 재료 다량 확보

각종 새로 개발된 청소약품
화장지 / 각종 종이 / 타일 / 대리석
카펫 샴프 기계 / 왁스 기계
최신형 장비 일절 구비

Open : Mon-Fri 9am-6pm / Sat 10am-4pm

(562) 920-9090
(562) 920-9595

Fax: 562-920-9596

16211 Bellflower Blvd. Bellflower, CA 90706

웰컴치과그룹

B B B 만을 고집하는 웰컴치과

Best Price Best Quality Best Service

가격이면 가격! 품질이면 품질!
실력이면 실력! 모두 자신있습니다.

Best

믿고 맡길 수 있는 웰컴치과는 친절합니다.

명문대 출신 실력있는 의사 선생님들이 친절히 치료해 드립니다.

시니어들을 위한 다양한 보험을 받고 있습니다

PPO 및 각종보험 환영

- 메디칼
- 앤섬블루크로스
- 휴메나 골드플러스
- 유나이드 헬스케어 (AARP Medicare Advantage)
- 클레버케어
- PPO Insurance

- 이주영(JustinLee)DDS
- 로마린다 치대 졸업

애나하임

한인타운

714.552.5373

213.381.2827

1201 N. Euclid St.
Anaheim, CA 92801

2500 W. 8th St. #106
LA, CA 90057