

# 冰箱裡放些什麼？

## 冰

箱，又叫雪櫃，裡頭應該放些什麼呢？今天就和大家研究這個話題。

多數獨居的女人，冰箱空溜溜，打開一看，一些過期的化妝品，兩三隻雞蛋，和一些發了霉的醬料，一個長出芽的洋蔥，真是不會珍惜自己。

我的冰箱是常滿的，逛超級市場時忍不住買了一大堆，到菜市場又有新鮮的蔬果向你發笑，總是買不完的東西，放在冰箱裡，等到食物標籤上指定的保鮮期過了，一堆堆丟棄，覺得罪過，所以自己制訂了一套原則，遵守了才不會做不必要的浪費。

日常飲食少不了蔬菜，但只能擺兩三天的，可放在一個特別的格中。這一格，要習慣性的翻看，買時不要太多，吃完再買，東西就不容易腐爛。出門前，記得吃個乾淨，不然送人。

但這也有毛病，會發現想吃時什麼都沒有了，所以一定要在冰箱中貯藏些耐放的，像包心菜之類，永遠可以信手拈來。

最喜歡擺放的是長蔥，日本人叫根深蔥，南方人稱為北蔥的蔬菜。吃時極容易處理，只要切去根部，頭上綠色的

也可丟棄，取中間那段，用刀尖輕輕地一劃，就能剝開外層，裡面的雪白，不必沖洗，只要切細成圈就是。懶起來，也能把兩段擺在一起同時切開。

吃即食麵時，什麼蔬菜都不必加，抓一把切細的長蔥，等麵煮好了撒在上面，也不用再煮，生蔥嘛，就是生吃最佳，也不會太辣。

要做湯嗎？水滾了打兩個雞蛋進去，再加一把切絲的長蔥，下幾滴魚露，或者撒一把天津冬菜。可以接受味精的話，加一點；不然，放點雞粉騙騙自己那不是味精。再者，放點糖吧。冰箱裡，長蔥絕不可少，用處太多了。另一個做法是拿出冰箱中的一包不會腐爛的墨西哥粟米煎餅，把蔥切了包起來，煎一煎，就是一頓很豐富的早餐了。

冰格中一定要放些冰凍水餃餛飩之類的食品，隨時可以煮來吃。或者，放些排骨，解凍後做什麼菜都容易處理，也可以放塊豬頸肉，隨時烹調。

許多醬料，一開蓋後就要放進冰箱，最好是放在顯眼處，不然也很容易忘記。來一瓶禿黃油最佳，煮意大利細麵或粗麵條，依包裝紙上的指示，細的

煮三分鐘，粗的八分鐘，煮後撈起，在碗底或碟底放初榨的橄欖油，上面再來幾匙禿黃油，拌起來吃，連意大利人都讚好。不吃葷的話，買一罐黑松露醬，拌後極為可口。

有時實在太懶，什麼都不想做的話，那麼冰箱中放幾種芝士好了。去超級市場，向芝士販賣部的職員請教，選購你喜歡的芝士，打開冰箱，就那麼拿來充飢，也是很愉快的事。什麼芝士都不想選的話，買意大利的龐馬山硬塊芝士好了，那是又香又濃，人人都接受得了的芝士，是最好的入門。

冰箱門扉那個部份，可放高瓶子，裡面放瓶蠔油好了，買日本的，味濃又安全，白灼蔬菜之後倒些上去。不愛蠔油可下台灣的醬油膏，格中放些濃縮果汁飲品，印尼人做的百香果最美味。如果想喝酒的話，把伏特加放在冰格中，只有那麼酒精濃度高的，才不會凍得破裂，千萬別放啤酒和紅酒。

水果格中，蘋果是最不容易變壞的，它一年一造，每種蘋果都能放一年。水晶梨也不錯，切絲來拌鹹的料理，不必加味精，其他的要盡早吃掉。南貨店中有些耐放的食物，像鴨



腎，用保鮮紙包着，隨時可以切片下酒。買些海蜇頭吧，裝進塑膠盒中，拿出來，用礦泉水或蒸餾水沖乾淨，捏少許鹽，加點糖，倒入意大利陳醋，又是一道下酒菜。

順手買塊金華火腿吧，煮湯時一放味道即刻變佳。不然浸在糖水中，拿來蒸後切片，美味得很。花功夫的話，煲個火腿雞湯也好。

另加一塊鹹肉，用扁尖、鮮筍、百葉結等，別忘記下塊鮮豬肉，就可以煲一鍋醃篤鮮，學大陸人說，真是鮮得連

眉毛也掉下。

家裡另有別人的話，千萬別讓她或他放什麼乾貨或藥材進冰箱裡面。乾貨嘛，本來就不必冷藏的；藥材放進冰箱，一放就很快地放滿，草藥應該是曬乾的，中藥店的貨也不見得要放冰箱。

東西吃不完，要捨得送人，送朋友不好意思，送大廈管理員，總有人會喜歡。女人的毛病就是什麼都不丟，什麼都不送人，結果冰箱又放滿了，只有再買一個，有些朋友家裡還有第三

個冰箱。

冰箱再多，也多不過倪匡兄，他三藩市的家很大，冰箱最少有七八個，有些是專門用來放凍肉的，三呎乘六呎那麼大。到底，在外國要出一次門購物不容易，倪太抗議：「也用不着買那麼多個大冰箱呀！」

我們的倪先生百無禁忌，笑着說：「也有用的，走時躺進去就是。」

徐洲