



你家的冰箱该大扫除了吧

魏阿姨最近清理冰箱，从冰箱深处发现了不少藏着掖着的“宝贝”：去年中秋吃剩下的月饼，冬天吃火锅时剩下的肥牛和肉丸，还有今年端午吃剩下的肉粽……

事实上，对部分家庭来说，一些不常吃的食物在冰箱里放个一年半载的也不算新鲜事。但是，冰箱并不是食品的“保险箱”，在冰箱中长期储存大量食物且又不定期清洁冰箱，一旦食物保存时间过久，各类细菌尤其是大肠杆菌就会在湿冷的环境中滋生。检查一下你的冰箱，是否也有“家庭僵尸肉”？

久冻肉没营养、不好吃

“僵尸肉”最早源于媒体对“高龄冷冻肉”的夸张形容。7月中旬，国家食药监总局等部门发布通告称，今年查获的走私冷冻肉品中，有些确实已经存放了四五年之久。然而，最近根据一项媒体的调查发现，有42.2%的普通家庭里有存放肉品超过半年的情况，存放四五年以上的居然达到5.5%。

冰箱不是“保险柜”，冷冻时间过久的肉哪怕没过期，在安全、营养和口感方面也会大受影响。肉在冷冻状态下不会出现细菌大量繁殖的现象，一旦化冻就会比鲜肉更易滋生细菌。因此，肉解冻后忌再次冷冻。冷冻室的低温能阻止细菌增殖，但无法完全阻止脂肪和蛋白质的氧化，也就不能完全阻止肉质的劣变。久冻的瘦肉颜色会逐渐从红色变成褐色，肥肉会逐渐发黄，不仅风味变差，还会产生加速人体衰老的脂肪氧化产物。

长时间冷冻将大大影响肉的口感。新鲜肉的细胞含水量较多，纤维较丰富，因此口感嫩滑多汁。冷冻时，肉中的水分会升华；解冻时，由于渗透压作用，细胞中剩余的水分还会流出来，导致口感发硬发柴，鲜味丧失。

现吃现买是最佳选择

和蔬果一样，肉也应现买现吃。即使买冰鲜肉，也不要超过3天的量。冻肉切忌解冻后又冷冻。解冻肉类时，最好提前从冰箱冷冻层拿出，在冷藏室放一夜，自然冷藏化冻。

如果一次买的肉吃不完，可按用量切成小块，不同种类放在不同的格子里，并用保鲜膜封好，避免串味或相互污染。此外，还要注意尽量少开关冰箱门。

对于储存时间较长但未变质的肉，最好用红烧或炖的方式，可最大程度杀灭微生物，同时有助提升口感。不宜采用蒸、炒等用时较少的烹饪方式。

如果家里有存放时间较长的肉类食物，可通过以下几招分辨是否已变质：看颜色是否有变化，比如红色的猪肉颜色变浅、带鱼的鱼鳍附近发黄；闻是否有异味，如哈喇味、臭味等；摸弹性是否变差，解冻后用手按压肉块，看凹陷处是否能弹起；摸表面是否发黏，如果肉已变质，必须及时扔掉。

食物在冰箱里能放多久

苹果：

冷藏 7~12 天；

酸奶：

冷藏 7~10 天；

胡萝卜：

冷藏 7~14 天；

香肠：

冷藏 9 天、冷冻 60 天；

鱼类：

冷藏 1~2 天
冷冻 90~180 天；

牛肉：

冷藏 1~2 天
冷冻 90 天；

花生酱：

已开罐冷藏 90 天；

牛奶：

冷藏 5~6 天；

生鸡蛋：

冷藏 30~60 天；

鸡肉：

冷藏 2~3 天
冷冻 360 天。

月甚至数年。但长期大量食用此类食品，会导致相关慢性病升高，所以现在不建议此法。

对于腊肉、菜干、海味甚至是饼干、茶叶等食品来说，一定要保证其水分完全晒干，并放置到阴凉位置保存，避免受潮，才能保存较久。

调料：小心细菌

将袋装的砂糖、碘盐、酱油等倒入调料盒里，这个动作你一定不会陌生。但你是否注意到，每次倒入新买的调料时，盒子里还有残留？这些日积月累残留的调料不仅过期了，还可能会污染新加人的调料。因此，一定要记得每次把调料用到底，并且定时清洗。

另外，调料包装上注明的保质期，仅仅是指没有开封前的保质期，一旦开盖，保质期会大大缩短，特别是辣椒酱、豆瓣酱等，含水分达60%，包装被打开后，里面的条件很适合细菌滋生。

酒放多久都行？并不全对

酒真的越陈越好吗？这话并不全对。使酒陈化的前提，是酒坛必须处于完全密封的状态。至于那些开封过的酒，只要温度、湿度条件不当，时间长了不仅酒精会跑掉，而且还会变酸、变馊，则酸败成醋了，尤其是啤酒、果酒。

而烧酒如茅台酒、西凤酒、汾酒等情况则不同。因为烧酒中酒精的含量为50%左右，这种浓度的酒精具有杀菌作用，醋酸菌无法在烧酒中生存和繁殖，酒精因此不会变醋酸。

(人民)

你的储备粮囤对了吗

检查一下家里，你肯定能找到不少放置了很久的食物。广东药学院附属第一医院临床营养科主任赵泳谊表示，“无水”、“密封”、“冷藏”是保存大部分食物的三大铁律。家中的储备粮该怎么囤？一起来看看吧。

腌制风干食物：保持较久

在防腐剂和冰箱出现之前，老百姓用盐和糖来腌制食品，主要是利用它们抑制微生物。食物用高浓度的盐腌成咸菜、火腿、咸鱼、奶酪制品，用高浓度的糖或醋来制成蜜饯、各种腌制蔬果等，就可以保存数