



# 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。

## 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

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,还可能污染新加入的调料。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,酒精因此不会变成醋酸。

(人民)