

冰箱不是保鲜盒

食物保鲜五大误区,你中招没

■综合《武汉晚报》、新华社

很多人把冰箱当成万能的保鲜盒,认为将食物放进去就不会坏。殊不知,冰箱并不是食品的“保险箱”,如果食品存放不当,照样会腐败变质,甚至引起细菌性食源性疾病。

低温能杀菌吗?冰箱里的东西到底能放多久?哪些食物不能放冰箱呢?……营养学专家详细讲解如何科学地选择食物保鲜方式。

误区 1 放在冰箱里的食物不会坏

冰箱不能防止细菌滋生,只是通过低温让细菌生长变慢。而且有一类耐冷细菌,它在冰箱冷藏室也能繁殖,最常见的就是李斯特菌。它在低至零摄氏度的冷藏温度下也能缓慢生长,一般的冷冻不足以将它们杀死,三分之二的家庭冰箱里都有它潜伏。因此,冰箱并不是保险箱,只是延长部分食物的保质期,食物在冰箱里一样会变质。

误区 2 肉类能反复解冻冷冻

冷冻肉不宜反复解冻。肉类、海鲜等动物性食物更容易携带致病菌,肉类在冷冻的过程中,其表面的细菌并不会因为冷冻而被杀死。在反复冷冻解冻的过程中,肉类所处的环境温度不断变化,一旦存活的细菌遇到适宜的温度,它就会在肉类表面及内部快速繁殖。

另一方面,反复冻融会严重破坏肌肉纤维,导致肉变得没有弹性,也留不住汁液,很难吃。除了冻肉,多数冷冻食品都不建议反复冻融。

误区 3 食物都可以往冰箱里塞

不是什么食物都适合放在冰箱保存。很多热带水果(如香蕉、芒果、木瓜等)对低温比较敏感,冷藏后容易出现冻伤,轻者表皮变褐,长出麻点点,严重的甚至会内部软烂。

另外,热带水果没熟时,也不建议放冰箱,因为会抑制其乙烯(帮助水果成熟的成分)的释放,导致它们无法变熟。即使从冰箱拿出来放在高温下,也不会熟。

误区 4 饭菜放凉后才能放冰箱

很多人习惯等饭菜凉了才放进冰箱,主要是觉得太热的东西放冰箱,会损伤冰箱。但把食物在室温下放凉的过程会给细菌提供大好的繁殖机会,尤其是高温天气下,不到半小时细菌数量就能翻倍。为了健康着想,饭菜还是趁热密封好就放进冰箱,当然最好的办法还是买多少吃多少。

误区 5 鸡蛋洗干净再放冰箱

鸡蛋的表面有一层蜡质层,能阻止外面的细菌进入鸡蛋内部,起到保护作用。清洗鸡蛋会破坏蜡质层,使得外面的细菌更容易进入鸡蛋内部。但是鸡蛋表面有携带沙门氏菌的风险,建议放进冰箱时用保鲜袋或保鲜盒密封,单独存放。



六类食物的最佳保存期

放进冰箱里的食物同样也有“保质期”,存放时间不宜过长。

◎剩菜 剩菜剩饭、已经开封的食物,即使冷藏也要在24小时内尽快吃掉。凉拌菜应当天吃完,不建议冷藏。

◎果蔬类 多数果蔬都属于高水分食材,建议三四天内吃完。苹果、萝卜这样的食材可以保存的时间稍长一些。

◎生鸡蛋 生鸡蛋可以冷藏3—5周。

◎肉类 肉类冷藏放3天,冷冻建议一个月内吃完。

◎豆制品 豆制品含水量高,即使放在冷藏室内,也建议两天内吃完。

◎鱼类 鱼类一般需要冻存,建议最好不要超过两个月。

哪些食物不宜放入冰箱?

◎部分水果、蔬菜

除了前文提到的热带水果,会发生冷害的食物品种还不少,如柑橘类水果、姜、四季豆、西葫芦、秋葵等都不适合冷藏。

◎烘焙食品 面包如果冷藏容易变干变硬,想要保持风味可以冷冻。

◎干制食品 茶叶、咖啡、奶粉这样的干制食品经过干燥处理后,水分含量极低,微生物无法繁殖,只要注意防潮,就能保存很长时间。但是开封以后别放冰箱,因为密封不严容易变潮、发霉,而且冰箱中的味道还会混进去影响风味。

◎部分甜食 巧克力、蜂蜜等甜食本来就渗透压高、水分少,不易变质,最好是在室温下保存。如果将它们放冰箱里,低温会加速食品结晶析出糖分,影响成色和口感。



如何正确使用冰箱储存食物?

冰箱冷藏室不同的位置,温度也有所不同。因此,各类食物存放的最佳位置也不一样。

◎冰箱门架处温度较高,适合放室温下也能暂存或马上要吃掉的食物,如鸡蛋、奶酪、饮料、调味品等。

◎上层靠近门的位置,适合放熟食、酸奶、甜点等。上层靠后的位置温度比靠门处低,适合放不怕冻的食物,如剩饭菜等。

◎中下层靠近门的位置,适合放各种绿叶蔬菜、水果。下层靠后的位置适合放没有烹调熟、又需要低温保存的食品,如豆腐。

◎保鲜盒里可以放24小时内要吃的冷藏肉、冰鲜鱼和其他水产品。

低温只能抑制细菌繁殖,不能彻底杀死细菌。所以,剩饭剩菜吃之前要彻底加热,把菜整体加热到100℃,保持沸腾3分钟以上。此外,为降低微生物的侵袭风险、避免发生食物中毒,建议剩饭菜加热不要超过1次,每次加热能吃得完的量即可。

定期清理过期、变质食品,同时建议每个月清洗一次冰箱,按周期除霜,只有冰箱安全清洁,食物才能更加安全。