

冰箱里的食物也有保质期

□ 金焱

本是用来延长食品保质期的冰箱,怎么就成了“过期食品”的储存柜呢?一来是因为有上述依赖性的想法,二来是使用冰箱的方法不够科学。那么,该如何合理科学使用冰箱呢?

食品在冰箱里能呆多久

很多新鲜食品在常温下的保存时间是很短的,在夏天,一般熟食不会超过 2 小时。生的食品要看具体的种类而定,一般也不会超过半天。

在夏天,建议把食品放在冰箱中保存,延缓它变质和腐坏的时间。各种食品在冰箱中安全保存的时间有所不同,大家可以参照以下部分食品的保存期限:

	温度	湿度 %	保存期限
鲜肉	-1~1℃	60~85	1~2 天
冻肉	-10~18℃	96~100	90 天左右
鲜鱼	1~10℃	95~98	1~2 天
冻鱼	-9~18℃	95~98	90 天左右
鲜蛋	1~2℃	85~88	30~60 天
鲜奶	1~2℃	70~75	3~5 天

没时间去买菜,一次性买一周的量,反正有冰箱;做太多菜吃不完,不要紧,反正有冰箱……日积月累,待到有空清理冰箱时,竟然发现一堆“过期食品”。这样的情况,在很多家庭都会出现。

冰箱应每周清洗一次

尽管冰箱里面处于低温,但仍无法彻底杜绝所有细菌。因此,冰箱最好是每周清洗一次,这样才能使之保持清洁卫生。

在清洗冰箱时,特别需要注意的是冰箱门上的橡胶密封条会有一些污垢,它们需要被清理干净,从而防止细菌进入冰箱内部。

冰箱用的时间一长,就容易产

生较难闻的味道,除了清洗冰箱外,大家也可以在冰箱里放置除味用品。如果对化学用品不放心,可以放置一些橘子皮、茶叶等能够吸味的物品。



相关链接

如何保证食品营养?

- 1、冰箱不是保险箱,首先要分清什么食品可放在冰箱里,什么不能放。
- 2、掌握保存时间,不可超过期限。
- 3、生熟食品要分开存放。
- 4、放在冰箱中的所有食物都要用保鲜膜、保鲜盒包好或加盖,这样可以减少营养物质的流失,也可以避免食物间互相串味。
- 5、冰箱取出的食品吃前要熟透;剩菜要放凉后再放入冰箱。

放在冰箱的位置也有讲究:

- 1、各种调味品、果酱等开了封的瓶装食品,以及鸡蛋、咸鸭蛋等蛋类食品适合放在冰箱门架上。
- 2、直接入口的熟食、酸奶、甜点等,可放在上层靠门处。
- 3、易滋生细菌的剩饭菜、豆浆、包装豆制品等放在上层后壁处。
- 4、各种蔬菜及苹果、梨等温带水果,要用保鲜袋装好,以免因温度过低而被冻坏,应放在下层靠门处。

教你一招

如何鉴别鸭子老嫩

老嫩鸭子的吃法不同,嫩鸭适宜在短时间加热的爆、炒、炸等烹调方法,老鸭适宜用火长时间加热的蒸、炖、焖等烹调方法。所以,在选购时必须鉴别鸭子的老嫩,方法是一看、二摸、三辨、四掂。

一看皮色与脚色:皮艳黄色、脚深黄色是老鸭;皮雪白光滑、脚呈黄色是嫩鸭;脚色黄中带红的是老嫩适中鸭。二摸鸭嘴和胸骨:老鸭嘴壳根部硬、胸骨也硬;嫩鸭嘴壳根部软、胸骨尖也软。三辨外貌:羽毛灰暗、嘴上有花斑的是老鸭;羽毛光洁鲜艳、嘴上没有花斑的是嫩鸭。四掂分量:同样的个头,老鸭比嫩鸭重。



烤肉浇沸水变松软

家庭烤肉或在外烧烤时,肉入炉前,先用沸水或热清汤浇一下,可使烤出的肉松软(若用凉水浇肉,肉会变得很硬)。在烤肉过程中,必须在一面烤熟后,再翻过来烤另一面,不要翻来覆去地烤,以免费时费力,还不易烤透。

用烤炉烤肉,如在下格放一个盛有清水的器皿,可使烤出来的肉不焦不硬。因为器皿中的水受热变成水蒸气,可补充肉中散失的水分。

陈彦

厨房宝典

夏季如何解冻冷冻肉

夏季细菌繁殖特别快,在常温下解冻肉类很容易变质。喜欢依附肉类生长繁殖的细菌,在天热的时候长得最快。如果解冻时间稍长,肉就可能不新鲜甚至腐败变质。万一肉再染上了能释放毒素的细菌,对人体的危害就更大了。因为这些毒素即使加热烹调都不能被破坏。

其次,也不推荐用冷水、温水甚至盐水和醋浸泡解冻。用水来解冻肉,外层的冰会先溶解,而里面的肉融化得慢,就会膨胀并把细胞冲破,导致肉里的营养物质随水流失,烹调时的口感也会变差。

正确的解冻方法:如果时间充足,最好选择冰箱低温解冻法,即提

前半天把肉从冷冻室里拿出来,放到冷藏室里自然解冻。解冻至肉中间稍微变软,但是整体仍然较硬时,就可以了。如果没有充足的时间,可以用微波炉解冻。将微波炉调至解冻档定时半分钟,到冷冻肉半化不化时在室温下再放 20 分钟,软硬适度即可。

沈庭

如何鉴别打了激素的西瓜

西瓜果肉水分较多且味甜,是大家夏季喜食的佳品。但是如不慎食用了毒西瓜,也可导致人体中毒。毒西瓜的毒性来源于瓜农施用过量的激素(催熟剂、膨大剂)和农药。下面教你识别毒西瓜的方法:

1、瓜皮上的黄绿条纹不均匀,

切开后瓜瓤特别鲜艳,但瓜子却是白色的,吃起来没有甜味的,通常是毒西瓜。

2、施用了膨大剂的西瓜个儿大,可达 6~10 公斤。一般重量在 4 公斤左右的西瓜才是正常的。

3、施用过激素的西瓜,由于喷

洒农药和吸收不均匀,易出现歪瓜畸果,如两头不对称、中间凹陷、头尾膨大等,同时表皮色差大。正常的西瓜表面应该是光洁的。

4、食用西瓜时,若发现口感不好,尤其是舌头有麻感时,应立即停止食用,不可心存侥幸。

晓燕

清·洁·达·人

洗衣小技巧媲美专业干洗店

就可以了;或把苏打粉涂在浸湿的污渍处,等待十分钟清水漂洗,酱油渍一样去干净。

5、油漆

将香水喷在沾了油漆的衣物上轻轻揉搓,清水漂洗,香喷喷不留痕。水溶性漆(如水溶漆、乳胶漆)及家用内墙涂料,及时用水一洗即掉。

6、青草渍

生活之友

责任编辑:颜静燕
微博:
<http://t.xinmin.cn/yanyanangela>
邮箱:
yanyanangela@sina.com
热线电话:62791234-267



生·活·闰·贴·士

洗涤泳衣避免用热水

喜欢游泳的人特别多,但是大家知道怎样保养自己的泳衣吗?是不是游完泳后就直接把泳衣晾干收藏呢?

游完泳后应该先用凉水冲洗泳衣,注意不要使用肥皂、洗衣粉、热水来洗,它们会破坏泳衣的材质,使泳衣变松垮。另外,在游泳前,要先用清水将泳衣淋湿,让泳衣吸进清水,这样可以防止泳池内的化学药剂被泳衣吸收而缩短其“寿命”。

电扇先开慢档不省电

启动电风扇时,不少人习惯先从慢档开始,认为这样省电,其实,这样做恰恰适得其反。

用慢档启动,220 伏电压是经过调速器降压之后才加到电机上的,启动电流很大,电机易发热,有损使用寿命。虽然在电风扇设计时已考虑到了调速的需要,但若长此下去,显然对电机不利。若先用快档启动,对电机的启动力度足,电机升温小。显然,这样既省电又对延长电机和调速器的使用寿命十分有利。因此,启动电风扇时,最好先用快档,待转速正常后,再调节到慢档运行。

蒸鱼不宜用凉水

蒸鱼或蒸肉时,许多人往蒸锅里加凉水后,即将鱼或肉放上去蒸,这样不仅影响鱼和肉的鲜美程度,还会损失营养。因为在水温逐渐上升的过程中,鱼或肉里的营养物质将流失到蒸出的汁水里。所以应待蒸锅的水开了以后再放进去蒸,能令内部鲜汁不外流,而且熟后味道鲜美,有光泽。

金焱