

# 冰箱使用的 6 个误区

## 1. 天气热了, 消毒袋奶最好放在冰箱冷藏室里。

专家点评: 消毒奶加工中可以把活菌全部杀死, 因此只要加工过程中达到足够温度, 牛奶可以在 4℃ 下存放 48 小时。但是因为细菌孢子没有被彻底杀死, 时间稍长便可能复活作乱, 因此夏天最好在 24 小时之内喝掉消毒袋奶。如果放在冷冻箱里, 牛奶中所含脂肪球破损, 蛋白质变性, 乳清分离, 虽然不会滋生细菌, 但是失去了牛奶的天然口感和风味, 得不偿失。此外还要注意, 凡是瓶装物品不要冻藏, 因为结冰后体积变大, 瓶子容易破碎或出现裂缝。

## 2. 现在大超市卖的都是“排酸冷藏肉”, 是不冻结的状态, 暂时不吃就应马上冻起来。

专家点评: 排酸冷藏肉和普通鲜肉相比, 烹调后口感嫩, 香气浓, 味道鲜。它的卫生品质较好, 可以在 0℃ 左右保存两三天, 所以如果两天内烹调, 无须放在冷冻箱里。冷冻后化冻不仅会让肉的纤维变硬, 也会损失养分和风味, 就会把“排酸冷藏肉”的好处损失殆尽。一般来说, 冷藏肉不用清洗, 带盒直接放在冷藏室较冷处即可; 而普通肉则要较好清洗, 切成合适一餐用的块或切好丝、片, 分别装在冷藏盒或保鲜袋中封好, 把长时间不吃的食物放在冷冻箱里, 次日要吃的放在冷藏室下层。肉不可反复化冻, 否则食用价值损失极大。

## 3. 天热巧克力易溶化, 放在冰箱里冻存好。

专家点评: 巧克力在冰箱中冻存后, 一旦取出, 恢复室温条件后表面容易结白霜, 失去细腻的质地。这是因为巧克力含脂肪达 30%~40%, 其口感全在于脂肪分子的特定晶体排列。一旦温度剧烈变化, 巧克力中所含的脂肪晶体结构便会改变, 让巧克力变得粗糙; 巧克力含糖达 50% 以上, 低温下其中糖可能发生结晶, 于是美味感也大打折扣。因此, 巧克力不能放入冻箱, 放在低于 30℃ 的阴凉处即可。

## 4. 买来的蔬菜水果不需要处理就可以直接放进冰箱。

专家点评: 蔬菜水果购买来的时候往往带有污物和泥土, 其中可能藏有大量微生物, 容易污染冰箱内的其他食

物, 造成交叉污染。一些包装食品也可能有灰尘, 污染冰箱环境。因此, 蔬菜和水果应先清洗干净、甩干水分, 用清洁的保鲜袋装好, 用保鲜膜封好, 或者放进密封容器, 让它们彼此隔离, 然后才放进冰箱保存。包装食品也要擦干净后再放入冰箱。

## 5. 剩下的热菜从冰箱拿出来一定要加热, 凉菜则可以不加加热直接吃。

专家点评: 无论是凉菜还是热菜, 都可能会滋生细菌。剩菜在烹调后经过用餐, 筷子搅拌、唾液混杂, 使得微生物在温热的菜肴中迅速繁殖, 因此比做好后没有动过的菜滋生细菌的危险更大。所以, 如果菜比较多, 应当立刻分出一部分放入冰箱, 端上餐桌的部

分尽量当餐吃完。

## 6. 超市中的熟食因为包了保鲜膜, 所以可以直接放进冰箱。

专家点评: 超市中用来包裹食品的保鲜膜也有可能使用聚氯乙烯材质。实验证明, 这种保鲜膜为增加其附着力, 含有名为乙基氨的增塑剂。该增塑剂对人体内分泌系统有很大破坏作用, 会扰乱人体的激素代谢。这种化学物质极易渗入食物, 尤其是高脂肪食物, 而超市里的熟食恰恰都是高脂肪食物。经过长时间的包裹, 食物中的油脂很容易将保鲜膜中的有害物质溶解, 食用后会影响到人体健康。因此买回家的熟食就应该把保鲜膜撕掉, 将食物用食品保鲜袋包装起来, 再放进冰箱; 也可以将食物装在有盖的陶瓷容器中; 如果是没有盖的容器, 覆盖保鲜膜时, 尽量别把食物装太满, 以防食物接触到保鲜膜。  
(新报)

## 吐口水就能看病

专家预计将能取代抽血化验

美国研究人员绘出了人类唾液蛋白质组图。在 3 月 25 日刊登的论文里, 他们勾画出未来病人“吐口水看病”的前景。研究人员相信, 随着研究的深入, 唾液检测有望成为“改进版”的抽血化验, 并最终取而代之。

### 蛋白质 20% 与血液相同

在 3 月 25 日出版的《蛋白质组学研究》杂志上, 研究人员公布了他们的这一发现。

来自美国罗切斯特大学、斯克普斯研究所、南加州大学、加利福尼亚大学圣弗朗西斯科分校和洛杉矶分校 5 所科研机构的研究员, 采集了 23 名健康男性和女性的腮腺、下颌下腺和舌下腺分泌的唾液。根据对样本的分析, 他们鉴定出 1116 种蛋白质。

研究人员把这些蛋白质与血液、眼泪中含有的蛋白质对比后发现, 唾液中含有的某些蛋白质与血液中影响老年痴呆症、乳腺癌和糖尿病等的蛋白质相匹配。

罗切斯特大学医药中心研究员弗雷德·黑根说, 唾液中 20% 的蛋白质与血液中所含蛋白质相同, “这里面有许多(蛋白质)可以用作临床疾病诊断”。他们认为实验得到的唾液蛋白质数量已足以制成基本的唾液蛋白质组图, 用作健康人和病患的对比。

### 在家里就可能完成

研究人员希望通过对比绘出的人体唾液、血液和眼泪蛋白质组图, 能获知人体不同体液内的蛋白质是否具有同样的疾病指示作用。

罗切斯特大学医药中心口腔生物化学中心主任詹姆斯·梅尔文说: “我们和合作伙伴的研究表明, 唾液蛋白质可能成为检测人体疾病的标识, 这种办法将比抽血化验更简便易行。”

根据蛋白质是否变异, 研究人员可以诊断病人是否患病。如今, 一些致力于通过唾液诊断病人是否罹患胰腺癌的科研人员, 就把目光对准了其中的蛋白质 HER2。它上面片断的变异对这一疾病具有指示作用。

黑根说: “我们预期, 将来只须向试管吐口水, 就能用来寻找(疾病)标识, 就像寻找乳腺癌的标识一样。这操作起来非常方便, 甚至可能在家里完成。”

### 不仅方便而且不贵

对于唾液蛋白质研究的临床应用, 研究人员普遍看好。黑根说, 唾液看病不仅方便, 而且价格也不贵。在乳腺癌检测手段上, 唾液测试最终将取代让人不舒服且价格昂贵的乳房 X 射线检测。他认为, 此次唾液蛋白质组图的绘出, 将促进相关研究快速拓展。

罗切斯特大学医药中心口腔生物化学中心研究员米雷亚·冈萨雷斯说, 将来医生甚至可以通过唾液, 告诉病人是否罹患心脏病或癌症。因为唾液检查十分方便, 它可以帮助医生在病人患病早期发现疾病, 而越早发现治愈的可能性就越大。

黑根说, 唾液除了可以用来看病, 还能辅助检测药物使用情况。现在已能通过唾液抗体检测艾滋病毒和肝炎。他说: “用唾液检测疾病和药用情况比用血液和尿液容易多了。”  
(陈立希)

## 专家指导: 存放合理才能保存好食物

传统冰箱尽管只有两个温度区, 但只要存放合理, 掌握一定的存放方法, 就能很好地防止食物交叉污染:

**适合放在冰箱门架上:** 有包装但开了封, 本身不会在 1 天~2 天内变坏的食品, 如番茄酱、芝麻酱、海鲜酱、奶酪、

# 如何防止冰箱内食物交叉污染

黄油、果酱、果汁等, 以及鸡蛋、咸鸭蛋等蛋类食品。冰箱内一般都留有专用的鸡蛋盒位, 买回鸡蛋后可直接放入盒内, 如果鸡蛋是从农民手中直接买来的, 或者是超市内的散

装鸡蛋, 由于蛋壳在鸡下蛋过程中和在笼子里滚动, 受到的污染与鸡粪的污染源一致, 很可能含有沙门氏菌, 造成食品污染。因此, 这类鸡蛋在放进冰箱前最好洗一下。

**适合放在上层靠门处:** 直接入口的熟食、酸奶、甜点等。储存这些食品时, 应避免温度过低, 并防止生熟食品交叉污染, 所以不宜放在下层。

**适合放在上层靠后处:** 剩饭菜、剩豆浆、包装豆制品等。由于这些食物容易滋生细菌, 稍低于零度的温度最适合。

**适合放在下层靠门处:** 各种蔬菜和水果, 而且要用保鲜袋装好, 以免因温度过低而导致冻坏。

**适合放在下层靠后处:** 没有烹调熟, 但又需要低温保存的食品, 如水豆腐、海带丝等, 以及有严密包装不怕交叉污染的食品。

**适合放在保鲜盒里:** 排酸冷藏肉、半化冻的鱼、海虾等。由于水产品中的细菌往往耐

低温, 温度稍高容易加速其繁殖, 而保鲜盒即可起到隔离作用, 避免交叉污染, 又具有保温功效, 避免频繁开关冰箱门产生的温度波动。

## 速冻食品: 保质期内变质也会损失风味

在笔者走访的家庭中, 每个家庭都储备了至少一袋以上的速冻食品。很多人也埋怨着速冻饺子的口味不新鲜、香味不浓郁。大部分人知道速冻食品有保质期, 但知道速冻食品在保质期内便可能发生品质改变的人则“寥若晨星”。

营养专家范志红说, 食品包装上一般都有明确的保质期说明。“0℃~4℃下 48 小时”绝对不能等于 20℃下 48 小时。在冷冻条件下, 微生物基本上不会繁殖, 但口感、风味还在慢慢变化, 脂肪会缓慢氧化, 维生素也在缓慢分解。实际上, 在超市的冰柜里, 柜口往往是敞开的, 人们翻来翻去, 温度不可能一直保持 -18℃。买回家的路

上, 环境温度很高, 产品虽然没有完全溶化, 但温度也会随之升高。回到家里, 普通冰箱的冷冻室很少能维持恒定的 -18℃, 如果东西较多, 就很难达到这个水平。

## 选择和储存原则

购买最新鲜的产品。产品包装上打印的出厂日期离得越近越好。最好在一个月以内。挑选时不要翻来翻去, 直接拿冰柜下部温度比较稳定区的袋子。

购买之后, 用最快的速度拿回家。如果不是马上要吃, 就立刻放进冷冻室里。家里的冰箱不是工厂的速冻生产线, 大多只能“慢冻”, 而慢冻过程中营养和风味成分损失较大, 烹调时的口感品质也会明显下降。放进冷冻室后, 仍要尽快吃掉。由于冰箱温度不稳, 长时间存放的速冻食品往往发生裂缝等现象, 营养价值已大打折扣。

(新报)



## 最佳存放期 注意食品包装说明

冰箱食品最佳冷藏(冻)时间也各不相同, 每种食物如果超过了最佳存放期不仅影响口感也影响健康:

食品种类	最佳存放期
鸡肉	冷藏 2 天~3 天, 冷冻 3 个月
牛肉	冷藏 1 天~2 天, 冷冻 3 个月
鱼类	冷藏 1 天~3 天, 冷冻 3 个月至半年
香肠	冷藏 2 天~3 天, 冷冻 2 个月
面包	冷藏 3 天~6 天, 冷冻 2 至 3 个月
苹果	冷藏 1 周~3 周
柑橘	冷藏 1 周
胡萝卜	冷藏 1 周~2 周
菠菜	冷藏 3 天~5 天
鸡蛋	鲜蛋冷藏 1 个月~2 个月, 熟蛋冷藏 7 天
牛奶和酸奶	均冷藏 5 天
花生酱	冷藏 3 个月

# 剩菜如何处理

## ● 凉菜不要再冷藏

因为凉菜在制作过程中没有经过加热, 很容易染上细菌, 自己保存不当很容易造成食物中毒, 因此凉菜尽量当餐吃完。如果有剩菜也最好倒掉, 不要再存入冰箱。

## ● 剩菜要加热五分钟

鱼类加工的菜中细菌很容易繁殖, 上面的大肠杆菌在 20℃ 左右的温度里, 每 8 分钟

就能够繁殖两倍, 在五个小时之内一个细菌就会变成一亿个。如此数量足以让您的肠胃感到不舒服。所以, 鱼类一定要加热五分钟。但时间过长, 鱼中所含的优质蛋白、脂肪和丰富的维生素等有益于人体神经系统的营养素, 也会损失较大。

## ● 剩肉类加热时可放点醋

肉类和动物类的食品冷藏后再次加热, 最好是加上一些醋。因为这类食品都含有比较丰富的矿物质, 这些矿物质加热后, 会随着水分一同溢出。在加热的时候加上一些醋, 这些物质遇上了醋酸就会合成醋酸钙, 不仅提高了它的营养, 还有利于我们身体的吸收和利用。  
(新报)

# 春天吃哪些野菜能养生

春天是盛产野菜的季节。吃腻了大鱼大肉的都市人, 在春天野菜当令的季节多吃一点, 可以起到很好的保健作用。我国历来就有“医食同源”的说法, 在野菜身上体现得更为明显。

## 荠菜补虚健脾

荠菜的花期在 4 月至 6 月, 田边地里, 人们经常能看到星星点点的白色荠菜花。它的主要食疗作用是凉血止血、补虚健脾。春天摘些荠菜的嫩茎叶或越冬芽, 焯过

后凉拌、蘸酱、做汤、做馅、炒食都可以, 还可以熬成鲜美的荠菜粥。

## 婆婆丁对肝有好处

婆婆丁, 即蒲公英, 很多人都在野外见过。它的花粉里含有维生素、亚油酸, 枝叶中则含有胆碱、氨基酸和微量元素。婆婆丁的主要功能是清热解毒、消肿和利尿。它具有抗菌的作用, 还能激发机体的免疫功能, 达到利胆和保肝的作用。它焯过后即食、炒食或做汤都可以, 比如海蜇皮拌婆婆

丁、婆婆丁炒肉丝, 还能配着绿茶、甘草、蜂蜜等调成一杯能够清热解毒、消肿的婆婆丁绿茶。

## 苦菜可抑制白血病

苦菜的学名叫取麻菜或苣荬菜。茎呈黄白色; 叶片为圆状披针形, 表面绿色, 背面灰绿色; 花黄色, 舌状。晒干了的苦菜中含有丰富的钾、钙、镁、磷、钠、铁、锰、锌、铜等元素。苦菜能够清热燥湿、消肿排脓、化淤解毒、凉血止血。苦菜水

煎浓缩乙醇提取液, 对急性淋巴细胞性白血病、急性及慢性粒细胞白血病都有抑制作用。比较常见的吃法有蒜泥拌苦菜、酱拌苦菜、苦菜烧猪肝等。

## 桔梗能抗溃疡

桔梗又叫明叶菜、和尚帽, 叶子为卵状或卵状披针形。它的枝端能够开出蓝色的小花。我们平常吃的都是桔梗根, 它有祛痰镇咳、解热镇静、降血糖、消炎、抗溃疡、抗肿瘤和抑菌的作用。



## 莧菜清热利尿

莧菜的根一般为紫色或淡紫色; 茎上很少有分枝, 有绿色或淡紫色的条纹; 叶子为卵形。我们一般吃的都是比较嫩的莧菜茎叶, 它们有清热利尿、解毒、滋阴润燥的作用。除了炒食、凉拌、做汤外, 莧菜也常用来做馅。  
(新华)

# “大鼎”门窗

安阳“大鼎”门窗公司  
漆快装套门 398 元安装到户!  
诚征乡、镇级经销商  
地址: 安阳市文明大道东二路  
电话: 0372-3931128