

随着近日南京一位市民被确诊为H7N9禽流感病例,活禽交易的问题又引起高度关注。日前,南京市政府发布《南京市人民政府关于继续实行活禽暂停交易措施的通知》,指出南京从即日起到2014年12月31日,在玄武区、秦淮区、鼓楼区、建邺区、栖霞区、雨花台区这六个行政区,继续实行活禽暂停交易措施。

眼看着这些地方买不到新鲜宰杀的活鸡,不少市民隐隐有些忧伤。因为在大家的印象中,总觉得刚杀好的鸡比冻过的鸡口感更好。但是现代快报《发现》周刊记者请教专家却发现,结果并不是那么一回事,里面存在很多误区。 现代快报记者 王凡



本版均为资料图片

南京禁止活禽交易,那么问题来了——

# 刚杀好的鸡和冻过的鸡,哪个更美味?

答案出乎意料:经过冷却的冷鲜肉比刚宰杀的肉口感更好

## 误区一

### 肉离宰杀时间越近越新鲜健康

事实:现宰现卖缺乏必要的检验检疫,并不卫生

南京农业大学食品科技学院李春保教授介绍,我们常常说的生鲜肉包括热鲜肉、冷却(鲜)肉和冷冻肉。热鲜肉就是宰杀后不久即食的肉;冷却(鲜)肉是指牲畜按照严格的检验检疫和规范的工艺屠宰后,经过充分冷却,并在后续的加工、贮运和销售过程中始终保持在-1.5℃~7℃的生鲜肉;而冷冻肉是指在-18℃~-23℃温度条件下冻藏的肉。

在很多人看来,总觉得肉是离宰杀的时间越近越新鲜,所以才会去买热鲜肉。但实际上,热鲜肉的货架期(保质期)比较短,加上卫生无法保证,存在一定的安全隐患。此外,现宰

现卖的活(畜)禽交易,缺乏必要的检验检疫程序,往往是疫情传播的重要渠道。因此,从公共卫生的角度,现宰现卖的热鲜肉应逐步退出市场。

相比热鲜肉来说,冷鲜肉就比较卫生、安全。冷鲜肉加工的环境条件要求比较高,必须由专业化的企业才能加工,动物宰前必须经过严格的检验检疫和处理措施。更重要的是,动物屠宰加工车间的卫生要求高,微生物污染少,并且在胴体冷却、分割、包装、运输、销售等过程中实行全程“冷链”(环境温度控制在-1.5℃~7℃),微生物生长较慢,所以冷鲜肉更加安全卫生。

而冷冻肉一般用于肉制品

深加工,正常情况下很少以鲜肉形式销售。必须指出的是,市场上也会存在一些不法商贩,将冻肉解冻后冒充冷鲜肉进行销售的。这种肉从卫生安全角度没有任何问题,但损害了消费者知情权。这种肉一般颜色会比较暗,切面会比较湿润,消费者只要稍加留意,应很容易识别。

所以,肉新鲜不新鲜,并不是由离宰杀的时间长短来决定的。李春保提到,现在市场上有一种所谓的“热鲜肉”,看上去是在案板上“现宰现卖”,但后场其实已经过了几小时的冷却。之所以会有这样的销售方式,就是迎合了消费者觉得“买热鲜肉才新鲜”的心态。

## 果蔬的保鲜

### 叶菜不能放,土豆、洋葱能久放

了解了肉的情况后,我们再来看看蔬菜和水果的保鲜。记者采访了南京农业大学食品科技学院教授郁志芳。

“果蔬的新鲜不是我们理解的刚采下来时的‘新鲜’,它与食用的新鲜不是一回事。”郁志芳说。对于蔬菜来讲,叶菜类在刚采下来就可以拿来消费。但对于有些产品来说,采下来看上去是新鲜的,但是还没有达到食用阶段。比如柿子、香蕉、猕猴桃和番茄等,需要在采收后成熟或者在适宜条件下放置一段时间才达到成熟的状态。

那么,怎么吃才能保证果

蔬食用上的新鲜呢?郁志芳说,对所有的水果蔬菜来说,采摘下来后,缺少了土壤里面供应的水分和植株里面供应光合作用的产物,糖、脂肪以及一些维生素都会慢慢减少。不过,叶菜类的蔬菜在减少的速度上比较快,所以购买后越短时间里吃掉越好。叶菜一般保存的时间都比较短(2~5天),大青菜、芹菜、木耳菜等可以放一周左右。大白菜因为耐消耗,所以能放比较久。而根茎菜类,像土豆、洋葱、大蒜等,本来消耗的营养比较少,时间即使长一点也看不出来,因此可以保存久一点。

## 误区二

### 冻肉没有鲜肉营养

事实:冷鲜肉、冷冻肉和热鲜肉的营养没太大区别

除了卫生问题之外,消费者还关心的就是营养价值。经过冷冻处理的肉在营养价值上和新鲜宰杀的肉一样吗?

李春保告诉《发现》周刊记者,肉中富含水、蛋白质、脂肪、矿物质、碳水化合物和维生素等营养物质。其中水占70%以

上,蛋白质占20%左右,脂肪含量差异较大,其他三种营养素含量相对较少。冻肉解冻时可能会有一部分汁液流失,但与在烹调过程中的汁液损失相比,解冻损失还是比较小的,因此,从营养上来说,冷鲜肉、冷冻肉和热鲜肉的营养价值没有

太大区别,李春保说,老百姓常常觉得冻肉不营养也是一个误区。

但必须指出的是,如果冻肉冻藏时间过长,且没有合适的包装方式,肉中的脂肪和蛋白质发生氧化,其营养价值会明显下降。

## 误区三

### 刚宰杀后的肉口感更好

事实:刚宰杀后的肉有“僵直”期,牛肉宰杀7天后更好吃

“冷鲜肉相对热鲜肉和冷冻肉来说口感更好。”初听这个答案,记者还有些不解。

李春保解释,动物刚刚宰杀后,肌肉中的糖原分解产生乳酸,伴随着乳酸的积累,肌肉发生收缩,生理上把这种现象叫做僵直。当肉的酸度达到最大时,肉也达到僵直的最大值,这时肉的口感最差。不过,在达到最大值后,僵直会下降,此时肉中自身含有的蛋白酶的分解作用开始增强,使肌肉的

组织结构变得松散,肉的嫩度上升了,口感也就越来越好,这个过程叫作“宰后成熟”。

不同品种的肉,达到僵直最大值的时间是不一样的。比如猪肉在5~6小时后达到僵直最大值,2天后又达到较低的僵直。牛肉是9~12小时后达到僵直最大值,一般7天后达到较低的僵直。鸡肉则是1~2小时后就达到僵直最大值,鸭鹅则因为纤维粗糙比鸡肉僵直的时间稍长些。所以,牛肉在宰杀后冷

冻7天口感更好,猪肉在宰杀2~3天后口感更好,而鸡肉在宰后几个小时口感就很好。

不过李春保提醒,消费者不需要买回肉以后再等这么长时间,因为这些冷鲜肉从屠宰到销售终端时,肉已经过充分的成熟,达到了食用时间。

## 保鲜蔬菜有窍门:

### 套一个保鲜袋,但别封口

当然,消费者去菜市场买菜,常常会买几天的量,储存是必须面对的。“要保持蔬菜的挺拔、新鲜饱满的状况,最主要的是要防止失水。”郁志芳说,控制水分损失,一是温度要降下来,降到0~3度,一般的室温达不到,所以需要放到冰箱里。另外,防止失水要创造一个密闭的环境,使得这个环境里面的湿度高一点。这里有个诀窍,可以把蔬菜放到一个保鲜袋里,袋口不用封死,轻轻绕一圈就好。这样做的意义在于创造一个密闭的环境,相对湿度较高,水分也就散失得少。

根茎类的蔬菜有些用保鲜袋包裹着保存也比较好,比如莲藕,会防止它生锈、让变色的速度变慢,失水后糖化也不会太明显,吃起来仍然保持它的脆度。包括茼蒿、花椰菜、西兰花等蔬菜。总之看起来越新鲜、越饱满的,越要控制水分散失。

相反,土豆、芋头、洋葱、马铃薯、大蒜等要长时间放的话,相对湿度就要低一点,不需要放进冰箱里,像土豆湿度高了还会发芽。短时间的存放对产品的口味等影响不大。茄子、黄瓜等容易受到冷害的蔬菜也不需要放冰箱。

## 芒果、香蕉等热带水果不要放进冰箱

水果跟蔬菜一样,保鲜主要也是防止水分的流失。像苹果、桃子、李子、樱桃、石榴、葡萄、梨、草莓、枇杷、荔枝、龙眼等都需要放进冰箱。但是,郁志芳指出,有一些温度要求比较高的水果是不能放在冰箱等温度太低的环境下。比如没熟的香蕉、芒果等热带水果放

入温度低的环境下就会发生冷害,即不能正常成熟,绿、涩味退不掉,组织不会软化。已经成熟的受冷害就会使其表面颜色变深、变褐,像开水烫过一样。冬天这些热带水果基本不用放冰箱保存,夏天也可以放3~5天。像菠萝、西瓜、柠檬、橙子、柚子等也都不要放进冰箱。

## 注意事项 吃不完的肉冷冻时间不要太长

虽然前面提到,现在市面上的冷冻肉是很少的,但是消费者还是会人造成吃“冷冻肉”。比如冷鲜肉快要到保质期了但没有吃完,很多人就会放进冰箱冷冻。

李春保说,这仅仅能作为一种临时性的储存方式,建议时间不要冻得太长,就家庭来说,十天半个月可以。当然了,冷冻肉相应的口感也会下降,吃起来就会感觉肉质比较老。



## 果蔬保存的温度建议

苹果 0℃—4℃	西兰花、花椰菜 0℃—1℃
香蕉 12℃—13℃	胡萝卜 0℃
柑橘 3℃—8℃	黄瓜 5℃—8℃
猕猴桃 0℃	洋葱 -1℃—0℃
梨子、桃子 0℃—4℃	土豆 2℃—5℃
芦笋、莴苣、菠菜 0℃	西红柿 3℃—5℃