

别把冰箱当成厨房置物箱

打开冰箱看看,不该放的都拿出来吧



进入三月,天气开始升温,很多人会把刚买回来的新鲜蔬果或者吃剩的食物,随手放进冰箱里。但是,冰箱不是万能的保鲜工具,冰箱内有一定的湿度,不通风的内部环境会造成一定的微生物和细菌孳生。近日,网上就流传了一份不能放进冰箱的食品清单,罗列了草莓、香蕉、腊肉等食物放进冰箱冷藏的危害。

为此,我们特地向有关专家求证了此事,并整理了一张食物清单,从营养和健康的角度分析各类蔬果、肉类、零食和酒等食品放进冰箱以后产生的影响以及正确的食物储藏原则。

为什么巧克力放进冰箱冷藏以后表面会有一层薄薄的“白霜”?为什么电影《火星救援》里,男主角种植的土豆可以不用冷藏,储存很长时间依然能食用?为什么冷冻过的鱼肉没有原本的鲜味?为什么冷藏过的鸡蛋打出来的是“散蛋”?专家解释,不是所有的食物都适宜放在冰箱里储藏,有些食物在冰箱内还会导致营养的流失、口味的变化,甚至加速变质。

现代快报/ZAKER南京记者
夏露

■采访对象

南京财经大学食品科学与工程学院教授 **吴定**

南京医科大学第二附属医院主管营养师 **梁婷婷**

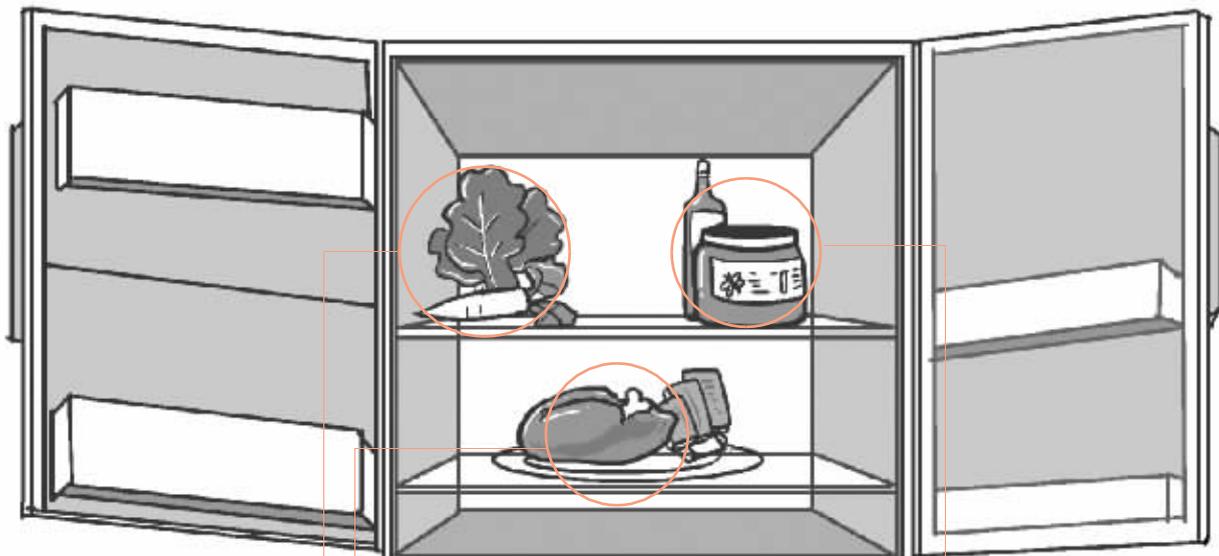
南京金丝利喜来登酒店厨师长助理 **金时杰**

■联系我们

如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事,有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们聊一聊。现代快报大健康投诉热线 96060,也可以扫码进入“快报大健康粉丝群”,直接询问。



粉丝微信群
快报大健康



蔬果类

草莓

草莓含糖量和含水量较高,放进冰箱里容易变软、烂,口感变差,草莓里的维生素C、维生素B和微量元素也会流失。一般草莓只需要擦干水分,放在通风处保存。如果一次性买的比较多,不妨把草莓做成果酱放在冰箱里。南京财经大学食品科学与工程学院教授吴定建议,如果一定要把草莓放冰箱,先不要用水洗,否则会加速草莓的软、烂,另外用塑料袋保存的时候注意留一点缝隙,塑料袋里的乙烯会加速催熟草莓。

黄瓜

刚买回来的黄瓜是清脆的,由于表皮的密度较大,放进冰箱一天后,会因为湿度和温度的变化开始变软,表皮呈水浸状,失去原有的口感。黄瓜只需要用保鲜膜包好,放在家里通风、干燥处储存即可。

西红柿

刚买回来的西红柿放在室温下有一个逐渐成熟的过程,但经过长期的低温冷藏之后,肉质会逐渐变软、散裂,失去原有的鲜味。建议用保鲜膜包好,放在家里通风、干燥处。

香蕉

香蕉这类热带水果不宜放进冰箱的时间过长,冰箱的湿度和温度会加速香蕉的氧化,表皮长黑斑,甚至腐烂。南京医科大学第二附属医院主管营养师梁婷婷说,只要将香蕉的根部用保鲜膜包好,放在通风环境里就能起到保鲜作用。

洋葱

洋葱在冰箱里会变软,甚至会发霉。洋葱一旦切开,水分会很快流失,异味也容易“传染”给别的食物,洋葱放在干燥、通风处储藏。

土豆

土豆有一层薄薄的外皮保护,因此微生物和细菌不容易进入,放在常温的通风环境里可以储存半个月。南京金丝利喜来登酒店厨师长助理金时杰说,土豆存放一段时间后表面可能会发芽,只要剪掉芽叶后就可以继续食用。但是冰箱的低温会把土豆里的淀粉分解,煮熟后会尝到甜的或沙砾状的味道,口感较差。

“冷”处理的八大原则

- 1 烘干或者脱水处理过的食物无需放进冰箱,比如干木耳、红枣等,冰箱里的水分会导致食物受潮,影响口感。
- 2 根茎叶类的食物冷藏后容易烂,不要一次买很多,最好一天之内吃完。专家建议,最好洗干净、去掉上面的泥土,用保鲜膜裹紧储存。另外,已经烂掉的叶子,里面含有酶会加速腐烂,要跟新鲜完好的叶子分开储藏。
- 3 茄子、土豆、黄瓜等有保护皮类的瓜果可以放在家里的通风、干燥处保存。
- 4 香蕉、荔枝、芒果等热带水果不宜放在冰箱时间太长,否则会引起褐变反应,颜色变暗、肉质变软、口感变差。建议新鲜食用。已经发霉腐烂的水果要跟新鲜水果分开储藏。
- 5 榴莲、洋葱等味道比较浓烈的食物最好不要放在冰箱里,因为会影响别的食物。
- 6 冰箱内要生熟分开,蔬果和肉类分开,不能混放在一起,以保持卫生。
- 7 太热的食物绝对不能立刻放入运转着的冰箱内,最好等完全冷却下来以后再放进冰箱。
- 8 注意食物相克,吃不完的食物不能混着放在冰箱里,比如菠菜和豆腐,菠菜含有叶绿素、铁和大量的草酸,豆腐含有蛋白质、脂肪和钙,两者放在一起,会浪费钙。

副食

蜂蜜

高糖的环境不容易孳生细菌和微生物,一般来说无需放进冰箱冷藏,放冰箱反而会加速糖分结晶,变成膏状物,很难舀出来。蜂蜜只要密封,放在阴凉、干燥和通风的地方保存即可。

面包、蛋糕

梁婷婷说,新鲜的蛋糕和面包松软而富有弹性,一旦放进冰箱里会开始变硬、水分变多,口感变差。因此,刚出炉的面包放到保鲜袋内,在通风处室温保存,尽快食用。

坚果

烘干的坚果水分比较少,冰箱里的水分让坚果受潮变味,导致蛋白质和脂肪的失调,口感变差。

巧克力

巧克力在冷藏环境里,糖分和牛奶的成分会逐渐分离出来,变成表面薄薄的一层“白霜”,梁婷婷说,这样的巧克力口味奶是奶、糖是糖,失去巧克力原有的美味。

中药

人参、鹿茸、天麻、党参等中药放进冰箱里,容易受潮、结晶,影响药性,细菌和微生物容易污染中药。中药放在干净的玻璃瓶中密封起来,然后放置于阴凉通风处即可。

红酒

红酒的储存温度在15~18℃,放进冰箱冷藏红酒的口感和香气会被破坏。

罐头、调料、酱菜

高盐、高糖的环境,不易腐败变质,只需要密封保存在通风处即可。

肉类

鱼肉

很多人误以为鱼肉只要放进冰箱冷冻室里冷冻即可,吴定说,家里冰箱的冷冻温度一般为-15℃~-18℃,而鱼肉等一些水产品需要在-28~-30℃的温度速冻,否则组织会脱水,蛋白质组织结构被破坏而酸败,肉质发生变化,营养流失,专家建议鱼肉尽量新鲜食用。

火腿、腊肉

本身是高盐环境的食物,不易变质,但是冰箱里会有一些耐盐的微生物,附着在肉表面,导致发霉。另外,低温贮存后反而会导致肉里的水分结冰、脂肪析出,结块或者松散,导致肉质变味、腐坏。吴定建议,腊肉尽量放在干燥通风的环境中保存、避免暴晒,如果要放冰箱里,注意要用保鲜膜包好,隔段时间检查一下以防止发霉。

鸡蛋

鸡蛋壳上的小气孔极易吸收冰箱内部的细菌和微生物,冰箱内的其他食物,如生姜、洋葱的浓烈气味也会钻入气孔内。吴定说,如果要把鸡蛋放冰箱冷藏,最好用盒子装起来,单独放置在冰箱内,吃多少拿多少,如果拿出来的鸡蛋吃不完又放回去,冷热交替容易在鸡蛋表面形成水珠,渗进鸡蛋里造成污染,也会造成蛋黄形状变化,打出来的就是“散蛋”。



漫画 俞晓翔