



冰箱食材储存,请做好这三点

许多人因工作繁忙,会一次性在超市采购许多食物,且回到家将食物囫圇塞入冰箱,既不分类存放,更谈不上合理储存,看似充分利用空间,实际上却暗藏各种不健康隐患——营养损失、口感变差、细菌繁殖……

那么,怎样才能实现冰箱食材的合理储存?请做好以下三点:

◎及时清理,是前提

食用被细菌污染的食物可能引起肠道疾病,而低温环境下绝大多数细菌并不会被杀死,它们只是减缓了生长速度,甚至有些细菌在这种环境里反而能够迅速增长繁殖。因此及时清理冰箱、营造洁净储存环境,是健康合理储存食材的前提。

◎合理摆放,很重要

冰箱不宜塞得太满,它需要足够循环空间来确保制冷效果。冰箱内部温度分布“前高后低、上高下低”,简单理解就是门内侧置物架处温度较高、内里深处则较低,上层置物架温度较高、下层则较低,因此不同食材摆放的位置也大有讲究。

冰箱门侧置物架内放置一些有包装但开了封、不会在短期内变质的食材,如酱料、奶酪、果汁、蛋类等。上层外侧放置直接入口的熟食及酸奶、甜点等。上层内侧放置剩饭剩菜、包装豆制品等易滋生细菌的食材。下层外侧放置果蔬,内侧则放置没有烹饪熟且需低温保存的食材。

生熟食要分开摆放,避免交叉,熟食在上、生食在下;可直接食用的熟肉、火腿肠、凉菜等应严格与生食分开,并分别独立包装好。冷冻食材应注意关注生产日期和保质期,冷冻散装食材可分成小份,每次食用一份,避免反复解冻、增加食品安全风险。此外,隔夜、隔顿的剩饭菜在冰箱存放后,应在食用前再次彻底加热,以杀灭冰箱储存期间增殖的微生物;重复加热不可超过一次。

◎时间温度,有讲究

根据中国居民膳食指南(2022),储存食材建议遵循一定的温度及时间要求,见下表。

◎三个常见食物存放误区

误区一:绿叶蔬菜密封后放入冰箱。叶类蔬菜密封太严、水分过多,易腐烂变质。绿色蔬菜买回后建议沥干表面水分后装入专用食品袋再放入冰箱,袋子不要密封,保证通气性良好。

误区二:剩饭剩菜、切开的果蔬直接裸露放入冰箱。这样不同食材间容易串味儿,且易增加细菌交叉污染的风险。剩饭剩菜应凉透后,用保鲜盒等干净容器包好后再放入冰箱;切开的水果应该包上干净保鲜膜后放入冰箱。

误区三:鸡蛋先清洗再放入冰箱。蛋壳上有气孔和一层很薄的蛋白质膜,清洗鸡蛋会对其造成破坏,使细菌更易通过气孔进入蛋内,由此反而加速了鸡蛋的变质。(据《家庭医生报》)

食材储存的温度及时间要求		
食物种类	冷藏(4℃)	冷冻(-18℃)
新鲜猪肉	3~5天	4~12月
新鲜牛肉	3~5天	4~12月
新鲜羊肉	3~5天	4~12月
各种肉馅	1~2天	3~4月
香肠(开包)	1周	1~2月
培根(开包)	1周	1个月
新鲜鸡肉	1~2天	12个月
新鲜鱼肉(多油脂)	1~2天	<4个月
新鲜鱼肉(少油脂)	1~2天	6~8个月
新鲜贝类、鱿鱼	1~2天	3~6个月

因脂肪酶在-23℃以下才会受到抑制,故含脂肪多的肉类不易久藏。(多油脂鱼:鲑鱼、沙丁鱼等)
(少油脂鱼:鲈鱼、金枪鱼、罗非鱼等)

惊蛰至,宜吃清淡温润食物

“晶晶,你知道明天是什么日子吗?”哲哲端起一杯清茶,慢慢品味后开口说道:“明天是惊蛰,春季的第三个节气。我记得小时候奶奶总说这个时节要注意饮食,顺应自然。”晶晶微微一笑,胸有成竹地回答道。

哲哲点点头,赞同道:“没错,惊蛰时节气候渐暖,人体的阳气也开始升发,我们应该吃些清淡温润的食物来调养身体。”“那惊蛰时节有哪些时令食材呢?”晶晶好奇地问。

哲哲思索片刻,回答道:“惊蛰时节,春笋和春韭都是不可多得的美味。春笋口感鲜嫩,具有清热解暑、滋阴益气的功效;而春韭则带有独特的辛香味,可以温中行气、散血解毒。”

晶晶听后眼睛一亮,兴奋地说:“哇,听起来真不错!我刚好在超市看到新鲜的春笋和春韭,今天我就做一道春笋炒春韭给爸妈尝尝。”

哲哲笑道:“好主意!除了春笋和春韭,惊蛰时节还可以适量食用一些蜂蜜、红枣和枸杞等温润食材。蜂蜜可以润肺止咳、养颜美容;红枣能补气养血、安神助眠;枸杞则能滋补肝肾、明目润肺。”

晶晶点点头说道:“我记得,小时候每逢惊蛰,奶奶总要我吃些梨,还告诉我梨具有清热润肺、止咳化痰的功效,而且水分充足,非常适合这个时节。”

哲哲补充道:“没错,梨的确是个不错的选择。梨被誉为‘百果之宗’,鲜甜多汁且营养丰富,吃梨可以生津去燥、滋阴清热,不只生吃,我们还可以尝试一些梨的创意美食,比如冰糖雪梨、梨汁蒸蛋等。”

两人越聊越起劲,晶晶忽然想起一件事,问道:“对了,哲哲,你刚才提到的那些温润食材,除了食用外,还有其他用途吗?”

哲哲想了想说:“当然!比如蜂蜜,除了直接食用外,还可以用来制作面膜,具有保湿养颜的效果。红枣和枸杞也可以用来泡茶或炖汤,不仅能滋养身体,还能提升口感。”

晶晶听后眼睛一亮:“我下次试试用蜂蜜做个面膜,再地一锅红枣枸杞汤。”

在这个节气,不仅大自然在苏醒,人们的味蕾也在苏醒。在惊蛰的味蕾之旅中,品尝美味的食物,感受生活的美好吧。(据《智慧生活报》)

化冻肉不能用热水

化冻肉很有学问,如果方法不正确,不但会造成营养流失,还会使微生物繁殖,导致食品安全问题。

最糟糕的化冻方式是用热水泡。这样肉的表面会迅速升温、化冻,甚至有点变色,而中间还是一大块冰核。这时传热效率最低,一时半会儿化不了,泡久了,还会让微生物大量增殖。同时你还会发现,泡肉水变成了混浊状态,这说明里面溶解了大量的鲜味物质和B族维生素。

最理想的方法是放在冷藏室中解冻。头天晚上把肉放在冰箱冷藏室下层,不但化冻均匀,而且没有营养素的流失,也非常安全。如果实在着急,可求助于微波炉。选择“解冻”档,先设定较短的时间,然后把冻肉换个方向,再继续增加时间。化冻的目标不是彻底变软,而是保持部分冻结状态,但已经能用刀切得动,既方便切割,又不会滋生微生物。(据《燕赵老年报》)

调肉馅,打水很关键

无论是做丸子、肉饼,还是包饺子、包子,调好肉馅是享受美味的前提。

汁水对于肉来说至关重要,尤其是在肉馅状态下。做熟后咬一口,能流出肉的鲜香汁水,而不是干干的,就成功了80%。调馅料有一个关键步骤——打水。肉馅剁好后,应先少量多次加水,朝一个方向搅拌均匀,肌肉细胞中的“肌球蛋白”遇到盐之后,就会从细胞中跑出来,变得很有吸水性,能让肉馅变黏。肉馅吸足了水分,口感会变得更加鲜嫩多汁。加水量一般为肉馅的20%~30%,最好用冰水,有助于降低温度,使肉馅口感更鲜嫩。此外,还可以用排骨汤、鸡汤等代替水,调出的肉馅味道会更鲜美。

需要提醒的是,肉馅材料应选择三分肥七分瘦或二分肥八分瘦的猪肉,最理想的是瘦肉中带一点白色脂肪纹路,肉质嫩,没有筋,比较多汁。太瘦的肉通常脂肪含量低,口感柴,韧性较强,做出的肉馅口感没那么好。(据《燕赵老年报》)

感冒药是安慰剂?

坊间有种说法,感冒吃药1周好,不吃药7天好。那么,感冒到底要不要吃药呢?

感冒时许多难受的症状并不来自于感冒病毒的直接攻击,相反是我们自身的免疫系统出于保护目的而进行的自我调节。

比如,“略微升高的体温”可以抑制病毒繁殖,减慢感染速度,帮助我们建立起一个适合作战的主场;“鼻塞”是盟军到来的表现,为了加速白细胞和体液参与战斗,我们的血管打开了护城大门,各路大军一拥而上,形成了一时的堵塞;“咳嗽”负责清理战场,把吸附了病菌的黏液排出。

普通感冒确实单靠自身免疫力即可痊愈。感冒药其实是根据它的不同成分,改善我们的不同症状,如减轻发热、缓解鼻塞、头痛等。因此感冒药可以帮助我们更快恢复正常的生理状态。

其次,我们之前提到“发热”虽然是同感冒对抗的一种手段,但是体温的升高同样也会抑制大多数正常细胞的生命活动,过高和过长时间的发热会使细胞内正常的“酶”活性降低,甚至灭活,严重者会导致细胞缺氧死亡,造成诸如大脑之类的器官不可逆损伤。

所以对于成人,超过3天38.5℃以上的发热,建议及时就医,遵医嘱服用感冒药,千万不要硬扛着,伤敌一千自损八百。

(据《老年生活报》)



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

2024.3
星期二

05

甲辰年正月廿五

株洲日报社主管、主办 国内统一连续出版物号 CN 43-0061 | 新闻热线 28829110 | 广告热线 28835396 | 总第7874期 | 今日8版

全国政协十四届二次会议昨开幕

据新华社电 凝心聚力共担复兴重任,奋楫扬帆建功新征程。中国人民政治协商会议第十四届全国委员会第二次会议4日下午在人民大会堂开幕。2000多名全国政协委员将紧紧围绕中共中央决策部署,牢记政治责任,积极建言资政,广泛凝聚共识,共同谱写中国式现代化的壮美华章。

全国政协十四届二次会议应出席委员2162人,实到2093人,符合规定人数。

党和国家领导人习近平、李强、赵乐际、蔡奇、丁薛祥、李希、韩正等在主席台就座,祝贺大会召开。

下午3时,石泰峰宣布大会开幕,全体起立,高唱中华人民共和国国歌。

大会首先审议通过了政协第十四届全国委员会

第二次会议议程。

王沪宁代表政协第十四届全国委员会常务委员会,向大会报告工作。

王沪宁表示,2024年是中华人民共和国成立75周年,是实现“十四五”规划目标任务的关键一年,也是人民政协成立75周年。人民政协要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻中共二十大和二十届二中全会精神,坚持党的领导、统一战线、协商民主有机结合,紧紧围绕推进中国式现代化履职尽责,推进思想政治引领,积极建言资政,广泛凝聚共识,加强自身建设和力量。

王沪宁表示,要坚持中国共产党对人民政协工作的全面领导,坚持不懈加强党的创新理论武装,发挥人民政协专门协商机构作用,聚焦中国式现代化目标任务献计出力,致力于画好最大同心圆,同心同德、群策群力,不断开创新时代人民政协工作新局面,为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴而不懈奋斗。

全国政协副主席高云龙代表政协第十四届全国委员会常务委员会,向大会报告政协十四届一次会议以来的提案工作情况。全国政协十四届一次会议以来,共提出提案5621件,经审查立案4791件。截至2024年2月底,99.9%的提案已经办复。



3月4日,全国政协十四届二次会议首场“委员通道”集体采访活动在北京人民大会堂举行。新华社记者/李贺 摄

十四届全国人大二次会议今日开幕

据新华社电 十四届全国人大二次会议4日中午举行新闻发布会,大会发言人姜勤俭就会议议程和人大有关工作回答了中外记者提问。

姜勤俭介绍,本次大会5日上午开幕,11日下午闭幕,会期7天。大会议程共有7项,包括审议政府工作报告等6个报告,审议《中华人民共和国国务院组织法(修订草案)》的议案。大会的各项准备工作已全部就绪。

今年是中华人民共和国成立75周年,是实现“十四五”规划目标任务的关键一年,也是全国人民代表大会成立70周年。大会将以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻落实党的二十大精神,进一步把全国各族人民思想和行动统一到党中央的决策部署上来,认真履行宪法和法律赋予的职责,将大会开成一次高举旗帜、真抓实干、团结奋进的大会。

姜勤俭说,会议期间将举行三场记者会,并安排“代表通道”“部长通道”。会议采访以现场方式为主,综合采用视频、书面等多种方式进行。会议还鼓励和支持代表积极接受采访,与网民互动。

冯江华委员:把炎帝陵祭典办成民族盛典



本报讯(株洲晚报融媒体记者/周菁)炎帝陵是始祖炎帝的安寝之地,如何进一步发挥炎帝陵的历史作用?正在北京出席全国政协十四届二次会议的住株全国政协委员冯江华向大会提交提案。

帝陵祭典是中华民族的根本文化盛事,是连接海内外炎黄子孙的情感纽带,对于充分发挥炎帝陵在传承中华文明、凝聚民族认同、促进祖国统一方面的作用,具有极为重大的历史和现实意义。但目前,由于没有形成固定的炎帝陵公祭规模和规格,对炎帝的历史价值、文化价值、统战价值挖掘不够等原因,炎帝陵的影响力

与同为中华始祖陵寝地的黄帝陵相比存在一定差距,与炎黄称谓和文化不相称。

冯江华建议,确立炎帝陵“一年一祭”规划,支持湖南省确立炎帝陵公祭“一年一祭”规划,形成炎帝文化的持续影响力,并且突出炎帝是农耕文化始祖的元素,将公祭日期固定为每年秋分日(中国农民丰收节),以时代精神激活中华优秀传统文化的生命力。参照陕西黄帝陵公祭的做法,提升炎帝陵祭典规格。提升公祭影响力,进一步丰富祭典的形式和文化内涵,用好中华始祖炎帝这个最大的文化IP,凝聚全球华人,激发爱国热情,不断擦亮炎帝文化品牌,不断彰显炎帝文化的影响力和传播力,把炎帝陵祭典办成传承中华文明、凝聚民族认同、促进祖国统一的民族盛典。