

冰箱不是保险箱

冰箱里会有这么多细菌，主要是因为它的保鲜作用具有时限性，当我们频繁开关导致冰箱内温度升高时，食物中的细菌就会继续生长。另外，还有一些“嗜冷菌”，可以在0℃—20℃的环境中生长。也就是说，它们在冰箱的冷藏室中可以继续生长和繁殖，污染食物。最常见的嗜冷菌有耶氏菌和李斯特菌。肉类、奶及奶制品、豆制品、沙拉和水产品都是较易受污染的食物。误服了被这些细菌污染的食物，轻者造成腹痛、腹泻、发热，严重的甚至可导致败血症。此外，一些真菌和霉菌也会造成冰箱内食物的交叉污染和腐败变质。

冰箱没有杀菌功能

由于冷藏无法彻底冻死细菌，因而冰箱只能相对延长食品的保存期，而非绝对停止微生物的活动。一般来说，冰箱冷藏室的温度要低于 10°C ，在此温度下微生物生长速度很缓慢，但是时间一长，食物还是会腐坏。冷冻并不等于能完全杀菌，仍有些抗冻能力较强的细菌会存活下来。所以，从另一个角度来说，冰箱如果不经常消毒，反而会成为一些细菌的“温床”。

熟食冷藏不能过四天

美国佐治亚大学食品安全中心主任麦克洱·柯南道尔博士建议，冰箱里的食物虽然外表看起来还新鲜，但是实际上已经变质。熟肉类食物在冰箱中的储存时间不应该超过4天。

在使用冰箱时一定要注意：新鲜的水果和蔬菜，除了黄瓜、葡萄等多汁的以外，在放入冰箱前最好包上保鲜膜；吃剩的饭菜存放时应注意生熟分开，避免交叉污染，与冰箱壁之间要留有空隙，便于空气流通；冻鱼的存放时间不宜超过2个月，肉类别超过半年。

四种食物不能藏冰箱

有四种食物是不适合保存在冰箱里的，不但不会保鲜，还会加速食物的腐败。

香蕉：将香蕉放在12℃以下的地方贮存，会使香蕉发黑腐烂。

西红柿：西红柿经低温冷冻后，肉质呈水泡状，显得软烂，或出现散裂现象，表面有黑斑、煮不熟，无鲜味，严重的则酸败腐烂。

火腿：如将火腿放入冰箱低温贮存，其中的水分就会结冰，脂肪析出，腿肉结块或松散，肉质变味，极易腐败。

巧克力：巧克力在冰箱中冷存后，一旦取出，在室温条件下即会在其表面结出一层白霜，极易发霉变质，失去原味。

冰箱要经常清理

1. 电冰箱门上的密封条上的微生物达十几种之多，这些微生物的存在，很容易导致人们患病。其清理办法为：用酒精浸过的干布擦拭密封条，效果最佳。

2. 经常去除电冰箱内的异味。电冰箱使用时间过长又未做到及时清理，就会出现难闻的异味，这是由于电冰箱内各种物品的混装造成的。要想彻底去除异味，应尽可能做到随买随吃，冰箱内的物品贮存时间不要过长。贮存时间过长，既影响食品的鲜美又易产生异味。因此，物品贮存最好不超过一个月。屨

3. 经常清理电冰箱内的剩饭。可以说每个家庭的电冰箱冷藏室内都存有剩菜剩饭，这一方面容易使电冰箱内的物品串味；另一方面冷藏室并非无菌室，剩菜剩饭很容易受到各种细菌的侵蚀。因此，电冰箱内的剩菜剩饭应尽快食用，食用前请千万要加热。