

涓、杓、漢、兼、姪、緬、涓、涑、鏹、工、逢、鑑、伴、栲、鏹、朵、龔、 鏹、儿、棉、錦、序、汉、緬、愼、施、洪、ゆ、侯 解析食物的安全“体温”

美食

浣涓

鎏、賤、龔、浜、庸、緬 2008/03/27 12:42

食品的温度不同，吃起来味道也大不一样。每种食物都有一个相对安全的“体温”，在这个温度下可以保存最佳的营养，让你在食用的瞬间获得最佳的味觉体验。食品在储藏和保存时，都有一个自己最适应的温度，在这个温度下，食品的保存期长，同时保有最佳的营养与口感。

速冻食品 在 - 25 ~ - 18 之间，速冻食品的品质会比较稳定，如果高于这个温度，保质期就会相应缩短，口感也会发生变化。如果家里的冰箱达不到 - 18 的话，速冻食品开封后，最好尽快吃完，否则容易变质。

鲜鱼 鲜鱼最佳冷藏室温度为 - 3 ，在此温度下鱼不易变质，可保证其鲜味，但要尽快食用。需要提醒的是，冰箱中的鱼不能存放太久，家用电冰箱的冷藏温度一般为 - 15 ，最佳也只能达到 - 20 。而水产品，尤其是鱼类，在贮藏温度达到 - 30 以下时，鱼体组织就会发生脱水或其他变化，如鲫鱼，长时间冷藏，就容易出现鱼体酸败，肉质发生变化，不可食用。

肉类 肉类，如猪肉、牛肉，应保存在 - 18 的环境中，这样可较好地保持细胞壁的完整性，有利于水分的保持。如果在 - 2 ~ 5 条件下冷藏，肉类最多可保存一个星期。

蔬菜 绿色蔬菜应在低温(不低于0)环境保存，若温度超过40 ，其所含叶绿素酶会将叶绿素与蛋白质分开而散失，若温度低于0 ，叶绿素又会因冷冻而遭到破坏。白菜、芹菜、洋葱、胡萝卜等的适宜存放温度为0 左右；存放马铃薯的最佳温度是2 ~ 4 ，温度过高马铃薯就会发芽，从而影响食用；黄瓜、茄子、西红柿等的适宜存放温度为7.2 ~ 10 之间，如果温度过低则会丧失鲜味，严重的则会腐烂；南瓜适宜在10 以上存放；存放地瓜(红薯)的最佳温度为15 以上，温度低了，就会僵心而不能食用。

菜肴 凉菜的温度在4 以下时，能呈现最佳风味；而热菜则需保持在60 左右，吃起来既可口又不会令营养成分流失过多。另外，如果条件允许，可以将盘子放入冰箱冷藏3分钟再用来盛凉菜，或将盘子放入烤箱加热4分钟再用来盛热菜，这样可以保证菜肴的最佳口感。酒店的大厨一般都是这样做的。

水果 香蕉收获季节的温度约为30 ，在保存的时候需将温度降低到13 左右；橙子的保存温度为4 ~ 5 ；苹果的储藏温度为 - 1 ~ - 4 ；芒果为10 ~ 13 ；木瓜为7 ；荔枝为7 ~ 10 ，所以荔枝不宜放入冰箱保存。

食物最美味的“体温”

一般来说，正常人对温度在30 左右的食物，味觉敏感度最高。温度的不同，人进食时对味道的感觉也不一样。甜的东西在37 左右感觉最甜，高于或低于这个温度时，甜度就会变淡；酸的东西在10 ~ 40 之间，其味道基本不变；咸和苦的东西，则是温度越高，味道越淡。

凉开水 烧开的水冷却到12 ~15 时，喝起来最爽口，而且对身体很好。因为这个温度的水表面张力、密度、黏度、导电率等理化特性都发生了变化，与生物活细胞里的水十分相似，容易透过细胞膜被人体吸收，促进新陈代谢，增加血液中血红蛋白的含量，改善免疫功能。

果汁 各种果汁在8 ~10 左右时饮用为宜，低于此温度，则品尝不出果汁甜润清香的味道。一旦打开，果汁就开始丧失营养，所以，不要在冰箱里储存得太久。用柑橘、柚子、菠萝等制作的无菌果汁的营养可以保存7~10天。其他低酸性的果汁，像苹果、葡萄，在打开后能保存一周。如果你买的是未经高温消毒的果汁，即使你没有打开，一周内也一定要喝掉它。

冰激凌 - 13 ~ - 15 时的冰激凌吃起来让人感觉最痛快。在这个温度下，将冰激凌放入口中，会感到冰激凌非常柔软，口感细腻，味道浓郁芬芳，而且不会强烈刺激胃部。

汽水 汽水的饮用最佳温度是4 ~5 ，这个温度的汽水喝起来最解渴，且不会对肠胃造成刺激。

西瓜 西瓜在8 左右风味最纯正。很多人习惯把西瓜切开后冷藏食用。其实，西瓜经较长时间冷藏后，瓜瓤表面会形成一层膜，从而丧失口感，其中的水分也容易结成冰晶，食用后可能刺激咽喉或引起牙痛等不良反应。此外，冰镇西瓜还会损伤脾胃，导致消化不良、食欲减退等病症。

蜂蜜 用50 ~60 的温水冲蜂蜜，能最多地保留住蜂蜜中的营养。过热的开水不仅改变了蜂蜜的甜美味道，使之变酸，而且可使蜂蜜中的酶类物质变性，产生过量羟基甲糖醛，使营养成分被破坏。

咖啡 冷咖啡在6 时味道最值得回味。在冲泡热咖啡时，过高的水温会把咖啡的油质破坏，使咖啡变苦，过低的水温又煮不出咖啡的味道，咖啡会又酸又涩。所以水温在91 ~96 时，冲泡出来的咖啡味道最纯正。