## <u>涓 - 构選兼姤缃 - 涓 - 浗鏃ユ湰鏂伴椈鏃朵簨 - 鍦儿棩鍗庝汉绀惧尯浜ゆ祦</u>

各就各位可防食物交叉感染

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/03/28 19:00

## 1:天气热了,消毒袋奶最好放在冻藏室里。

点评:消毒奶加工中可以把活菌全部杀死,因此只要加工工艺中达到足够温度,牛奶可以在4下存放48小时。但是因为细菌孢子没有被彻底杀死,时间稍长便可能复活作乱,因此夏天最好在24小时之内喝掉消毒袋奶。如果放在冻箱里,牛奶中所含脂肪球破损,蛋白质变性,乳清分离,虽然不会滋生细菌,但是失去了牛奶的天然口感和风味,得不偿失。新鲜屋纸盒消毒奶也一样要存放在4下,不可冷冻。枕袋牛奶可以存放在室温下数十天,盒装灭菌奶可以在室温下存放6个月以上。此外还要注意,凡是瓶装物品不要冻藏,因为结冰后体积变大,瓶子容易破碎或出现裂缝。

2:现在大超市卖的都是"排酸冷藏肉",是不冻结的状态,暂时不吃就应马上冻起来。

点评:排酸冷藏肉和普通鲜肉相比,烹调后口感嫩,香气浓,味道鲜。它的卫生品质较好,可以在0 左右保存两三天。所以如果两天内烹调,无需放在冻箱里。冷冻后化冻不仅会让肉的纤维变硬,也会损失养分和风味,就会把"排酸冷藏肉"的好处损失殆尽。一般来说,冷藏肉不用清洗,带盒直接放在冷藏室较冷处即可;而普通肉则要好好清洗,切成合适一餐用的块,或切好丝、片,分别装在冷藏盒或保鲜袋中封好,把长时间不吃的食物放在冻箱里,次日要吃的放在冷藏室下层。肉不可反复化冻,否则食用价值损失极大。

3:天热巧克力易溶化,放在冰箱里冻存好。

点评:巧克力在冰箱中冻存后,一旦取出,恢复室温条件后表面容易结白霜,失去细腻的质地。这是因为巧克力含脂肪达30%-40%,其美妙的口感全在于脂肪分子的特定晶体排列。一旦温度剧烈变化,巧克力中所含的脂肪晶体结构便会改变,让巧克力变得粗糙;巧克力含糖达50%以上,低温下其中糖可能发生结晶,于是美味感也大打折扣。因此,巧克力不能放入冻箱,放在低于30 的阴凉处即可。

4:买来的蔬菜水果不需要处理就可以直接放进冰箱。

点评:蔬菜水果购买来的时候往往带有污物和泥土,其中可能藏有大量微生物,容易污染冰箱内的其他食物,造成交叉污染。一些包装食品也可能有灰尘,污染冰箱环境。因此,蔬菜和水果应先清洗干净、甩干水分,用清洁的保鲜袋装好,用保鲜膜封好,或者放进密封容器,让它们彼此隔离,然后才放进冰箱保存。包装食品也要擦干净后才放入冰箱。这样就可以防止食品互相污染,失水干燥,以及串味变味。

5:剩下的热菜从冰箱拿出来一定要加热,凉菜则可以不加热直接吃。

点评:无论是凉菜还是热菜,都可能会滋生病菌。剩菜在烹调后经过用餐,筷子搅拌、唾液混杂,使得微生物在温热的菜肴中迅速繁殖,因此比做好后没有动过的菜滋生病菌的危险更大。所以,如果菜比较多,应当立刻分出一部分放入冰箱,端上餐桌的部分尽量当餐吃完。

6:超市中的熟食因为包了保鲜膜,所以可以直接放进冰箱。

点评:超市中用来包裹食品的保鲜膜也有可能使用聚氯乙烯材质。实验证明,这种保鲜膜为增加 其附着力,含有名为乙基己基氨的增塑剂。该增塑剂对人体内分泌系统有很大破坏作用,会扰乱人体 的激素代谢。这种化学物质极易渗入食物,尤其是高脂肪食物,而超市里的熟食恰恰大都是高脂肪食 物。经过长时间的包裹,食物中的油脂很容易将保鲜膜中的有害物质溶解,食用后会影响人体健康。 因此买回家的熟食就应该把保鲜膜撕掉,将食物用食品保鲜袋包装起来,再放进冰箱;也可以将食物 装在有盖的陶瓷容器中;如果是没有盖的容器,覆盖保鲜膜时,尽量别把食物装太满,以防食物接触 到保鲜膜。