

速冻食品更要看保质期

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2006/12/13 13:47

每个超市的冰柜里,都放着品种繁多的速冻食品。很多人埋怨速冻饺子口味不新鲜、香味不浓郁,然而却很少有人关注过,其实速冻食品也有保质期。而且,速冻食品在保质期内就可能发生变质。 因此,在超市选购速冻食品时,一定要关注以下两点:

要点一:了解保质期和冷冻温度。

速冻食品可以放多久呢?按照包装上的说明,一般的饺子在-18 下可以保存3个月时间。这里面有两层含义:只要出厂后一直保存在-18 ,那3个月之内就不会发生明显的质量问题;如果出厂后没有一直保存在-18 ,那么不保证3个月之内发生品质下降。这是因为,在冷冻条件下,微生物基本上不会繁殖,但口感、风味却在慢慢变化,脂肪会缓慢氧化,维生素也在缓慢分解。因此,-18 下有3个月的保存期,绝不意味着它真能保质3个月。

实际上,超市的冰柜往往是敞开的,人们翻来翻去,温度不可能一直保持-18。买回家的路上,环境温度很高,产品虽然没有完全融化,但温度也会随之升高。家中普通冰箱的冷冻室,有的甚至只有-8 左右。研究表明,食物在-1 —-8 之间存放时,很多维生素的损失比在0 —4 之间还要快。

所以,大家购买时要看看袋子上打印的出厂日期,尽量选择一个月内的产品。含油脂越高的食品 ,如饺子、汤圆等,越要注意新鲜度。

要点二:细看商品状态。

新鲜的速冻鱼、肉、虾、饺子或蔬菜等商品,质地是均匀的,每一块之间是松散的,包装内没有冰块和冰晶。在温度忽高忽低的状态下储存一段时间,就会有水分的转移和大冰晶的形成,里面的商品可能发生粘连,出现越来越多的冰晶冰块。这时候的商品品质已经明显降低,口感风味将大打折扣。如果继续存放下去,饺子、馄饨等还可能出现表面开裂的现象,含脂肪的内部馅料接触氧气,可能发生明显的氧化变味。 挑选的时候,可以直接拿放在冷柜下部的产品,因为那里的温度比较稳定。