



你真的会用冰箱吗？

春节临近,很多家庭开始了大采购,冰箱简直成了一个小小的“储存室”。是不是食物只要放进冰箱就保鲜了呢?NO!冰箱≠保险箱!那么,冰箱食物摆放位置有哪些讲究?哪些食物不能进冰箱?小编搜集了《超实用冰箱攻略》,让冰箱食物存储更合理更健康。

食物摆放有这些小窍门

冰箱就如同家里的衣柜、收纳柜,同样需要将采购回来的食物依据特性分门别类放好,也要摆对位置。

冰箱装载,8分满就好

食物大约占整个空间的八成就好,才能确保冰箱内的冷空气能顺利循环对流,不仅能省电,还能让食物常保新鲜。

密封袋保鲜盒,封住新鲜美味

除了做好定期清洁,买回来的食材可以通过保鲜袋分装,延长食物的新鲜度。切记不要来来回回解冻,除了当晚要吃的鱼肉外,其余最好分成一份份适量的包装,一次就拿一包解冻。

生鲜鱼肉先分切再冷冻

短期内食用的生肉应放在冷藏室下层,且最好是温度更低的后壁处。而暂时不食用的生鲜鱼肉切成一次能吃完的量,尽量让形状扁平,用保鲜袋或冷冻盒分装好,放入冷冻室速冻。解冻时提前取出来放在冷藏室一夜,可以自然冷藏化冻,损失风味和肉汁最少。化冻后不要二次冷冻。为了防止生肉中的病菌污染其他食物,应该专门准备出一

层空间放置生肉。

鸡蛋最好放入保鲜袋后再冷藏

家里常备的鸡蛋若估计超过2周也吃不完,建议用保鲜袋把装鸡蛋的盒子整个包好,放入冰箱冷藏。注意散装蛋存放前不要清洗,以防清洗时细菌进入蛋内。放置时蛋尖朝下更易储藏。

保存叶菜类,需要双层吸湿

叶菜类青菜买来时先不要洗,只需要将外层烂掉部位处理掉,然后用报纸、白纸包覆后,再装入塑胶袋内。因为纸类可以吸走青菜本身的湿气,塑胶袋则能隔绝外部的水气,双层保护让营养流失的速度减缓。

水果蔬菜分开放

蔬菜、水果要把外表面水分擦干,放入冷藏室下层的抽屉里。需要注意的是,水果和蔬菜不能放在一起,否则一些水果释放的乙烯可能加速其他蔬菜变焉。

馒头等熟的主食可以冷冻保存

各种烹调过的主食,过一段时间都会变干变硬,但是温度足够低的冷冻室,可以阻拦此过程的变化。将它们放入冷冻室前,用保鲜袋封口保存。取出来用微波炉化冻,柔软

新鲜如初。

罐头开封后,换瓶装防变质

铁制罐头一旦开封了,就应该更换器皿,避免食物氧化变质。酱料、豆瓣酱开封后也需放入冰箱冷藏,采用玻璃保鲜盒是不错的选择。

层层密封保存茶叶和中药材

绿茶需要低温保存,冷藏可以延长其保质期。但需要层层密封,因为茶叶吸湿及吸味性强,很容易吸附空气中水分及异味。除了绿茶需要低温保存外,红茶、普洱可以常温保存,只要温度、湿度合适可以保持几十年。中药材如果必须放入冰箱冷藏,一定也要做好密封工作。

自制冰箱食物清单,不买相同食材

自制清单,减少经常开关冰箱的次数,减少电力浪费。将冰箱里的食物记录下来贴在冰箱上,采购前先扫描一遍,不重复购买相同食材。

标注日期,控管食物一目了然

为了怕忘记了买了哪些东西放入冰箱中,可将原先外包装留下,或是剪下品名、保存日期等局部袋面,一起放入密封袋或贴在外,能轻松控管食物。

以下食物不宜放入冰箱

● 根茎类蔬菜——皮质厚实的土豆、胡萝卜、南瓜、冬瓜、洋葱等可以在室温下存放即可。另外,黄瓜、青椒长时间放在冰箱里也容易变黑、变软。

● 热带水果——香蕉、芒果等热带和亚热带水果对低温适应性差,如放在冰箱里冷藏,反而会冻伤水果,影响口感。

● 腌制肉——腊肉、火腿等肉类腌制品适合放在阴凉通风的地方。如果把它们放进冰箱,因为湿度太大,容易出现哈喇味,反而缩短了储藏的时间。

● 巧克力——长时间冷藏,表面会析出白霜,质地也会变粗糙,而且还利于细菌繁殖。

● 药材——药材放入冰箱,不但细菌易侵入药材内,而且易受潮,破坏药材药性。



关注三湘都市报微信看E报。