

疫情防控常态化下

如何安全食用冷链食品

每当食品行业尤其是冷链食品行业出现新冠肺炎确诊病例时，总会让大家心里发慌。那么，食品是如何沾染病毒的？冷链食品还能放心食用吗？怎样安全选购、处理和食用冷链食品？今天我们一起了解新冠肺炎疫情防控常态化下如何安全食用冷链食品。

茶香伴暖冬

冬日里，北风呼呼，寒意深深，究竟该以怎样的方式度过才算是一种不辜负呢？照我的个人习惯来说，在静谧的冬日里，泡上一杯热茶，先不必忙着饮下，仅单单地捧在手中，就足以让我感到久久的一阵满足。

喝茶，让人满足，也能让人静定，能让那颗被外在的喧嚣充斥的心安放下来。人生的种种烦忧，因了一盏茶，顷刻间，也如雾如影般烟消云散。

茶，是一种饮品，也叫茗。千百年来，对于国人而言，喝茶，几乎是除吃饭以外的一件要事。饭后，小饮一盏，颇有满足；闲时，喝一两杯，乐亦无穷；与朋友交谈，有茶相伴，方觉踏实；遇客人，以茶相待，能显示礼节；客走，再送上一两筒茶叶，也能寄托情谊。

许多饮品都具有养身保健之功，茶也不例外。据友人说，青茶可减肥，红茶能防寒，花茶除抑郁，可见茶的功效居多。在寒冷的冬天里，温上一壶热茶，既能养生，又能安神身心。

而泡茶是我觉得最玄妙的过程。将茶叶放进杯子，将开水轻轻地倒入杯中，少顷，茶叶铺展开来，一片又一片慢慢地积满在杯底，原本清澈纯净的水，也随着茶叶一样变得有了韵味。看着刚放入茶杯里的茶叶，经过开水的淋漓，然后，慢慢地舒展，慢慢地呈现出最真实的面貌，袅袅的茶香也在此时，悄悄地飘逸了出来，闻着茶香，原本愈渐困顿的身子竟然也精神了很多。

当冬天走向了深处，当夜色也已过半，当小屋子外只有呼呼的北风和几颗微微亮着的星星。此时，喝着茶，看着书，写着字，遐想着，憧憬着，也不知不觉地收获到了满满的幸福。

管淑平



食品为何会沾染新冠病毒

一般来说，在进口食品外包装检出的新冠病毒来自于感染新冠病毒的人。病毒在食品中难以长时间生存并复制，人类才是它的理想宿主。如果食品制作人员感染新冠病毒，在制作食物的过程中又没有遵守良好操作规范，如没有注意洗手、没有戴口罩等，病毒就可能沾染在食品上。

中国疾病预防控制中心曾发布消息称，在对青岛新冠肺炎疫情溯源调查过程中，从工人搬运的进口冷冻鳕鱼的外包装新冠病毒阳性样本中检测分离到活病毒。这是国际上首次在冷链食品外包装上分离到新冠病毒活病毒，并证实接触新冠病毒活病毒污染的外包装可导致人的感染。

新冠病毒在冷链食品及包装中可以存活一段时间，并且存在一定传染性，这给食品行业带来很大挑战。食品加工企业需要加强管理，保证食品原料、加工环境安全。食品包装材料在运输过程中易被污染，需要经常对运输工具进行消毒，对运输人员进行每日体温监测和定期新冠病毒核酸检测，做到冷链食品全流程各环节“人物同防”。

冷链食品能放心食用吗

目前，虽然出现新冠病毒通过冷链食品传染给人的情况，但感染者基本都是市场、物流等第一接触点人员，没有出现因吃冷冻肉、冷冻海鲜而感染新冠病毒的病例。所以，大家无需过度担心吃冷链食品的安全性问题。

购买冷链食品，建议做到以下几点：

一是尽量去正规超市、市场购买冷冻食品。正规超市对售卖食品有更严格的管理要求，日常对销售场所的消毒更全面，对工作人员的管理也更

严格，能更好地保证食品安全。

二是带上消毒纸巾和干净购物袋。超市的推车和购物篮被很多人触摸，有可能成为交叉污染源，使用前可以用消毒纸巾或消毒液对把手和扶手进行消毒。

三是购买海鲜、肉类等生鲜冷冻冷藏食品时，注意做好个人防护，最好佩戴一次性手套，或将一次性购物袋套在手上再进行挑选，不要直接用手触碰冷链食品。

四是关注冷链食品生产日期、保质期、储存条件等食品标签内容，保证食品在保质期内。

怎样正确处理冷链食品

购买冷链食品回家后，可以使用75%的酒精消毒外包装。储存此类产品时，最好采用独立封闭包装，与果蔬、熟食等其他食物分开包装和储存，避免交叉污染。

勤洗手，养成良好卫生习惯。在处理食物之前、期间及之后，都要注意洗手。如接触冷链食品后，要注意用肥皂洗手，避免没有洗手就触摸眼睛、鼻子和嘴巴。

买回家的冷冻海鲜、冷冻肉要认真清洗，清洗时注意防止水花飞溅，不要在水龙头下直接冲洗生肉制品，防止溅洒污染。可将生肉放到盆中清洗，减少交叉污染风险。

处理食物的案板、刀具、容器等，都要生熟分开。家里最好准备2~3个菜板，分别用来切生食和切可以直接生吃的食品，不要混用。切冷冻食品和熟食的刀，也要注意分开使用。

烹调冷冻冰鲜食品时应烧熟煮透，海鲜食品尽量避免生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用。新冠病毒怕热，食物充分加热熟透后再吃，可以有效防止感染。

中国食品辟谣联盟专家团成员
阮光锋

营养朴实——黄豆芽炒粉丝

山芋粉丝是以山芋（即红薯）为原料，经过传统的手工工艺精制而成，具有好吃爽口、筋道耐煮、粉味纯正、营养丰富等特点，是纯天然的山地农家产品。而黄豆芽性脆鲜嫩，味美可口，是人人喜爱的大众化蔬菜之一。我最拿手的菜就是“黄豆芽炒粉丝”，三天两头会将这菜端上餐桌，现和大家一起分享。

首先将山芋粉丝置大碗内，倒入开水浸泡至软；将短而粗壮的黄豆芽掐去根部以及烂芽，用清水洗

干净后，沥干水分待用。然后，将泡软的山芋粉丝沥干水分，并用剪刀剪成段。

锅洗净后置中火上，倒入植物油烧热，放入干辣椒段、姜末、蒜末和葱末煸出香味，迅速倒入黄豆芽煸炒至软。再加入鲜酱油、郫县豆瓣酱、白糖和鲜汤烧沸，待黄豆芽刚熟时，放入泡软的山芋粉丝段续炒。

待炒至汁将干时，加入精盐和味精调味，撒入葱末。翻炒均匀并

松散时，淋上麻油，出锅盛入深碟。成品色泽淡红，原汁原味，干香微辣，滑嫩爽口。

要烹制好此菜，要注意以下关键：1.最好是用山芋粉丝以及短而粗壮的黄豆芽。2.烹调时不能放碱，否则会破坏营养，可适当加些食醋，这样才能保持维生素B₂不减少。3.汤水不能多，最好炒至汁干、松散时最佳，但要不停地翻炒，以免粉条粘在锅底。

苏州市吴中区委党校 周龙兴

掌握诀窍 煲出鲜高汤

高汤是烹饪中常用到的一种辅助原料，做菜时，凡需加水的地方都可换为加高汤，菜肴必定更加美味鲜香。具体来说，煲高汤需掌握以下诀窍。

选好原料 做高汤可以选择一般性的原料，如鸡肉、猪蹄、火腿骨、鱼类等。也可选择比较高档的原料，如鲍鱼、海参、干贝等。要注意所选原料的新鲜、卫生。

注意焯水 煲高汤前要注意肉类原料焯水，以去除肉中的血沫和浮污，去除膻味，保证汤色纯正。

控制水温 煲高汤时，肉类原料最好冷水下锅，肉类原料与冷水一起受热，肉外层蛋白质才不会马上凝固，蛋白质可以充分地溶解到汤里。水温适宜，汤的味道才鲜美。

用水合理 原料与水的最佳比例为1:2左右。水分过多，汤的浓度降低，鲜味变淡；水分过少，则不利于原料中营养物质和风味成分的浸出，注意中途不要添加冷水。

巧投调料 葱、姜、料酒等调料可以提前放入，但盐应在高汤做成后再加入定味，注意少盐原则。如果分次食用，盐可以在制作每道菜时再加入。

掌握火候 煲汤时间并非越久越好。煲的时间过长，容易破坏食物中的氨基酸类物质，使嘌呤含量增高，而营养成分大量流失。鸡汤、排骨汤的最佳熬制时间在1~2小时，鱼汤在1小时左右。若汤料中蔬菜类原料较多时，要注意煲的时间不能太久，以免造成营养的破坏与流失。

注意储存 每次制作的高汤，一般不会一次全用完，剩余的高汤可以冷却、分装后，放入冰箱冷藏，随用随取。高汤不宜存放太久，3~4天食用完最好。

杨吉生