

肉怎样解冻最安全? 推荐冰箱解冻

每次从冰箱将肉拿出来是不是都要头疼一下解冻问题?大家通常是拿盆装上肉,放在厨房里晾着。有时为了加速化冻,还会加水浸泡。但其实这些做法不仅让肉的品质严重下降,还存在安全风险。

室温下解冻肉 安全风险飙升

1. 泡在冷水里,解冻时间 60分钟

推荐指数:★

冷水解冻通常需要1个小时以上,很容易发生微生物大量繁殖的问题,安全隐患不小。而且,泡在水里的肉,会出现颜色变白变暗的情况,这是可溶性蛋白质、氨基酸、B族维生素等流失的表现。

而且肉上繁殖出的微生物不是煮熟就没事了的。微生物虽然被加热杀死了,但它们的部分耐热毒素仍然留在食物里,不会被加热分解。比如,黄曲霉会分泌黄曲霉毒素,是一种明确的致癌物;沙门氏菌、志贺氏菌、大肠杆菌等在裂解后会释放内毒素,引起炎症反应,可能造成腹泻、发烧等。

2. 泡在热水里,解冻时间 50分钟

推荐指数:★

虽然热水能一定程度上抑制微生物的生长,可是热水会让肉最外层的蛋白质迅速“变性”、皱缩,并出现空隙。肉里的汁液带着营养物质不断流出,流失率比泡冷水高多了。而且,热水泡肉解冻并不会比冷水快多少。热水只能让最外层的肉迅速化掉,热传递到内层的速度仍然很慢。

3. 室温解冻,解冻时间 75分钟

推荐指数:★

直接放在室温下解冻,同样面临着微生物大量繁殖的问题。此外,和空气大面积接触,肉里面的脂肪、蛋白质会发生

氧化,不仅可能有“哈喇味”,肉的品质也会下降。

虽然在室温下解冻的肉颜色很鲜艳,看起来很有食欲,但这并不是因为肉很新鲜,相反是因为它氧化了。鲜肉的红色主要源自于肌红蛋白,解冻过程中氧气逐步渗透至肉的内部,形成氧合肌红蛋白,肉色变得更加鲜亮。

这些“速化”妙招靠谱吗?

1. 解冻板,解冻时间40分钟 推荐指数:★★

解冻板通常采用的是合金材质,导热性比普通金属的强很多,理论上可实现高速热交换。实测中确实比直接把肉晾在那快一些,但效果比较有限,也需要40分钟。它对肉的形状还有一定要求,最好能平整地和板子贴合,且不能太厚。与解冻板的热交换,加快了化冻的过程。同时因为大面积与空气接触形成氧合肌红蛋白,肉色依然变得鲜红。

2. 加盐加白醋,解冻时间 70分钟

推荐指数:★

加盐加白醋理论上会降低冰的熔点,可以在更低温度下使冰融化。但实测中,把肉全身抹上盐和白醋,解冻速度和直接晾在那几乎一样的。空气解冻有的缺点它都有,甚至还有把肉腌入味的风险,所以非常不推荐。

3. 微波炉,解冻时间3分钟 推荐指数:★★★

如果着急解冻怎么办?微波炉可以帮到你,用它解冻是



相对快且安全的。缺点是肉容易局部过热。由于水吸收微波的能力大于冰,导致肉表面上已经化成水的部分,更容易吸收微波并继续变热。最后外面一层都快熟了,而切开里面还是硬邦邦的。

4. 冷藏室解冻,解冻时间 12小时

推荐指数:★★★★★

最推荐的化冻肉方法是直接把肉从冰箱的冷冻室移到冷藏室,放着慢慢解冻。冷藏室的温度在3℃~5℃之间,这个温度下冰能够融化,同时氧化反应和微生物繁殖也会被抑制。微生物繁殖、蛋白质和脂肪氧化、营养流失等等也就迎刃而解。

虽然耗时很长,但这样化冻的肉不仅最安全,品质也是最好的。十几个小时的时间,让汁液能够充足地被吸收到组织里面去,尽可能让食物复原成被冻之前的状态。就算化冻后不能马上处理,在冷藏室多放一阵子,也不用担心微生物迅速增长的问题。

解冻方法总结:想要最大限度地保持肉质的鲜美、安全、营养就选择冷藏室解冻,最好是提前一天就开始准备。如果着急解冻,可以选择微波炉,只是要把握好解冻时间,避免肉局部过热。

中国农业大学
食品加工与安全硕士 兰晓芳

预防腱鞘炎 手腕工作莫过度

手腕的腱鞘炎常发生在桡侧(大拇指一侧)的桡骨茎突腱鞘,鞘内有两根肌腱通过,由于拇指和腕部活动较多、较大,此处的腱鞘也常发炎,引起桡侧的腕部疼痛、压痛和肿胀,拇指屈伸受限,并有硬结和弹响现象,受影响的部位通常会疼痛、肿胀、乏力、有灼热的感觉和活动能力减弱,严重时会影响日常生活及工作能力。

经常使用电脑的人士或打字员,由于常握着鼠标,拇指的关节位最容易引起发炎。因此,这类人群在工作时间应多作小休,如拇指关节转动放松、做一些拉伸运动,以免肌腱过度劳损。休息时,可以紧握住拳头不放,几秒之后才放松;做一些加强指力、屈曲手掌的运动,也能增强腕力。每日回家后,可用热水浸手腕,令血液加快循环。

此外,办公室人员应采用正确的工作姿势,尽量让双手平衡,手腕能触及实物,不要悬空。在硬件配合方面,除了买护腕以加强手腕的保护外,最简单的方法是在键盘前和鼠标前加一块护腕垫,增加手腕及拇指的承托力。另外一些特别设计的工具,亦可令磨损减少,尽量用符合人体工程学的键盘,都可以减低磨损。

若患上急性腱鞘炎,手部会出现红肿及发热情况,可以用冰敷患处;如果是慢性发炎,则要用热敷方法,加速手部血液循环,并配合做一些适当的伸展运动,同时尽快看医生或物理治疗师。

董芳

怎样挑选新鲜牛肉?

对于市场上销售的鲜牛肉和冻牛肉,消费者可从色泽、气味、黏度、弹性这几个方面进行鉴别。

色泽 新鲜肉的肌肉呈均匀的红色,具有光泽,脂肪呈洁白色或乳黄色。次鲜肉的肌肉色泽稍暗,切面尚有光泽,但脂肪无光泽。变质肉的肌肉色泽呈暗红色,无光泽,脂肪发暗直至呈绿色。

气味 新鲜肉具有鲜牛肉特有的正常气味。次鲜肉稍有氨味或酸味。变质肉有腐臭味。

黏度 新鲜肉表面微干或有风干膜,触摸时不粘手。次鲜肉表面干燥或粘手,新的切面湿润。变质肉表面极度干燥或发粘,新切面也粘手。

弹性 新鲜肉指压后的凹陷能立即恢复。次鲜肉指压后的凹陷恢复较慢,并且不能完全恢复。变质肉指压后的凹陷不能恢复,并且留有明显的痕迹。

此外,还有一种方法就是做肉汤鉴别:优质冻牛肉(解冻后)的肉汤汁透明澄清,脂肪团聚浮于表面,具有一定的香味。次质冻牛肉(解冻后)的汤汁稍有混浊,脂肪呈小滴浮于表面,香味鲜味较差。变质冻牛肉(解冻后)的肉汤混浊,有黄色或白色絮状物,浮于表面的脂肪极少,有异味。

泽川

爱打呼噜,最好侧着睡

严重的打呼噜不仅会影响生活,还会给健康带来威胁,调节这些生活方式可以减轻打呼噜的程度。

第一,保持良好习惯。吸烟者最好戒烟,因为吸烟会刺激呼吸道,加重气道不畅的情况。睡前尽量不要饮酒,别喝浓茶咖啡,也不要服用某些药物(如镇静剂、安眠药等)。

第二,注意减重。一方面能减少脂肪在咽部软组织间的堆

积,使鼾声变小;另一方面,减重要侧重体育锻炼,能让肌肉更有力量,减轻咽肌松弛所导致的打呼噜。

第三,改变睡眠时体位。打鼾的人普遍在平躺仰卧位时症状最为明显,因为平躺时舌根、软腭、悬雍垂松弛后坠,咽腔更易发生塌陷狭窄,侧躺可缓解这种塌陷发生。建议睡眠时背部背一个小皮球,有助强制性保持侧卧位睡眠。

第四,选择合适枕头。有人

认为把枕头垫高有助改善呼吸,事实上,枕头不合适会适得其反。最好选择柔软、有弹性的枕头,利于保持呼吸通畅。

如果上述调整效果不佳,需考虑去医院进行专科治疗。专科治疗前,往往需进行多导睡眠呼吸监测,以明确打鼾程度,同时进行一些专科检查,以确定发生狭窄的部位,然后针对性地选择不同治疗方案。

翟民