

食物巧放不变质

冰箱因长期存放食品又不经常清洗,会滋生出许多细菌。如果储存不当,冰箱里的食物即使有新鲜的外表,实际上已经对健康带来了不良的影响。各类食物能在冰箱里储存多久呢?

冰箱保鲜食物有时间表

冰箱保存食物的常用冷藏温度是4℃至8℃,在这种环境下,绝大多数细菌的生长速度会放慢。但有些细菌却嗜冷,如耶尔森菌、李斯特氏菌等在这种温度下反而能迅速增长繁殖,如果食用感染了这类细菌的食品,就会引起肠道疾病。

而冰箱的冷冻箱里,温度一般在零下18℃左右,在这种温度下,一般细菌都会被抑制或杀死,所以这里面存放食品具有更好的保鲜作用。但冷冻并不等于能完全杀菌,仍有些抗冻能力较强的细菌会存活下来。所以,从另一个角度来说,冰箱如果不经常消毒,反而会成为一些细菌的温床。

以下就是冰箱可储存食物的时间表。

鲜蛋冷藏30~60天;熟蛋冷藏6~7天;牛奶冷藏5~6天;酸奶冷藏7~10天;鱼类冷藏1~2天、冷冻90~180天;牛肉冷藏1~2天、冷冻90天;肉排冷藏2~3天、冷冻270天;香肠冷藏9天、冷冻60天;鸡肉冷藏2~3天、冷冻360天;罐头食品未开罐冷藏360天;花生酱、芝麻酱已开罐冷藏90天;咖啡已开罐冷藏14天;苹果冷藏7~12天;柑桔冷藏7天;西红柿冷藏12天;菠菜冷藏3~5天;胡萝卜、芹菜冷藏7~14天;剩饭不吃和情况下可冷藏3天;果蔬最多冷藏一周;酱料冷藏两个月。

冰箱保存食物有诀窍

很多人看来,食物一旦放进冰箱,就等于穿了一件“保护服”。而实际上,食物的营养和鲜味会在存放过程中慢慢褪色。保持食物新鲜可是有诀窍的。

食物别乱堆

其实家庭冰箱的细菌污染问题非常严重,尤其是经常存放食品的部分。专家指出,每年都有不少儿童因为食用从冰箱中直接取出的食物而发生腹泻、呕吐、发热等中毒症状。

如果用盛放过生食品的容器、用具、刀板等与熟食品发生接触,导致生食品中的某些致病微生物污染到熟食品上,食用前又没有经过再加热或加热温度不足,就有可能导致呕吐、发热、腹痛、腹泻等症状。

冰箱内的食物杂乱堆放,会引起细菌交叉污染,发生食物中毒。嗜低温细菌在0℃~5℃甚至更低的温度环境下都能存活。

而未加工的食材如生鲜的蔬菜、水果,尤其是肉类、鸡蛋和海鲜均带有细菌;加工好的食品如酱卤类、烧烤类、凉拌菜、糕点类等食品,亦可能因加工不彻底、保管不当等受到外源性交叉污染。

最好用保鲜盒

做好冰箱中的食物保鲜工作,能防止营养美味流失。食物的保鲜需要三个因素:温度、湿度、气体。食物直接放入冰箱保证了温度,却无法保证湿度和气体,存在食物缩水、营养流失甚至串味、变质等问题。

普通的塑料袋无法密封食物,自然也就无法保持湿度,更不能阻挡气体的流动。不仅如此,很多塑料袋和塑料容器并不是食品专用的,例如PVC食品保鲜膜对人体危害很大,因为其成分中的乙基己基胺(DEHA)容易随食物进入人体,有致癌作用。

同时,保鲜膜和保鲜袋的耐用性和密封性较差,亦不能避免食物串味。合格的保鲜容器基本不含有害物质,并且能在一定程度上隔绝气体流通和水分流失,如果拥有良好的密封功能,保鲜的效果就会好很多。

食物有适宜的贮存温度

肉类如猪肉、牛肉应保存在-18℃的环境中,如果在-2℃~5℃条件下冷藏,肉类最多可保存一个星期;绿色蔬菜应在低温(不低于0℃)环境下保存。白菜、芹菜、洋葱、胡萝卜等的适宜存放温度为0℃左右。

(人民)

家电/生活

ZHOU KOU
WAN BAO

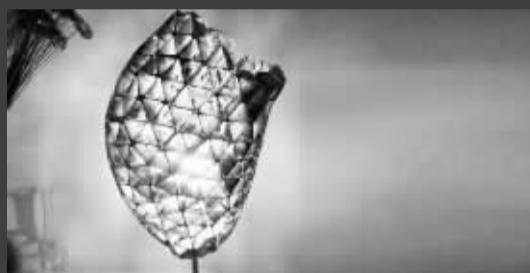
手机:移动眼球就能翻页



据国外媒体报道,国外某名牌手机日前研发了一项新技术,根据使用者眼球的移动,实现页面的翻滚操作。

这款手机利用前置摄像头捕捉用户的眼球移动情况,手机将自动翻页或向下滚动。

台灯:手工折纸组成



这款产品将我们小时候常常玩的折纸元素进行再设计,用废弃的彩页纸折成了一盏台灯,台灯的造型是一个字母“D”,意思为“环保一直在行动中”。

电话:无需掏手机便能接电话



英国设计师最新设计了一种手套电话,它相当于一个免提电话,戴着手套的手机无需掏出手机便能接通电话,手套与手机通过蓝牙技术进行连接。

这双手套被称为“手掌电话”。一个扬声器组件嵌入手套大拇指部分,一个麦克风内嵌在手套小拇指部分,能够连接至任何蓝牙手机。这款创新手套是由英国艺术家肖恩·迈尔斯设计的。当人们使用“手套”打电话时,可保持手掌温暖。

短裤:借助身体的温度发电



借助身体的温度和运动产生电的新型牛仔短裤和睡袋的问世,使你再也不用为手机没电而烦恼了。这种发电短裤和再充电睡袋,通过动力学和热电技术从人体捕获能量,然后为手机电池充电。(新华)

用智能手机干的八件“傻事”

美国趣味科学网站近日列出了8件使用智能手机干的“傻事”,并称,如果你用智能手机经常干其中的任何一件,那么你或许就不该拥有这样的手机。

1.没完没了地拍美食并分享

事实上,人们唯一希望盯着看美食照片的时候,是点菜前看菜单的时候。

2.发短信解决争论

你将丧失关键的组成部分——语气。出现太多这样的情况:看似无伤大雅的交流,由于对短信的误解而演变为一场数字化的喧嚣大比拼。

3.音乐会上用手机当“荧光棒”

在音乐会、演唱会上,举起手机代替荧光棒是很酷,但5年前人们就这么干了。

4.不厌其烦地自拍

真希望智能手机上的前置镜头的拍摄功能从未被发明出来,请不要再自拍扮鸭嘴状的噘嘴照了。

5.在公共场合用智能手机当音箱

这或许该怪一则智能手机的广告,一群穿着低腰裤的人在咖啡馆中央,随着手机的音乐跳摇滚。没人应该这么做,除非你想惹恼周围的人。

6.在电梯里打电话

总见到有人在电梯里拿着手机旁若无人地打电话,有个更好的主意:等一下再打!

7.边走路边玩手机

为什么要冒着生命危险来欣赏不相干的娱乐新闻呢?

8.将提示音量调到最大

在会议现场,你的同事最不希望听到的就是你手机发出的尖叫声。

(北日)

六大奖项电视公测结果出炉,海信VIDAA拔得头筹

日前,13位IT界人士在多家新闻媒体和北京东方公证处的现场监督公证下,对中怡康数据排名前十名中的海信、创维、TCL及三星、索尼、夏普六大奖项新款智能电视,从定量和定性两个部分进行了“谁最智能”的公开测评,海信55寸VIDAA TV以9项测试指标第一的成绩夺得总冠军。

据悉,测评的项目由100位IT界专业人士、10000名消费者共同确定,分别为开机速度、切换速度、多任务并行、多屏互动、应用软件数量、直播观看体验、VOD点播体验、UI界面设计体验、外观体验、遥控器体验等十大最期待的智能体验,而被检测的电视均由发起者虎嗅网在北京苏宁电器公开购买。

中怡康数据显示,2013年的前5个月,智能电视的销售占比已超过50%,70%的消费者表示未来将选择智能机。预计到2015年,智能电视机的比例将超过90%。然而,市场上形形色色的智能电视令人眼花缭乱,在参差不齐的技术配备和花样繁多的功能设置面前,消费者不知所措。

本次测评无疑给消费者提供了一个清晰的足以参考的依据。为了让周口消费者在第一时间目睹冠军机型的风采,苏宁电器从海信总部紧急采购了一批VIDAA TV,并与海信电视联合推出VIDAA TV新品发布暨智能冠军体验会。与会现场,消费者不仅可以近距离接触、感受这款智能电视冠军机,现场购机还可享受100元~300元的价格优惠。

体验时间:7月20日~21日;地点:市区中州大道苏宁电器 咨询热线:15539402829

附表一:10项评测总得分排名(总分60分)

排名	品牌	型号	得分
1	海信	L32K36003D	55.3
2	创维	K50E58003D	51.9
3	TCL	L55K58003D	51.2
4	三星	UA55R6400AJ	50.3
5	索尼	KDL46W650A	51.1
6	夏普	LCD-50LX950A	50.7