

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“防护服”。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，尤其是经常存放生食品的部分。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)

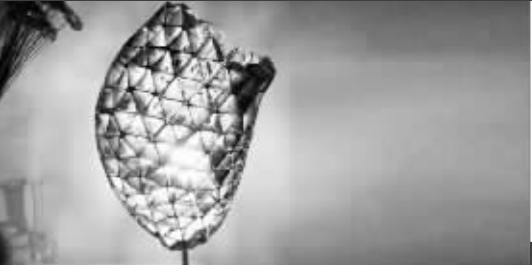
手机：移动眼球就能翻页



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”，意思是“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。出现过太多这样的情况：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噁嘴照了。

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. 边走边玩玩手机
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)

六大智能电视公测结果出炉，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、夏普六大品牌新款智能电视，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、感受这款智能评测冠军机，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	得分	得分
1	海信	130.78660330	55.3
2	三星	110.4568850	51.5
3	创维	153.35906430	51.2
4	索尼	106.37640300	50.5
5	夏普	105.77650	51.7
6	TCL	100.58100350	50.7