

如何鉴别变质冷冻肉？专家给你来支招

通常，被冷冻在零下18摄氏度以下的肉类，称作冷冻肉。冷冻肉也有保质期，根据我国现行的中央储备肉管理办法，冷冻猪肉的保质期在3~4个月，冷冻牛、羊肉时间稍长，但也只有8个月。为保肉质新鲜，中央储备肉以4个月为一储备周期，即4个月完成一次轮换。

冷冻后就安全了？

很多人认为，将肉保持在冷冻状态就不会有细菌繁殖，应该是安全的。事实上，冷藏或冷冻食物并不能完全抑制细菌的生长。“嗜冷菌”可以在0~20℃的环境中生长，如李斯特菌在这种温度下会继续增长繁殖，污染食物。据了解，李斯特菌中毒严重的可引起血液和脑组织感染，而老年人、孕妇和慢性病患者等免疫力较差人群最易感染李斯特菌。

怎样辨别冷冻后的变质肉？

通过外观判断。有质量保证的冷冻瘦肉颜色多为浅灰色，肥肉和油脂则呈白色，变质的冷冻肉随着冷冻时间的延长，肌肉蛋白被氧化，肉色会逐渐变成红褐色。颜色越深，可食性越低。当肉质表面出现灰色或灰绿色，甚至出现白色或黑色斑点时，说明微生物已经产生大量代谢物，这样的肉就不能吃。

通过气味判断。变质的肉由于微生物的分解，会产生各种胺类、吡啶、酸类、酮类物质，会散发出明显的腐臭味。所以，很多情况下，它可能被做成一些调味非常重的加工品，或者是调味非常重的菜品，通过加入大量辣椒、香薰料，或者很多的盐，掩盖住不新鲜的味道。

通过手感来判断。新鲜的肉质紧密，富有弹性，按压凹陷后立即复原，且肉质表面微干，切面稍潮湿，用手摸有油脂感，但不发

黏。肉类变质后，微生物大量滋生，会产生黏性代谢物，造成肉表面发黏，甚至出现拉丝，肉质表面发黏是肉质腐败的标志。另外，有些不法商贩会通过向瘦肉内注水来增加其弹性和重量，购买时，如果发现肉内水分过多，可以用卫生纸贴在瘦肉上，用手紧压，等纸湿后揭下来，用火点燃，若不能燃烧，则说明肉中注了水。

通过煮煮来判断。如果怀疑自己买到了过期冻肉，可以切下一小块放在锅里煮一煮，如果冻肉变质，肉汤就会变得浑浊。

对于用双氧水浸泡过的冷冻鸡爪，只需要掰开鸡爪的骨关节，如果鸡骨关节和肉质纹理是纯白色的，说明用双氧水浸泡过，不能再食用。

3种常见肉类辨别

牛肉：新鲜牛肉有光泽，红色均匀稍暗，脂肪为洁白或淡黄色，

外表微干或有风干膜，不粘手，弹性好，有鲜肉味。老牛肉色深红，质粗；嫩牛肉色浅红，质细而嫩，富有弹性。

鱼肉：合格的鱼鳞拱齐，眼球透明凸出，鳃呈鲜红，肉有弹性，用手指压一下，凹陷处立即复原，鱼尾不致于弯曲下垂，新鲜的鱼开刀后可见鲜血流出。

猪肉：鲜猪肉皮肤呈乳白色，脂肪洁白且有光泽。肌肉呈均匀红色，表面微干或稍湿，但不粘手，弹性好，指压凹陷立即复原，具有猪肉固有的鲜香气味。正常冻肉呈坚实感，解冻后肌肉色泽、气味、含水量等均无异味。

怎样才能买到新鲜肉

比价格。便宜没好货，遇见低于平均市价的肉谨慎购买。

找标识。检疫合格的进口肉类产品纸箱不会使用铁钉和铁卡，同时外包装上有输出国（地区）官方

检验检疫标识，有以中文标明品名、生产企业注册号、生产批号、生产日期、保质期等内容，内包装则使用无毒、无害的全新材料，并标明产地、品名、生产企业注册号、生产批号，且内外包装信息也是完全一致的。国产肉类，要看是否有动物检疫合格证明和胴体上是否有红色或蓝色滚花印章。购买熟肉制品，要仔细查看标签。

正规渠道购买。买放心肉最简单的办法就是到正规超市、菜市场等选择品牌猪肉，而且尽量索要小票，一旦出现问题，可以凭借小票进行溯源。

民以食为天，食以安为先。尽可能食用新鲜肉和冷鲜肉。若是购买冷冻肉，一定要认真观察。另外需要提醒的是，对于自家冰箱里的冷冻肉，最好将其切成若干份冷冻，每次只拿出一份来，并尽量一次吃完，切勿反复解冻。

（来源：人民网）

吃喝百宝箱

胡萝卜不一定用油炒

胡萝卜最大的营养特点是含有丰富的胡萝卜素，其中胡萝卜素约占85%，胡萝卜素在15%以下。网络上一直流传“胡萝卜素属于脂溶性维生素，所以胡萝卜一定要用很多油炒着吃才能被人体吸收”的言论。确实，胡萝卜素的吸收需要脂肪来帮助，但这并不是说必须要油炒胡萝卜才可以。

可将胡萝卜煮熟，然后加点油就能达到促进营养吸收的效果；胡萝卜和肉一起也可促进胡萝卜素的吸收；如果其他菜里油水比较多，胡萝卜里少放油一样可促进胡萝卜素的吸收。所以，胡萝卜不一定要用油炒着吃，不论作为主料还是辅料，可与许多食材搭配。

（文/马冠生 来源：《生命时报》）

野菜只能尝尝鲜 不宜当家常菜天天吃

荠菜、苦菜、马齿苋、灰灰菜、蒲公英、榆钱、车前草等野菜，营养成分与蔬菜类似，甚至有些有药用价值，但不宜把野菜当家常菜。

首先当然就是安全问题，不要食用不认识的野菜，以免中毒。在马路边和垃圾堆旁边的野菜不要采摘，此外，易混淆的野菜不要吃，有的野菜长得很漂亮，但不一定能吃。

如今我们能吃到的大多是人工栽培或大棚培育的，野菜不那么“野”了，也有个好处，就是能防止我们吃到被污染或者不认识的野菜。

买回家的野菜别放太久，久放的野菜不仅不新鲜，而且营养成分减少，味道很差。而且，食用前要经过认真处理，某些野菜有微毒，需要经过煮、浸泡才能去毒。当然，野菜也不要吃太多，之所以叫“野菜”而不是“家常菜”，一定有它的原因，这是老祖宗在亲身实践中得来的经验，尝尝鲜，偶尔改善改善口味还可以，不宜天天吃、过量吃。

极少数的野菜如苦菜、蒲公英等，可晒干后保存，晒干后的蒲公英可泡水喝，有一定的清热消肿的作用。

（文/马皎洁 来源：人民网）

真蜂蜜并不如想象中甜

我们常说“甜如蜜”，可如果你仔细品味，却发现，其实真蜂蜜喝起来并没有想象中那么甜，这是为什么呢？

因为蜂蜜并不是我们想象的把蔗糖化成水，蜂蜜组成中大概有一半都是甜度不高的葡萄糖。

蜂蜜的原料是花蜜，花蜜的主要成分是蔗糖。蜂蜜并不是简单的花蜜的搬运，而是工蜂把蜂蜜吸到肚子里，进入消化状态，再回到蜂巢后把这些消化好的花蜜吐出来储存起来。有时候花蜜的含水量过高，工蜂还会把蜜放在嘴巴上挂着让水分蒸发，以保证蜂蜜的含水量在合理范围内，从而延长保存时间。有一种劣质的蜂蜜，其实就是直接让蜜蜂吸

糖水，结果也能产出花蜜。

在此过程中，蔗糖变成了果糖和葡萄糖。若按甜度给果糖、蔗糖、葡萄糖排座次，果糖是老大，它的甜度是蔗糖的1.8倍。葡萄糖是最不甜的，只有蔗糖的0.6倍。而蜂蜜的混合物，基本等同于蔗糖的甜度，甚至能达到白糖的1.3倍。

可我们还是觉得蜂蜜不够甜是为啥呢？这是因为果糖有个坏脾气，越冷越开心，温度会影响它们的分子构型，这会影响到我们的味蕾，越冷就越甜。我们喝蜂蜜水的时候，基本都是温水冲着喝，结果果糖在这个温度下“不给力”，就感觉没那么甜，这是温度的问题。（文/史军 来源：人民网）

怎么吃香椿更安全



阳春三月，正是采食香椿的季节。然而，香椿含有大量的硝酸盐，亚硝酸盐含量也远高于一般新鲜蔬菜，如何安全吃呢？

第一，选择质地最嫩的香椿芽。研究发现，不同地区、品种和生长期的香椿，硝酸盐和亚硝酸盐含量都有差异。最要紧的是，香椿发芽初期的硝酸盐含量较低，随着香椿芽的不断长大，其中硝酸盐的含量也在上升。到4月中旬之后，大部分地区香椿芽中的硝酸盐含量都超过了世界卫生组织和联合国粮农组织的标准。也就是说，香椿芽越嫩，其中硝酸盐越少，那么将来储藏中产生的亚硝酸盐也越少。

第二，选择最新鲜的香椿芽。测定还表明，到了4月中旬后，香椿芽中的硝酸盐含量尽管上升，亚

硝酸盐含量仍然较低。硝酸盐是无毒的成分，甚至还有利于控制血压。所以，如果吃新鲜的香椿芽，不至于引起亚硝酸盐中毒的问题。然而，香椿从采收到食用，往往会有两三天时间差。采收之后，室温下存放的过程中，大量的硝酸盐就会逐渐转化成为亚硝酸盐，从而带来安全隐患。也就是说，从树上采摘的新鲜香椿芽立即食用是安全的。如果采收后及时冷藏，也会降低亚硝酸盐的转化速度。然而，从市场购买的香椿，因为已经经过了运输和室温存放过程，亚硝酸盐的含量会大幅度升高。新鲜度越低，亚硝酸盐的风险越大。如果叶子一碰就掉，说明亚硝酸盐含量很高。

第三，焯烫除去硝酸盐和亚硝酸盐。如果香椿芽不够新鲜，但香

气犹在，扔掉又很可惜，不妨焯烫一下。在沸水中焯烫1分钟左右，可以除去2/3以上的亚硝酸盐和硝酸盐，同时还可以更好地保存香椿的绿色。如果不是自己新鲜采下来的香椿，无论凉拌、炒菜还是炸香椿鱼，都不妨先焯一下，可以极大地提高食用香椿的安全性。此外，香椿速冻之前也要焯一下。研究数据表明，焯烫50秒钟之后再冷藏，不仅安全性大大提高，而且维生素C也得以更好保存。冷藏2个月时，焯烫过的香椿中维生素C含量相当于鲜品的71%，而没有烫过的只有35%。焯烫之后，装入封口塑料袋，放在冰箱速冻格中，即可储存1个月以上，保持嫩绿和芳香特色。不过，冷冻时间太久，颜色会变暗，质地也会逐渐变差。

第四，腌制香椿时间长一些。很多人喜欢把香椿用盐腌两三天再吃，这是一个非常不安全的习惯。因为香椿腌制之后，亚硝酸盐的含量会迅猛上升，在三四天的时候达到高峰（添加盐量为10%-20%时），含量远远超过许可标准。最安全的做法还是把焯烫后的香椿腌2周之后，待亚硝酸盐含量降低后再食用。加入维生素C、姜、蒜等配料可降低腌制中亚硝酸盐的含量。

第五，和维生素C丰富的食物一起吃。香椿本身维生素C含量高于普通蔬菜水果，如果能够吃新鲜香椿，维生素C可以帮助阻断致癌物亚硝胺的形成。如果香椿已经不够新鲜，不妨把它和其他新鲜蔬菜水果一起吃，就能尽量避免亚硝酸盐带来的隐患。（范志红）

6种饮品悄悄“喝”出健康隐患

同样都是入口的东西，人们对“吃”的重视程度，远高于“喝”。殊不知，喝不对同样伤身，6类饮品有可能喝出健康隐患。

1、汤类盐多，易高血压

在外就餐最好少喝汤，餐馆的汤一般盐、鸡精、味精放得较多，容易导致高血压和动脉硬化。

在家熬汤时间过长会导致嘌呤含量增加，易导致高尿酸，多喝可能会伤肾。

2、牛奶喝太多，患病风险高

牛奶被誉为最佳天然补钙品，但长期大量喝牛奶会导致营养失衡，可能会在一定程度上增加患前列腺癌、卵巢癌、白内障等病的风险。

3、茶太浓，可能心悸

饮茶要注意浓度和温度。浓茶含大量咖啡因，过量摄入会引起心跳加速，产生胸闷、心悸等不适。喝太凉的茶会使脾胃虚寒的人腹泻，喝太烫的茶极易损伤食道和胃黏膜。

4、咖啡喝太多，影响睡眠

最好不要空腹饮用咖啡，也不要晚饭后喝，以免影响睡眠质量。

健康人一天最好不要超过3杯（每杯约200毫升），孕妇要减少

咖啡摄入量，每天不要超过2杯。

5、“人工果汁”，伤智力

市场上不少果汁饮料是由糖、香料、人工色素等调制出来的“人工果汁”。

美国、英国的研究者发现，这类果汁饮料不仅会损害牙齿，还容易引发蛀牙、牙齿敏感等问题，还容易导致体重超标，增加糖尿病风险，其中的人工色素甚至可能影响儿童智力发育。

6、酒，喝出60种病

世界卫生组织统计显示，有60种疾病是由于饮酒不健康造成的。饮酒过量，肝脏“最受伤”，一次醉酒相当于得了一次肝炎。

短时间内摄入大量酒精会造成急性酒精中毒，长期如此，容易诱发酒精性脂肪肝、肝炎，甚至是肝硬化。（健康）