

这十种食物不能放进冰箱？

“冰箱差不多成了家家户户厨房的必备，对于暂时不吃的食物，人们会放进冰箱来延缓变质。最近，某媒体发布了一篇文章宣称《生活常识：十种食物不能放进冰箱》，文中所说的“生活常识”，是正确的吗？下面来一一解析。

淀粉类食物 放外面坏得更快

馒头、米饭、面包、面条、饺子等等中国人的主食，基本上都是“淀粉类食物”。文中所说不能放的理由是“放进冰箱中，会加快其变干变硬的速度”。其实“变干变硬”是因为水分蒸发，跟放不放冰箱无关。不放进冰箱而是放在常温下，会“变干变硬”得更快。而且，常温下适合细菌生长，食物会坏得更快。

巧克力 从冰箱拿出后尽快食用

文中说“放进冰箱的巧克力在拿出来后，表面容易出现白霜，不但失去原来的醇香口感，还会利于细菌的繁殖……夏天室温过高时，可先用塑料袋密封，再置于冰箱冷藏室储存。取出时，别立即打开，让它慢慢回温至室温再食用”。这个说法是正确的，但这并不是说“不能放冰箱”，而是从冰箱里拿出来后要尽快食用。巧克力的融化温度较低，在温度高的时候，不放冰箱就会融化。所谓“有利于细菌的繁殖”，只是一种猜想。巧克力的含水量很低，并不适合细菌生长。从冰箱里拿出来及时吃掉，也不存在细菌生长的问题。如果拿出来不吃，因为巧克力温度低会导致一些水蒸气凝结在表面，才可能导致水分升高，而细菌“有可能”生长。

鱼类 除活鱼外的鱼必须放冰箱

文中说“冰箱中的鱼不宜存放太久”“鲫鱼长时间冷藏，鱼体组织就会发生脱水或其他变化”，都跟“鱼类不能放冰箱”完全是两码事。“不宜久放”自然没什么不对。但这不是针对“冰箱中的鱼”成立，而是冰箱冷藏室中的任何食品都成立。实际上是，杀死的鱼如果不放冰箱而是放在常温下，那么会很快变质，风味口感下降，细菌迅速增长。所以，除非是活鱼，否则一定要放进冰箱。

药材 细菌量和是否受潮取决于包装

文中说，药材不宜放冰箱的理由是“和其他食物混放时间一长，不但各种细菌容易侵入药材内，而且容易受潮”。这个理由也很牵强。是否受潮取决于包装。而“和其他

食物混放时间长”会导致“细菌侵入”更是“欲加之罪”。冰箱只是一个低温环境，跟常温环境相比细菌可能还要更少一些。何况，环境中的细菌是否“容易侵入”，还得看是否密封包装。实际上，很多药材都已经干燥到细菌无法生长的程度。但是，药材中的许多“活性成分”并不稳定，放在冰箱中，反应速度还会更慢一些。

西红柿 未熟透的不适合放冰箱

文中说“西红柿经低温冷冻后，肉质呈水泡状，显得软烂，或出现散裂现象，表面有黑斑，煮不熟，无鲜味，严重的则腐烂”。前面说的是“低温冷冻”的后果，而“腐烂”则要微生物生长才能导致，在“低温冷冻”下微生物是不能生长的。准确地说，是“西红柿不适合放冰箱”，而不是“不能放冰箱”。原因是，超市里的西红柿通常是提前采摘的，并没有完全成熟。在存放中，西红柿里的酶还在继续作用，产生风味物质。放进冰箱之后，酶的活性被抑制，风味物质就不能合成了，等到此前合成的风味物质散失之后，西红柿就会变得淡而无味。如果西红柿已经很成熟，将要开始变软，那么放进冰箱可以更好地保持住口感，也就“有必要”放冰箱了。

黄瓜和青椒 冷藏是更合理的选择

文中说“黄瓜、青椒在冰箱中久存会出现变黑、变软、变味。黄瓜还会长毛发黏。因为冰箱里存放的温度一般为4℃~6℃，而黄瓜贮存适宜温度为10℃~12℃，青椒为7℃~8℃，因此不宜久存”。黄瓜和青椒（以及很多其他蔬菜水果）含水量很高，温度过低会变成冰坨，化开之后口感不佳。“适宜温度”并不是“只能在此温度下保存”。在现实生活中，大家买回来的菜要么放在冰箱里冷藏（或者冷冻），要么放在常温下，一般人都不会给它们“适宜温度”。在常温和冰箱冷藏之间，不管是营养成分的保持还是安全性的考虑，冷藏都是更合理的选择。

香蕉 低温后表皮发黑，但并没坏

文中宣称“若把香蕉放在12℃以下的地方贮存，会使香蕉发黑腐烂”。

这并不是事实。在低温下，香蕉会被“冻伤”而使得香蕉皮发黑，但香蕉本身并没有“腐烂”。除了外表难看，剥去皮之后并不影响食用。

鲜荔枝与草莓 室温下其实会坏得更快

文中宣称“若将荔枝在0℃的环境中放置一天，即会使其表皮变黑，果肉变味”。但事实上如果不把荔枝放进冰箱而是暴露在室温中，荔枝会变坏得更快。文中宣称“草莓储存在冰箱里，不仅果肉发泡、口感大打折扣，还容易霉变”。跟荔枝的情形相同。如果在室温下储存相同的时间，会变得更坏。而且“冰箱里容易霉变”是一种臆想。（原文中将鲜荔枝与草莓作为两种食物分别解析，此处合并。）

绿叶菜 菜中的细菌会被低温抑制

文中宣称“绿叶菜放在冰箱里不仅叶片会更快腐坏，还可能由于酶和细菌的作用，生成有毒的亚硝酸盐”也完全是“欲加之罪”。蔬菜中常见的酶和细菌，都会被低温抑制，怎么可能“更快腐坏”？放在冰箱里并不能完全停止细菌生长和营养成分的损失，但是跟放在常温下相比，放在冰箱里要慢得多。

据《北京青年报》

如何清洁冰箱



资料图片

清洗冰箱收藏室
冰箱收藏室是我们使用频率最高，细菌繁衍最快的地方。所以，在清洗时一定要注意，先要把食物都拿出来，防止二次污染，等收藏室清空之后，再用醋水对收藏室表面进行擦拭，不仅可以清除污渍，还可以杀菌除味。

清洗冰箱冷冻室
冰箱冷冻室长期使用会结一层厚厚的冰霜，这时只需在冷冻室放置一盆热水，然后关上冰箱门，10分钟之后打开就能轻易清除冷冻室的冰霜了，又或者在冰霜的上面撒一层盐，可加快冰霜融化，也能够清除冰霜。

生活妙招

晾晒被褥注意事项

首先，被褥的最佳晾晒时间是中午11时至下午2时，这个时间段的阳光最强烈，能够更有效地将被子里的螨虫和细菌杀死，并且能够迅速地将被子晒透。

其次，要选择风和日丽的天气晾晒被褥，尽量避免大风天，以防空气中的飘尘和花粉等落在被褥上。还要选择在空气干净的地方晾晒，以免被褥受到二次污染。

第三，久存不用或新购被褥，用前都要进行一次晾晒；正在使用的被褥每周晾晒一次即可。

第四，被褥要避免暴晒，特别是羊毛被褥和羽绒被褥不要在日光下暴晒，只要在阳台等通风处晾1小时即可。如放户外晾晒，最好在其上面盖一层薄布，尽量避免或减少阳光



资料图片

直照对其纤维造成损害。

第五，许多人喜欢晒完被子拍一拍，觉得既去掉灰尘又可使被褥蓬松柔软。这种方法并不科学！经过晾晒的被褥，纤维之间存储了大量的温热空气，因此盖起来蓬松、保暖、干爽。如果用力拍打棉絮，就会把温热的空气拍出棉絮，使蓬松度下降。拍打后还会使纤维断裂，也容易结块。所以，晒完被子后，只需用软毛刷轻轻刷一遍表面，去掉浮尘即可。

晚综

实用宝典

常给花洒“洗洗澡”

花洒使用一段时间后，不但会发生堵塞、出水不畅等现象，还会藏匿大量细菌。所以，定期清洁花洒很有必要。日常生活中，应每隔两个月，将花洒拆下来放在盆中，用食用白醋对其表面及内部进行浇灌并浸泡4~6小时，然后用棉质抹布轻轻擦拭出水口处，不必担心白醋会腐蚀花洒，质量优良的花洒通常都有多层抗酸抗碱的镀层。重新装上花洒后，白醋和水垢就会随水流出，如果出水孔堵塞，可以用牙签疏通。花洒的出水口多为硅胶颗粒状，质地柔软有弹性，也可以用手拨弄颗粒，让污渍松动，随着水流流出。

在使用花洒时，注意周围环境不能超过70℃，否则会加



资料图片

快花洒老化，缩短使用寿命。因此，花洒不能装在浴霸正下方，且距离应保持60厘米以上。在水质较硬的地区，尽量选用带有胶颗粒出水孔或配有自洁装置的花洒，以便于清洁。

另外，花洒的金属软管应保持自然舒展状态，不用时不要盘绕在水龙头上。

晚综

巧妙去鞋臭

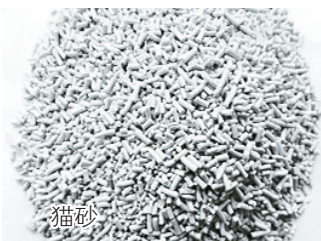
天气转热，脚汗也有了，一天下来，鞋子里难免会有臭味，让人很是尴尬。这里有几种方法，可以帮你轻松解决鞋臭的烦恼。

水+白醋 将水和白醋等比例混合，喷入鞋的内衬和鞋底，自然风干30分钟，如果着急的话可以用吹风机。

酒精 不能水洗的鞋子，可以用棉签或棉球蘸酒精来擦拭。

除湿片 将一两片清香型除湿片放在穿过的鞋子中，不仅能吸收多余的水分，还能散发出清香。

小苏打 小苏打有抗真菌



猫砂

药粉的功效，可以在鞋子里加入一定量的小苏打，一晚上过后，异味就会被吸收。

猫砂 将未使用的猫砂装满袜子，打个结然后在鞋子里放一夜，异味就会减轻。

据《淮海晚报》