

选购冷冻食品你应该知道的事

■ 柯普

提起冷冻食品,我们会想到速冻水饺、速冻汤圆、速冻云吞还有青翠可人的速冻豌豆等。这些速冻食品储存方便,也大大提升了烹饪速度,但不少人还是存有疑虑:速冻食品真的健康吗?如何选购冷冻食品?接下来就一起来看看吧。

食物冷冻不易变质

目前,市场上的冷冻食品分为冷却食品和冻结食品,冷却食品是将食品的温度降到接近冻结点,并进行保存,例如0℃保鲜的食品;冻结食品是在比冻结点还低的温度下进行保存,如速冻水饺。冷冻食品现在主要有果蔬类、水产类、肉禽蛋类、米面制品、方便食品这五大类。

许多人认为冷冻食品会存在营养成分流失、不卫生等问题。我们都知道,食物是有“生命”的,一方面它们本身可能含有生物酶,另一方面它们可能携带微生物,食物的保存主要就是跟它们作斗争。冰箱出现以前,人们采用风干、烟熏、盐腌、糖渍等方式保存食物,其实质就是要杀死微生物和生物酶。不过,生物酶和微生物都需要合适的温度才能发挥作用,一般温度越低活性越低。

冷冻口感变差不等于不健康

冰箱的出现使食物得以低温保鲜,避免了细菌滋生。在冰箱冷冻室-18℃的温度下,生物酶和微生物基本上处于休眠状态,很难再对食物构成威胁。在冷冻状态下,食物的口感或许没新鲜的好吃,但是食物的形态、风味和营养不会发生多大改变。以超市里常见的冷冻肉食为例,对于肉类来说,在温度极低的条件下,肉中的水分会被冻成冰晶,导致蛋白质发生冷冻变性和一系列理化性质的改变,会影响口感,吃起来可能会比较干硬,蛋白质和矿物质的含量基本不会在保存过程中发生变化。

当然,冷冻食物依然面临其他威胁,比如氧化和脱水。但在冷冻条件下,氧化速度已经大大降低,再加上用密封的食品袋或储存盒装起来,密封完好,通常放一年以上都不会有问题。冷冻室中的食物脱水会造成口感变差,比如冻肉如果没有包好,裸露的表面就会渐渐变白。在速冻饺子、速冻汤圆等食品包装里也能看到细小的冰晶,这些都是脱水现象。

当然,最近几十年,随着超低温急冻、超声波速冻等技术的应用,冷冻食品的品质不断提升,正规的速冻食品大家可以放心购买。

减少冷冻食品营养流失的四种解冻方法

冷冻食品解冻时很多人以为只要将它放入水中即可,其实这是错误的。要知道,食品解冻是有讲究的,因为食品解冻过程中,其流出的汁液会带出蛋白质、矿物质、维生素等营养成分,导致其营养流失。那么冷冻食品从冰箱取出后如何解冻又不会流失营养呢?

1. 空气解冻法

烹调的前一晚将冷冻食品从冰箱冷冻室取出放入冷藏室,第二天再取出使用,这种解冻法时间较长,但这是较卫生的解冻法,也能保证食品的质量。

2. 流水解冻法

这是一般人常采用的方法。不过,人们往往会将食品的包装拆除,然后用水直接冲洗,却忽略了食品与流水直接接触,其营养素会被冲走,也使得食品味道变质。所以,要采用这种方法,应保留密封包装,再将食品泡在水中或流水冲洗来解冻。



值得注意的是,冻结的生食品,如肉类和鱼类不能滞留在室温环境超过2小时,以免细菌繁殖。如果要在常温下解冻的话,应该将肉置于密封的塑料袋里,并将塑料袋放在温水中,待肉半解冻,也就是用刀能切开时,就立刻拿去烹煮。生肉类若完全解冻会有大量的血水流,不卫生,也失去了原味。

3. 加热解冻法

烹煮了的熟食品经过冷冻后,可采用加热解冻法。必须注意的是,只需加入少量的水并用小火慢慢加热即可,若用大火解冻则会造成食品外熟内生。

4. 微波解冻法

解冻食品是微波炉的“强项”。它是利用电磁波使冷冻食品中的极性分子以极高的速度旋转,利用分子之间的相互振动、摩擦、碰撞等原理来产生大量的热能,使冻结的食品从里到外同时发热,缩短了解冻时间。

如何选购冷冻食品

面对超市里面琳琅满目的冷冻食

品,我们要如何从中选购好的冷冻食品呢?

1. 尽量选择大品牌,注意看保质期,挑生产日期最近的。尽量选择刚出厂的冷冻食品,最好是一个月之内的产品。越是含油脂较高的食品,如饺子、汤圆等,越要注意新鲜度。

2. 在冷冻条件完善、有低温冷柜的大中型超市购买冷冻食品。

3. “察颜观色”很重要,若发现速冻水饺、鱼虾丸制品等食品变软、个体间相互粘连,可能说明储存温度过高,有细菌繁殖的风险。已经结冰或结霜的产品别买,因为可能是融化后再冻上的。应选择表面呈淡红色的速冻肉类,发黄、发黑、发红、有哈喇味的也别买。

4. 建议到离家最近的超市购买,并最后买冷冻食品。回家后,应尽快把冷冻食品放入冰箱的冷冻室,并保证温度在-18℃以下。存放时应和其他鱼肉等生食分开,避免相互间传播细菌。可以按照每次吃的量做好分装。吃多少拿出来解冻多少,避免反复解冻。

擦亮双眼防骗 十大电信网络诈骗常用语出炉

新华社郑州电(记者 李丽静)“您购买的商品有质量瑕疵,需要退款、双倍补偿。”如果接到自称淘宝、京东客服人员打来的此类电话,请小心!

河南省郑州市警方发布十大电信网络诈骗常用语,冒充购物客服退款诈骗常用语位列其中。

另外九大电信网络诈骗常用语分别是:

“杀猪盘”诈骗常用语——“我掌握赌博(理财)后台,跟着做能赚钱”;

“杀鸟盘”刷单诈骗常用语——“兼职做任务日赚500元”;

冒充公检法诈骗常用语——“你涉嫌XX犯罪,尽快将资金转入安全账户,接受资金审查”;

贷款诈骗常用语——“需要缴纳手续费、工本费、公证费、服务费……”;

冒充网商升级会员诈骗常用语——“恭喜您升级成网商至尊VIP钻石会员,每年缴纳会员费7200元”;

荐股诈骗常用语——“推荐股票,稳赚不赔”;

电话冒充熟人诈骗常用语——“我是XXX(经理、老板、领导),一会儿来我办公室一趟”和“我是XX老师,你

十大电信网络诈骗常用语出炉



的孩子需要报补习班,名额有限,报名从速”两句;

冒充公司领导对财务人员实施诈骗常用语——“你给XX公司X总联系一下,需要转一笔款”。

郑州市公安局副局长李奎业说,近年来,随着电信网络技术和快捷支

付方式的迅猛发展,电信网络诈骗案件高发。2019年郑州市共立此类案件13万余起,占全部刑事案件的四分之一多,涉案金额数亿元。他提醒广大市民提高防范意识,切实做到陌生电话不接、不明链接不点、中奖信息不信、别人要钱不给。

生活厨房

波罗蜜炒猪肚

■ 苏筱池

准备食材

波罗蜜6个、灯笼椒1个、猪肚500g、红椒1个、洋葱30g、姜5g、葱15g、白胡椒5g、盐适量。

具体做法

1. 猪肚洗净,焯水1分钟后放入白胡椒、姜、葱、盐高压锅压制20分钟。

2. 波罗蜜去核切片,灯笼椒、洋葱切块,猪肚取出切条。

3. 热锅下油,煸炒猪肚,先后加入灯笼椒、红椒和洋葱翻炒。

4. 翻炒过程中加入少量清水和调味料,焖煮后勾芡。

5. 放入波罗蜜,搅拌均匀即可。

小贴士

使用压力锅时要小心;最后加入清水不能加太多;注意波罗蜜要最后才放,放后炒匀取出,避免煮太久,以免影响口感。