



# 关于冰箱的使用误区

■ 拉克丝

## 误区1

### 冷藏室=保鲜箱=保险箱

很多人认为把食品放在冰箱里就能够长久保鲜,但却忽略食品在冰箱中的存放时间。其实,冰箱的保鲜并不等于“保险”。食物在冰箱中放置时间过长同样会变质。

通常在冷藏条件下,鲜畜肉能够保存3-5天,鲜禽肉保存1-2天。此外,冰箱中也并不一定完全干净。因此,我们需要定期对冰箱进行清洁、消毒,检查是否有变质的食物。

## 误区2

### 所有食物都能放进冰箱保鲜

并非所有食物都能放进冰箱保存,不能放进冰箱的食物主要有以下几种。

**热带水果。**常见的水果,如香蕉、榴莲、木瓜、芒果等,通常会在没有完全熟透的时候就被采摘及售卖,如果直接放进冰箱,这些水果会抑制自身乙烯(帮助水果成熟起来的成分)的释放,无法在冰箱中成熟。另外,这些热带水果对低温比较敏感,放进冰箱容易出现冻伤。

**根茎类蔬菜。**根茎类蔬菜

如土豆、洋葱、大蒜、黄瓜、青椒等,容易产生霉变、发芽或冻伤等问题,建议放在阴凉、通风、干燥的地方。

**开封后的咖啡、茶叶。**已经开封的茶叶、咖啡是不能放进冰箱的,因为密封不严很容易导致这些干制饮品变潮、发霉、串味,影响口感。

**巧克力。**冰箱里温度较低,容易让巧克力结晶、反霜,所以虽然冰箱中的巧克力不会变质,但其口感会逐渐变得粗糙。

## 误区3

### 鸡蛋要洗后放冰箱

很多人发现刚买回来的鸡蛋表面不干净,习惯清洗之后再放进冰箱。其实这么做是多此

一举,因为清洗鸡蛋会破坏鸡蛋表面的胶状薄膜,使得细菌更容易进入鸡蛋内部,得不偿失。

## 误区4

### 肉类可以直接放冰箱

肉类、海鲜等动物食品往往更容易携带致病菌,如果不做密封处理放进冰箱,很可能导致细

菌交叉传播,污染冰箱里的蔬菜、水果、馒头面条等。

## 误区5

### 饭菜变凉才放冰箱

很多人觉得太热的食物放进冰箱会对冰箱造成损害,所以习惯等饭菜放凉后再放入冰箱,这种习惯是很不好的。因为细菌在4-60℃的危险区内会迅

速繁殖,而饭菜放凉的过程中会给细菌提供大好机会,所以正确做法是趁饭菜还温热时就密封好放进冰箱。

## 误区6

### 食物放进冷冻室就可以长期储存

有些家庭会把半成品食物及肉类放进冷冻室,觉得这样方便随时拿出来解冻处理,实际上这些食物放久了也不利于健康。一是因为口感会

下降很多,二是冷冻保存的食物同样也有保质期。例如肉类在-18℃冷冻室可以储存3个月,在-24℃的冷冻室可以储存半年左右。

## 误区7

### 冰箱内部如何分区无所谓

冰箱的分区是很重要的,因为冰箱的不同区域温度不同,比如冰箱门架处的温度更容易变高,适合放置不容易变质的食物,而后壁处的温度通常比较低,适合存放剩饭剩菜。不过不

同冰箱的技术特点不同,消费者一定要认真遵照冰箱的说明书使用。此外,食物堆放在冰箱中也要按照类别做好分装,避免食物之间交叉感染。

# 火烈鸟为了保持美貌竟然还会自己“化妆”

■ 刘刚

动物界纯粹靠颜值就成为“网红”的,能保持长红的就更少了,其中火烈鸟就算一个大“网红”。

火烈鸟其实是俗称,它的学名叫红鹳。全世界一共有6种红鹳,分别是大红鹳、小红鹳、美洲红鹳、安第斯红鹳、秘鲁红鹳和智利红鹳。它们遍布美洲、非洲、欧洲和亚洲,因为修长的长腿、弯曲而优雅脖子、粉嫩浪漫的羽毛等备受人们喜欢。

它们常吃的虾类、藻类中富含虾青素,在大红鹳体内经过系列化学反应后,就变成了呈粉红色的类胡萝卜素。因此,大红鹳的羽毛也是粉嫩嫩的。

这种说法没毛病,但最近科学家们又有新发现——火烈鸟不仅能靠食物来维持粉色,大红鹳还会给自己“化妆”!

这还得从类胡萝卜素说起,让大红鹳身体呈现粉色的类胡萝卜素,并不是一成不变的,它们会在太阳辐射下分解……也就是说,如果食物供应不足,又晒了太多阳光,大红鹳很可能会褪色!

阿根廷普拉塔国立大学的生物学家 Maria Cecilia Chiale

和其他研究人员做了一个实验:

他们从一些死亡的火烈鸟身上收集了一些颈羽,一半放在屋顶上,暴露在阳光下,另一半则被放在小黑屋中。

40天后,他们对这些羽毛的颜色进行分析,发现暴露在阳光下的羽毛比在黑暗中的羽毛颜色更淡。

如此一来火烈鸟可能就变成褪色鸟了,那褪色怎么办呢?

一项发表在《生态学与进化》杂志(Ecology and Evolution)上的文章称,大红鹳会在羽毛上涂抹一种分泌物来维持粉色,这种分泌物是由尾巴附近的尾脂腺产生的。

火烈鸟梳理羽毛的样子,就跟你梳头发差不多。它们会用脸颊把这种分泌物扩散到羽毛上,并摆动脖子以确保这些“化妆品”粘在羽毛上。

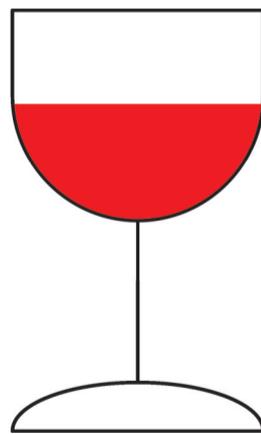
研究表明,有较厚尾脂腺分泌物的羽毛,比较少或没有分泌物的羽毛更鲜艳更持久。

火烈鸟是群居生物,保持这种“腮红”是吸引异性的关键。在交配季节,火烈鸟会主动地在颈毛上涂上这种自制的“腮红”,以防止羽毛变白。

## 科学辟谣

# 每天喝点红酒可软化血管?

■ 李然



**流言:**经常饮用红酒的人,心血管疾病发病率会降低。这是因为红酒中的白藜芦醇可以软化血管。

**真相:**靠喝红酒来软化血管的方法并不靠谱。

红酒中因含有白藜芦醇,过去曾被认为有软化血管的作用。但事实是,红酒中白藜芦醇的含量非常低,即使每天喝20瓶红酒也不能起到软化血管的作用。

相反,红酒中大约含有15%的酒精,会对心血管功能造成负面影响。2018年8月,世界顶级医学期刊《柳叶刀》刊文指出:喝酒直接导致全球280万人死亡。多项研究已经证实,摄入的酒精无论多少,对人体都是有害的。酒精与心血管疾病、癌症等多种疾病均有直接关联。如果大量摄入酒精,还会引发消化系统肿瘤、酒精肝、酒精性心肌病等。



## 生活厨房

# 小炒牛肉

■ 陆静

牛肉250克、蒜2瓣、淀粉1勺、胡椒粉5克、生抽1勺、盐5克、老抽1勺、小米辣适量、蚝油1勺、啤酒1勺、青红辣椒适量、野山椒适量、芹菜3根。

1.牛肉切片,用蚝油1勺、老抽1勺、啤酒1勺、盐5克、胡椒粉5克、淀粉1勺抓匀腌渍。

2.将青红辣椒切段,野山椒切碎,大蒜切末,芹菜切段,放置一边备用。

3.锅里加油,待油热下牛肉滑散,微微变色即可倒出控油备用,锅内留适量油。

4.依次下大蒜、小米辣、野山椒、青红辣椒、芹菜、熟牛肉、蚝油、盐、生抽炒香即可。