别舍不得，冰箱陈货“大扫除”

魏阿姨最近清理冰箱，从冰箱深处发现了不少藏着掖着的“宝贝”：去年中秋吃剩下的月饼，冬天火锅吃剩下的肥牛和肉丸……

事实上，对部分家庭来说，一些不常吃的食物在冰箱里放个一年半载的也不算新鲜事。但是，冰箱并不是食品的“保险箱”，在冰箱中长期储存大量食物，且又不定期清洁冰箱，一旦食物保存时间过久，各类细菌尤其是大肠杆菌就会在湿冷的环境中滋生。检查一下家里，你是否也有这些“家庭僵尸肉”？

久冻肉没营养不好吃

“僵尸肉”最早源于媒体对“高龄冷冻肉”的夸张形容。一项媒体的调查发现，有42.2%的普通家庭里有存放肉品超过半年的情况，存放四五年以上的居然达到5.5%。

冰箱不是“保险柜”，冷冻时间过久的肉哪怕没过期，在安全、营养和口感方面也会大受影响。肉在冷冻状态下不会出现细菌大量繁殖，但一旦化冻就会比鲜肉更易滋生细菌。因此，肉解冻后忌再次冷冻。冷冻室的低温能阻止细菌增殖，但无法完全阻止脂肪和蛋白质的氧化，也就不能完全阻止肉质的劣变。久冻的瘦肉颜色会逐渐从红色变成褐色，肥肉会逐渐发黄，不仅风味变差，还会产生加速人体衰老的脂肪氧化产物。

长时间冷冻将大大影响肉的口感。新鲜肉的细胞含水量较多，纤维较丰富，因此口感嫩滑多汁。冷冻时，肉中的水分会升华；解冻时，由于渗透压作用，细胞中剩余的水分还会流出来，导致口感发硬发柴，鲜味丧失。

现吃现买是最好选择

和蔬果一样，肉也应现买现吃。即使买冰鲜肉，也不要超过3天的量。冻肉切忌解冻后又冷冻。解冻肉类时，最好提前从冰箱冷冻层拿出，在冷藏室放一夜，自然冷藏化冻。

如果一次买的肉吃不完，可按用量切成小块，不同种类放在不同格子，并用保鲜膜封好，避免串味或相互污染。此外还要注意尽量少开关冰箱门。

对于储存时间较长但未变质的肉，最好用红烧或炖的方式，可最大程度杀灭微生物，同时有助提升口感。不宜采用蒸、炒等用时较少的烹饪方式。

如果家里有存放时间较长的肉、鱼、海鲜类食物，可通过以下几招分辨是否已变质：看，颜色是否有变化，比如红色的猪肉颜色变浅、带鱼的鱼鳝附近发黄；闻，是否有异味，如哈喇味、臭味等；摸，弹性是否变差，解冻后用手按压肉块，看凹陷处是否能弹起；摸表面是否发黏。如果肉已变质，必须及时扔掉。

食物在冰箱能放多久

苹果　冷藏7−12天
酸奶　冷藏7−10天
胡萝卜　冷藏7−14天
香肠　冷藏9天　冷冻60天
鱼类　冷藏1−2天　冷冻90−180天
牛肉　冷藏1−2天　冷冻90天
花生酱　已开罐冷藏90天
牛奶　冷藏5−6天
生鸡蛋　冷藏30—60天
鸡肉　冷藏2−3天　冷冻360天

你的储备粮囤对了吗？

检查一下家里，你肯定能找到不少放置了很久的食物。广东药学院附属第一医院临床营养科主任赵泳谊表示，“无水”、“密封”、“冷藏”是保存大部分食物的三大铁律。家中的储备粮该怎么囤？一起来看看吧。

腌制风干食物：保持较久

在防腐剂和冰箱出现之前，老百姓用盐和糖来腌制食品，主要是利用它们抑制微生物。食物用高浓度的盐腌成咸菜、火腿、咸鱼、奶酪制品，用高浓度的糖或醋来制成蜜饯、各种腌制蔬果等，就可以保存数月甚至数年。但长期大量食用此类食品会导致相关慢性病升高，所以现在不建议此法。

对于腊肉、菜干、海味甚至是饼干、茶叶等食品来说，一定要保证其水分完全晒干，并放置到阴凉位置保存，避免受潮，才能保存较久。

资料图片

调料：小心细菌

将袋装的砂糖、碘盐、酱油等倒入调料盒里，这个动作你一定不会陌生。但你是否注意到，每次倒入新买的调料时，盒子里还有残留？这些日积月累残留的调料，不仅过期了，还可能会污染新加入的调料。因此，一定要记得每次把调料用到底，并且定时清洗。

另外，调料包装上注明的保质期仅仅是指没有开封前的保质期，一旦开盖，保质期会大大缩短，特别是辣椒酱、豆瓣酱等含水分60%，包装被打开后，里面的条件很适合细菌滋生。

酒放多久都行？并不全对

酒真的越陈越好吗？这话并不全对。使酒陈化的前提，是酒坛必须处于完全密封的状态。至于那些开封过的酒，只要温度湿度条件不当，时间长了不仅酒精会跑掉，而且还会变酸变馊，则酸败成醋了，尤其是啤酒、果酒。

而烧酒如茅台酒、西凤酒、汾酒等情况则不同。因为烧酒中酒精的含量为50%左右，这种浓度的酒精具有杀菌作用，醋酸菌无法在烧酒中生存和繁殖，酒精因此不会变成醋酸。

据人民网

虾并非人人可食 虾头毒素多莫吃

虾无疑对肾阳亏者有效，阴虚阳亢者不宜多吃。对于以下具有补肾壮阳作用的食疗，只能根据身体状况，适当进补，不能没有限制地过量进补，否则“过犹不及”，可能会带来副作用，对身体造成不必要的伤。

莫吃虾头毒素多

“小龙虾的虾头部分千万不能食用。”专家提醒，小龙虾的头部是吸收并处理毒素最多的地方，也是最易积聚病原菌和寄生虫的部分。

此外，吃虾时也要有节制，不要一次食用过多，因为虾是高蛋白食物，部分过敏体质者会对小龙虾产生过敏症状，如身上起红点、起疙瘩等等，最好不要食用小龙虾。小龙虾是含嘌呤较高的水产品，痛风病人也不要食用。

虾并非人人可食

某些过敏性疾病的患者，如支气管哮喘、反复发作的过敏性皮炎、过敏性腹泻等等，约有20%的病员可由食虾激起发作。因此，已明确对虾过敏的，在缓解期和发作期都不要进食。

如何鉴别死虾？

买小龙虾最怕遇到死虾，因为小龙虾死后腐坏得很快，会分解产生组胺等有毒物质，滋生有害病菌，食用后容易导致腹泻等肠胃道感染性疾病，危害身体健康。

烹调加工后的小龙虾端上来后，如果有浓烈腥味、虾体散开发直、肉体松软无弹性、颜色变深、壳身有较多黏性物质等现象，那么就极有可能是死虾。

大虾怎么吃才补肾

蒸虾仁

原料：虾仁15克，海马10克，公鸡1只，调味品及清汤适量。

制法：将公鸡宰杀后，去毛及内脏，洗净，装入盆内。将海马、虾仁用温水洗净，泡放在鸡肉上，加调味品、清汤，蒸至烂熟即可。

功效：温肾壮阳，益气补精。主治阳痿早泄。

醉虾

原料：虾600克，绍酒适量。

制法：将虾洗净，剪去头须，除净肚肠。再将虾与绍酒一同煮2分钟，根据自己喜好，适当加调味品。浸泡1小时后可以食用。

功效：主治肾虚、阳痿、性功能减退等症。

仙茅虾

原料：仙茅20克，大虾250克，生姜2片，盐少许。

制法：仙茅用清水洗干净。大虾用清水洗干净去壳，挑去虾肠。生姜切末。把以上原料一起放入瓦煲内，加水适量，中火煲1小时，加入盐少许即成。

功效：主治肾虚阳痿、精神不振、腰膝酸软等。

健康生活

我爱厨房

火龙果鸡柳

刚刚春节过去，吃多了油腻腻的饭菜，本期生活指南为您推荐用水果来做各种美食，比如：火龙果鸡柳。

它不仅能补充人体维生素，还能增强身体抵抗力。

鸡胸肉250克、火龙果350克、青椒条20克、红椒条20克。

调料：盐10克、鸡粉15克、糖5克、色拉油1000克、鸡蛋清1只、高汤少许、生粉少许。

做法：1、将鸡胸肉切成条（即鸡柳，为去肉腥味可适量加少许黄酒），然后加适量盐和少许鸡粉，用鸡蛋清上浆待用；

2、火龙果对切，用手将皮剥去切条待用；

3、色拉油（约50克）倒入锅中加热至3~4成热（大约100℃~120℃）将上好浆的鸡胸肉过油倒入炸漏中；

4、在锅中加入高汤少许，剩余的盐、鸡粉、糖倒入过好油的鸡柳，以及青椒条和红椒条，火龙果以大火煎炒，最后勾芡；

5、出锅时淋上麻油，摆盘时配香芹和玫瑰花瓣恰似娇美女人花。

男女之间

男人相亲最看重哪5件事情？

脸蛋儿、身材

爱美之心人皆有之，女人看到暖男都忍不住驻足多瞄两眼，更不用说天生外貌协会的男性同胞了，“我爱你，因为你心灵美”这种话的意思是：前提是你有看着让人想交往的外表，再谈心灵美。脸蛋儿和身材绝对是衡量女人气质一个不可或缺的标准。

女方的工作情况

现在社会压力这么大，男人也像女人一样，期待另一半可以有稳定的工作和不错的收入。在近20年中，女人的工作情况成为男人选择配偶时非常看重的一个方面。有稳定工作和收入的女性，更容易得到男人的青睐。

对婚姻的看法

男人不会轻易结婚，当然也不会轻易离婚。因此，相亲时，他们会格外重视女方对婚姻的看法，比如说：是否以家庭为重，认为孝顺老人是应做的等等。这直接关系到你们婚后的相处是否和谐，男人这种天生害怕麻烦的动物，可不想结了婚才发现彼此不合适。

性格是否契合

不少人分手的理由是：性格不合。的确，性格不合的两个人，想要走完一辈子真是太难了。身边不少男性朋友在选择另一半时，性格契合是所有条件的前三名，由此可见，性格是否契合这件事太重要了。

言行举止

一个人的言行举止能间接地透露出她的家教，男人都想找个大方得体的女人，言行举止顾忌对方的感受，和这样的女人生活在一起才会舒服，日子才能过下去。总之，细节决定成败，你平时的修养在相亲时就体现在言行举止中，女人要注意噢。

妇女更年期 不妨多吃4种食物

妇女更年期综合症有哪些？更年期是每个妇女必然都要经历的阶段，但每人所表现的症状轻重不等，时间久暂也不一，轻的可以安然无恙，重的可以影响工作和生活，甚至会发展成为更年期疾病。女性延缓更年期，延缓衰老，要尽量少摄入高脂和高糖食物：如肥肉、白糖；忌食辛辣刺激性强的食物：如辣椒、胡椒、芥末、大蒜、少喝酒、少吸烟、少喝咖啡、少饮浓茶；忌食热性之物：如狗肉、羊肉、荔枝、杏子。女性更年期不妨多吃以下4种食物：

百　合

又是一种清补食品，有润肺、补虚、安神作用。若更年期出现虚烦惊悸、神志恍惚、失眠不安者，最宜使用。

牛　奶

牛奶是人体营养素的最好来源之一，蛋白质中含有人体9种必需氨基酸；脂肪的颗粒小，呈高度分散状态，所以消化率高；牛奶中的碳水化合物主要是乳糖，它有利于乳酸菌的繁殖，抑制腐败菌的生长。中医认为，牛奶味甘平，有补虚养身、生津润肠、消渴等作用。冬天我们需特别注意补钙，而牛奶中的钙不仅丰富，而且容易吸收。

黑　豆

黑豆是各种豆类中蛋白质含量最高的，比猪腿肉多一倍还有余。它含有的脂肪主要是单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸，其中人体需要的必需脂肪酸占50%，还有磷脂、大豆黄酮、生物素，所以吃黑豆没有引起高血脂之虞，还有降低胆固醇的作用。中医认为，黑豆平味甘，有润肠补血的功能。

莲　子

性平味甘涩，有益肾气、养心气、补脾气的功用莲子交心肾，厚肠胃，固精气，强筋骨，补虚损，利耳目，适宜女性更年期心神不安、烦躁失眠或夜寐多梦、体虚带下者食用。

健康指南