

冰箱不是“保险柜” 你家的冷冻肉还好吗 (下)

接上期

3. 冷冻太久, 脂肪氧化肉变臭

太久的冷冻, 会让蛋白质和脂肪氧化, 导致香气和味道大打折扣。必须提一下脂肪的氧化, 这不是植物油的专利, 动物脂肪也会发生, 因为动物脂肪中也会含有一定量的不饱和脂肪酸。因此, 不饱和脂肪酸含量越高的动物脂肪, 越容易发生氧化和酸败, 让这块本来可以香嫩的肉, 变得老且“臭”——所谓“小鲜肉”与“老腊肉”的差异。这就是为什么猪肉比牛羊肉更容易因为储藏时间延长而变得不美味, 只因为猪肉脂肪中的不饱和脂肪酸含量比牛羊肉高。

除了上述, 肉的颜色还会伴随冷冻储藏时间的延长逐渐变暗, 肉质的组织结构也会发生较大的变化。肉内的水分冷冻后形成的冰晶会逐渐增大, 这会导致肌肉纤维蛋白质脱水、变性, 越来越干柴、失去弹性。哪怕解冻后用水泡过, 也是无法还原当初应有的嫩感的。

总之就是: 不好吃了!

-18℃是家庭冷冻肉的标准储藏温度与冷藏不同, 冷冻储藏(温度要求在-18℃以下)可以抑制大部分微生物(嗜冷菌除外)的生长和增殖, 让它们处于休眠状态, 暂时停止生长繁殖, 但不能起到有效杀菌的作用, 一旦恢复室温, 被抑制的微生物仍可以复苏、活跃、繁殖。

看到这里, 大家应该注意到了, 这个数字: -18℃。是的, 这是家庭冷冻肉的标准储藏温度。需要注意的是, 因为突然停电或者设备老化或者设置错误等原因, 有些家庭冰箱冷冻室的温度可能没有达到这个温度, 大家一定要注意。

家庭冷冻生牛肉最好不超过一年, 生猪肉不超过6个月

具体到不同肉类的冷冻储藏期限, 各国的规定结合国情会有差异。

具体到我们家庭冷冻肉类的时期, 在这里给大家一个建议列表, 供参考——

- 生牛肉: 6-12个月
- 生猪肉: 4-6个月
- 生羊肉: 6-9个月

- 整只生鸡: 1年
- 切块生鸡肉: 9个月
- 动物内脏: 3-4个月
- 生肉馅: 3-4个月
- 熟猪牛羊鸡鸭肉: 3-6个月
- 熟的肉类菜肴: 2-3个月
- 脂肪含量高的鱼肉(如三文鱼、金枪鱼): 2-3个月
- 脂肪含量低的鱼肉: 4-8个月
- 虾贝类海产品: 3-6个月
- 生螃蟹: 2-4个月

不过, 我们买回家的禽畜肉, 很难保证从买到那一刻到请入自家冰箱的全过程都处于低温条件下。相反, 往往是常温暴露已经几个小时甚至一整天, 尤其是在露天菜市场或小摊贩那里购买的, 肉的安全性和营养已经不是最优状态。外加上家里的冰箱未必能如愿以偿地保证-18℃(比如已经老旧的冰箱)……所以, 家里冷冻储藏的时长最好比规定的标准期限短一些, 比如牛肉在6-9个月内, 猪肉在4个月内。这样, 无论从食品安全角度还是营养和口味角度, 都更有保障一些。

肉类买回家后这样处理更放心

1. 尽可能在正规渠道购买, 如大型超市, 或有质量保障、产品可溯源的网商。尽量不在路边摊或无食品经营许可证的小贩处购买。
2. 鲜肉采购回家后, 先清洗, 控干水分后再置入冰箱冷冻室储藏。
3. 避免整块冷冻储藏, 最好分装成单次可吃完的量后再储藏。
4. 避免裸肉直接储藏, 最好放入保险袋/膜或保鲜盒中密封后冷冻储藏。
5. 放入冰箱前, 如果有可能, 在保鲜膜或保鲜袋上标注当天日期。
6. 定期清理冰箱, 该及时吃就吃, 吃不了的或者放过期了就扔。

1. 文章内容转自网络, 版权归原作者所有, 本平台仅提供信息交流使用;
2. 平台上发布或转发的文章与图片有任何侵权行为, 请联系客服及时处理;

爱平诊所

Gaithersburg Family Medicine

美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员



隋爱平 医师
Aiping Sui MD

积累多年丰富的临床经验
接受多种医疗保险及自费

预约电话:
240-404-6423

604 South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在355大道和 West Deer Park Road 交口处 3-050



徐唯 医师
Wei Xu MD

各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。

周一至周六全日门诊



麦克莱恩“整疗”中医药针灸

连锁诊所

网址(中英文): www.HolisticAcupuncture.com 电话: Info.Mc@HolisticAcupuncture.com

针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐

中医门诊 中医养生

接收各种保险
自费更加优惠

跨越4州7个诊所, 十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航;
遵循最新的临床科研实验证据, 多方面整体预防治疗, 做到专病治疗;
胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗;
许医生尤为擅长不孕、绝经期综合征、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

电话: 571-248-7773 传真: 571-248-7773
地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101

中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等; 腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

精治车祸伤害, 为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com 3-100
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care



陈智松 博士

预约电话:
301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

资深教育, 传承中医精华, 主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症, 对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤化疗毒副作用等治疗有独到的见解。

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市、Costco、大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。 3-094



眼科医生
殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊 24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyecareconsultants.com

* 纽约医学院 M.D.
* 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医生
* 美国眼科专家文凭
* Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼, 视网膜炎, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤

- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

罗迅妍 医师 疼痛康复科

Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow

- 国家康复医院住院医生
- 宾州大学附属医院住院医生

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险

预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 在 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

裴万征 医师

Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

○ 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩, 接生 **自费优惠**

○ 妇科年检, 各种妇科疑难病症

○ 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管

○ 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科

妇产科

703-698-9668
starcareobgyn.com

聚有十多年临床经验
诊所手术

- 子宫内腺清除术: 根治经血过多
- 子宫结扎输卵管, 不须开刀
- 松弛阴道收紧术, 改善性功能
- 痔疮切除、乳房肿物切除
- 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔

- 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
- 妇科泌尿: 治疗尿失禁, 及非感染性尿急和尿夜增多
- 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049



医生专版