

# 冷冻食品如何存放食用更健康?

## 冷冻食品也有“储存时间表”

冰箱不等于保险箱,不同食物的冷藏(4℃左右)或冷冻(零下18℃左右)都有具体的安全时限。如猪、牛、羊等红肉,10~12个月;鸡、鸭、鹅、鸽等禽肉,8~10个月;肉馅3~4个月;动物内脏3~6个月;鱼、虾、贝类等海鲜,3~6个月;熟肉及肉类菜肴2~3个月;酱牛肉、酱肘子、粉蒸肉、炸肉丸等鲜肉半成品,3~6个月;速冻饺子、包子、汤圆、馄饨等,1个月左右;焯水后的蔬菜,1~2个月;新鲜叶菜/根茎类蔬菜,不要冷冻;新鲜鸡蛋/煮鸡蛋,不要冷冻。

此外,前期处理对冷冻食品的保质期也有很大影响。比如:1.鲜鱼未经任何处理就冷冻,只能保存1~2个月;但处理后再冷冻保质期能延长至半年。2.家禽、海鲜、河



鲜应掏净内脏、里外洗净再冷冻;其他食品和肉类在冷冻前也需仔细清洗。3.所有食品在放入冷冻室前,都应分成一次食用的分量,用保鲜袋或保鲜膜仔细包好,防止水分损失。4.最好在外包装贴上标有日期和名称的标签,便于以后取用。

## 最好用冷藏室或微波炉解冻

有人喜欢把冷冻食物泡在热水里,这样会使食物中的脂肪提前跑出来,影响食物的营养和口感;还有人喜欢把食物泡在自来水中解冻,这样也容易造成营养损失、破坏食物口感并导致微生

物滋生。一句话,不推荐用水泡解冻的方式。而室温解冻通常需要2小时以上,也不推荐,因为大多数致病菌在5℃~60℃环境中可大量繁殖。这里推荐两种既可保留营养且安全的解冻方法。

1.提前放在冷藏室化冻。把要解冻的食物提前从冷冻室取出,用保鲜盒或保鲜袋装好后,放在冰箱冷藏室下层,化冻后即可用来烹调。缺点是耗时久。所以,建议不要直接将整块肉放入冰箱,而是在冷冻食物前将其切成小块,根据一次食用量分装冷冻。

2.用微波炉解冻。如果着急烹饪,可用微波炉解冻,几分钟就可完成。微波解冻时温度设置不能过高,否则会引起蛋白质变性与水分离;并且待解冻食材形状尽量要规则,最好是扁平状,受热才更为均匀。(据《中国妇女报》)

## 培养孩子独立性从学做饭开始



独立是孩子成长中的重要品质,包括独立的自我、协调的人际关系和生活管理能力等,如何培养孩子这方面的能力是家长关心的问题。近期,日本早稻田大学、大正大学、女子营养

大学的研究小组在《日本家政学会杂志》发表的研究论文指出,小时候参与和烹饪有关的家务,对今后孩子独立会产生积极影响。

但实际上,让孩子学做饭或是做一些家务的益处不仅于此。做好一餐饭,需要付出汗水和精力,让孩子切身感受到生活的不易,从而理解父母的辛苦,对父母的付出不再挑剔,还会产生感恩的心理。劳动中与家人合作,劳动后与家人分

享,能够增进亲情,融洽人际关系。当孩子吃着自己做的可口饭菜时,也会产生一种成就感。经常做饭,让孩子认识了各种食材,掌握各种菜肴的烹饪技术,增长了知识,丰富了阅历,更有助于其日后驾驭生活、融入社会。家长还可以利用孩子的好奇心激发其探索的欲望,鼓励孩子尝试新的菜谱,烧出自己的特色菜,激发劳动兴趣。

但学习烹饪时家长也要注意一些问题。1.把安全放在首位。2.由易到难,循序渐进。3.善待孩子的失败。

(据《生命时报》)

## 考前心理有个高原现象

人在复杂的学习过程中,练习到一定时期,如果出现练习成绩暂时停滞不前、学习效率低、学习进步缓慢,甚至停滞的现象,在心理学上称为高原现象。

每个学生都会产生不同程度的高原现象。因为在各种知识技能的学习过程中,学习者一般都要经历以下四个阶段:一是学习开始阶段;二是迅速进步阶段;三是高原阶段;四是克服高原阶段,我们在复习过程中,多数会出现高原现象,只不过经历的时间长短、程度不同而已。

很多同学对出现高原现象感到束手无策,甚至影响了心态,影响到了学习。有的学生误认为自己的脑子不行了、记不住、脑袋一团糨糊,因此对考试失去了信心。

有的同学进入高原期,情绪波动很大,产生焦虑、紧张、不安甚至恐惧的情绪。

这与长期处于焦灼状态有一定关系,犹如一根橡皮筋长期拉直,失去了一定弹性。

应对策略:我们要了解高原现象是客观存在的,调整好自己以积极心态、良好的方法来应对学习中的高原现象。

首先要相信自己的知识积累;其次要合理安排时间;第三要调整复习计划(突破狭隘的思维局限,才有可能进步);第四要让复习更轻松,在轻松的情绪下学习。(据《健康时报》)

## 代茶饮助祛痰

天气忽冷忽热,昼夜温差大,一些慢阻肺老病号咳嗽痰多咯不尽,针对不同类型的痰,推荐以下日常调理建议。

**稠黄痰:**痰颜色黄、质地稠,喉咙痛,喜欢喝凉水,吃煎炸食物后咳嗽加重,大便秘结等,此类多是热痰。

**建议:**如果判断属于热痰,可选用鱼腥草、猫爪草煮水代茶饮,或用川贝(或浙贝)炖雪梨。

**稀白痰:**痰颜色白、质地

稀,或带泡沫,平日怕冷,喜欢喝热水,寒凉饮食后咳嗽咯痰加重,容易拉肚子,多是寒痰。

**建议:**寒痰者可取生姜、陈皮(或橘红)煮水。每种10~15克,大火煮开后文火煎煮20~30分钟,滤渣取汁,代茶饮。

**白黏痰:**痰颜色白、质地黏稠,难咯出,可伴头昏、胃胀、眼袋重、大便粘马桶等表现,此时多是湿痰。

**建议:**湿痰者可用陈皮、佛

手(或橘红)煮水。每种10~15克,大火煮开后文火煎煮20~30分钟,滤渣取汁,代茶饮。

另外,对于寒痰或湿痰的老人,如果平时胸背怕冷、易出汗感冒,可加黄芪补肺气;消化差、大便不成形,可加党参补脾气;腰膝酸痛、夜尿多,可加杜仲补肾气,但热痰者不适宜加这些药材,因为此类药物性温,不利于清除肺热。

(据《健康时报》)