

# 吃不完的年货怎样保存?

每到过年的时候,家里都要置办一堆的年货,往年过完了,可年货却没吃完。各种水果肉类怎样保存才不会变坏?今天小编就来为您分忧!

## 蔬菜:通风存放 带点泥为好

叶菜保存要领是在菜叶上喷点水,或用保鲜膜包好之后,根部向下放在不容易被阳光照射的通风处。

根茎类蔬菜相对更易保存,但最好能带泥储放,这个季节置于阴凉通风处即可。白萝卜或大头菜冷藏前须先将菜叶切除,然后用保鲜膜包好放入冰箱冷藏,约可保存7~10天。青

椒若直接冷藏会慢慢软掉,最好用密封保鲜袋保存,或是将塑料袋打洞,避免水汽凝结在袋子里。存放番茄时需蒂头朝下分开放且不要叠放。

如果能买到根部带泥的葱,可将其埋在花盆土里,或是将带泥长葱用报纸包好,置于室内通风处,可保存3周左右。

## 腊肉:放在低温通风的室外

腊味是中国的传统美食,也是最容易从老家带回来的“年货”。腊肉腊肠之所以能长期保存,还需要大量的盐。过多的盐对人体的危害是多方面的,

尤其是对于高血压患者,不建议食用。如果舍不得放弃,就需要注意保存和食用方法。尽量少吃,每次摄入不要超过50克,食用时搭配绿色蔬菜、十字花科蔬菜和富含维生素C的水果。保存时放在低温、干燥、通风的室外即可。食用前最好用水煮过,然后剔除表面3~5毫米的部分。

## 干制海产品:置于阴凉室外

鱼干、小银鱼、干虾皮、海米等一类的干制海产品,放入密封袋(或密封瓶)里,将几瓣剥开的大蒜放入,放在阴凉处保存就可以啦!

## 红酒:加上瓶塞横着放

已开瓶而未喝完的酒,较经济的保存方法是倒在小瓶中,可再保存1天。存放葡萄酒最好是瓶口稍向下倾斜横着摆放,不但有助于酒渣的沉淀,软木塞也能因受酒液的润泽而保持一定湿度,瓶口就被木塞紧紧塞住。喝剩的酒,还可当料酒用来烧菜,比如烧肉时加入,会使肉嫩而不烂,也容易熟。

## 坚果:密封避光干燥保存

腰果、大杏仁、开心果等坚果是节日常备食品,

富含营养物质,对健康非常有益。坚果保存要注意两个问题:一是霉变产生毒素,不可食用;二是哈喇味,变质的油脂会增加慢性病风险,甚至有致癌性。因此保存坚果一定要密封、避光、干燥。

## 水果:竖直放 有蒂一面朝上

水果最好垂直竖放,有蒂的一面朝上,减少维生素的损失。水果去皮后,如不能马上吃完,水果表面会变成浅棕色。如果将削皮的水果浸泡在凉开水中,既可防止氧化又能保持原有色泽,还可使水果清脆香甜。

## 炸货:分小袋冷冻

如果剩余了大量炸货,那么保存时需要注意避水和低温,水分会导致油脂和食物变质,低温可以减少食物变质几率。尽量将吃不完的炸货分成小袋,冷冻保存。食用前解冻,将其做成煮炖菜,则无需另外加入油脂,因此更加健康。

## 鱼和生肉:低温保存

鱼放冰箱会变干,直接放到盐水中冰冻就会好很多。买回的生肉,用浸过醋的湿布或沾过醋的干净餐巾包起来,过一夜也能保持新鲜,不会霉变。

文/李 宁

## 轻松切水果 省时有妙招



水果不仅清爽可口,还能为我们提供丰富的膳食纤维及维生素。但是,很多水果吃起来都很麻烦,尤其像去皮、切块等工序最是繁琐,让我们又爱又恨。今天就来和大家分享一些处理水果的省时小妙招。

### 用吸管去草莓根

很多人在吃草莓时,抓着叶子或顶部咬果肉,但很多时候就因此浪费了近半颗草莓,因为抓着的部分有可能吃不到或被抓烂了。其实,只需一秒钟就能把草莓头去掉,

把甜美的它整个吃到嘴里。你只要用一根吸管,从草莓较尖的尾部插入直至顶部,把叶子的部分直接顶出去之后,就能把去了叶子和根部的草莓一口吃下。

### 用回形针取樱桃核

把核去了,樱桃吃起来更爽口、更便利。但要一颗颗去核,既繁琐又会弄得双手沾满樱桃汁。要在短时间内将樱桃去核,其实只要一个回形针就能做到!只需把干净的回形针插入樱桃核心部位,轻松地转一圈拉出,就能

在一瞬间把整个樱桃核取出。

### 卷轴式开柑橘

想吃柑橘又不想满手汁水?只需将柑橘的头、尾分别切除,然后在外皮上划一刀,就可以轻易地用打开卷轴的方式,打开瓣瓣分明的柑橘。

### 划上几刀掰开石榴

为了不让石榴丰沛的汁水把你的厨房弄成“血淋淋”的案发现场,建议把石榴淹没在水中再进行切割工作。具体切石

榴的省时步骤如下:1.在石榴顶部切出锥形的一片。2.在底部也切掉一块,不过要保持底部切面的平整。3.在石榴外皮上用刀划上均匀的几道。4.沿着划痕掰开石榴,就可以轻松地将石榴籽取出。

### 用盘子来帮忙

想切一堆樱桃番茄来装点沙拉,或把一盘葡萄切半方便去籽时,如果要将它们一个一个地切成两半,很多时候它们会“不听话”地滚来滚去,更加费事。

那要怎么才能一下子将一整盘樱桃番茄或葡萄切半呢?只要两个塑料盖子或两个形状、大小相似的盘子就行!先把番茄或葡萄放在一个盘子上,再用另一个盘子盖上,“夹住”胖乎乎的番茄或葡萄,然后用刀从两个盘子的缝隙间切入直到另一端。把盘子拿开,全部果子就已剖半啦!

文/乐乐



## 去超市别犯7种错误

你是否常有类似经历:在超市里,到一个地方买完食材后,却发现同样的东西在另一个地方卖得更便宜;又或者,当你买了一大购物车杂七杂八的东西,买的时候好像都很便宜,付款时发现相加起来总数也不少?

要做一个称职的主妇,不仅要厨艺了得,还需精打细算。大家买菜购物时,经常浪费却不自觉。今天,小编就来提醒妈妈们,到超市或市场买菜时,千万别犯以下7种错误!

**不买打折的肉** 每一餐最贵的食物通常是肉,因此得随时注意超市广告上大幅打折的商品。如果发现折扣50%~75%的猪肉、牛肉、鸡肉,就买多一点再冷冻起来。

**按照食谱买食材** 食谱中列出的各项食材如果有些用量不多,可考虑是否能用已有的食材代替,例如柠檬汁是一种酸性调料,可用醋、柳丁汁或金橘汁取代;香草类如薄荷、罗勒和巴西利,通常可互换取代。

**食材只冷藏不冷冻** 除了用冰箱冷藏,食材如果冷冻起来,保存期限会延长,像是冷冻面包、培根等,可以省很多钱。

**便宜食材不列入预算** 买小额食材时不把价格列入预算,往往积少成多就浪费很多钱。

**买蔬果不注意标价** 多数蔬果可分为大包装或散装,决定买哪种包装前,先迅速算一下每千克的价格,大量购买较省钱还是少量散装较划算,都要事先盘算好再下手。

**用大型购物车** 研究显示,在超市中购物时用的大型购物推车,会让人不知不觉中买很多甚至是不需要的东西,建议先买像蔬果之类较便宜的东西,再光顾贩售零食的地方。

**不清楚常买食物的价钱** 为了精打细算,最好能掌握常买的基本食物和用品通常是多少钱,例如米、盐、糖、鸡肉、牛奶等,这样你才能及时发现店里的优惠特价品,碰到打折时就多买一点。

文/晓 梦

## 生活达人英雄帖

《汇生活》广招天下英雄啦!

如果你是旧物利用的能手,如果你是手工创作达人,如果你在家居布置方面有妙招,如果你是过日子的一把好手……不妨与我们联系,来《汇生活》上秀一秀吧!

投稿邮箱:lzp6635311@163.com,请在邮件主题上写明“汇生活”,要求是原创哦!