

冰箱冻肉放半年 竟吃进医院

冷冻肉类到底能放多久

年关临近,家家户户开始大扫除,冰箱往往成为清理的“重灾区”——一两年的冻鱼、两三年的冻肉,扔了怕浪费,吃了又担心。

你是否也以为,只要放进冷冻室,食物就能永久保鲜?冻肉放久了究竟能不能吃?怎样储存才安全?今天,我们就来彻底说清冰箱冷冻肉的保存真相。

A 吃放了半年的冷冻肉 因急症被送进医院

近日,江苏南京一位女士因腹痛、呕吐被送医,确诊为急性肠胃炎。而“罪魁祸首”,竟是冰箱里存放了半年的冷冻肉。

类似的情况并不少见。很多家庭习惯把肉长期冻在冰箱,认为低温就能万无一失。然而,冰箱并不是“时空暂停器”,冻得太久的肉不仅口感变差,还可能暗藏健康风险。

B 低温≠安全 久冻肉暗藏三大隐患

冰箱冷冻层虽然能抑制细菌生长,却并非彻底灭菌。尤其是反复解冻的肉,更可能成为“细菌温床”。以下是长期冷冻肉类的常见隐患。

1. 细菌潜伏

家庭冰箱中常见的李斯特菌,在-18℃仍能存活。孕妇感染可能导致流产,老人、儿童感染易引发脑膜炎。

2. 营养流失

肉类在冷冻过程中,冰晶刺破细胞壁,解冻时汁液携带大量水溶性维生素和矿物质流失。一块冷冻半年的猪肉,维生素C含量不足鲜肉的50%。

3. 口感崩塌

长期冷冻的肉纤维断裂,解冻后汁液流失,烹饪后干硬如柴。冷冻9个月的鸡胸肉,持水性下降40%,煎烤时还更容易焦糊。

C 冷冻肉到底能放多久 这张时间表请收好

家庭常用冰箱的温度相对不稳定,频繁开关门、突然断电、延迟启动等因素都可能导致温度波动,因此冷冻肉的保质期也会大幅缩短。

一般情况下,并不建议将冻肉放置过久,1个月内食用完毕是最佳情况。

如果有延长冷冻肉类保存期限的需求,不同肉类在家庭冰箱的最长保存期可参考以下期限:

猪牛羊肉:4~6个月;
鸡鸭禽肉:6~9个月;
鱼虾水产:3~4个月。

注意:超过上述期限的冻肉,即使看起来没坏,营养也已大打折扣,长期食用还可能增加慢性炎症风险。



(CFP)

D 冻肉出现这4种迹象 务必立刻丢弃

如果发现冷冻肉出现以下4个变质表现,应尽早扔掉,别再食用。

1. 外观变了

正常的冷冻瘦肉颜色多为浅灰色,肥肉和油脂为白色。如果肉色变成红褐色、灰色或灰绿色,甚至出现白色或黑色斑点,说明肉已变质,微生物产生大量代谢物,这种肉不宜食用。

2. 味道变了

变质肉有明显的腐臭味,是因为被微生物分解后,会产生各种胺类、吲哚、酸类、酮类

物质,从而散发气味。此时,即使加入大量调味料,依旧无法掩盖味道。

3. 手感变了

新鲜的肉因其肉质紧实,有一定的弹性,按压凹陷部位很快就会复原,用手摸有轻微油脂感,但不黏腻。变质的肉表面会产生黏性代谢物,摸起来有黏腻感,甚至拉丝。

4. 肉汤变了

正常的肉煮熟之后,肉汤是比较清澈的,变质的肉煮熟之后肉汤则相对浑浊。

E 科学处理方法 让冻肉“安全复活”

1. 冷冻前:做好分装

按量分装:将肉切成单次用量,用真空袋或保鲜盒密封,挤出空气防氧化。

处理技巧:鱼类去内脏、禽类去头爪,表面涂抹食用油锁住水分。

2. 冷冻中:写好标签

标记法则:用防水标签注明“冷冻日期+品类”,例如“2026.01.08 猪肋排”。

存放禁忌:

生熟分层存放,冷冻室留30%空间

保证温度稳定。

3. 解冻时:讲究方法 安全方法

冷藏解冻:提前12小时将肉移至冷藏室,每500克需4~8小时。

微波解冻:用解冻功能,解冻后立即烹饪,避免“外熟内冰”。

危险操作

热水泡解冻:60℃温水浸泡1小时,细菌量翻倍,营养流失加剧。

反复冷冻:解冻过的肉再冷冻,菌落总数呈指数级增长。

冰箱不是食物的“保险箱”,冻肉也有自己的保存时限,久放不仅风味流失,更可能危及健康。记住“分装、标记、科学解冻”这三步,定期清理冰箱,让每一口肉都吃得放心、吃得新鲜。(人民王真)



一粥一菜一茶 湿润过冬

大寒为冬季终气,其气候特点为“阴寒彻骨,阳气暗涌”。养生需峻补命门、破冰通络、润燥护阴,承冬藏之末,启春生之机。推荐一粥一菜一茶,助您温润度冬。

桂圆百合红枣糯米粥 桂圆肉15克、百合10克、红枣10枚、糯米30克、大米50克。加水大火煮沸后转小火熬煮40分钟。

诸食物合用可补益心脾,补益气血。针对大寒时节深冬阳气内藏、外界严寒的特点,温补脾胃以生养气血,抵御外寒。

萝卜排骨汤 排骨、白萝卜、葱、姜、香菜、料酒、盐适量。排骨剁小段,焯水后洗净;白萝卜去皮,洗净,切块。煮锅中加适量水烧开,放入排骨、葱、姜、料酒,改小火炖1小时。倒入萝卜,继续煮15分钟,放入盐调味,盛入汤碗中,撒上香菜末即可。

此汤荤素搭配,适宜消化不良、饮食积滞、气滞腹胀、呕吐泛酸、咳嗽痰多、大小便不畅者食用,是冬季大寒时节养生保健的理想选择。

肉桂桂圆玫瑰花茶 肉桂3克、桂圆5克、玫瑰花5朵。开水冲泡,代茶饮用。每日3至5杯。

该茶温经散寒,引火归元,疏肝健脾,养血安神,尤宜于大寒时脾胃虚寒、肝郁脾虚、脾胃不和者饮用。(李金辉)



(CFP)



LE HUO
LE HUO