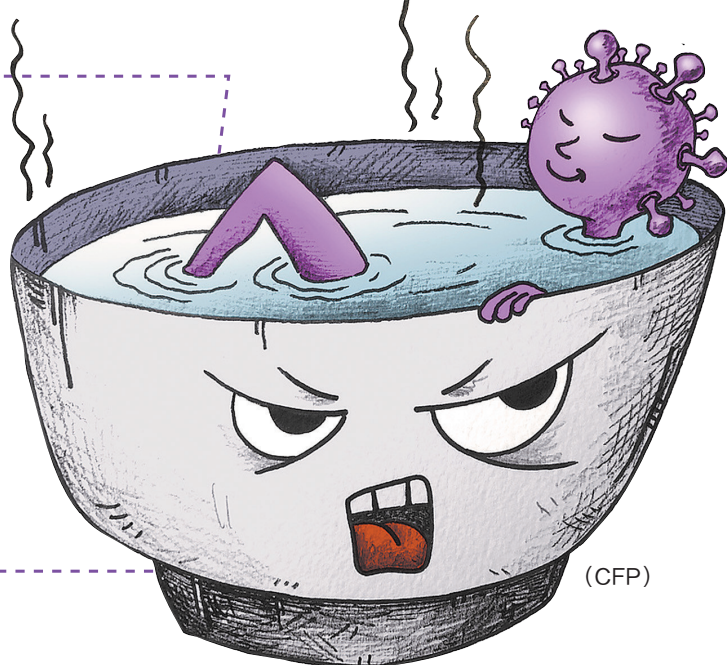


电饭煲“保温”别超4小时

否则就是在“培养细菌”

你是不是也经常这样——早上出门前煮好的粥，晚上回家一开电饭煲，还是温热的，心里美滋滋觉得“省去了再加热”；中午剩下的米饭，一直插着电保温，可以放到晚饭时再吃。

打住！你可能不知道，你以为的“方便、省事”，其实是在给细菌“开派对”。这条健康避坑指南，必须认真看完。



(CFP)



电饭煲保温饭菜别超4小时

很多人觉得，电饭煲盖着盖子、插着电，温度那么高，能有什么问题？主任医师熊竹娟表示，电饭煲里保温超过4小时的饭菜，正在变成细菌的“繁殖天堂”，甚至可能悄悄产生致癌物。

让细菌快速繁殖

世界卫生组织划过一个概念，叫食物的“危险温度带”——5℃~60℃。这个区间是细菌最活跃的“舒适区”，大多数致病菌在这个温度下会快速繁殖。

电饭煲的“保温”功能一般将温度维持在60℃~70℃，但存在两个隐患：

受热并不均匀：尤其是上层接触空气的部分，温度很容易降到60℃以下，跌入“危险温度带”。

产生二次污染：如果饭菜被吃过几口，或者勺子沾过口水，细菌就有了可乘之机。比如金黄色葡萄球菌和沙门氏菌，一旦进入，只要温度合适，20分钟就能翻一倍。

吃了这样的饭菜，轻则引起腹痛、腹泻，重则可能诱发急性肠胃炎，出现呕吐、腹泻等症状，影响身体健康。

可能增加患癌风险

很多绿叶菜本身含天然硝酸盐，正常吃没问题。但饭菜长时

间保温，细菌会把硝酸盐转化成亚硝酸盐。亚硝酸盐进入胃部，和蛋白质分解物结合，会生成亚硝胺——世卫组织认定的一类致癌物，与肝癌、胃癌、食管癌相关。

简单来说，一锅久放保温的青菜，致癌风险会在无形中升高。单次吃可能剂量不高，但长期天天这样吃，肝脏负担和细胞损伤会不断累积，悄悄增加致癌风险。

因此，电饭煲保温模式下的饭菜，最好在4小时内解决掉。如果预估吃不完，放冰箱冷藏，不给细菌和风险留机会。



这些厨房习惯也要避免

有霉斑的筷子，可能有剧毒致癌物。

一双筷子上用几年，在很多家庭里都不稀奇。这个看似节俭的习惯，其实可能藏着剧毒致癌物。

国家食品安全风险评估中心风险交流部研究员韩宏伟指出，大多数家庭使用的是竹筷或木筷。竹制品与木制品是霉菌最喜欢的生存环境，且只要环境不干燥、物质本身湿度达到一定程度，仅需一天时间即可生成霉斑。发霉的筷子上可能有黄曲霉毒素，是一种剧毒致癌物，容易诱发肝癌。

同时，消毒不充分的筷子上大肠杆菌、黄色葡萄球菌等细菌会超标，使用被这些细菌感染后的筷子很有可能会造成消化系统疾病，例如腹泻、呕吐、肠胃炎。所以，最好使用3~6个月，就要更换新的筷子。

一块多种用途的抹布，滋生致病菌。

擦桌子、擦灶台、洗碗、擦砧

板……当抹布开始“身兼数职”时，厨房里最该警惕的卫生死角，往往就是抹布自己。

复旦大学附属中山医院检验科主任技师郭玮曾刊文指出，这种行为很可能造成致病菌的交叉污染，增加健康隐患。抹布需要勤更换，清洗后悬挂晾干，定期使用消毒剂浸泡或者煮沸消毒，最好做到“专区专用”。用于日常清洁的抹布1个月更换一次，接触餐具的抹布更要勤换。

看似干净的洗碗海绵，可能在输送细菌。

浙江大学医学院附属第二医院急诊科副主任医师卢晓曾刊文指出，即使“看起来干净”的洗碗海绵，也可能滋生细菌。海绵质地疏松多孔，内部大小不一的孔洞容易残留水分、食物残渣和油污，为细菌的生长提供了适宜的环境。

此外，洗碗海绵常被用于清洗不同物品，这些物品上携带的各种细菌最终汇聚在海绵中，使

其成为细菌种类极为丰富的地方。建议用完后的洗碗海绵要及时清洗干净，挤干水分，放置在干燥、通风处。定期更换洗碗海绵，至少1个月换一次。

满是划痕的菜板，可能暗藏霉菌细菌。

菜板，只要没剁烂、没砍断，很多人都会想到要更换。可那些深一道浅一道的刀痕里，正藏着洗不掉的食物残渣、悄悄滋生的细菌，甚至还有你看不见的霉菌。虽然少量的霉菌吃进肚子里不会引起太大问题，但无论感官上还是心理上都会不舒服。而且如果切生肉时留存了一部分在菜板缝隙里，其他食物也容易被生肉上的大肠杆菌、沙门氏菌等污染，严重时可能引起食物中毒。

建议至少准备两块菜板，做到生熟分开。一旦发现菜板发霉、变色、开裂、变形、划痕太多、掉渣等情况，及时更换。

(人民 成商 王楠)

快乐厨房

生菜牛肉拌饭 简单又美味



宅家做饭，不必大费周章，一道生菜牛肉拌饭就能轻松拿捏味蕾。鲜嫩牛肉搭配清爽生菜，铺在热气腾腾的米饭上，淋上酱汁拌匀，肉香、米香、菜香层层交织，做法简单却口感丰富，是打工人、懒人的快手美味天花板。

这道菜的精髓在于食材的鲜活与酱汁的提香。先用电饭煲焖好一锅软糯米饭，同时备菜：生菜切丝，牛肉切薄片，蒜末、青红椒切好备用。牛肉是灵魂，需提前腌制入味，加料酒、生抽、蚝油、淀粉，抓匀静置15分钟，让肉片充分吸饱酱汁，炒后嫩而不柴。

接着调制酱汁：蒜末、青红椒碎淋上热油激发香气，加入生抽、蚝油、少许白糖搅匀，鲜辣开胃，是拌饭的灵魂所在。锅中油热，煎两个溏心荷包蛋，再倒入腌好的牛肉片，快速滑炒至变色盛出，锁住肉汁的鲜嫩。

最后组装拌饭：米饭打底，依次摆上煎蛋、牛肉片、生菜丝和海苔碎，淋上秘制酱汁，拌匀即可开吃。溏心蛋的绵密、牛肉的鲜嫩、生菜的脆爽、海苔的咸香，裹着每一粒吸饱酱汁的米饭，入口层次丰富，鲜辣过瘾。

(冯元春)

LE HUO
LE HUO

