



图1



图2



图3

图1:根部没裹保鲜膜的香蕉(右)比裹保鲜膜的香蕉(左)明显发黑。

图2:敞开放置的生菜(右)2天后菜叶发蔫腐烂,冷藏的生菜(左)依然是翠绿色。

图3:常温放置牛油果(右),2天后,开始疲软、通体发黑,冷藏状态的(左),相对新鲜。

夏季蔬果保鲜 绿叶菜立着放效果佳

梨、葡萄装保鲜袋放冰箱不要扎口,蘑菇、桃子不适合冷藏

夏季气温高,蔬菜水果也容易腐败变质,于是蔬果保鲜成了夏季居家必备技能。近日,网上流行一些夏天食物保鲜“妙招”,其中包括保鲜膜裹香蕉、醋水泡草莓、保鲜袋装生菜等方法。究竟哪些方法保鲜效果好呢?

为了一验究竟,记者购买了香蕉、柑橘、牛油果、生菜、芹菜、豆腐等蔬果样品,并用保鲜袋、盐水泡等方式保鲜。

实验结果表明,生菜擦干水后放保鲜袋冷藏的方法比较有效,2天后,保鲜袋内的生菜依旧新鲜翠绿,而常温下放置的生菜已经发蔫腐烂;同时,芹菜放在保鲜袋也可以有效保鲜。

当然,也有一些蔬果不适合冷藏,例如蘑菇、桃子等,常温下保存就可以。

对于蔬果保鲜方法,科技部农产品贮运保鲜联盟副秘书长朱毅表示,夏季时冰箱冷藏是蔬果保鲜的“主战场”,一般情况下,绿叶菜可根部朝下立着放,保鲜效果更佳。如果想放得久,最好不要清洗放保鲜袋冷藏;如果是尽快吃的蔬果,可以清洗后再冷藏保存。

【实验样品】

香蕉4根、柑橘3个、牛油果1个、桃子2个、生菜2颗、芹菜2捆、黄瓜2根、香菇平菇若干、豆腐2块

香蕉根部裹上保鲜膜 2天后无明显发黑

实验过程:水果保鲜实验中,分别选购了香蕉、柑橘、桃子和牛油果。

根据网上的保鲜方法,其中在香蕉实验中,把3根香蕉的根部分别裹上保鲜膜,剩下1根香蕉不裹保鲜膜,4个样品全部放在室内常温下保存。

牛油果用刀切成两半,其中一半保留有核。随后,切一片柠檬片,挤出一些柠檬水淋在有核的半个牛油果上,并用保鲜膜将其包裹好,最后放入冰箱内冷藏保

存;而另一半牛油果不加处理,直接放在常温下保存。

柑橘和桃子则采用保鲜膜冷藏保存的方法。将2个柑橘和1个桃子分别放入保鲜袋,扎口系好,放入冰箱冷藏;剩下的1个柑橘和1个桃子则常温下放置。

实验结果:各种样品分别冷藏和常温下保存2天后,根部裹了保鲜膜冷藏的香蕉,相对较新鲜,也有一些小块的发黑部分;而没有裹保鲜膜在常温下的香蕉,整体明显发黑。

常温下敞开放置的半块牛油果,第二天早晨就明显开始发黑,而冷藏状态的另一半牛油果相对新鲜。2天后,常温下放置的牛油果,开始疲软、通体发黑,闻起来有些变质气味;冷藏状态下的半块牛油果,虽有些发软变色,但整体还比较新鲜。

3天后,保鲜袋里冷藏的桃子有轻微的发软发黑,常温下放置的桃子没有明显变化。

而冷藏和常温下保存的柑橘,3天后没有明显的变化和区别。

生菜、芹菜放保鲜袋冷藏更易保存

实验过程:取2颗生菜,把其中一颗打开,去除菜心,并放一些纸巾在生菜中间,吸干菜叶中的水分,待生菜整体干燥后放入保鲜袋,挤干其中的空气,放入冰箱冷藏。另一颗生菜则常温下敞开放置。

芹菜的保存依照上述方法,先把一捆芹菜中水分去掉,再放

保鲜袋放入冰箱冷藏。另一捆芹菜常温放置。

把香菇和平菇分成两份,其中一半放入保鲜袋,常温下放置;另一半直接在常温下敞开放置。

实验结果:2天后,冰箱中保鲜袋里的生菜自然新鲜,菜叶颜色也依旧是翠绿色。冷藏的芹菜也比较

新鲜,而常温下敞开放置的芹菜洗净发蔫腐烂,菜叶和菜秆都发软。

相比于生菜、芹菜在保鲜袋中明显的保鲜效果,蘑菇却不尽如人意。实验结果显示,保鲜袋中的平菇和香菇已经发霉,长出白色的霉菌;敞开放置的平菇,也有部分发霉,但面积明显较小。

豆腐泡在盐水中 可延缓变质速度

实验过程:将2块豆腐样品分开放置,用刀把其中一块切成小块备用,取一个沙拉碗,碗里加入些许食盐,用烧开沸腾的热水冲开食盐,然后把豆腐块放入盐水中浸泡,以水漫过豆腐块为准;另一块

豆腐直接在室温条件下放置。

2根黄瓜也不需要保鲜袋,把其中一根黄瓜放入冰箱冷藏;另一根黄瓜室温下放置。

实验结果:2天后,盐水浸泡的豆腐色泽正常,但闻起来气味有些

发酸,已开始变质。而室温下未处理的豆腐,已经发出明显的酸腐气味,颜色也发黄,同时边缘有一些黏水。3天后,冰箱里冷藏的黄瓜有些变软;室温下的黄瓜也有着发软,不过相对新鲜一点。

【实验分析】

每种蔬果的保鲜方法都不同。其中,香蕉头用保鲜膜裹好,可以延长保存期。蘑菇或其他菌类,不要装在塑料袋里,因为不利于水分的散发容易发霉。黄瓜最好存放在阴凉通风处,而不是冷藏在冰箱里,否则表皮会呈水浸状,并失去黄瓜特有的风味。

●●● 专家说法

蔬菜 想久放最好不清洗 放保鲜袋冷藏

对于蔬果保存方法,朱毅表示,每种蔬菜和瓜果对温度条件的要求都不同,但总的来说,夏季时冰箱冷藏是蔬果保鲜的“主战场”。

一般情况下,绿叶菜可根部朝下立着放,保鲜效果更佳。例如,菠菜、空心菜、油菜等,如果没洗要放在冷藏室,最好先用保鲜袋包好,让菜根向下、立起来,这样有利于蔬菜保持生命力,一般可保鲜3~5天。

“如果想放得久,最好不要清洗放保鲜袋冷藏;很快要吃的蔬果,可以清洗后再冷藏保存。”朱毅表示,香菜、生菜最好外面包一层纸,再放入保鲜袋而后冷藏。

对于韭菜、芹菜、茼蒿和葱,朱毅说,如果温度不太高的话,可以把这些蔬菜根部向下放水盆里保存。

水果 香蕉最好常温下 敞开挂起来

水果的保鲜方法,朱毅表示,冷藏是最常见也是最有效的保鲜方法。但也要注意,有些水果会有“冻害”,不适合放在冰箱,例如香蕉,最好常温下敞开悬挂放置,也就是说可以挂起来。

而橘子、梨、葡萄这些水果,如果购买时品相较好,可放入保鲜袋,不扎口,再直放在冰箱冷藏室,既方便水果“呼吸”,又便于保鲜。

朱毅提醒,苹果会散发乙烯,有催熟作用,较硬的猕猴桃,可以跟苹果放一起,让猕猴桃尽快成熟变软。

此外,她提醒,“西瓜放保鲜膜会有更多细菌”已经被认定是谣言,不用相信这种说法。西瓜切开后,最好还是马上盖上保鲜膜,才能有效保鲜。

●●● 提示

蔬菜水果 最好现吃现买

朱毅表示,除了上述保鲜方法,还有大蒜泡水、鱼腥草、醋水等盛传的保鲜方式。

“虽然很多保鲜方法确实有效,但太复杂的蔬果保鲜方法家中一般不适用,冰箱冷藏还是最主要的方式,大家没太多精力去做保鲜工作。”朱毅说。

她认为,水果一般保存2天合适、蔬菜最多3天。如今菜市场保鲜、物流这么丰富,买来的蔬果就有保鲜成本,我们应该把保鲜工作交给专业人群,因此买来的蔬菜水果最好立即吃掉,没必要买来储存。

她建议,购买蔬果时,不要买特别多,一次最多买2~3天的量,最好现吃现买。 图文均据《新京报》