

吃不完就冻起来可能养菌为患

生活中,很多人习惯将吃不完的饭菜、食材一股脑塞进冷冻室,视冰箱为“终极保险箱”,以为低温能锁住美味与安全。然而,您是否想过,那块冻了数月、裹着冰霜的排骨或鱼肉,可能已在悄然间成为细菌的“休眠舱”?因食用长期冷冻不当的食物而引发的健康问题时有发生。冷冻并不等于杀菌,不当的储存与解冻方式,会让节约的美意变成健康的隐患。



情景描述:吃一块排骨去了急诊

“省了一盘菜,花了千元医药费,这‘节约’的代价太大了。”上周五夜里,在北京市海淀区医院急诊室,38岁的张先生一边捂着肚子,一边后悔不迭。事情要从三天前说起。

周三晚上,张先生的母亲从冰箱冷冻室深处,掏出一袋裹着厚厚冰霜的排骨。“这是去年烧的,没吃完,我一直冻着呢,好东西可别浪费。”袋口一开,一股淡淡的陈味飘出,但老人家没在意:“冻得梆梆硬,坏不了。”

解冻、回锅、加料、猛火加热……一盘“重新出炉”的红烧排骨上了桌。张先生和妻子觉得肉质有点“柴”,7岁的儿子嚷嚷着“有怪味”,但看着老人期待的眼神,一家三口还是把这盘排骨吃了个七七八八。

潜伏的危机在深夜爆发。凌晨两点,张先生被剧烈的腹痛搅醒,冲向卫生间。妻子和儿子也相继出现类似症状:腹痛、腹泻、呕吐。一家人连夜赶往医院急诊。

“细菌性食物中毒,大概率是食物储存不当引起的。”值班医生在询问了饮食情况后判断。粪便检测结果支持了这一诊断。一家

人需要接受抗感染和补液治疗,孩子因为出现了轻度脱水,还需留院观察。

“冷冻不是‘时间暂停键’。”医生指着化验单解释,“那块冻了半年多的排骨,就像一个‘细菌休眠舱’。一解冻,细菌全‘醒’了,而且因为细胞在冷冻时被破坏,反而成了细菌繁殖的温床。你们加热的温度和时间,不足以杀死它们产生的毒素。”

张先生这才后怕:“一直以为只要冻着,就永远安全。”

问题出在哪儿?

张先生家的遭遇并非个例。许多家庭将冰箱,尤其是冷冻室,视为“食物的终点站”和“安全的避风港”,这其中存在几个关键的认知盲区:

1. 冷冻不等于杀菌。冰箱的低温(通常是-18℃)只是迫使大多数细菌进入生长停滞的“休眠”状态,无法杀死它们。像李斯特菌这类嗜冷菌,甚至在低温下也能缓慢生长。一旦回到适宜温度,细菌会迅速复苏并大量增殖。

2. 食物在冰箱里也会“过期”。虽然冷冻能极大延缓腐败,但无法阻止脂肪缓慢氧化(产生哈喇味)、蛋白质质地变差、维生素流失等品质劣变。冷冻食品也

有“最佳赏味期”和安全期限。一块冻了一年的肉,也许没臭,但营养和口感已大打折扣,安全风险也成倍增加。

3. 不当的解冻方式是“助封为虐”。很多人习惯将食物放在室温下解冻,这个缓慢升温的过程(特别是在夏季),恰好给了休眠细菌一个绝佳的“热身”和繁殖机会,使其数量在烹饪前就已达到危险水平。

4. 反复冻融是“致命伤”。吃不完再冻回去,这个操作非常危险。每一次冻融循环,都会加剧细胞破坏、汁液流失,为细菌提供更丰富的营养,并让细菌数量像“上台阶”一样逐级增加。

生活提醒:

冷冻并非“一冻永逸”的保障。要守护家人健康,关键在于改变观念与习惯。首先,定期清理冰箱,对存放过久、标签不清的食物果断舍弃。其次,坚持“生熟分开、密封分装、标注日期”的基本操作,避免交叉污染与反复冻融。最重要的是,树立“量需而制、尽快食用”的优先原则,从源头减少对长期冷冻的依赖。请记住,科学储存比盲目节约更重要,别让冰箱成为细菌滋生的隐患角落。

让冰箱成为真正的“保鲜帮手”

为了避免冷冻食物细菌滋生,请收好这份家庭冷冻安全指南:

存之前:做好“三部曲”

1. 及时冷冻:煮熟的饭菜在室温下放置不要超过2小时,应尽快放入冰箱。熟食冷藏最好不要超过3天,如需更长时间保存,应密封后冷冻。

2. 分装密封:将大份食物按一次食用量分装在小盒或密封袋中,排出空气。避免将一大块肉反复解冻、切割、再冷冻。

3. 贴上标签:务必用标签注明食物名称和冷冻日期,这是管理冷冻库最关键的一步。

存之时:记住“时间表”

家用冰箱冷冻室(-18℃)安全存放的大致时限:

- 猪、牛、羊等畜禽肉:不宜超过6个月
- 鸡、鸭等禽类肉:不宜超过8个月
- 鱼、虾等海鲜水产:不宜超过4个月(油脂易氧化)
- 熟食、米饭、酱料:不宜超过2-3个月
- 速冻蔬菜、水果:不宜超过8个月

定期检查清理,对超过太长时间或状态可疑的食物,果断舍弃。

取用时:掌握“安全法”

1. 首选冷藏解冻:提前一天将食物从冷冻室移至冷藏室,这是最安全、对品质影响最小的方式。

2. 急用可冷水解冻:将食物密封在保鲜袋中,浸入冷水中,并每隔半小时换水,切勿用热水。

3. 避免室温解冻:尤其在炎热时,室温解冻区域可能成为细菌“孵化器”。

4. 解冻后尽快烹饪:不要将解冻后的食物长时间放置。

5. 加热务必彻底:特别是大块肉类和汤汁,要确保中心温度达到70℃以上,并保持至少2分钟。

给冰箱来个“大扫除”

除了关注放入冰箱的食物,冰箱本身的清洁状况,是另一个被普遍忽视的问题。即使食物存放得当,一台内部脏污的冰箱也会成为细菌交叉污染的源头。

定期清理

1. 细菌的“土壤”无处不在:食物残渣、渗出的汁液、潮湿的水汽,在冰箱内壁、抽屉、密封条上积聚,为李斯特菌、沙门氏菌、耶尔森菌等嗜冷菌提供了理想的养分和潮湿环境。

2. 异味源于细菌代谢:冰箱内挥之不去的异味,常常是各种微生物代谢产生的化学物质。

3. 交叉污染风险高:生肉的血水、海鲜的汁液若污染了隔板,其携带的细菌可能直接污染到无需加热即可食用的水果、凉菜或开封的饮品,造成病从口入。

清洁频率

- 深度清洁:建议每2-3个月进行一次全面断电清洁,这是保持冰箱卫生的黄金标准。
- 日常随手清洁:遇到液体泼洒、食物腐败时,应立即进行局部擦拭,避免污渍固化。
- 季节性检查:在春夏之交、夏秋之交等细菌易滋生季节,可适当增加清洁频率。

五步深度清洁法

1. 清空与断电:选择一个食材较少的时段(如采购前),拔掉冰箱电源。将所有物品取出,易腐食物放入冷藏箱暂存。将可拆卸的隔板、抽屉、蛋架等全部取出。

2. 化冻与初步处理:对于冷冻室,可提前放置一碗热水加速化霜。在等待时,用湿布擦拭外部机身和门封条。门封条凹槽处可用旧牙刷蘸小苏打水刷洗,这里是霉菌重灾区。

3. 内部清洗:用温和的清洁剂(推荐食用级小苏打溶液:1升温水加1汤匙小苏打)或稀释的白醋水浸湿抹布,彻底擦拭冰箱内壁、天花板和每一个角落。避免使用刺激性化学清洁剂或去污粉,以免残留气味或损伤内壁。顽固污渍可用牙膏轻轻擦拭。

4. 部件清洗:取出的隔板、抽屉在水槽中用热肥皂水清洗干净,晾干或用干净布擦干。

5. 回归与开机:确保所有部件和内壁完全干燥后,将隔板、抽屉装回。合理规划空间,将物品分类放回。接通电源,待冰箱内温度稳定后(约1-2小时),再将暂存的食物放回。

本报记者 刘雪婧

遗失声明

安达市新业塑料制品有限公司(统一社会信用代码:91231281MAE1H50KD90)遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明

我单位户名:讷河市硕秋种业有限公司,在中国农业银行股份有限公司讷河市支行开立基本存款账户。账号:08107101040018275。由于我方保管不善,将预留印件公章、名章、财务章丢失,现声明作废。讷河市硕秋种业有限公司 2026年05月07日

遗失声明

黑龙江齐齐哈尔市讷河市孔国乡兆麟村民委员会,在中国建设银行股份有限公司阿荣旗支行开立的基本存款账户,账号:2305016272520000726。因我方管理疏忽,不慎将预留印鉴公章、财务章、法人名章丢失,现声明作废,特此声明。

黑龙江齐齐哈尔市讷河市孔国乡兆麟村民委员会 2026年5月7日

遗失声明

▲陈君林,身份证号:230622197007167352。不慎将肇源县义顺蒙古族乡勇进蒙古族村土地确权证书丢失。证件号:NM0.23062221030400007号 特此声明。

▲车辆所有人:贾海龙,车牌号:黑AAY857。不慎将道路运输证丢失。运输证号:230123008217 特此声明。

▲黑龙江曲配连运输有限公司,不慎将道路运输经营许可证丢失。特此声明。

▲黑龙江克东县运输有限公司,不慎将道路运输经营许可证丢失。特此声明。

▲黑龙江嘉庆道路运输有限公司,不慎将道路运输经营许可证丢失。特此声明。

▲购房者:白永志,身份证号:2301182197080310859。不慎将哈尔滨市双城区运华小区住宅楼105栋4单元301室,面积:55.20平方米,总价:60741.00元,购房收据丢失。特此声明。

▲白国臣,身份证号:232126196402034619。不慎将农村土地承包经营权证书丢失。证件号:NO.D23012600151223。土地坐落于巴彦县红光乡粮村。特此声明。

▲赵林学,身份证号:232126195709092579。不慎将农村土地承包经营权证书丢失。证件号:NO.D2301260009774。土地坐落于巴彦县红光乡粮村。特此声明。

声明作废

▲黑龙江省广诚建设工程有限公司,统一社会信用代码:91230103MA1CE6WJ1。不慎将公章、法人名章丢失,账号:08037201040027691。开户行:中国农业银行股份有限公司哈尔滨松花江支行,声明作废。

▲佳木斯市向阳区振英建材批发经营部(个体工商户),统一社会信用代码:92230803MAEQRMP770。账号:2305016862510000466。开户银行:中国建设银行佳木斯街道支行,将公章、财务专用章、法人名章丢失,声明作废。

债权债务公告

宁安市红升幼儿园经研究决定于2026年5月6日终止经营,拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:52231084M0032685K。清算组负责人:韩立辉,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜。清算组组长姓名:韩立辉,联系电话:13114634444。地址:黑龙江省牡丹江市宁安市朝鲜风情街南面23号。业务主管单位:宁安市教育局,发证机关:宁安市民政局,特此公告。

宁安市红升幼儿园 2026年5月7日

**声明作废
注销公告
减资公告
刊登热线
18686716631
13763511313**