

冰箱差不多成了家家户户厨房的必备。对于暂时不吃的食物,人们会放进冰箱来延缓变质。最近,某媒体发布了一篇文章宣称《生活常识:十种食物不能放进冰箱》的文章,让人担心不已。而在媒体上,类似的说法早已有之,而且广泛流传。

文中所说的“生活常识”,是正确的吗?下面来一一解析。

# 这些食物不能放进冰箱?

## 淀粉类食物

### 放外面食物坏得更快

馒头、米饭、面包、面条、饺子等等中国人的主食,基本上都是“淀粉类食物”。一时吃不完的,大家都是习惯性地放进冰箱。

文中所说不能放的理由是“放进冰箱中,会加快其变干变硬的速度”,这并没有什么道理。“变干变硬”是因为水分蒸发,跟放不放冰箱无关。不放进冰箱而是放在常温下,会“变干变硬”得更快。而且,常温下适合细菌生长,食物会坏得更快。

#### 正确的做法:

1. 尽量做到“吃多少就做多少”“吃多少就买多少”,而避免储存需求;
2. 如果吃不完需要保存,可以用保鲜膜封好再放冰箱。

## 巧克力

### 从冰箱拿出后尽快食用

文中说“放进冰箱的巧克力在拿出来后,表面容易出现白霜,不但失去原来的醇香口感,还会利于细菌的繁殖……夏天室温过高时,可先用塑料袋密封,再置于冰箱冷藏室储存。取出时,别立即打开,让它慢慢回温至室温再食用”。

这个说法是正确的,但这并不是说“不能放冰箱”,而是从冰箱里拿出来后要尽快食用。

巧克力的融化温度较高,在温度高的时候,不放冰箱就会融化,更会“失去原料的醇香口感”。所谓“有利于细菌的繁殖”,只是一种猜想。巧克力的含水量很低,并不适合细菌生长。从冰箱里拿出来及时吃掉,也不存在细菌生长的问题。如果拿出来不吃,因为巧克力温度低会导致一些水蒸气凝结在表面,才可能导致水分升高,而细菌“有可能”生长。

## 鱼类

### 除活鱼外,其他鱼必须放冰箱

文中说“冰箱中的鱼不宜存放太久”“鲫鱼长时间冷藏,鱼体组织就会发生脱水或其他变化”,都跟“鱼类不能放冰箱”完全是两码事。

“不宜久放”自然没什么不对。但这不是针对“冰箱中的鱼”成立,而是冰箱冷藏室中的任何食品都成立。用这个理由来说“鱼类不能放进冰箱”完全是偷换概念。实际上,杀死的鱼如果不放冰箱而是放在常温下,那么会很快变质,风味口感下降,细菌迅速增长。

所以,除非是活鱼,否则一定要放进冰箱。如果短期内不食用,那么就需要放进冰箱冷冻。

## 药材

### 细菌量 and 是否受潮取决于包装

文中说,药材不宜放冰箱的理由是“和其他食物混放时间一长,不但各种细菌容易侵入药材内,而且容易受潮”。

这个理由也很牵强。是否受潮取决于包装,如果密封好了自然也就不会受潮。而“和其他食物混放时间长”会导致“细菌侵入”更是“欲加之罪”。冰箱只是一个低温环境,跟常温环境相比细菌可能还要更少一些。何况,环境中的细菌是否“容易侵入”,还得看是否密封包装。

实际上,很多药材都已经干燥到细菌无法生长的程度,不放冰箱确实也不会腐坏。但是,药材中的许多“活性成分”并不稳定,会缓慢地发生变化。放在冰箱中,反应速度还会更慢一些。

## 西红柿

### 未熟透的西红柿不适合放冰箱

文中说“西红柿经低温冷冻后,肉质呈水泡状,显得软烂,或出现散裂现象,表面有黑斑,煮不熟,无鲜味,严重的则腐烂”。前面说的是“低温冷冻”的后果,而“腐烂”则要微生物生长才能导致,在“低温冷冻”下微生物是不能生长的。

准确地说,是“西红柿不适合放冰箱”,而不是“不能放冰箱”。原因是,超市里的西红柿通常是提前采摘的,并没有完全成熟。在存放中,西红柿里的酶还在继续作用,产生风味物质。放进冰箱之后,酶的活性被抑制,风味物质就不能合成了,等到此前合成的风味物质散失之后,西红柿就会变得淡而无味。

如果西红柿已经很成熟,将要开始变软,那么放进冰箱可以更好地保持住口感,也就“有必要”放冰箱了。此外,西红柿有一层致密的表皮,在一定程度上能够抵御细菌的侵袭,所以不放冰箱也不容易腐坏(当然放了就更不容易腐坏)。但如果是切开的西红柿,那么就很容易被细菌污染,从安全的角度考虑,就应该用保鲜膜封起来放进冰箱了。

## 黄瓜和青椒

### 冷藏是更合理的选择

文中说“黄瓜、青椒在冰箱中久存会出现变黑、变软、变味。黄瓜还会长毛发黏。因为冰箱里存放的温度一般为4℃至6℃左右,而黄瓜贮存适宜温度为10℃至12℃,青椒为7℃至8℃,

因此不宜久存”。

黄瓜和青椒(以及很多其他蔬菜水果)含水量很高,温度过低会变成冰坨,化开之后口感不佳。“适宜温度”并不是“只能在此温度下保存”。在现实生活中,大家买回来的菜要么放在冰箱里冷藏(或者冷冻),要么放在常温下,一般人都不可能给它们“适宜温度”。在常温和冰箱冷藏之间,不管是营养成分的保持还是安全性的考虑,冷藏都是更合理的选择。

## 香蕉

### 低温后香蕉肉并没坏,只是表皮发黑

文中宣称“若把香蕉放在12℃以下的地方贮存,会使香蕉发黑腐烂”。

这并不是事实。在低温下,香蕉会被“冻伤”而使得香蕉皮发黑,但香蕉本身并没有“腐烂”。除了外表难看,剥去皮之后并不影响食用。

## 鲜荔枝与草莓

### 室温下其实会坏得更快

文中宣称“若将荔枝在0℃的环境中放置一天,即会使其表皮变黑,果肉变味”。但事实上,如果不把荔枝放进冰箱而是暴露在室温中,荔枝会变坏得更快。

文中宣称“草莓储存在冰箱里,不仅果肉发泡、口感大打折扣,还容易霉变”。跟荔枝的情形相同。如果在室温下储存相同的时间,会变得更坏。而且“冰箱里容易霉变”是一种臆想。(原文中将鲜荔枝与草莓作为两种食物分别解析,此处合并。)

## 绿叶菜

### 菜中的细菌会被低温抑制

文中宣称“绿叶菜放在冰箱里不仅叶片会更快腐坏,还可能由于酶和细菌的作用,生成有毒的亚硝酸盐”也完全是“欲加之罪”。蔬菜中常见的酶和细菌,都会被低温抑制,怎么可能“更快腐坏”?放在冰箱里并不能完全停止细菌生长和营养成分的损失,但是跟放在常温下相比,放在冰箱里要慢得多。

总而言之,冰箱不是食品安全的保险箱,也不是任何食物都“适宜”或者“有必要”放进冰箱。但是,流传广泛的这些“不能放进冰箱的X种食物”,基本上是牵强附会,以讹传讹。

文/松鼠云无心  
原文刊载于《北京青年报》