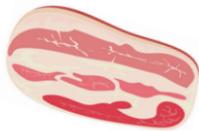


化冻肉 的最优解



室温下解冻肉 安全风险飙升

01

泡在冷水里

解冻时间:60分钟

推荐指数:★

冷水解冻通常需要1个小时以上,很容易发生微生物大量繁殖的问题,安全隐患大大的。

而且,泡在水里的肉,颜色会变白变暗,这其实是可溶性蛋白质、氨基酸、B族维生素等营养物质在流失。

微生物,煮熟就没事了?不是的!微生物被加热杀死了,但它们的耐热毒素仍然留在食物里,不会被加热分解。

比如,黄曲霉会分泌黄曲霉毒素,是一种明确的致癌物;沙门氏菌、志贺氏菌、大肠杆菌等在裂解后会释放内毒素,引起炎症反应,可能造成腹泻、发烧等。

生肉被病原微生物污染的风险较高,所以即使是煮熟之后才下肚的肉肉,也不能任由微生物大量繁殖。

02

泡在热水里

解冻时间:50分钟

推荐指数:★★

虽然热水能一定程度上抑制微生物的生长,可是热水泡过的肉好难吃啊!

热水会让肉最外层的蛋白质迅速「变性」、收缩,并出现空隙。肉里的汁液带着营养物质不断流出,流失率比泡冷水高多了。

而且,热水泡肉解冻并不会比冷水快多少。热水只能让最外层的肉迅速化掉,热传递到内层的速度仍然很慢。

03

空气解冻

解冻时间:75分钟

推荐指数:★

咱不泡水还不行吗?不行。

直接放在室温下解冻,同样面临着微生物大量繁殖的问题。

此外,和空气大面积接触,肉会开始变红变鲜亮,这代表着肉里面的脂肪、蛋白质发生氧化,不仅可能有「哈喇味»,肉的品质也会下降。

近日,大牌超市售卖不新鲜的隔夜肉,甚至用已经发臭的肉做香肠,济南大润发省博店的做法令人瞠目。事件一经曝光,即刻冲上热搜,监管部门随即介入调查。

在中国一些地区,人们习惯囤肉,一次性买上很多放在冷冻室里储藏起来,到需要的时候拿出来解冻,再食用。有时为了加速化冻,还会加水浸泡。

但其实这些做法都不可取!一些资深营养师表示,这些做法不仅让肉的品质严重下降,还存在安全风险。

那么如何管理好解冻的猪肉呢?近期@丁香生活研究所实测了7种解冻方法,并找到了解冻最优解,快往下看吧!

小编/整理

网传的「速化」偏方靠谱吗?

01

解冻板

解冻时间:40分钟

推荐指数:★★★

解冻板通常采用的是合金材质,导热性比普通金属的强很多,理论上可实现高速热交换。

实测中确实比直接把肉晾在那快一些,但效果比较有限,也需要40分钟。

它对肉的形状还有一定要求,最好能平整地和板子贴合,且不能太厚。

02

微波炉

解冻时间:3分钟

推荐指数:★★★

如果很着急解冻怎么办?好消息是,微波炉可以帮到你,用它解冻是相对快且安全的。

坏消息是,临时抱佛脚很容易露馅——肉局部过热。由于水吸收微波的能力大于冰,导致肉表面上已经化成水的部分,更容易吸收微波并继续变热。

最后外面一层都快熟了,而切开里面还是硬邦邦的。



最推荐的方法

冷藏室解冻

解冻时间:12小时

推荐指数:★★★★★

最推荐的化冻肉方法是一——直接把肉从冰箱的冷冻室移到冷藏室,放着慢慢解冻。

冷藏室的温度在3~5℃之间,这个温度下冰能够融化,同时氧化反应和微生物繁殖也会被抑制。

微生物繁殖、蛋白质和脂肪氧化、营养流失等等……全都迎刃而解啦!

虽然这样耗时确实很长,但这样化冻的肉不仅最安全,品质也是最好的。

十几个小时的时间,让汁液能够充足地被吸收回组织里面去,尽可能让食物复原成被冻之前的状态,汁液丰富又有弹性。

就算化冻后不能马上处理,在冷藏室稍多放一阵子,也不用担心微生物迅速增长的问题。

微推荐

《柴米油盐之上》:老外镜头下“生猛”的中国

40年前,一个英国人来中国旅行。途中,他目睹了当时社会的贫困艰苦。

40年后,他再度来华。用镜头,拍下疾驰在时代运势里的,中国故事。

这片子,豆瓣未开分,讨论区只有零星3条。

在无热度、无流量的情况下,依然用动人的影像,令观众热泪盈眶。

最近上线的4集纪录片《柴米油盐之上》,该片由国务院新闻办公室监制,解读中国工作室联合多部门出品。

在英国导演柯文思的独特视角下,通过4个中国故事,小中见大,将时代浪潮下的人民奋斗史,娓娓道来。

不同于以往的主旋律题材,这部影片十分温和中肯,感性与理性间的平衡把控,拿捏得很好。

正如网友所说:柯文思视角的解读很温情,他没有令人不舒服的审视感。

卡车司机、杂技演员、快递从业者、村支书……

没有泛滥的赞扬,没有集中的情感喷发,更多的,是展现平凡人的蓬勃生命力。

毫不夸张地说,《柴米油盐之上》是近两年最优秀的,讲述中国的纪录片之一。

导演柯文思,从影40余年,到过80多个国家,是一个极具洞察力,和人文关怀的导演。

曾4次提名奥斯卡,两度斩获小金人,16次荣获艾美奖……

在采访中,他说:中国是21世纪最大的新闻故事。

导演站在西方人的立场,谈起中国崛起后,在国际上的话语权越来越大,这无疑挑战了欧美强国从殖民时代,延续至今的

“西方优越感”。

所以,中国成了受攻击的靶心,频频被黑。

但,柯文思用艺术创作者的第三视角,理性去观察在中国发生的,14亿人民携手造就的“奇迹”。

向西方,也向全世界,展现一个贴近人民群众的,真实遒劲的中国轮廓。

显然,他做到了,并且做得很出彩。

(来源@乌鸦电影)

导演:柯文思

类型:纪录片

制片国家/地区:中国大陆

语言:汉语普通话

首播:2021-07-15(中国大陆)

集数:4

单集片长:35分钟



精彩点评

@斯唐:虽然是主旋律的纪录片,但普通人的生活,在导演的镜头下娓娓道来,尤其第二集《琳宝》的故事,看得全程泪目,这个女孩太棒了,生命力爆棚,虽然原生家庭那么不幸,重男轻女,家人甚至为了几千块钱把她卖给了家暴的家庭,所爱、所期望的,她一直在辜负她,但她绝没有自怨自艾,也没有颓废麻木地接受生活的安排,而是靠自身的力量从人生的一个个低谷爬出来,那么一个小小个,开着

大大的卡车跑运输生活,拼命地要给自己的,给家人最好的!生活虽负我,我却不负生命!

@乌鸦:这样的片子在这样浮躁的今天反而能让我们放下焦虑,更坦然生活。

@西西:国家之大,故事之多,人民之勤奋,心性之坚毅……因为国家的日益强大,才有那么多奋斗成功的人和事,这些温暖的故事,足够治愈生活不顺,痛哭流涕后,继续加油!

小编/整理

遗失启事

◆遗失 黄田街道东联村林海锦残疾人证一份,证号:浙军C007348,声明作废。

◆遗失 永嘉县黄田街道雅林村雅林路65号李启贵不动产权证书两份,证号:04005308、0221434,声明作废。