

2012年公卫执业考试辅导：五种食物“最怕冰箱” PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_656115.htm

五种食物“最怕冰箱”：热带水果、叶子菜、番茄、馒头、巧克力。五种食物“最怕冰箱”上班族习惯周末大采购，把买回的食物全部放入冰箱。实际上，冰箱并不是食品的保险箱，它不能保证所有食品都处于保鲜状态，更有些食物不宜放入冰箱。热带水果怕低温水果中，热带水果和亚热带水果对低温适应性差。如果放在冰箱里冷藏，反而会“冻伤”水果，令其表皮凹陷，出现黑褐色的斑点，不仅损失营养，还容易变质。虽然大多数新鲜瓜果在04摄氏度时可保存12天，但并不是所有水果都适宜。

香蕉应贮藏在12摄氏度以上；柑橘在27摄氏度；葡萄、柿子等水果在低温条件下不仅香味会减退，表皮也会变质；草莓、杨梅、桑椹等水果，最好即买即食，放入冰箱既影响口味又容易霉变。叶菜易失水，番茄会变烂 叶菜水分蒸发量大，最好现买现吃。 皮质厚实的土豆、胡萝卜、南瓜、冬瓜、洋葱在室温下保存即可。 西红柿低温冷藏，局部或整体呈水浸状软烂，表面出现褐色圆斑，鲜味减淡。长时间放在冰箱中的黄瓜、青椒会变黑、变软、变味，还会长毛或发黏，它们均不宜在冰箱中久存。馒头变干硬 馒头、花卷、面包等淀粉类食物放在冰箱里，会加快变干变硬的速度，如需储藏可用保鲜袋包好放入冷冻室。 饼干、糖果、蜂蜜、咸菜、黄酱、果脯、干制食品等，则无需放入冰箱。巧克力易变质 巧克力放在冰箱保存，表面容易出现白霜，发霉变质，失去原味。 夏天室温过高时，可先用保鲜袋

密封，再置于冰箱冷藏室储存。相关推荐：[#0000ff>2011年公卫执业医师考试预测试题](#) [#0000ff>2011年公卫执业医师考试试题及解析](#) [#0000ff> #0000ff>2012年公卫执业考试辅导：食物杀菌消毒4大误区](#) 特别推荐：[#0000ff>2011年执业医师考试笔试成绩查询时间](#) 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com