

气温高了，  
细菌容易繁殖，吃的东西容易  
放坏。眼瞅夏天就要到了，怎么妥善保存食  
物，让它们不易变质呢？小编搜集了7条建议。  
记者 鲁慧 整理

## 天热食物容易坏？ 请记住7个保鲜妙招

### 面包、饺子 冷冻保存

天气变热，包子、饺子等食物，室温储存容易放坏。

1. 馒头、面包、饼等食物吃不完，放在室温下就好，放冰箱冷藏室反而会加快这些食品变干变硬的速度。如果要储藏3天以上，需要分装之后封严口，放冰箱冷冻室。吃的时候取出来用微波炉或者烤箱加热，口感一样很棒。

2. 包子、饺子、馅饼之类，做多了的话可以分包冷冻。

### 剩菜剩饭 密封冷藏

剩菜剩饭是细菌们的“最爱”，在室温放得越久，微生物就繁殖得越多，越容易变坏。

1. 蔬菜中硝酸盐较多，存放过程中可能转变成有毒的亚硝酸盐。而荤菜存放过程中，有害物质相对会少一些。所以宁剩荤菜，不剩蔬菜。

2. 剩菜剩饭要在2~3小时之内放冰箱冷藏保存。所有的剩饭菜都要加上保鲜膜，或者放在有盖的保鲜盒里。如果知道这一餐吃不完，提前分装更好。

### 奶制品

#### 注意存放时间和条件

酸奶放在室温下，乳酸菌等有益菌会很快死亡，酸奶的口感会过酸。巴氏奶长时间放在室温下，则会因为细菌大量繁殖而变质。

1. 酸奶、巴氏奶买回来一定要尽快放冰箱，开封后最好也能在几小时内喝完。

2. 利乐方盒装牛奶经过灭菌，又完全密封，没有细菌和氧气可以钻进去，所以可以在室温下保存。然而，一旦你打开包装，就完全不同了。细菌和氧气也会毫不客气地长驱直入。如果你没有及时吃完，那么剩下的部分一定要放入冰箱。

### 坚果、水果干 分装保存

坚果、水果干容易受潮和氧化。湿度大的时候，敞口包装里的食物，很快会变软变皮。干制品还会因为细菌繁殖而发生蛋白质分解，产生胺类物质，带来刺鼻的味道。

1. 坚果不要一次买太多，优先选择从真空密封袋里拿出来的产品，或者果壳没有受损的产品。

2. 可以找个好天气，把水果干摊开晒几小时，或者用微波炉的最低档，把其中的水汽除掉，然后分装到密封盒或密封袋中。

3. 如果短时间吃不完，可以把密闭分装好的坚果、果干放进冷冻室。从冰箱取出来之后，等温度彻底达到室温之后再打开包装，以免表面产生水汽，再次吸潮。

4. 小鱼干、海米、虾皮、干贝等水产干制品最好分装成小包，放在不透水密闭包装当中冷藏。吃的时候拿出来少量，用水洗净发泡，其余马上再放回冰箱当中，这样可以保持半年以上。

5. 茶叶、奶粉、咖啡等干制品水分含量低，不容易滋生微生物，放在阴凉干燥处即可。

### 食用油 避光保存

光、热、潮气等都会促进油脂的氧化变质，让油出现“哈喇味”，这样的油吃下去对身体也不好。

1. 买油的时候，看清出厂日期，尽量买新鲜的油，首选小包装。

2. 如果买的是大桶油，应倒出一部分装入干净带盖的油瓶或油壶中，然后马上把大桶油的盖子重新拧紧，储藏在不见光的柜子里，严防空气和水分进入。

3. 油壶或油瓶平时要放在橱柜里，不要放在窗台或灶台上。

4. 倒进油壶的油，尽量要在一周之内吃完。大桶内的油，尽量在3个月内吃完。记得定期清洗油壶。

### 调味料 看清储藏条件

一般调味料本身都有一定的防腐作用，但是储藏不当也会有长霉的可能性。所以，保存调味料之前还是要仔细看包装上的储藏条件和储藏期。

1. 盐、糖、鸡精等，只要放在阴凉干燥处，避免吸潮结块即可。

2. 咖喱粉、五香粉、花椒、八角、桂皮等香辛料，本身有一定的防虫性质和一定程度的抑菌作用，但也有长霉的可能性，而且敞开的的时间越长，香气损失越大。建议优先购买小包装，如果已经买了大包装，最好少量拿出来，其余部分密闭包装，避免吸潮变质。

3. 各种番茄酱、芥末酱、辣椒酱、香菇酱、酱腌菜、腐乳等，要仔细看看包装上的储藏条件和储藏期。如果上面说明开封之后需要冷藏，就必须放在冰箱中保存。还要特别注意不要用不干净的筷子、勺子来接触它们，否则就会加速长霉变质。

### 粮食和豆子 保持干燥

粮食、豆子等在潮湿炎热的天气里容易受潮发霉和生虫。所以，保存粮食、杂豆等的大原则是：要先保证粮食是干燥的，并在干燥的天气装瓶，然后赶紧拧紧盖子。

1. 在购买粮食、豆子的时候，优先购买抽真空的小包装。

2. 选择在晴朗干燥的天气打开真空包装，分装成一两周内可以吃完的小袋。然后赶出袋子里的空气，夹紧后放阴凉处储藏。

3. 有时候，未经过加工处理的全谷杂粮中本身可能混有一些虫卵。可以把粮食放在不透水的袋子中密封，冷冻两三周。然后在密闭状态下逐渐升温到室温，待吃的时候再打开。这样就不容易生虫了。

4. 用饮料瓶子保存粮食和豆子，这个办法省地方也漂亮整齐。