

# 这 10 种食物不能放进冰箱？ 似是而非的“生活常识”

**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。

## 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低，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 细菌量和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，一般人都不会给它们“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。

据《北京青年报》报道

## 今年一季度食品样品监督抽检总体不合格率为 2.2%

国家市场监督管理总局6日发布今年一季度食品安全监督抽检情况，总体不合格率为2.2%，比2018年同期下降0.4个百分点。

今年一季度，全国市场监管系统共完成并公布428043批次食品（含保健食品和食品添加剂）样品监督抽检结果，检验项

目全部合格的418474批次，不合格的9569批次。

从检验不合格的项目看，仍以农兽药残留超标、超范围超限量使用食品添加剂、微生物污染等3类问题为主，分别占不合格总数的30.7%、23.7%、22.9%。

同时，质量指标不达标占不合格总数的比率，比2018年同

期低0.9个百分点；检出重金属等元素污染问题、生物毒素污染问题占不合格总数的比率，与2018年同期持平；非食用物质占不合格总数的比率，比2018年同期高0.1个百分点。

大宗食品合格率保持基本稳定，其中粮食加工品、肉制品、蛋制品、乳制品、食用油、油脂及

其制品的合格率分别为99.0%、98.4%、99.9%、99.9%、98.6%，均高于总体合格率。

针对抽检不合格食品，各地市场监管部门已督促企业下架、召回，控制了产品风险，并对违法违规企业立案调查、依法处置。

据新华社报道