

## 你家的保鲜膜,用对了吗?

保鲜膜是家家户户都需要的生活用品,人们都非常熟悉。但是当你购买时会不会对市场上五花八门的保鲜膜产生疑惑,那些“长得都一个样”的保鲜膜都有啥不同?保鲜膜怎样用才能保鲜?下面为大家揭秘保鲜膜的那些事儿。



### 购买保鲜膜看类别

保鲜膜因为材质不同而功能各异。目前,市场上出售的保鲜膜,按材质可以分为聚乙烯(PE)、聚氯乙烯(PVC)、聚偏二氯乙烯(PVDC)三大类。

#### 聚乙烯保鲜膜

超市售卖的保鲜膜大都是这种。具有良好的防水透气性,特别适合包装新鲜果蔬、冷冻食品等。

不过,也正是因为它透气性好,所以不适合包装那些高油脂的熟食等。

聚乙烯保鲜膜可以用于冰箱保鲜,但不能用于微波炉加热。

#### 聚氯乙烯保鲜膜

常用于在常温下包装蔬菜和一些农产品。优点是透明性好、粘性强、弹性也不错。

这类保鲜膜的缺点是热稳定性差,高温下会释放出有害的增塑剂,因此不能包装肉类、熟食、油脂食品等,特别是在高温条件下使用。

#### 聚偏二氯乙烯保鲜膜

具有保鲜度好、结实易贴附、能防止水分蒸发等特点,主要用于肉类、熟食等食品的包装保鲜。

聚偏二氯乙烯保鲜膜既可以用于冰箱保鲜,也能用于微波炉加热。不过,这种保鲜膜的成本偏高、加工难度大,市场占有率不高。

### 保鲜膜使用注意事项

生活中,在使用保鲜膜时应格外注意以下几点。

首先,没有注明适用微波炉的保鲜膜,绝对不能在微波炉中使用。同时,不同品牌的耐高温保鲜膜标注的最高耐热温度各不相同,应尽量选择耐热性较高的保鲜膜,且使用时间不宜过长。

其次,和食物保持一定距离。事实上,无论是否用于加热,都建议和较深的容器搭配使用保鲜膜,即让保鲜膜距离食物至少两厘米,让保鲜膜只和容器接触,而不接触食物本身。特别是油性较大的食物,加热后易使保鲜膜发生破损,并与食物粘连。

第三,用牙签扎几个小孔。加热前可以用牙签等在保鲜膜上扎几个小孔,有利于水蒸气蒸发,否则很容易因气体膨胀导致保鲜膜爆破,甚至引发危险。

此外,刚烹饪出来的热菜不要覆盖保鲜膜,因为当菜热的时候即加盖保鲜膜,不仅不能保持蔬菜中的维生素C,反而会增加其损失。

无论哪种材质的保鲜膜,都不宜接触酒精类食物、不宜长时间包裹油性较大的熟食及肉类等食物。用保鲜膜包裹新鲜果蔬,聚偏二氯乙烯保鲜膜因为具有更好的保湿性而能提供更长的保鲜时间,但仍建议以不超过12小时为宜。毕竟,保鲜膜的作用是短时保鲜,而非长时间贮存。

如果是以冷藏或冷冻方式保鲜的果蔬,先用干净纸巾隔离,外层再用保鲜膜保鲜,是最安全的使用方法。

### 这些食物最好不用保鲜膜

很多人会用保鲜膜把菜包好,放进冰箱。但是,有些食物是不宜这样做的。

#### 西红柿和香蕉

西红柿和香蕉在放置时本身会散发出催熟的乙烯气体,如果用保鲜膜进行保鲜,当这部分气体累积散发不出去时,会加速水果和蔬菜的腐败,缩短了保存时间。

#### 西瓜

使用保鲜膜保存的西瓜比不用保鲜膜的反而坏得更快。因为,西瓜在盖保鲜膜之前,其表面存在细菌和微生物,如果保鲜膜的透气透水功能不好,温度下降慢,就会导致这些微生物或细菌繁殖得更快,特别是产生厌氧反应后食物就很容易变质。

#### 熟食

熟食、热食、含油脂的食物,特别是肉类,最好不要用保鲜膜包装贮藏。这些食物接触保鲜膜之后,会导致保鲜膜材料中的化学成分挥发,溶解入食物中,造成对健康的危害。

保鲜膜虽然给人们的生活带来了极大的方便,但也要重视其可能带来的危害。在购买保鲜膜时,尽量选择正规厂家生产的产品,对保鲜膜的使用也应规范。

袁帅

现在随着人们生活水平的提高,很多人都开始注重养生,其中蜂蜜就非常受欢迎,每天喝一杯蜂蜜水,排毒又养颜。但是由于这一商机,很多不法商贩专门售卖假蜂蜜牟利,而造假的手段可谓五花八门。如何鉴别蜂蜜的真假呢?下面介绍五个小方法。



## 鉴别蜂蜜真假的五个方法

### 凉水鉴别法

取一勺蜂蜜加入透明水杯里,再倒入凉水,蜂蜜与水按照1:3的比例,盖好杯盖用力摇晃后静置观察。若杯中蜂蜜水面上出现了大量泡沫,而且久久不散,并显得较为浑浊,便可鉴定为真。而假的蜂蜜在剧烈摇晃后不会有任何的变化,其液体依然很清澈。

### 热水鉴别法

用热水冲开的真蜂蜜,能品出甜味带着微微的酸味,那是因为天然蜂蜜中含有机酸,所以会出现酸酸的味道。而那些糖浆蜜或者浓缩蜜入口只会是甜味,口感上不会有什么变化,除了甜还是甜,甚至有些许的腻味。但市面上销售的假蜂蜜也许会有人工加入一些酸味剂,这种酸味没有真蜂蜜那么柔和,会很呛喉咙。

### 气泡鉴别法

不往蜂蜜中添加水分,直接将装有蜂蜜的瓶子摇晃几下,此时产生了大量细小气泡的,可判定为真蜂蜜,而通过摇晃后没有产生气泡的为假蜂蜜。这是因为真蜂蜜中具有一种葡萄糖氧化酶的蛋白质,在摇晃

的过程中会分解出不稳定的过氧化氢,从而产生气泡,而假蜂蜜中含有的这种葡萄糖氧化酶很少或者根本没有,所以不会产生气泡。

### 闻香鉴别法

天然的蜂蜜闻起来会有股淡淡的植物花香,沁人心脾,而假蜂蜜是由蔗糖和香精制成,闻起来不会有自然花香,只有甜腻的糖香味。辨别时,可以取少量的蜂蜜放于手心,不断揉搓几秒钟,真正天然的蜂蜜在展开手心时,依然可以闻到淡淡的花香,而添加了蔗糖和香精的假蜂蜜在这顿揉搓之后,其香精的味道会消失,留下的只有浓浓的糖浆味。

### 结晶鉴别法

除了个别不易结晶的蜂蜜以外,大多数的蜂蜜会在14°的气温以下慢慢结晶。尤其是在冬天天气较为寒冷的时候,更能明显看见蜂蜜出现的结晶现象。夏天时也可放进冰箱检测,而且真蜂蜜所结出来的晶体十分细腻柔软。不过有的假蜂蜜也会出现类似结晶物,而这其实并不是结晶,而是一些乱七八糟的沉淀物,如果用手捏的话会出现沙粒感且不易融化。

程翔