(4)鱼类:鲜鱼的体表有光泽,鳞片完整、不易脱落,眼球饱满突出,角膜透明清亮,鳃丝清晰呈鲜红色,黏液透明,肌肉坚实有弹性,手指按压后凹陷立即消失,腹部正常,肛孔白色、凹陷。

不新鲜的鱼体表颜色变黄或变红,眼球平坦或稍陷,角膜浑浊,鳃丝粘连,肌肉松弛、弹性差,腹部膨胀,肛孔稍突出,有异臭气味。

(5)乳类:新鲜乳为乳白色或微黄色,呈均匀的流体,无沉淀、凝块和机械杂质, 无黏稠和浓厚现象,具有特有的乳香味,无异味。

不新鲜乳为浅粉红色或显著的黄绿色,或是色泽灰暗,呈稠而不匀的溶液状,有 乳凝结成的致密凝块或絮状物,有明显的异味。若常温保存的液态奶出现胀包现象, 会存在变质风险,建议放弃食用。

酸奶、奶酪比较耐储藏,但酸奶和奶酪其实始终处于发酵过程中,时间太长了也会变酸、变质,所以需要冰箱储存。

(6) 其他:富含蛋白质的豆制品,也容易被细菌和病毒污染。不新鲜的豆腐呈深灰色、深黄色或者红褐色,表面发黏,有馊味等不良气味,组织结构粗糙而松散,块形不完整。用手触易碎,无弹性。

3. 水果蔬菜要洗净

清洗是清除水果和蔬菜表面污物、微生物的基本方法,对去除农药残留也有一定的效果,尤其当直接生吃水果和蔬菜时,更需要清洗。

水洗是最常用的方法,一般先简单冲洗后浸泡,浸泡时间不少于 10 分钟,然后再用清水冲洗即可,对于西蓝花等蔬菜尤其需要。

清洗时也可选用洗涤剂和消毒剂,按照说明书使用范围和要求正确使用。无论是清洗还是消毒,食物已经变质产生的有害物质并不能够被完全消除,例如腐烂白菜中的亚硝酸盐等。因此,一旦发现食物腐败变质后,应予丢弃。

4. 食物生熟要分开

在食物清洗、切配、储藏的整个过程中, 生熟都应分开。

处理生食物要用专用器具。家中的菜刀、 砧板、容器均应生熟分开,包括洗菜的盆和洗 肉的盆也应分开,避免可能的交叉污染。

在烹饪中,应常常洗手,避免蛋壳、生肉的污染。

在冰箱存放生熟食品,应分格摆放;直接可食用的熟肉、火腿肠、即食的凉菜等应严格与生食物分开,并每样独立包装,见图 1-46。

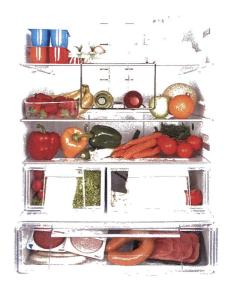


图 1-46 冰箱分格存放生熟食品