



曾经火遍大江南北的《舌尖上的中国》，第一集的主题就是“自然的馈赠”，我们可以清楚地感受到，中华民族在美食这件事上，对“新鲜”二字到底有着怎样的执着。所以当速冻食品出现，就长期被打上了“不新鲜”以及“没空做饭的替代”标签，更有很多妈妈们觉得一点都不够健康，什么速冻食品都是用死猪肉啦、死鱼死虾啦，听多了让你也内心开始犯嘀咕，“速冻食品，到底能不能放心吃？”今天，就来带你好好认识认识它们！

# 速冻食品到底有没有营养 终于有答案了……

## 1 速冻食品没营养

很多人觉得速冻食品营养差，冻的时间太久，营养都损失了。其实，这完全是误解。速冻食品，可不仅仅是把食物冻起来这么简单，之所以叫“速冻”，最大的特点就是冷冻速度非常快！

相比一般冰箱的冷冻过程，速冻能更快地把食物温度降低到远远低于水的凝固点(通常在零下18℃以下)。

如果是自家包好的饺子放进冰箱里冷冻，因为温度下降得比较慢，食物中的水会形成“冰晶”，随着温度的降低，这样的“冰晶”会越来越大，很容易破坏食物的细胞结构，导致营养流失，也会使得口感变差。

而速冻食品由于降温速度很快，食物中的水会进入一个“过冷”的状态，此时形成的“冰晶”很小，小到不会严重破坏食物细胞，能最大程度地保留食物的营养和口感。

速冻的过程快到食物都来不及做出反应，就已经完成了冷冻操作，所以营养也几乎没有很大损失。在某些情况下，冷冻蔬果里的营养保存率比新鲜运输的可能还会更高。

而且由于低温状态，细胞活动基本都停止了，微生物的活动也受到了极大限制，让速冻食品能够保存很长时间。所以速冻食品营养其实没差，可以大胆放心吃！

## 2 速冻饺子便宜是因为肉质不新鲜

有人说，速冻饺子“便宜大碗、含肉量多，是因为肉质不新鲜，厂家低价售卖的”，那就大错特错了。

速冻饺子之所以便宜，离不开机器化的生产，这样的生产方式节省了很多人工成本。而且食材多是批量购买，价格自然会更便宜，薄利多销这个道理相信大家都能明白。

作为工业流水线上的产物，速冻食品不光冻得快、冻得彻底，而且有着系列严格的工艺要求和安全标准。省心方便还便宜，完全拯救了成千上万厨艺不精的懒惰青年呀！

而且对于生鲜食品来说，速冻同样能够降低运输成本。比如要运一箱新鲜荔枝，空运都得配备三层包装，塑料袋、泡沫箱、纸箱，还必须得在泡沫箱里放上冰袋，才能保证娇气的荔枝不会变质。一趟运输下来，运费比买荔枝的费用还要贵。

有了速冻工业，内地人民也能吃上物美价廉的虾仁、大闸蟹，北方人也能轻易买到冻好的新鲜榴莲果肉，沿海地区也可以吃上内蒙古的牛羊肉，这是多么美好的事呀。

## 3 速冻食品含有防腐剂

相信大家或多或少都听过一些关于“速冻食品添加防腐剂，危害健康”之类的传言。其实，这些也是谣言。

正规速冻食品一般是不含防腐剂的，这依然是与其保鲜技术有关。用低温速冻的冷冻技术保鲜，已经能抑制微生物的繁殖，根本不需要额外添加防腐剂等，可以说跟我们平时吃到的食物没什么不同，只有更安全而已。

相比之下，非速冻食品的安全其实更难判断。在超市菜市场买到的各种生鲜，反而可能因为暴露在室温下太久，更容易滋生微生物。

## 4 速冻食品种类繁多

如果你对速冻食品的印象还停留在水饺和汤圆上，不如打开某宝搜索一下“速冻食品”。

从广式肠粉鱼籽烧卖到水晶虾饺，从手抓饼到叉烧包灌汤包荷叶糯米鸡，速冻食品简直能让你足不出户，自己在家就能搞一顿豪华的粤式酒楼早茶。

太久没出门涮火锅？毛肚、虾滑、肥牛卷、芝心丸、冻豆腐、羊肉串，火锅店里的速冻食品也能拥有，简直就是宅家时候的生命之光。

家庭版手抓饼，速冻披萨，烤冷面，拿出来加热煎一煎，完全不输外面卖的，拍个照发朋友圈，那就是实力大厨。

有了速冻牛排，不出门的非常时期也能轻松在家营造约会氛围。牛排解冻，用盐和黑胡椒简单腌制十几分钟，煎熟摆盘就大口吃肉吧！

除了传统的冷冻肉类、速冻饺子、包子这些主食之外，现在超市里的冷冻蔬菜也不少见。从经典的冷冻青豆、胡萝卜、玉米，到速冻西兰花、芦笋、青菜，品种也越来越丰富。

## 5 速冻食品怎么放

冰箱里屯了多少速冻食品，基本可以决定宅在家的幸福指数，不过速冻食品毕竟对温度要求高，买回家也得好好保存。

1. 买完尽快放冰箱冷冻室，避免路上受热融化。

如果不是打算立马吃的，买回家赶紧放进冰箱里冷冻。要注意购买食品的保质期，时间太久质量还是会变差的。

2. 存放时，不同食物要区分保存。

不同的食物最好分装冷冻保存，避免与生的鱼、肉、禽等产品放在一起，导致传播细菌微生物，引起食物变质。

开封的或者包装破损的速冻食品要尽快吃掉，吃不完的要扎紧封口或者用保鲜袋包好放入冰箱冷冻。

3. 按照食用量做好分装，避免反复解冻。

反复解冻的过程会容易滋生细菌，食用前最好按照食用量大小做好分装，吃多少拿多少出来解冻，避免反复解冻，特别是肉类。

关于速冻食品说了这么多，安全和营养是没问题的。

不过对于极致追求口感的人来说，确实有点欠缺，如速冻的包子不像新鲜出炉的包子那么蓬松柔软，速冻的牛排味道也不如现烤的扎实……

不过，能够省心省力偶尔吃上一顿还不错的美食，对厨艺不精的宅男宅女们来说也太方便啦，吃就完事了。 据人民网



## 老板点菜

### 面炕青椒

疫情防控期间，饭店禁止堂食，平时在饭店里吃过的一些家常菜，不妨自己在家尝试一下。今天给大家推荐的一道家常菜就是面炕青椒。



面炕青椒

#### ◇主辅料：

青椒、鸡蛋、面粉、植物油、调料

#### ◇制作步骤：

1. 辣椒洗净，去蒂去籽，将辣椒切成条，再改刀成小颗粒。

2. 辣椒粒装碗里，磕入一个鸡蛋，加入适量的盐和调料搅拌均匀，然后再加入一大勺面粉，边加入清水，边搅拌均匀。

3. 冷锅下油，先滑下锅。辣椒糊下锅后，开中小火。

4. 用铲子将面糊压成薄饼状，晃动一下锅底，防止底部粘锅。

5. 一面煎制定形后，翻下面再煎。将辣椒煎至7成熟时，把大饼打散。翻炒熟了就可以起锅开吃了。

面炕青椒是河南的特色美食。辣椒种类很多，面炕青椒这一吃法简单宜做，既可以在饭店品尝大厨的手艺，也可以在家自己动手。

青椒的特点是翠绿鲜艳，果实较大，不但可以用于配菜，还能自成一菜，它的辣味较淡，甚至根本不辣还带有一丝甜味，是很多人喜欢的蔬菜。面炕青椒，或者说面炕辣椒，可根据自己的口味选择辣度不同的辣椒。面炕青椒做好后，可以配着蒜汁食用，非常鲜。疫情防控期间，被封闭在家中，我经常做这道菜。面炕辣椒在饭店的价格一般20元左右。

文/图 京九晚报全媒体记者 朱传球

点菜人：商丘市餐协豫菜文化研究会会长、老行署北京烤鸭店总经理王青海

(本栏目邀请餐饮业老板、金厨为您推荐点评)