

剩飯菜是趁熱放冰箱，還是等涼了再存放？

21-09-2022 中國消費者報•中國消費網

作者：李建

吃不完的剩飯剩菜，是立即放到冰箱保存，還是等涼了再放？把熱菜放冰箱裡真的會弄壞冰箱嗎？不少人都為這些問題糾結過。科信食品與健康資訊交流中心科技傳播部主任、副研究館員阮光鋒接受《中國消費者報》記者採訪時表示，真正科學的做法是吃不完的食物要趁熱放進冰箱，越快越安全。而冰箱也並不像很多人擔心的那樣脆弱。

阮光鋒解釋說，熱乎乎的飯菜從出鍋後到溫度開始逐漸下降時，空氣中虎視眈眈的細菌們就開始“入駐”了。研究發現，當食物溫度降到 60°C，就有細菌開始生長；溫度降到 30-40°C，細菌們開始旺盛繁殖；而降到 4°C，大多數細菌消停下來，進入休眠狀態。因此，只有將食物快速冷卻至 4°C 以下，才有利於抑制細菌的繁殖，讓食物更安全，這就要求我們儘快把食物放冰箱裡面。世界衛生組織 WHO 也建議，食物在室溫下的存放時間不要超過 2 小時。

至於很多人擔心冰箱會壞，其實並不用擔心。從冰箱的角度來說，熱的飯菜放進去後可能確實會在一定時間內影響製冷效果，但影響並沒有大家以為的那麼大。一般情況下，涼爽的冰箱遭遇熱飯菜“闖入”，內部的溫度探測和回饋系統會及時啟動製冷過程，進而將冰箱內的溫度降下來。短暫的小幅升溫過程，並不會對冰箱裡其他的食物或冰箱本身帶來太大的影響。

當然，也有人擔心飯菜過熱，冰箱裡的玻璃隔板會不會受不了“刺激”。這個問題其實也很好解決，可以在食物容器下墊一塊乾淨的毛巾，也可以等飯菜溫度降到不燙手的程度（這個過程中，盛飯菜的容器最好蓋上蓋子），就可以放冰箱了。

責任編輯：遊婕