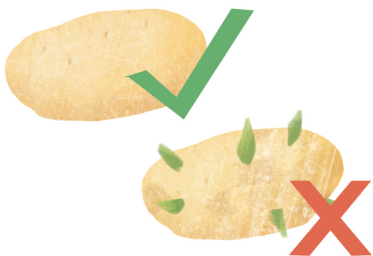


7. 马铃薯应该如何正确存放？如何避免马铃薯中毒？

马铃薯块茎的水分含量高、易腐烂，在选购马铃薯时，应尽量选择光滑圆润、颜色均匀、无绿色的鲜薯，勿选择长嫩芽、肉色深灰或有黑斑的冻伤或腐坏的马铃薯，以免发生中毒。



购买后，宜于阴凉、干燥、避光处存放，温度过高会导致发芽或腐烂；温度低易冻伤；湿度大、通气不良易霉烂。



马铃薯与苹果或香蕉放在一起，可抑制块茎发芽。



当发现马铃薯块茎变绿或芽眼部分变紫，说明有毒物质已经大量积累，大量食用容易中毒，尤其是发芽后的马铃薯应及时丢弃，不应再食用。

食用时马铃薯一般要去皮，去皮后的薯块浸在冷水中半小时左右，可使残存的马铃薯毒素溶解在水中，但不要泡得太久，以防止水溶性维生素等营养物质流失。



马铃薯与醋酸一起受热也能分解、破坏马铃薯毒素，所以家庭炒土豆丝放点醋，既美味又安全。

