

# 紫薯能放多久

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1692743839628343.html>

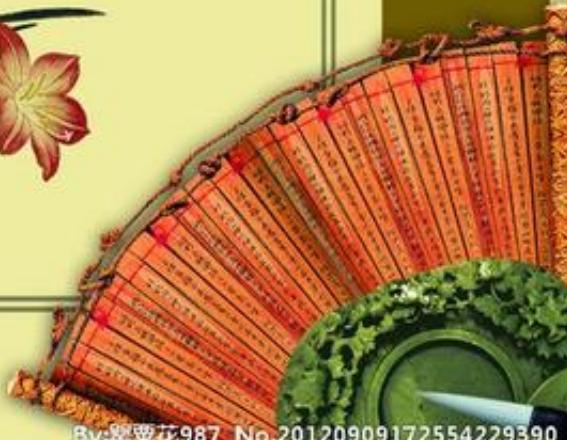
范文网，为你加油喝彩！

# 人 生 格 言

千 裹 之 行，始 于 足 下。

改 变 将 来，从 现 在 开 始。

改 变 现 在，就 是 改 变 未 来。



昵图网 www.nipic.com  
紫薯能放多久

紫薯能放多久

紫薯属旋花科番薯属草本植物，薯肉呈紫色至深紫色，故又称黑薯、紫心甘薯或紫肉甘薯。以下是为大家收集的紫薯能放多久，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 紫薯能放多久

紫薯的储藏方法大致有两种，即高温储藏法和低温储藏法。

1、高温储藏法就是在紫薯入窖后，烧火升温到35-38℃，并保持2-3天，将紫薯的黑斑病、软腐病等病菌杀灭。然后再将温度降至10-14℃低温进行储藏。该法效果很好，但成本较高，操作起来较为麻烦，因此对分户储藏的农户来说，药剂处理的低温储藏法较为合适。

2、采用低温储藏法，首先在紫薯入窖前一周对薯窖进行消毒。可用70%的托布津1000倍液，或50%的多菌灵800倍液，对窖内进行喷雾消毒。在紫薯收获后，要及时处理，及时入窖。可用70%的托布津1000倍液，或用50%的多菌灵800倍液，按1：1比例将紫薯浸湿，再捞出滴干入窖。第三，在紫薯入窖后，采用各种方法，使窖内温度保持在15℃以下，10℃以上。窖内温度低于15℃，可以抑制病菌的活动，高于10℃，可以避免冻害，达到安全储藏的目的。

## 煮熟的紫薯能放几天？

熟的食物都是越早吃越好！因为煮熟的食物放得越久营养损失得越多！实在是没法吃完，可以发在冰箱里2-3天没事的！

## 煮熟的紫薯怎样存放？

夏天煮熟的紫薯的存放，在煮熟时趁热装入食品保鲜袋中并扎实袋口，这样熟的紫薯表面没有受到污染，等到常温时放入冰箱冷藏保存，可以放较长的时间。

## 紫薯的挑选方法

- 1、不要挑圆滚滚的，要长条形的，优先挑选纺锤形状的紫薯味道要好一些。
- 2、表面看起来要光滑，外皮有黑斑的不要，做熟了有怪味。烂紫薯有毒不要挑。
- 3、闻起来没有霉味的，发霉的紫薯含酮毒素，不可食用。
- 4、不要买表皮呈黑色或褐色斑点的紫薯。
- 5、发芽紫薯虽不似马铃薯有毒，但口感较差，尽量不要挑选。

## 拓展阅读：紫薯的挑选以及紫薯的功效与作用

### 一、吃紫薯有什么效果

#### 1、延缓衰老

在紫薯中所含有的花青素成分能够有效的去除人体中的自由基，除此之外，它所含有的维生素B能有效的滋养肌肤，因此紫薯能延缓衰老的功效可见一斑。

#### 2、缓解便秘

紫薯中纤维素的含量是特别高的，因此吃它能够增加粪便的体积，促进肠道蠕动，从而把肠道中滞留的粪便以及有毒物质排出体外，缓解便秘的出现。

### 3、增强免疫力

锌元素在紫薯中的含量是比较高的，它能够有效的调节组织代谢，促进蛋白质的合成与代谢，从而有效的增强免疫力。

### 4、护肝

四氯化碳是一种会损肝的物质，而紫薯中所含有的花色苷恰恰能够抑制这种物质，从而保养肝脏。

### 5、护心

花色苷能够预防心脑血管疾病，因此吃紫薯能够有效的抑制血小板以及低密度脂蛋白的氧化，从而有效的呵护心脏健康。

### 6、滋补身体

紫薯的营养价值极高，在它当中不仅含有红薯所具有的营养成分外，还含有花青素以及硒元素，因此吃它对于滋补身体来说，效果显著。

## 二、怎么挑选紫薯

### 1、看一看

优质紫薯的外表是光滑的，无黑斑、发芽等情况出现，并且外形呈纺锤状。

### 2、闻一闻

紫薯闻起来没有异味，有一股清香味即可。

## 三、怎么储存

紫薯放在通风干燥处，最好不要与土豆放一起，不然会让土豆快速发芽。

更多 实用文体 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发