

剩菜不是不能吃,而是要会吃

日常生活中一日三餐,尤其是赶上节假日的家庭聚餐,剩菜都难以避免。那么,剩菜该如何科学保存,再次食用有哪些注意事项呢?

剩菜并非绝对不能吃

专家表示,剩菜能否食用的关键在于食材种类和保存方式。

各类食材隔夜后,营养流失和有害物质生成的情况差异显著。绿叶菜隔夜存放过程中产生亚硝酸盐,是最不建议隔夜吃的食材;根茎类蔬菜和菌菇类蔬菜,硝酸盐含量较低,可短时间存放;肉类、蛋类食材的核心营养是蛋白质,再次烹饪对营养影响较小;海鲜等水产品隔夜后会产生蛋白质降解物,食用风险较高;豆制品煮好后易滋生细菌,且变质后不易察觉;凉菜无论荤素,隔夜后会滋生大量有害物质,且不适合再次加热,是剩菜中的高风险品类。

判断剩菜能否食用,除了看食材种类,还需观察其外观、气味,若剩菜出现发霉、发黏、异味等情况,应立即丢弃。

趁热放冰箱是关键

想让剩菜保持相对安全的状态,科学保存是核心,不同食材需针对性处理。

针对各类食材的不同特点,

专家给出了分材处理的保存原则。绿叶菜尽量当餐吃完,若实在吃不完,需尽快分装冷藏,存放时间勿超过24小时;根茎类蔬菜和菌菇类蔬菜,吃不完的尽快分装冷藏,可保存1~2天;肉类、蛋类食材需尽快分装冷藏,超过24小时则需放入冷冻层;海鲜等水产品尽量当餐吃完,吃不完的需立即分装冷冻;豆制品尽量当餐吃完,未烹饪的豆制品买回来后尽快冷藏,煮好的豆制品若有剩余,需密封冷藏且尽快吃完;凉菜无论荤素,坚决做到当餐吃完;汤类保存时需少放盐等调味料,煮好后及时倒入瓦锅或密封保鲜盒中冷藏。

此外,剩菜存放方式也有诸多讲究。剩菜需趁热放入冰箱,食物在室温下存放的时间越久,微生物繁殖就越多;冰箱内的东西不宜摆放过满,剩菜也不宜装成太大份,尽量使用轻薄、导热快的保鲜盒分装;冰箱冷藏室的温度应精准设在0~6℃;存放时做到分开储存、密闭保存。

再加工有技巧

即便剩菜保存得当,再次食用前的处理也至关重要。

剩菜从冰箱取出后,食用前的第一步是检查状态,通过看外观、闻气味判断剩菜是否变质;

若状态正常,必须进行彻底加热,尤其是肉类、蛋类剩菜,需加热至中心温度达到70℃以上,汤类剩菜则需煮沸3~5分钟。

建议从源头避免剩菜,其关键在于按需准备、科学采购、合理分装。吃不完的新鲜蔬菜提前洗净,用保鲜膜包裹好存放。肉类、海产品等在放入冷冻层前,切成小块分装。若做好的饭菜吃不完,可在未食用前就密封分装冷藏。

相关链接

水果剩太多该先吃哪种?

春节前,很多人家里可能囤了不少水果。节后剩的水果较多,该先吃哪种?

专家建议,尽量先消耗已经成熟的热带水果,像芒果、释迦果、香蕉等。柑橘类水果在升温较快的环境中,其霉菌的活跃程度也比较高,容易腐坏。像苹果和梨,本身的呼吸强度不高,还有较厚实的外皮保护,存放时间相对较长。

要注意的是,发霉水果切掉坏的部分仍有健康隐患,我们看到的“霉”只是真菌身体的一小部分,它的绝大部分早已深入到果实内部了。如果发现水果已经局部霉变了,就不要吃了。

陈威

防控高血压宜用得舒饮食

虽然大家都知道高盐饮食是高血压发生的重要原因,但超重肥胖及不合理的膳食结构也是导致高血压及并发症的重要因素。

国际上常以DASH饮食(中文常译为“得舒饮食”)作为防控高血压的饮食模式:1.足量的蔬菜、水果和低脂奶制品;2.减少饱和脂肪、胆固醇和反式脂肪;3.适量的全谷物、鱼、禽肉和干果类;4.控制钠、甜点、含糖饮料和红肉。

陈超刚

改良饺子馅料可养脾胃

改良馅料,不要用太多肉馅,荤素1:2或者1:3搭配,素的多,荤的少。肉粒要选白肉,比如鸡肉、虾仁,还有鱼肉。再就是在饺子馅里加一些马蹄或者少量豆腐,减轻油腻的味道。

要善用药食同源的食材,如白萝卜理气消胀,香菇健脾开胃,山药健脾益气。调味要清淡,避免过咸。要优化面皮和烹饪方法。面皮要多样化,可以适当加全麦粉、荞麦粉,这样营养更均衡。烹饪方法以水煮最好,避免油煎。要科学食用,控制数量,不要吃太多。吃饺子时蘸点蒜泥或醋,以帮助消化。建议原汤化原食。吃完饺子可以喝点原汤帮助消化,有大麦茶、山楂茶更好。

张金

这个季节吃胡柚刚刚好

胡柚是柑橘类水果中少有的凉性水果。很多人会觉得胡柚有点苦,而它恰恰是胡柚的“营养担当”。柚皮苷具有抗炎、抗氧化、保护心血管、增强免疫功能等作用。除此之外,胡柚还有不错的营养价值。胡柚中含有18种氨基酸,这在水果中并不多见;它富含维生素C,对皮肤和免疫都有帮助;矿物质种类也很丰富,尤其是钾、钙、镁含量较为突出,有助于维持血压的稳定以及心脏和肌肉的正常功能。

杜晨凯

解腻食物清单专治各种吃撑

吃腻了、吃撑了怎么办?下面这些天然食物专治各种吃撑,可谓是“肠胃救星”。

- 1.山楂消食化积,对油腻肉食之积效果明显。
- 2.大麦茶益气调中,特别适合淀粉类食物(米、面、糕点)摄入过多。

3.普洱茶能温养脾胃、消滞解腻和利湿。

4.陈皮可使胃液分泌增加,恢复食欲。

5.紫苏可散寒行气、温散气血。

6.白萝卜能缓解消化不良,吃了过多肉类等油腻食物导致的难消化、腹胀等,喝点白萝卜

水简单有效。

7.柠檬水能生津解暑、疏肝解郁。精神不振时,喝杯柠檬水能开胃醒脑。

8.马蹄富含膳食纤维,能助消化、疏积滞。不消化、易上火时,马蹄能助脾胃恢复轻盈运转。

林晓洁

脂肪肝患者注意饮食营养素搭配

说起脂肪肝,我们普遍指的是非酒精性脂肪性肝病。目前,非酒精性脂肪性肝病正严重威胁着人们的健康。脂肪肝初期可“逆转”,但如果没能及时控制和治疗,会导致肝脏纤维化,甚至出现肝硬化。脂肪肝患者要改掉不良饮食习惯,注意三大营养素的合理搭配。

饮食无规律,如经常不吃早餐,或者三餐饱饥不均会为肥胖

和脂肪肝发病提供条件。长期大量饮酒也可引起脂肪肝。另外,过量摄食、吃零食、夜食以及过分追求高热量、味道浓的食物会引起体内脂肪蓄积,也应尽量避免。

注意三大营养素的合理搭配,即增加蛋白质的摄入量,重视脂肪的质和量,限制单糖和双糖的摄入。脂肪肝患者以低脂饮食为宜,并且要以植物性脂肪

为主,如橄榄油、菜籽油、茶油等;少吃一些饱和脂肪酸,如猪油、牛油、羊油、黄油、奶油等,同时应限制胆固醇的摄入量,如动物内脏、脑髓、蛋黄、鱿鱼等;在糖类摄入方面,应坚持低糖类饮食。燕麦、牛奶、玉米、海带、甘薯、大蒜、胡萝卜、山楂、无花果等都可降脂,脂肪肝患者可常食用。

刘波

生熟食不区分易患戊肝

32岁的王女士刚在砧板上切完生鱼,顺手又切了水果吃,吃完突发乏力、恶心呕吐,几天后,尿色深如浓茶,眼白和皮肤明显发黄,被确诊戊肝(戊型病毒性肝炎)。春节期间,医院急诊频繁出现戊肝患者。他们多是聚餐后发病,有的是吃了生鱼片,有的是吃了没洗净的水果。

戊肝是由戊型肝炎病毒感染引起的急性消化道传染病。预防戊肝建议食材煮熟,不吃三文鱼、醉虾醉蟹、海鲜等生食或半生食,不喝生水;餐具分开,砧板、刀具、餐具分生熟使用;注意卫生,勤洗手。

胡艳清