

过年期间,亲戚朋友来家里做客,很多街坊都会准备一桌丰盛的菜肴进行招待。然而,过后也会剩余很多吃不完的菜,吃了怕不健康,倒了又可惜。虽说剩菜放一夜,致癌物质亚硝酸盐会增多,但其实早有专家辟谣:媒体报道“超标”的隔夜菜中,亚硝酸盐的含量是相当低的,处理得当是可以吃的。

剩饭剩菜到底能不能吃?或者如何保存、怎么吃才健康?本期一起来看看吧。

剩菜怎样吃才健康?

剩菜可分为两大类:主食、蔬菜,以及肉和豆制品。日常生活中,大家要做到“宁剩荤菜,不剩蔬菜”。

1 蔬菜

蔬菜储藏过程中容易产生亚硝酸盐,其中的抗氧化成分和维生素C、叶酸等在储藏和反复加热后损失极其严重,并且蔬菜再加热后几乎失去其美食价值。

对于吃剩的蔬菜,应在其凉透后立即放入

冰箱,存放时间不宜过长,如果没有及时放入冰箱,而是在室温下过夜,细菌会大量繁殖,最好就不要再吃了。

另外,凉菜不论荤素,剩下的最好别吃,因为如果不经加热,其中的细菌不易被杀死,容易导致腹泻等症状。

2 肉类和豆制品

肉类和豆制品剩下了,只要能及时冷藏,营养和口味并不会发生太大变化。而肉类剩菜再加工并不难,无非就是改刀工、换调味、加配料这三大技巧。

改刀工:大块的肉类食材最适宜改刀工。将其切片、切丁、切碎,再搭配新鲜蔬菜、粗粮等烹饪。

换调味:可以改变菜品味道,调整咸淡。

比如炖鸡时,多是汤被喝得干干净净,可鸡肉却因味道寡淡被剩下,若将其切成颗粒,加入咖喱粉烹炒,也是别有一番风味。

加配料:加入配料实际上等于在新的一餐中引入蔬菜,而不再增加荤菜,有利于改善营养平衡。比如,吃剩的红烧排骨,可以加些洋葱、蘑菇、土豆、胡萝卜、玉米等,做成时蔬炒排骨。

3 主食

如果是剩了主食,可以通过以下3个方法翻新:

1、油饼再次加热时,口感总是偏干硬,可通过改刀的方法,将其切丝,再加入蔬菜,如胡萝卜丝、圆白菜丝等,做成炒饼,不仅美味,而且口感松软又有韧劲。

2、米饭可加入黑芝麻、红枣、燕麦、莲子等煮粥,让其营养翻倍。

3、如果觉得馒头再蒸后没那么松软,可以烤一下,或者把馒头切片,将坚果或水果干夹在两片馒头之间,那种唇齿生香的感觉定会让你回味无穷。

春节剩菜不要倒 这样处理安全又健康



剩菜怎样加热才健康?

1 加热要彻底

所谓彻底加热,就是把菜加热到100℃,保持沸腾3分钟以上。如果肉块比较大,一定要煮、蒸久一些,或者把肉块切碎,再重新加热。

2 对不同菜要用不同的加热方式

相比肉类,豆制品更容易变质,所以加热时要多煮几分钟。不用担心营养损失,因为豆腐含有的维生素少,而它所富含的蛋白质和钙、镁都是不怕热的。

不过蔬菜就不适合长时间加热,不妨试试用蒸锅来蒸,营养损失更少。

3 吃多少热多少,千万不要反复热

如果知道这一餐还吃不完,就只加热一半,剩下部分仍然放回冰箱深处。

剩菜怎样存储才正确?

1 热食物晾凉再放

热食物突然进入低温环境,食物的热气会引起水蒸气凝结,促使霉菌生长,从而导致冰箱里的食物霉变。

凉透后,要及时放入冰箱,即使在冬季,也不要长时间放在外面,因为冰箱有一定抑菌作用。此外,还要巧妙利用保鲜膜、保鲜盒封好再进冰箱。

2 不同剩菜分开储存

可避免细菌交叉污染。还需要用干净的容器密闭储存,如保鲜盒、保鲜袋,或者为装剩菜的碗碟附上一层保鲜膜。

3 存放时间不宜过长

最好能在5-6个小时内吃掉。一般情况下,高温加热几分钟,可杀灭大部分致病菌。

但如果食物存放的时间过长,产生了亚硝酸盐以及黄曲霉素等,加热就起不到作用了。

要注意的是,鱼虾蟹类不宜隔夜,需趁新鲜食用。隔夜银耳不能吃。塘心蛋隔夜了就不要再吃,但第一次完全煮熟的鸡蛋可以隔夜再吃。

链接

4杯刮油茶 帮你节后清肠胃

每逢佳节胖三斤。很多人在春节期间会大吃大喝,不仅容易发胖,也非常容易引起腹胀腹痛、腹泻或者便秘等肠胃疾病。本期,笔者为大家送上4杯刮油茶,帮你节后清肠胃!

肉食吃多了?

喝焦山楂茶

消肉食要用炒山楂。用30克炒山楂泡水或煮水喝即可(小孩子用10克即可)。此外,还能健脾止泻,对积食引起的腹泻也有不错的效果。需要注意的是,因为山楂有活血的作用,这个消食的方法并不适合孕妇。

米面食吃多了?

喝炒麦芽茶

米面吃多了,可以用炒麦芽30g(小孩子10克即可)煮水喝。积食消掉以后就不用继续喝了,因为多喝容易消耗身体元气。

吃杂了?

喝焦三仙茶

焦三仙其实是焦山楂、焦神曲、焦麦芽三味中药材,它们在消积化滞方面各有所长。

焦山楂,尤其对于吃过多的肉类、油腻食物引起的食滞有效。

焦神曲,是全麦粉和其他药物(青蒿、苍耳、辣蓼、杏仁、赤小豆等)混合后经发酵而成的加工品,主要消谷食积滞。

焦麦芽,主要消化淀粉类食物。

做法:焦山楂、焦神曲、焦麦芽各10克(小孩子6克),每天饭后煮水喝一次,一般喝两天后,因为积食导致的厚腻的舌苔就会慢慢消退。

要注意的是,焦三仙连着喝不要超过三天,喝多了容易导致脾胃功能退化。

吃上火?

喝金银花茶

金银花号称“药铺小神仙”,具有清热解毒、抗菌消炎等功效,对饮食上火,以及呼吸道感染、腮腺炎等疾病具有良好的预防作用。