



剩菜丢了可惜怎么办？

# 帮你掌握剩菜打包的技巧

剩饭要怎样保存和加热才不会有危害呢？尤其是在天气炎热的夏季，保存剩菜剩饭更加需要特别谨慎。为了全家的健康，今天就来学几招吧。

## 剩菜打包的7个原则

### 1 宁打荤菜不要素菜

荤菜只要再吃之前彻底加热，蛋白质可以完全保留，也不至于产生有害物质。而蔬菜储藏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之后损失极其严重。

蔬菜是不建议剩24小时以上的，凉拌菜就更要小心。此外，在荤菜当中，最应先吃完的是水产品，而肉类可以保存较长时间。

### 5 食用打包剩菜必须回锅

冰箱中存放的食物取出后必须回锅，这是因为冰箱的温度只能抑制细菌繁殖，不能彻底杀灭它们。如果您在食用前没有加热的话，食用之后就会造成不适，例如痢疾或者腹泻。

在回锅加热以前可以通过感官判断一下食品是否变质，加热时要使食物的温度至少达到70℃。

### 2 打包剩菜要分开装

剩菜打包的时候一定要分开装，回家后也要分开放在干净、密闭的容器中。因为不同食品中微生物的生长速度不一样，将它们分开储存可以避免交叉污染。

### 6 打包剩菜存放不要超6小时

打包回家的剩菜存放时间以不隔夜为宜，最好能在5~6个小时内吃掉它。

在一般情况下，通过100℃的高温加热，几分钟内是可以杀灭大部分致病菌的，但是，如果食物存放的时间过长，食物中的细菌就会释放出化学性毒素，单纯加热对这些毒素就无能为力了。

### 3 需凉透后再放冰箱

这是因为热食物突然进入低温环境当中，食物中心容易发生质变，而且食物带入的热气会引起水蒸气的凝结，促使霉菌的生长，从而导致整个冰箱内食物的霉变。

### 7 剩菜翻新，美味重现

举几个例子，打包剩了的红烧排骨，可以加咖喱粉炒些洋葱、蘑菇、土豆、胡萝卜等，然后把剩排骨切碎，混进去做成咖喱洋葱炒排骨。

剩炒肉丁肉片之类也是一样，先把其中的蔬菜部分吃掉，然后把肉的部分配合到新炒的新鲜蔬菜当中去。

如果是大块的大骨肉，可以考虑煮成汤，其中添加海带、蘑菇、萝卜、青菜等配合；如果是没有骨头的大块肉，还可以考虑把它弄碎，比如把猪肉切成肉碎，鸡撕成鸡丝，酱肉片切成肉丝，然后和凉拌蔬菜搭配在一起，或者做成馅饼、春卷的原料。

如果是剩了的油焖大虾，只需把油去掉，炒点番茄酱，改造成番茄大虾，又是一番风味。鱿鱼、虾仁等海鲜海鲜可以拿来作汤和汤面的配料。

### 4 不要置于铝制器皿内

铝在空气中易生成氧化铝薄膜，较咸的菜肴或汤类存放其中，会产生化学变化，对身体造成不良影响，打包回的剩菜可以先用瓷器盛放后再用保鲜膜包上放进冰箱。

## 打包剩菜回家，热菜技巧你要知道

### 1、鱼类：加热四五分钟就好

鱼里的细菌易繁殖，上面的大肠杆菌20℃左右时每8分钟繁殖两倍，五六个小时一个细菌就变成一亿个。所以，打包鱼类一定要加热四五分钟。但过长时间加热，鱼的全价蛋白、鱼脂和维生素等营养素会失去价值。

### 2、肉类：加热时请加点醋

肉类剩菜打包回去后再次加热时，最好加点醋。因为这类食品都含丰富矿物质，矿物质加热后，会随水分一同溢出。加热时放醋，这些物质遇上醋酸会合成醋酸钙，不仅提高营养，还利于吸收。

### 3、海鲜类：加热时加点作料

海鲜加热时最好另加酒、葱、姜等作料，这样不仅提鲜，还能杀灭潜伏其中的副溶血性弧菌等细菌，防止肠胃不适，特别是姜，在中医里具有杀菌和解毒的功效。

### 4、淀粉类：请4小时内吃完

打包回来淀粉类食品，最好在4小时内吃完，因为它们容易被葡萄球菌寄生。而这类细菌的毒素在高温加热下也不会被分解，解决不了变质的问题。所以，如在短时间内还没吃完，即使从外观看没变质也不要再吃了。

■来源：生活大百科



关注三湘都市报微信看E报。