



临近春节,单位年会、同事聚会、同学聚餐轮番“轰炸”,让人应接不暇。推杯换盏之间,满桌的剩饭剩菜不可避免地出现。剩饭剩菜是吃还是不吃?打包还是不打包?有人说,打造节约型社会,从我做起,就应该避免浪费粮食。也有人说,剩饭剩菜回家热了不利于健康。节俭和健康真的冲突吗?剩饭剩菜既然是不可避免的,那么怎样打包处理才能保存营养呢?教您几个打包剩饭留存营养的“绝招”。
晚报记者 孙娟 实习生 张婷

节俭和健康并不冲突 聚餐后打包 其实挺有讲究

教您几招打包剩饭留存营养的“绝招”

剩菜打包中的“违禁品”

本着勤俭节约的原则,多数人会选择打包,然而,并不是所有饭菜都适合打包。

首先,凉拌菜不宜打包,因为凉拌菜在制作过程中没有经过加热,很容易染上细菌,自己保存不当很容易造成食物中毒,因此凉菜尽量当餐吃完。

其次,素菜也是打包的禁忌品,尤其是绿叶蔬菜。

因为绿叶蔬菜对人体的贡献主要是维生素,而蔬菜中的维生素经过反复加热,很容易被破坏掉,再加上在其制作过程中,一般用盐比较少,做好的菜在温度比较高的情况下放的时间一长,里面的细菌就会大量繁殖,硝酸盐在细菌的作用下会被还原成亚硝酸盐。而亚硝酸盐在自然界极易与胺合成强致癌物亚硝胺。如果我们长期食用剩的蔬菜,对我们的健康是不利的,就像长期食用腌制咸菜之类食品的人,患胃癌的几率就比较高。

最后还有米饭和汤水类的食物,在打包时也要慎重,因为这一类食物中都含有很高量的淀粉。含淀粉的食品最容易被葡萄球菌污染,这类食品又适合葡萄球菌生长、繁殖,因此,吃剩饭易引起食物中毒。

上面所说的几种食物打包食用后会影响到我们的健康,尽管心疼,但是健康至上,不如适时地丢掉吧。

可自备饭盒、保鲜餐盒等打包

将想要打包的饭菜选好后,另一个问题就随之出现,饭菜究竟要如何打包呢?对打包饭菜所用的器皿同样也要重视。

在日常生活中,多数的中、高档饭店会为消费者提供一次性的纸质或塑料质的可降解餐盒,这类餐盒一般是经过加工处理的,可以放心使用。而打包饭菜时最好将食物分门别类,尽量按照食物种类和做法的不同分开装,使饭菜保持原有的味道。

如果是普通的家庭聚餐,有条件的您也不妨自带器皿,如家用饭盒、保鲜餐盒等,既干净卫生,又很好地保存了饭菜,方便回到家后处理。

饭菜打包时最重要的一点是避免使用普通塑料袋(如果是正规厂家生产,并经过店家密封消毒的,还是可以使用)。塑料袋的主要成分是聚氯乙烯,其释放出的气体氯化氢是有毒气体。如果用聚氯乙烯塑料袋盛装温度超过50摄氏度的食品以及含油、含酒精类食品,塑料袋中的有害物质就会溶出进入食品中,同时释放有毒气体侵入食品中。消费者长期使用会慢性中毒,甚至致癌。所以,一定要谨慎使用。

储存打包剩饭时间不宜过长

从饭店打包回的饭菜,一般不会当即食用,储存就成了饭菜打包中重要的一个环节。

千万不要觉得麻烦,带回的剩菜一定要分开储存,最好用干净密闭的容器(比如保鲜盒),如果用普通碗碟盛装,那就用保鲜膜包好吧,因为在饭菜中含有一些可以耐低温的致病菌,往往被人忽略。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。

另外提醒您,打包回家的食物一定要先敞开口散热,等到晾至室温后再密封好放入冰箱。因为热食物突然进入低温环境中,食物容易发生变质,而且食物带入的热气会引起水蒸气的凝结,促使霉菌生长,从而导致整个冰箱内食物的霉变。

不过,虽然小心存放可以延长食物的食用时间,也并非是无期限的。剩菜保存时间不宜过长,存放时间以不隔夜为宜,早上剩的菜中午吃,中午剩的菜晚上吃,最好在5至6个小时内吃掉。

因为在一般情况下,通过100摄氏度的高温加热,几分钟内是可以杀灭某些细菌病毒和寄生虫的。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,对这些毒素加热就无能为力了。



周博空图

科学加热剩菜的几点诀窍

冰箱中存放的打包食物取出后必须回锅。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。加热时要使食物的中心温度最少达到70摄氏度。

还有,加热不同食物时,最好使用不同的方法留存营养,这样才能科学健康。

鱼类:加热不要超过5分钟

鱼类加工的菜中,细菌很容易繁殖,上面的大肠杆菌在20摄氏度左右的温度里每8分钟就能繁殖两倍,在五个小时内一个细菌就会变成一亿个。如此的数量足以让您的肠胃感到不舒服。所以,打包的鱼类一定要加热四五分钟。长时间加热,会使鱼中所含的全价蛋白、鱼脂和丰富的维生素等有益于人体神经系统的营养素失去价值。

肉类:加点醋促进营养吸收

肉类和动物类的食品打包回去后再次加热,最好是加上一些醋。因为这类食品都含有比较丰富的矿物质,这些矿物质加热后,会随着水分一同溢出。那么,在加热时加上一些醋,这些物质遇上了醋酸就会合成为醋酸钙,不仅提高了营养价值,同时还有利于我们身体的吸收和利用。

海鲜类:加点作料杀菌消毒更健康

海鲜类的食品在加热时最好另外加一些酒、葱、姜等作料,一些海产品如果放置时间过久或疑为不新鲜,一定要用醋腌制10分钟左右,这样不仅可以提鲜,而且还具有一定的杀菌作用,可以杀灭潜伏其中的副溶血性弧菌,防止引起肠胃的不适,特别是姜,在中医里具有杀菌和解毒(特别是鱼虾蟹之毒)的功效。

淀粉类:请4小时内吃完

打包回来富含淀粉类的一些食品,最好在4小时内吃完,做到剩饭早剩午吃,午剩晚吃。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之下也不会被分解,解决不了变质的问题。所以,如在短时间内大家还没有吃完,那么即使从外观上看没有变质也不要再吃了。

最后告诉您,对于海鲜、肉类加热时,最好用蒸锅,这样更容易保存食物内的水分和其他营养成分。

剩米饭:待温度降至室温时,放入冰箱冷藏

过去,我们常常打包菜品,米饭常被人忽视,其实米饭也可以打包。

教你几个诀窍:1.将剩饭松散开,待温度降至室温时,放入冰箱冷藏。吃剩饭前要彻底加热,一般在100摄氏度下加热30分钟。2.如果不想在冰箱内存放剩饭,可将它加水放在火上煮沸,煮沸后不要揭锅盖,也不要摇动锅,放到阴凉处就能防止变馊了。3.米饭保鲜的方法:煮饭时按1500克米加2~3毫升的比例加入食醋,这样煮的饭并无酸味,却更易保存防馊。

南航高端经济舱产品, 比头等舱优惠、比经济舱舒适

购机票 赢积分 送好礼

最惠机票、酒店预订:

郑州-广州 410元起	郑州-深圳 560元起
郑州-杭州 280元起	郑州-上海浦东 160元起
郑州-香港 950元起	郑州-香港往返 1400元起
郑州-首尔 920元起	郑州-新加坡往返 1600元起

以上价格需要提前2-15天预订 不含机场建设费和燃油附加等税费

2011 农历辛卯兔年 Happy New Year

96677

省内直拨 市话收费

河南梅苑航空服务有限公司
Http://www.6562222.com 400-65-96677