

# 剩菜剩饭顿顿有 咋办?

## 医生提醒: 容易滋生细菌, 尽量少吃

□本报记者 吴艳敏 潘丽亚

春节, 全家团圆、走亲访友, 往往是家家户户最热闹愉快的时候, 鸡鸭鱼肉丰盛的菜肴自然少不了, 饭菜数量和种类都少不了。如今, 春节假期已经结束, 部分家庭还剩下一些“年菜”, 如何处理成为很多市民头疼的事情。扔掉吧, 浪费了; 吃掉吧, 吃腻了还怕影响身体健康。那么, 过年剩菜究竟该如何处理? 昨天, 记者就此进行了采访。

### 过年饭菜剩下不少

“春节, 孩子们都回来团聚, 我们两口子早早就准备了很多饭菜。春节假期一结束, 孩子们各自回去上班, 我看着冰箱里剩饭菜发愁。过年这几天, 家里的冰箱里塞满了剩菜剩饭。倒掉了太可惜, 冰箱里又不能长时间放, 不知该咋办?” 家住市区海河小区的孙阿姨对记者道出了苦恼。

过年前, 孙阿姨早早地采购了丰盛的年货准备招待亲朋好友和孩子们。“一家10口人, 除夕当天忙活了一下午, 做了十几个菜, 并且炸了不少的肉类。当天剩下不少的菜, 大年初一又不想吃剩的, 就重新做了一些。后来亲戚朋友来了, 总不能拿这些招待客人, 于是剩菜剩饭就都留在冰箱里。我和老伴还有没有去上班的儿子吃了两天也没吃完。”孙阿姨告诉记者。

“在家真是吃了两天剩菜剩饭, 第二天让我妈倒了, 她看着心疼。我都吃腻了, 但是又不想爸妈心里不舒服, 还

是硬着头皮吃了。”孙阿姨的儿子张东说。

“大年初一, 要有很多亲戚来到家里拜年, 肯定要喝酒, 菜是不断炒新菜, 所以剩菜是越吃越多。春节‘盛宴’变‘剩宴’的情况是个普遍的问题, 家家都有这样的问题, 只能天天剩菜吃。更头疼的是, 春节前夕的一些年货和买的馒头, 有的都出现了霉点, 扔了心疼, 不扔又怕吃出啥问题。唉! 真让人郁闷。”市民胡先生说。

采访中, 记者发现很多市民对春节剩菜感到头疼, 尽管春节“囤菜”的习惯已经不断在改变, 但很多家庭的“年菜”仍然剩很多。还有的市民表示, 过年在饭店请客吃饭后, 把一些没吃完的菜打包带回家放在冰箱里, 再加上春节前准备的一些没有烹制的年货, 上班后如何“消灭”这些剩菜实在是让人烦恼。

### 市民想出小妙招

在采访中, 有市民认为, 其实存放这些“年菜”需要在保鲜方法、保留种类方面有所选择, 而不是全部剩饭剩菜一股脑儿地存放在冰箱里。

“剩菜保留的原则是, 宁剩荤菜, 不剩素菜。蔬菜反复加热, 营养易被破坏, 所以蔬菜最好尽快吃完。如果一些蔬菜里炒的有肉类, 就把肉类挑出来。凉菜, 无论荤素最好是尽快吃完。在热荤菜的时候, 可以加一些萝卜等蔬菜, 这样吃着才不会油腻。”家住市区淞江小区的李女士告诉记者。

市民赵先生告诉记者, 春节剩下的

一些饭菜可以把荤菜用保鲜袋打包放在冰箱里, 吃的时候可以拿出来热一下, 而蔬菜之类的可以热着吃一顿后, 就倒掉。“在热荤菜时, 一些炸的鱼、排骨、鸡块, 可以放在锅里蒸一下, 比平时多蒸上8分钟左右, 而一些炒的荤菜在加热的时间也要多热上10分钟, 保证热透了再食用。”赵先生说。

### 剩菜易滋生细菌

剩菜如果处理不当, 要么会造成食物中毒, 要么会给身体健康留下隐患。那么, 剩菜都有哪些危害呢? 该如何处理呢? 记者采访了漯河市中医医院内三科(脾胃病科)主任医师焦杰。

焦杰告诉记者, 对于春节期间剩下的饭菜或者一些炸的鸡块等食物, 尽量热透或者少吃。一般空气中的有害细菌会在一些高蛋白、高脂肪的剩菜上繁殖, 蛋白质和脂肪在细菌的作用下, 大都会产生对人体有害的物质。“如果在食用前没有充分加热, 杀不死这些细菌, 人一旦吃了, 极易发生肠胃不适或者食物中毒等。”

“剩菜并非一概不能吃, 但不宜多吃, 剩菜吃前加热时一定要达到安全温度。一般情况下, 通过100℃的高温加热几分钟, 是可以杀灭大部分致病菌的, 尽量热一顿, 吃不完了就倒掉。”焦杰说。

焦杰提醒广大市民, 不管是过节还是平时, 对于饭菜应该准备适量, 吃新鲜的饭菜比较好, 市民在做饭菜时, 尽量根据吃饭的人数去做, 不要做多, 免得吃剩菜剩饭给自己肠胃带来不适。

**出门看天**

受弱冷空气影响, 明天我市气温继续下滑, 最低气温又将跌破冰点, 除了降温之外, 还会有雨夹雪天气。没有阳光眷顾, 阴冷劲儿还没过去, 大家要做好防寒保暖。

**今明后三天天气**

2月6日	多云间晴 1℃~7℃
2月7日	多云转阴有雨夹雪, 夜里有小雪 -2℃~2℃
2月8日	阴转多云 -1℃~4℃

(感谢王颖提供信息)

### 生活小贴士

#### 这样洗澡解乏又舒爽

**搓脸:** 面部分布着很多表情肌和神经, 热水能刺激这些神经, 搓脸能加速血液流动, 同时舒展表情肌, 洗澡时搓脸的速度以每秒1次为宜, 搓脸3到5下, 每次不少于3分钟。

**水温:** 人体腋下体温是37℃, 体内温度是40℃, 用与体温相近的水温洗澡最能消除疲劳。

## 分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查, 仍不能保证每一条信息的真实性, 请客户在使用本版信息时认真核实相关资料, 签订有效法律合同, 因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

**业务联系: 13781707655 宋丽君 18236226550 朱大丽**

## 工商·资质·财务

房建·公路·市政·水利  
通信·电力·消防·机电  
装饰·园林·劳务·钢构  
装修·通信·电梯·环评  
快办营业执照·代理记账

电话: 18603951908 3222618  
地址: 会展中心工商联大厦820室

## 回收烟酒 冬虫夏草

回收各种硬货、礼品  
上门服务

联系电话: 13721309786

## 新林玉露

鲜如初 品而醇 养于身

蒸青茶 红茶 茶油 茶粉

地址: 泰山路南段全聚德饭店斜对面(新林玉露)  
电话: 2156077

## 婚介信息

### 世纪缘

白领相亲会所  
2003年成立  
今年过年不放假  
只为单身有个家

地址: 市人民路美盛大厦B座十楼  
相亲热线: 3398505 2121213

## 财务审计

### 低价快办审计报告

电话: 13937188053

## 借款就到富华德

10年诚信经营, 高效快捷办理。车辆、房产抵押借款, 月息1分, 购房分期7厘, 当天放款。

15517678889 0395-6196177

## 投资咨询

### 贷款

公务员、事业单位、上班族、有社保/保单、有房、有车、企业法人, 个体工商户均可办理  
1万-100万元, 漯河本地户口6万-15万元, 最快当天放款。电话: 1356989939

### 个人贷款

1万元-50万元, 只要有房产、车、保单、打工工资、社保、营业执照, 符合任意一样, 都可办理, 当天出结果拿钱! 金融热线: 18539509880 张女士

### 个人贷款

上班族、有房族、有车族、保单族和有营业执照者均可贷。  
18639505233

## 喜百合 相亲俱乐部

行业领军知名品牌 消费者信得过单位  
白领/海归及成功人士的婚恋交友广场

报名电话: 6166966 5563599  
15518260966 (微信) QQ: 169377058  
报名地址: 沙北海河路郾城二高对面公交公司二楼

## 创世纪情缘婚介 (漯河店)

CCTV-15套 11:56  
CCTV-7套 17:27  
全国连锁 品牌婚介  
中国婚介行业知名品牌

征婚: 女, 27岁, 未婚, 事业单位, 1.61米, 皮肤白皙。希望有一位有责任心、有爱心的男孩携手未来。电话: 3380177 微信 1426269009

征婚: 女, 30岁, 未婚, 1.65米, 本科毕业, 温柔大方。觅踏实稳重、有上进心的男孩。电话: 5761314 微信 1426269009

征婚: 女, 37岁, 丧偶, 1.63米, 事业单位, 温柔持家。希望与有上进心、顾家不酗酒的男人携手。电话: 5761314 微信 1426269009

征婚: 女, 50岁, 丧偶, 身高1.66米, 有一女孩上学, 退休, 气质优雅。觅60岁以内、有稳定收入、有爱心的男士。电话: 3380177 微信 1426269009

地址: 黄河路与金山路交叉口东外滩写字楼A2栋2223室  
电话: 18939531265  
3380177 5761314  
QQ: 642739137  
WWW.YHC.UTT.CC

## 健康咨询

### 失眠专家问喜洋

中国睡眠研究会会员  
地址: 太行山路与颍河路交叉口东北角 电话: 6155120

## 旺铺租售

### 售房

人民路与文化路交叉口  
电子科技大厦7楼, 46m<sup>2</sup>。漯河一高、漯河五中、慎慎小学等名校环境, 宜商宜居, 低价出售。13513850201

## 保洁服务

### 洁爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃清洗  
石材 地毯 专业外墙漆  
6188458 13653950591

### 信德保洁 信汇装饰公司

石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理  
旧木地板翻新 抛光打蜡 外墙清洗  
www.lhxdbj.com 电话: 15039500115

## 安徽隆泰投资

投资重点: 房地产、矿业、新能源、旅游、农牧业、制造加工、在建、扩建工程项目的企业, 高薪聘请全国业务代表, 高薪诚聘驻地商务代表。  
15855109562 阙经理  
邮箱: 7732102@qq.com

31056	男	34	离	1.76	稳重	部队转业	机关	帅
45807	男	42	离	1.77	科级	年收入30万元	上进	
40913	男	46	离	1.80	机关	有企业	开朗豁达	
26071	女	24	未	1.61	大专	市医院	漂亮乖巧	
53256	男	59	丧	1.76	退休	有门面	多房	勤劳
48123	男	42	离	1.73	机关	科级	车房	要孩子
31504	女	31	未婚	未育	回族	金融	温柔漂亮	
25369	男	28	未	1.80	事业	有车多房	仪表堂堂	

## 养老服务

### 漯河健安养老院

环境优美、设施齐全、护理专业、医养结合。漯河人民东路, 3515院内。15903955850

## 健康咨询

### 魏氏鼻炎专科 中医鼻炎特色诊所

黄河路桃园山庄张胡魏前街9号  
18236219120 13333956630

## 卓悦装饰公司

卓尔不凡·悦然心动  
滨河西颐景园、淞江国际、MOCO新世界、波普e墅家、天安家园样板房奢华打造中, 欢迎参观指导!  
电话: 15639509777 库经理  
地址: 辽河路与太行山路交叉口向西三百米路南

## 转让培训学校

在学校门口, 属黄金位置, 环境精致整洁, 可带培训生及托管生, 现在在校生接近200人。盈利可观, 因去外地转让, 非诚勿扰。15703900780

## 传递最实用的生活资讯 欢迎刊登分类信息

## 养老服务

### 漯河健安养老院

环境优美、设施齐全、护理专业、医养结合。漯河人民东路, 3515院内。15903955850

## 健康咨询

### 魏氏鼻炎专科 中医鼻炎特色诊所

黄河路桃园山庄张胡魏前街9号  
18236219120 13333956630