

处理剩菜剩饭有妙招

□见习记者 姚晓晓

无论是在家吃饭还是外出就餐，难免会遇到剩菜的麻烦。这时一般耳边会响起两种声音：一种是“扔了可惜，下次热热再吃”；而另一种声音则是“剩菜剩饭不能吃，会致癌”。那么剩菜剩饭到底能不能吃，又该如何吃呢？

吃剩菜会致癌吗？

家住市区长江路的李女士的孩子10个月，由于之前在网上看到有孩子吃米粉时加入了剩菠菜汁而出现食物中毒的帖子后，李女士的孩子吃辅食都是现吃现做。“给孩子做辅食都是用的辅食机，每次做的都吃不完，剩下的有时嫌浪费我就自己吃了，有时就干脆倒了也不敢留着给孩子吃。”李女士说。

其实，隔夜食物中亚硝酸盐的增长并没有想象中那么可怕。根据中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红的测定表明，如果烹调后不翻动，放入冰箱4摄氏度冷藏，菠菜等绿叶菜24小时之后亚硝酸盐含量约从3毫克/千克上升到7毫克/千克，这仍然是非常低的量。所以每天吃半斤菠菜完全无需担心致癌问题。

WHO（世界卫生组织）提出的“食品安全五要点”第四点“保持食物的安全温度”中建议：熟食在室温下不得存放

2小时以上，应及时冷藏（最好在5摄氏度以下），不要在冰箱里放超过3天，剩饭菜加热的次数不应该超过1次。

剩菜应该如何吃？

既然剩菜可以吃，那么该如何吃？为此记者采访了漯河中院内三科（脾胃病科）主任医师焦杰。

焦杰告诉记者，对于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摄氏度的高温加热几分钟，是可以杀灭大部分致病菌的，最好热一顿，吃完了就倒掉。”焦杰说。

同时焦杰还提醒市民，剩菜存放时间不宜过长，凉透后应立即放入冰箱。另外，不同的剩菜，一定要分开储存，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，或者在碗盘附上一层保鲜膜。如果剩的绿叶菜直接放在室温下过夜，最好就不要再吃了，因为在室温条件下，剩菜中细菌会大量繁殖。

延伸阅读

剩菜加工变出新花样

如果剩了米饭，而且下一餐还吃不完，可把它分成两份放入冷藏室保存。第二餐先取出一份，加入红枣、黑芝麻、红豆等煮成老少皆宜的八宝粥；还可以加入胡萝卜丁、鸡蛋等配料做成炒饭。

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。可以将鸡肉重新进行翻炒，并加入香菇、青椒、土豆等蔬菜，变身成一份熬炒鸡也是下饭的好菜；若将其切成颗粒，加入咖喱粉烹炒，便可翻新成咖喱鸡，让人味蕾大开。

如果剩了饼、馒头、包子等容易变干的面食，除了及时放入冰箱冷冻，需要时直接拿出来蒸热，口感新鲜如初；如果觉得馒头再蒸就没那么松软了，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会让你回味无穷；还可以将其切丝，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。



迎端午 包粽子



特点：北方四角粽在北方地区非常流行，个头不大，为斜四角形，多以红枣、豆沙做馅，也可适当放些果脯蜜饯等。蒸后可以直接蘸白糖食用。

包法：1.取两片粽叶，搭在一起叠压。
2.将粽叶卷成圆锥状。

3.在圆锥状的筒中装入糯米。
4.上部的粽叶向下折，直到完全盖住糯米为止。
5.随即用手将叶子的两侧捏下去，之后的粽叶尖端向一侧折叠。
6.用线绳将粽子捆绑结实即可。



特色：南方四角粽主要是以咸味粽为最大的特色。同时，馅料也是相当丰富，可以是腌肉、蛋黄、干贝、冬菇、绿豆、叉烧、海米、栗子等。

包法：1.取一片较大的粽叶，对折。
2.将双层的下边向上折，用手压实。

3.将粽叶打开，填入糯米，尽量将糯米填成一个长条形状。
4.将粽叶没有米的部分折过来。
5.随即用手将叶子的两侧捏下去，之后的粽叶尖端向一侧折叠。
6.用线绳将粽子捆绑结实即可。



特点：三角粽的形状比较好看而且特别，可以制作成甜、咸两种口味，蛋黄、叉烧、蜜枣都是不错的馅料。
包法：1.取一片宽大的粽叶，卷成一个圆锥状。
2.在圆锥的筒中装入糯米。

3.上部的粽叶向下折，直到完全盖住开口为止。
4.顺着三角的边将所有的粽叶都折好。
5.用线绳将粽子捆绑结实。
6.一个漂亮的三角粽就包好啦。

晚综



品白茶 享受健康生活

近年来，白茶的保健功效备受推崇，在我国福建和华东地区，至今流传着太姥娘娘用白茶医治麻疹的美丽传说。

国内专家学者对白茶的保健功效也进行了深入的研究。中国茶界首位工程院院士陈宗懋认为，白茶的黄酮类化合物在加工中较好地保留了槲皮素，是维生素P的重要组成部分，具有明显的降低血管通透性的作用。

20世纪90年代，由中国土产畜产福建茶叶进出口公司提供白茶（白牡丹）样品，福建省中医药研究院对白茶的保健功能进行了实验，结果表明：白茶在降低肝、脑组织中的脂质过氧化物水平、降低血清总胆固醇和甘油三脂、降脂减肥等方面均具有显著效果。

20年来，国内外学者的研究结果均表明，白茶除了具有与其他茶类一样的调节血脂、预防心脑血管疾病、调节免疫功能、抗氧化（延缓衰老）、抗辐射、美容祛斑、抗肿瘤、抑菌抗病毒等方面的保健药用

价值，在保护心血管系统、抗辐射、抑制癌细胞活性等方面的效果更具特色。

在辅助降血糖方面，中国毒理学会食品毒理学专业委员会主任委员、中国疾病预防控制中心食品与营养研究所韩驰研究员，通过饮用茶水作为给予途径，从动物和人体试验两方面对白茶的辅助降血糖进行了研究。通过建立高血糖动物模型，证实白茶能够使高血糖动物的空腹血糖降低、糖耐量升高；通过人群干预试验，证实白茶能明显改善Ⅱ型糖尿病

患者的临床症状，降低空腹血糖及餐后2小时血糖，对患者胰岛素分泌有一定的促进作用。

此外，相比其他茶类，白茶消除自由基的作用也更强，黄酮含量最高（0.205%），氨基酸含量平均值（3.155%）高于其他五大茶类。由于其独特的加工工艺和内含物变化等不同，其“三降三抗”（降血压、降血脂、降血糖，抗氧化、抗辐射、抗肿瘤）的效果优于其他茶类。

晚综

绿雪芽®

中国白茶标志性品牌

漯河旗舰店

白茶始祖 传世经典

~ Lv Xue Ya ~

一年茶 三年药 七年宝

地址：海河路39号 电话：0395-3386888