

春节剩菜剩饭咋处理

医生提醒：容易滋生细菌，尽量少吃

□文/图 本报记者 吴艳敏 潘丽亚

春节，是家家户户最热闹的时候，鸡鸭鱼肉丰盛的菜肴自然少不了，饭菜数量和种类往往还都加了份。春节期间，家中“年菜”剩下不少，成为很多家庭头疼的事情。如何处理这些剩菜剩饭，成为不少市民纠结的问题。2月10日，记者就此进行了采访。

现状：春节饭菜剩下不少

“过年，我家准备了很多饭菜。这两天，我发现有的菜已经坏了，而且冰箱里还塞满了各种剩菜剩饭，真愁人。”2月10日上午，家住黄山路的彭女士对记者说。

过年前，彭女士早早地采购了丰盛的年货，用来招待亲朋好友。“除夕当天忙活了一下午，做了十几个菜，并且炸了不少的肉。虽然量都不大，但大家喝酒聊天都没吃多少，剩下很多饭菜。大年初一晚上，几个亲戚来串门，我又做了一桌菜，又剩下了一些，量少的菜我都倒掉了，还有一部分没舍得扔，连着吃了两三餐才吃完。”彭女士说。

“从初一晚上开始，我们几乎没有在家吃过饭，不是走亲戚就是在外边聚餐，买的一部分青菜、番茄和没有冻起来的肉都坏了。”市民胡先生说。

“‘盛宴’变‘剩宴’，这个情况



胡先生家冰箱里剩的蔬菜和熟食。

还挺普遍，几位亲戚家都有这样的问题。不准备怕有客人，准备了就怕剩下来，真让人郁闷。”市民胡先生说，9日晚上检查冰箱时，他已经扔掉了一只从饭店带回来的鸡、大半斤猪肉和一些剩菜。

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”的习惯已经在改变，市民们购买年货的量也在不断减少，但很多家庭的“年菜”仍然会有剩余。还有的市民表示，过年在饭店吃饭后，把一些没吃完的菜打包带回家，再加上春节前准备的一些年货，如何尽快“消灭”这些剩菜实在是让人烦恼。

医生：剩菜易滋生细菌不宜多吃

在采访中，不少市民对“年菜”保鲜方法、保留种类的选择上下了不少的工夫。市民赵先生告诉记者，剩菜保留的原则是：宁剩荤菜、不剩素菜。“素菜反复加热，营养易被破坏，最好尽快吃完。”赵先生说，荤菜可以用保鲜袋打包放在冰箱里，吃的时候拿出来热一下，蔬菜类的菜就倒掉。

“在热荤菜时，炸的鱼、排骨、鸡块，可以在锅里蒸一下，最好比平时多蒸上8分钟左右，荤菜也要多热上10分钟，热透了再食用。”赵先生说。

那么，剩菜都有哪些危害呢？该如何处理呢？记者采访了内科医生焦杰。

焦杰告诉记者，对于春节期间剩下的饭菜，尽量热透或者少吃。一般空气中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。”焦杰提醒说。

“剩菜并非一概不能吃，但不宜多吃，剩菜吃前加热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，可以杀灭大部分致病菌。尽量热一顿，吃不完就倒掉。”焦杰说，市民做菜时还是尽量少做，不要吃剩菜，免得给肠胃带来不适。

出门看天



今天是春节假期上班第一天，小伙伴们也要从吃喝玩乐的模式切换至工作的模式。据市气象台预报，本周我市降水正常略偏多，气温正常略偏低，周最高气温在8℃，周最低气温在-6℃。周三、周四我市会有降雪过程，小伙伴们应注意防寒保暖，谨防感冒。

今明后三天天气

2月11日

 多云间晴
-5℃~6℃

2月12日

 多云转阴
-4℃~5℃

2月13日

 雨夹雪转小到中雪
-2℃~1℃

(感谢王颖提供信息)

微生活

男性不能服阿胶？太绝对！

冬季是进补的大好时机，很多女性都选择阿胶进补。生活中，好像一说阿胶，就认为是女性的“专用补品”，男人不能服用。

男性可以服用阿胶。阿胶性平，味甘，有滋阴补血、润肺止血的功效，用于血虚萎黄、眩晕心悸、心烦不眠、肺燥咳嗽等。男士服用阿胶同样可以滋阴润肺、强筋壮骨，对男子身体虚弱、气短乏力、心烦不眠、眩晕心悸、牙龈出血等疗效也特别好，还能改善神经衰弱、头晕、失眠多梦等症状。

但脾胃虚弱、呕吐泄泻、腹胀便溏、咳嗽痰多者慎用。南方湿气较重，服用阿胶时避免同时服用党参、当归等温热性药物，防止滋腻上火。

晚综

实用宝典

戴口罩 不要忽略健康

戴口罩不能预防感冒 正常情况下，人呼吸到肺里的空气已经接近体温了。经过长期的锻炼，人体已经具备了一定的抗寒能力，对感冒也有一定的抵御作用。长期戴口罩，确实对空气有一定的过滤作用，但同时也降低了鼻黏膜的抵抗能力，一旦受寒反而更容易感冒。

戴口罩不是越厚越好 口罩对粉尘和呼吸道传染病有很好的屏蔽作用，但并不是越厚越好。为了呼吸的通畅，一般选择6层纱布的最为适宜。因为，它能够阻止90%以上的细菌。

少戴色彩鲜艳的口罩 色彩鲜艳的

口罩面料一般含有化纤成分，而化纤容易刺激鼻腔和支气管，不利于健康。如果口罩上面有图案，就会堵住口罩的气



孔，使口罩的透气性下降。因此，口罩还是应该选择无色、无味、透气性好的棉质口罩。

口罩的使用和保管 戴口罩时如果鼻孔露在外面，对呼吸道就失去了保护作用。口罩挂在耳边，受灰尘、细菌的浸染，再戴上时就失去了价值。如果不戴就应将口罩放进干净的袋子里，再戴时不要翻边。长期戴口罩应防止对鼻黏膜造成伤害，在没有污染的地方要取下来。口罩要每天清洗消毒，清洗口罩只要在开水中泡几分钟，在阳光下晾干就能达到消毒杀菌的效果。

晚综

生活小常识

分类信息

2cmx4cm 单价50元 4cmx4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审核，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。

联系电话：0395-3132295 3117189 13781707655

家政服务

洁爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆

61884458 13653950591

起名命名

科学起名找李治明

95年开办至今

起名、判名、改名，就找李治明。为公司、工厂、门店、人名策划。

地址：文化路老南段 微信：L18239561370

婚介信息

世纪缘

2003年创办

白领相亲会所

2003年~2018年

世纪缘全城寻找

诚心找对象的人

地址：市人民路爱座大厦B座十楼

相亲热线：3398505 2121213

●征婚：女（33066），29岁，1.63米，无婚史，大专学历，自己做电商，开朗活泼，温柔大方。寻35岁以下、有上进心的男士。（经商者优先考虑）

电话：2121213 微信：13523953597

●征婚：男（32059），29岁，1.70米，无婚史，大专学历，金融系统，阳光帅气，性格成熟稳重。寻29岁以下、性格开朗、稳定工作的女士。

电话：2121213 微信：13523953597

●征婚：女（33036），30岁，1.65米，无婚史，本科学历，事业单位，身体匀称，温柔可爱。寻35岁以下、1.75米以上、职业稳定的男士。

电话：2121213 微信：13523953597

●征婚：女（33048），24岁，1.64米，无婚史，大专学历，私企销售，皮肤白皙，年轻漂亮有气质。寻30岁以下、职业稳定、有责任心的男孩。

电话：2121213 微信：13523953597

心脏好不好捏捏脚踝测一测

心脏病的发病率一直居高不下，大多数人认为到了中老年才需要去养心、护心。专家指出，爱护心脏要从年轻时做起，通过日常检查身体表征，比如捏一捏脚踝，就可能发现疾病的潜在征兆，达到早预防、早发现、早治疗的目的。

人的脚踝分布着淋巴管、血管、神经等重要组织，是脚部与血液流动的重要关口，流经静脉回心血液。当心脏不能好好工作时，静脉血液就不能顺



利回流，从而会引起静脉内压力升高、体液漏出进入组织间隙，具体表现为下肢水肿，尤其是脚踝水肿症状。如果水肿的同时还伴有呼吸困难、心慌、一活动就累等症状，那么一定要当心，因为心脏很可能出了问题。

专家介绍，简便的检测方法就是用手指按压脚踝或小腿，手指松开后按压部位会呈凹陷状，如果凹陷不能立即恢复，须及时就医做下肢超声检查。

同时，每天不妨抽点时间做做踝关节运动，以促进全身的血液循环，增加回心血量，保护心脏。具体方法是：站立旋踝，一脚站立，另一只脚旋转画圈，双脚交替进行，每次10分钟左右；交替踮脚：或者可以尝试两脚脚尖前的三分之一脚掌着地，其余的三分之二悬空站立，踮起脚尖，再放下，再踮起来再放下，如此每天重复20次左右。

需要注意的是，活动脚踝时切忌用力过大、过猛，以防踝关节软组织的损伤。

晚综