



范志红：

“剩饭剩菜”再利用的正确方式

中国人聚餐讲究热闹,无论点菜还是自己做菜往往都是“供大于求”。结果让我们的胃和冰箱都快招架不住了。为了不剩菜而拼命地“光盘”?肯定不利于健康;把剩菜全部扔掉?实在太浪费。所以,掌握把“剩饭剩菜”再利用的妙招,就显得尤为重要。

剩菜:荤菜分装收纳,蔬菜当餐吃完

鱼肉蛋类荤菜宜分装成一次能吃完的小份,在冷藏室里可以保存2天左右,如果放入冷冻室,可以保存一周以上。每次取出一份,彻底加热杀菌后食用即可。荤菜再次加热时,虽然会造成一些B族维生素的损失,但蛋白质和矿物质可以完全保留,口味上也没有明显变化。

相比而言,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也损失十分严重。而且,不但营养价值变低,蔬菜反复加热之后,蔬菜的颜色变暗,质地软塌,也失去了美食该有的颜值。所以,蔬菜最好一餐吃完。特别是凉拌蔬菜,无法加热,更不要剩下了。

在荤菜当中,最应该先吃完的是水产品,而肉类可以保存较长时间。因为水产品蛋白质特别容易被微生物所分解,而且水产品也更容易污染有害微生物。研究表明,虾蟹贝类等水产品中常常会污染耐低温的微生物,这些食物烹调通常以鲜嫩为上,加热时间较短。如果加热不透,未能杀死所有微生物,即便在冰箱中冷藏,也有致病微生物的繁殖风险。

剩主食:米饭冷藏,面食冷冻

如果剩了米饭,而且下一餐还吃不完,可

以把它分成两份放入冷藏室保存。第二餐先取出一份,加入黑芝麻、红枣、燕麦、莲子之类的配料,一起煮成粥;也可以加嫩豌豆、香菇丁、蔬菜碎、肉末、鸡蛋等配料一起做成炒饭。这样能充分利用剩饭,还能得到更丰富的营养。

如果剩了饼、馒头、包子、饺子等容易变干变硬的面食,也要分成一次能够吃完的量,装入保鲜袋或饭盒中。其中一份放在冷藏室中第二天食用,其他则放入冷冻室中冻藏。需要食用时从冷冻室拿出来,直接上蒸笼蒸热,口感新鲜如初。

剩汤:煮沸盖严,及时冷藏

剩鸡汤、肉汤之类体积很大,冰箱里往往放不下。这时最简单的方法是把锅里的汤重新煮沸杀菌,然后盖严盖子小火继续煮几分钟,关掉火。绝对不开盖子。这样就可以把汤安全放到第二天早上而不会腐败,节省冰箱的体积。

如果剩汤的量比较小,就在煮沸之后及时装入盒中,松松地盖上盖子,待凉到室温时盖严,放冷藏室保存。次日再把汤煮沸一次,就能放心享用了。剩豆浆、剩米糊等液体食物,也都可以采用同样的方法来保存。

“翻新”和“冷藏”都有小技巧

掌握安全储藏技术之后,再尝试“旧

菜翻新”:通过添加配料、添加调料的方式,把剩菜变成新菜,吃起来就会更加愉快了。然而,每一餐都可能有新菜变成剩菜,而经过旧菜翻新之后的菜仍然可能被剩下来。所以,要尽量把每一餐的菜肴数量控制在不会大量剩的程度,每餐推出新鲜蔬菜,同时有计划地推出翻新旧菜。可以按照先水产后肉类,先清淡菜肴后浓味菜肴的顺序,每餐上1~2样翻新菜,而且保证这些翻新菜不再剩下,避免食物被反复加热。

冰箱放置剩菜也有小技巧:提前准备一些容积较小的方形、长方形保鲜盒,把剩菜分类装进小保鲜盒,然后整齐地排列在冰箱中。这样,再也不用为种类繁多的剩菜苦恼了,你的冰箱空间将会被高效利用。此外,装盒的时候按照一次能吃完的数量分装。每次取一盒剩菜加热,其余仍然放在冰箱深处冷藏,就能避免反复加热、反复剩菜。

最后,掌握了这么多处理剩饭剩菜的妙招,最关键的两点一定要牢记:一方面,不要因为怕浪费剩菜而强迫自己饮食过量,发生胃肠病、胰腺炎很不值得,升高血糖、血脂和血压也得不偿失;另一方面,在发现剩食物的味道已经不新鲜、已经有细菌繁殖过度危险时,一定要毫不犹豫地扔掉,避免出现细菌性食物中毒。

(作者系中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授)

生活指南

功能饮料不能代替日常饮水 盘点3种水不宜多喝

面对超市里琳琅满目的纯净水、太空水、富氧水、电解水、矿泉水,我们日常饮用的自来水等,我们究竟应该喝哪一种水才健康呢?人们饮水不仅仅满足饮水的方便,要求水的卫生,更需要饮用健康的水,自然界本来不存在的水不宜长期饮用。

功能饮料不能代替日常饮水

功能饮料是指特殊人群来喝,并不是每个人都适合,更不能代替日常饮水。

首先,并非每个人都适合喝功能饮料。一些功能饮料中含有咖啡因、牛磺酸等刺激中枢神经的成分,成年人饮用能提神抗疲劳,但儿童就应慎用;对于心脏病和高血压患者来说,功能饮料通常含有的钠元素会增加机体负担,引起心脏负荷加大、血压升高。因此,在没有运动流汗的情况下,患有心脏病和高血压的人群也不适宜饮用。

其次,功能饮料不能代替饮

水。由于各种功能饮料含有糖分,可以抑制人体的摄食中枢,使人产生饱感,还容易造成脱水,只能解一时之渴。

盘点3种水不宜多喝

1.刚烧开的自来水

很多人喜欢喝白开水,但你知道吗?水不能一烧开就喝。因为我们的自来水都经过氯化消毒,其中氯与水中残留的有机物结合,会产生卤代烃、氯仿等多种致癌化合物。

正确的做法:首先将自来水接出来后先放置一会再烧;水快开时把壶盖打开;最后,水开后等3分钟再熄火,就能让水里的氯含量降至安全饮用标准,是真正的“开水”。

2.久置水

开水久置以后,其中含氮的有机物会不断被分解成亚硝酸盐。尤其是存放过久的开水,难免有细菌污染,此时含氮有机物分解加速,亚硝酸盐的生成也就

更多。饮用这样的水后亚硝酸盐与血红蛋白结合,会影响血液的运氧功能。

所以,在暖瓶里多日的开水、多次煮沸的残留水、放在炉灶上沸腾很久的水,其成分都已经发生变化而不能饮用了。应该喝一次烧开、不超过24小时的水。此外,瓶装、桶装的各种纯净水、矿泉水也不宜存放过久。大瓶的或桶装的纯净水、矿泉水超过3天就不应该喝了。

3.瓶装水

携带方便、开盖就能喝,瓶装水被越来越多的消费者所青睐。但是,瓶装水所使用的聚酯瓶往往含有可能导致人体慢性中毒的物质,尤其是当瓶子在高温环境中,或开启后没及时喝掉,有害物质会渗入水中,危害健康。因此,瓶装水一定不能受热或暴晒。

很多人喜欢在车里放一箱水,这也是不对的,因为后备箱温度非常高,容易让有害物质进入水中。最好的办法是买个质量好的水壶自己带水,安全又环保。

老人没胃口 做菜多浇汁

上了年纪,很多人会觉得没胃口,吃啥都不香。时间久了不仅会影响营养摄入,还会导致一系列健康问题。所以,建议没胃口的老人做菜多用浇汁的方法。

美国哈佛医学院的研究认为,老年人没胃口与味蕾和嗅觉的退化有关。女性50岁、男性55岁以后,约有2/3的味蕾会逐渐萎缩,而且年龄越大,味觉功能减退越严重。与此同时,嗅觉功能也会下降。老人会因此难以感受到食物的美味,导致食欲下降。同时,疾病、药物、手术、配偶亲人离世等,也会导致胃口不佳,不想进食。

为了帮老人提升食欲,台湾台安医院营养师林琪芬建议多给老人做浇汁菜。她表示,很多家人为了刺激老人食欲,会做些“味儿重”的菜,在食物中增加更多的食盐、糖、油、味精等调料。但这样一来,会导致老人味蕾的麻木,使味觉的辨别能力更差,形成恶性循环。所以,给老人做菜时,应该先用蒸煮等少油少盐的方式,再浇上热汤汁,饭菜还要趁热上桌,这样不仅看起来更吸引人,其散发出来的香气还可以刺激食欲,增加味觉。

此外,为避免高盐危害老人的健康,可用酱油代替盐,或烹调时加点柠檬汁、西红柿、醋等增加口感,或汤中加点蛤蜊等海鲜类。她建议有条件的家庭为老年人选用低钠盐,这样既能满足老人的味觉,又不会增加盐分摄入。还要提醒的是,因疾病导致味觉退化者要积极治疗原发病。因食欲严重下降导致营养不良者要及时看医生。

(人民网)