

浪费是可耻的 小妙招让剩菜剩饭也可口

本报记者 王倩

炸鱼、炸藕合、炖鸡做鱼……春节期间,家家的餐桌上都是鸡鸭鱼肉等各种大餐,而油腻食物吃多了,人的胃口变小,家中的剩菜剩饭也就多起来。那么问题来了,春节期间的剩菜剩饭如何处理?是扔掉还是就这么凑合着吃?如何吃才能保证可口又有营养呢?

海鲜放姜蒜

首先要注意的是,春节期间的剩饭剩菜除了合理储存外,回锅加热也是保障健康的关键。剩菜在冰箱里储存,吃之前一定要高温回锅。因为低温只能抑制细菌繁殖,不能彻底杀死细菌。

不同的剩菜,加热也各有技巧:剩菜中,属鱼虾蟹贝最不耐放,即使在低温下储存,也会产生细菌,容易变质。所以,加热时最好再加点酒、葱、姜、蒜等佐料,这样不仅可以提鲜,还具有一定杀菌作用,能防止肠

胃不适。

过年天天大餐,自然剩下荤菜较多。这些肉类食物,尤其是鱼、海鲜类,再次食用前必须加热更长时间,因为空气中的有害细菌会黏附在一些高蛋白、高脂肪的剩菜上繁殖,如果加热不够,杀不死这些细菌,

那对于隔顿吃的炸货,怎样才能好吃呢?大家在提前炸货时,可以稍微炸得欠一些,在上桌之前可以再过一次油,这样就相当于当顿吃到的也是新鲜的炸货了。实际上,很多卖炸货的店铺也是这么操作的,第一次炸到七成

肉菜加点醋

与海鲜、蔬菜相比,肉类比较不易产生亚硝酸盐等致癌物,但一定要将其热透,最好加热10分钟以上。加热时,不妨加点醋——肉类富含矿物质,这些矿物质受热后,会随着水分溢出。这些物质遇上醋酸就会合成醋酸钙,有利人体吸收和利用。

肉类剩菜翻新并不难,无非就是改刀工,换调味,加配料这三大技巧。这样就可以让剩菜里的肉变得更加好吃啦。改刀工就是把大块的肉类食材最适宜改刀,将其切片、切丁、切碎,再搭配新鲜蔬菜、粗粮等烹饪。比如把猪肉切成肉碎,鸡肉撕成鸡丝,酱肉片切成肉丝,然后和凉拌蔬菜搭配在一起重新煮,或者做成馅饼、春卷的原料。换调味的目的有两个:一是改变菜品的味道,二是调整咸淡。卤味及熏酱食品,口味偏重,若将其搭配时蔬煮汤,便可让浓味变淡。加配料实际上等于在新的一餐中引入蔬菜,而不再增加荤菜。

小常识

剩饭凉透后 立即放入冰箱

春节期间,剩菜并不是绝对不能吃,保存条件一定要格外注意,凉透后应立即放入冰箱。晾凉再放是因为热食物突然进入低温环境,食物的热气会引起水蒸气凝结,促使霉菌生长,从而导致冰箱里的食物霉变。

不同剩菜,一定要分开储存,可避免细菌交叉污染。剩菜存放时间不宜过长,最好能在5~6小时内吃掉。一般情况下,高温加热几分钟,可杀灭大部分致病菌。可如果食物存放时间过长,产生了亚硝酸盐以及黄曲霉素等,加热就起不到杀菌作用了。

本报记者 王倩



人一旦吃了,极易发生食物中毒。

炸鱼加作料做红烧

春节期间,很多人家中都会做很多炸货。

之前再过去。

而对于炸鱼尤其是炸带鱼,如果剩下之后再加热往往口感又老又硬,其实可以加入彩椒、胡萝卜等进行重新红烧,以酱油和糖调味,就成了一道红烧带鱼的新菜了,相信吃起来又是一番新的滋味。

黄金地产 | 品质生活

黄金时代广场
双星国际广场

GOLDEN TIME PLAZA BLOCK
黄金·时代广场A座

2019
吉祥如意
HAPPY NEW YEAR
贰零壹玖/农历己亥猪年

给泉城人民拜年

黄金·时代广场A座

CBD门户地标 名企总部基地
2500M²整层预约 欢迎品鉴

0531 8878 9999

项目位置: 济南经十路9999号

