

春节“盛宴”变“剩宴”可怎么好？ “光盘”如何行动？ 剩菜处理攻略你值得拥有

本报记者 洪漩 综合报道

过年虽好，但作为兼备热情好客和勤劳节俭两项美德的中国家庭，大概都有一项烦恼——吃剩菜。为讨“年年有余”的好彩头，“盛宴”变“剩宴”成了民众的烦恼事。据说，家庭主妇在过年时最头疼她们的冰箱，苦于它们再大也不够放。

剩菜剩饭怎么办？直接扔掉吧，太可惜了。吃吧，又感觉不太健康，网上还经常有人说隔夜菜致癌，实在让人害怕。那么，剩饭怎么吃才健康不浪费，记者联系了新时代健康集团资深营养师刘娟，由她来为主妇们答疑解惑。

“首先，叶菜类、豆制品不建议剩。”刘娟介绍，食用此类食物对于膳食健康的作用毋庸置疑，但是二次烹饪会加速VC、叶酸等维生素流失，且导致亚硝酸盐含量增加。营养师提醒，蔬菜本身含有的硝酸盐是无毒的，但如果储存时间过长，在酶与细菌的作用下，硝酸盐被还原成亚硝酸盐，就变成了一种有毒物质，这种物质在人体内再与蛋白类物质结合，就能生成致癌的亚硝酸盐类物质，长期食用不利人体健康，甚至会对身体带来危害。

刘娟举例：“尤其是芹菜、菠菜、韭菜、甜菜根等绿叶蔬菜，存放过久会产生大量亚硝酸盐，即使表面上看起来不坏、嗅之无味，也能使人发生轻微的食物中毒，尤其是体弱和敏感者。所以，绿叶蔬菜既不能长时间烹调，也不能做好后存放过久。”

除了绿叶蔬菜，像凉拌菜、卤



味、泡过水的菌菇、鱼类等等很多食材也不能存放。虽然弃之可惜，但是为了健康着想只能忍痛扔掉，切勿因小失大。“放太久鱼体组织就会发生脱水或其它变化，如鲫鱼长时间冷藏，就容易出现鱼体酸败，肉质发生变化，不可食用。”刘娟接着说道，另外螃蟹、鱼类、虾类等海鲜类菜品，隔夜后会产生蛋白质降解物，会损伤肝、肾功能。如果实在买多了，建议可以把生海鲜用保鲜袋或保鲜盒装好，放入冰箱冷冻，下次再烹饪。烹调过程中如果发现应储藏不到位而变质的情况，应直接弃食。

馒头、花卷、面包等淀粉类食物也一样，如果短时间吃不了的话，可以将其密封好放进冷冻室中冷冻，二次加热时可做稀饭粥、炒饭。除此之外，过年期间煲好的浓汤也需

要留意小心存放，若剩汤长时间放在铝锅、铁锅内，会析放出对人体有害的物质。“存汤最好的方法就是，汤里不要放盐之类的调味料，煮好汤用干净的勺盛出当天要喝的，喝不完的建议用瓦锅或保鲜盒存放在冰箱里。”刘娟建议。

最后提醒一句，剩饭剩菜的处理是“不得已而为之”，食物还是吃新鲜的最营养卫生。同时也呼吁大家不要浪费，虽然现在生活是富裕了，但依然粒粒皆辛苦。刘娟表示：“为了身体健康，除了节假日，就是平日里做菜最好以人数定量，客人多的话，碟子里的菜，份量可多一些，如果客人少，为了表示对客人的尊重，想多上几个菜，菜的份量可适量减少一些，这样既表达了热情，又不至于剩饭，一举两得，何乐而不为。”

健康小贴士

大鱼大肉有点腻 尝尝四样“解腻方”

本报综合报道

过年期间，走亲访友，不管到了谁家，都少不了大鱼大肉，也不可避免喝点小酒。酒足饭饱，再将熬夜打牌唱歌的余兴节目跟上，这不，一不小心就上火了，导致长痘痘、口腔溃疡等毛病。小编特意为大家奉上了几道降火解腻的食物调理肠胃促消化，节后给你的身体“减减负”。

解腻菜：香菇菜心

这是一道非常经典的家常菜，色香味美。注意炒之前快速焯烫菜心，并迅速冷却，可以避免热氧作用破坏其中的维生素。香菇和菜心等原料中含有大量的矿物质和维生素，一方面能增加膳食纤维的摄入量，促进排便；另一方面能减少胃酸分泌，使胃得以休息。



解腻汤：葱枣汤

红枣洗净泡发，用小火烧沸，约20分钟后放入洗净的葱白，加适量的盐、醋和香油继续小火煎10分钟即成。红枣的甜味则能够中和葱白的辛辣味。同时，葱白含有的葱白多糖和红枣含有的红枣多糖都具有降血脂的功能，有利于调节因暴饮暴食而上升的血脂水平。



解腻茶：柠檬红茶

红茶经过发酵烘制而成，其含有的茶多酚发生酶促氧化反应而生成的氧化产物，具有调理肠胃的作用。在泡好的红茶中加几片带皮鲜柠檬，柠檬富含维生素C，且清新酸爽的味道让人精神一振，挥发性的芳香成分也可以开胃。



解腻粥：山药糯米粥

将山药和马蹄削皮切丁，糯米浸泡半小时，大火煮开，再用小火慢炖至米烂粥软即可。糯米富含支链淀粉，加水受热容易结构解体，因此糯米粥是容易消化的食物。山药中含有淀粉酶和多酚氧化酶等物质，也可帮助肠胃消化吸收。



健康百科

春寒料峭阴雨天 如何健康养生保平安？

虽然节气上已过立春，但随着冷空气的频繁来袭，江南地区阴雨“作祟”，湿冷模式一直持续。生活在南方的市民们对湿冷的体会可谓刻骨铭心，阴冷天气着实令人生厌，身体较弱或者防范不周到的人还很容易患病。如何顺利熬过这段时间，专家给你几条养生保健的好建议。

1. 防寒保暖防疾病

初春一定要注意心脑血管疾病、呼吸道疾病、胃肠性疾病这三种类型疾病。如果有心脑血管疾病基础的人要减少早晚的户外活动，特别要稳定血压、适度改善血液粘滞性，否则容易诱发冠心病、心绞痛、急性心肌梗死、脑卒中等。

常见的呼吸道感染有流行性感冒、麻疹、百日咳、不明原因肺炎等。预防呼吸道感染疾病，要勤洗手，多喝水，经常开窗通风，保持室内的空气新鲜。

春季胃肠性疾病也多发，如胃炎、胃十二指肠溃疡、结肠炎等。有

的人过多进食生冷硬的食物，同时腹部受到寒冷的刺激，使胃肠血管痉挛，胃肠壁血液及营养供应受阻，削弱了胃肠自身的防御功能，导致疾病的发生。

2. 湿冷天气重穿戴

在低温环境中，要及时增添衣服，配备好防寒的服装、鞋、帽、手套等，并保持物品干燥。严寒时套上高领衫，裹上围巾，颈部保暖还能预防颈椎病。女性最忌讳的是露腰露肚子，腰腹着凉会直接导致女性宫寒，除了手脚冰凉、痛经外，还会涉及妇科疾病。

3. 春捂秋冻讲原则

“春捂”并非是全身上下捂得严严实实，具体原则是“下厚上薄”。俗语说“寒从脚下起”，脚下神经末梢丰富、敏感，春捂要使足部保暖才能使身体真正地暖和起来。因此“春捂”应重点做好双脚和腿部保暖，并常用热水泡脚，睡觉时下半身盖厚一些。

4. 合理膳食巧御寒

中医认为，食辛可疏风散寒，帮助人体杀菌防病。在饮食上多吃洋葱、生姜、大蒜、芹菜这些菜类食物，能对预防伤寒感冒、春季多发的呼吸道感染、心脏病发作和中风有益处。患有呼吸道疾病的人，可以喝一些红糖老姜茶。

羊肉、牛肉、鸡肉、虾等都属于高热量、高蛋白质的食材，具有温补之功效，可根据个人体质选用。比如中医认为牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风的功能，吃点炖牛肉能补气御寒，提高免疫力，预防感冒等春季疾病的发生。

研究表明，怕冷还与饮食中矿物质缺乏有关。许多年轻女性特别怕冷，常常手脚冰凉，铁的摄入量不足是重要原因之一。所以，多吃富含铁质的食品，如动物肝脏、蛋类、鱼类、牛肉、黑木耳、大枣、乳类、豆制品等等，能提高对寒冷的抵抗力。

(通讯员 朱冰)