

# 春节“剩宴”怎么吃才安全

## 剩饭菜处理指南转给家人

春节期间,亲朋好友欢聚一堂,都会准备丰盛的饭菜,虽说年年有“余”是传统,但面对吃不完的饭菜,不少人犯了难:扔了浪费,吃了又怕不安全。

春节“剩宴”该如何处理?哪些该扔?哪些能留?怎么保存才安全?哪些食物不适合二次加热?怎么吃才更健康?

### 剩饭菜能不能吃 先看一个条件

不管是中午还是晚上剩的食物,如果放置时间超过8—10个小时,就应该按“隔夜菜”处理了。

隔夜食物可能会面临两大安全问题:

一是微生物繁殖,会导致食物变质;

二是亚硝酸盐增多,可能引起食物中毒,并有致癌风险。

隔夜食物到底能不能吃,关键看储存条件。比方说室温过夜的剩菜剩饭、汤、凉菜、卤味最好别吃,因为容易细菌超标,造成腹泻等症状。

按照大家生活中实际情况来看,剩菜剩饭尚有余热的时候就装盒放进冰箱,虽然多费一点电,但更加安全。因为20℃—30℃时细菌繁殖最快,因此要尽快降温到冷藏条件。

此外,亚硝酸盐本身并不致癌,只有在大量、反复摄入后,在胃酸作用下,与胺类物质结合形成亚硝胺类致癌物,才会有风险。亚硝酸盐在果蔬中很常见,日常饮食远远达不到致癌的量。

### 这几类食物 请尽量一顿吃完

以下食物,即使做好正确储存和彻底加热仍有风险,建议尽量一顿吃完。

#### 绿叶菜不要剩——

蔬菜所含的营养素大多不耐高温。剩菜回锅可能会使蔬菜中的维生素C、叶绿素、叶黄素、β胡萝卜素、番茄红素等营养素损失殆尽。

部分绿叶菜含有较多的硝酸盐,煮熟后如果放置的时间过久,硝酸盐在细菌的分解作用下,会还原成亚硝酸盐,且很难通过调整储存、烹饪方式降低其含量。

因此蔬菜,尤其是绿叶菜最好现炒现吃,不要回锅加热。如果是荤素搭配的菜,建议大家第一顿的时候尽量吃光其中的蔬菜。

#### 水产品不要剩——

在荤菜中,最应先吃完的是

水产品,因为其中的蛋白质特别容易被微生物分解。有研究显示,虾、蟹、贝类等水产品常会被耐低温的微生物污染,这些食物烹调通常又以鲜嫩为上,加热时间较短,如果热不透,即便在冰箱中冷藏,也有致病微生物繁殖的风险。

#### 凉拌菜不要剩——

凉拌菜在制作时,部分食材是不会经过高温杀菌的,本就容易细菌污染。如果长时间放置,那微生物繁殖得更快,更不要指望大蒜、醋等调料能达到杀菌的作用。

如果能保证良好的储存条件,减少外来细菌的二次污染,有些隔夜菜依旧可以上桌食用;但若是储存不当,一些食物可能只放了短短数小时,也可能变质或产生有害物质,吃了后对健康不利。

### 饭菜要凉了再放冰箱? “剩宴”的安全处理方法

除了科学处理剩饭菜,存放时机同样关键。不少人都有疑问:饭菜到底要不要等凉了再放进冰箱?先说答案:不需要。

北京大学第一医院密云医院急诊科医生高巍解释,食物在室温下长时间存放会产生细菌,吃不完的饭菜应趁热放进冰箱,抑制细菌快速繁殖。

先“体检”再下肚:吃剩饭之前,先看颜色、闻气味、摸质地。只要有发黏、异味、变色等异常,直接扔掉别心疼。

生熟分家,拒绝“串门”:处理和存放食物时,生食、熟食必须分开。菜板、刀具也要专用,避免细菌交叉污染。

彻底加热,杀菌才安心:吃剩饭前必须大火热透,保证食物中心温度达到75℃以上,把藏着的细菌全消灭。

选对容器,锁住新鲜:用干净、能密封的容器装剩饭,既能防

止细菌跑进去,还能避免串味儿。

### 总是“热热再吃”? 这些食物不能二次加热

妥善存放后,食用前的加热环节也很重要。

从冰箱里取出的剩饭剩菜,应先观察、闻味,确认无异常后再彻底加热:保证食物中心温度达到75℃以上,或煮沸后保持3分钟,才能有效杀灭细菌。

不过,并不是所有食物都适合反复加热。

#### 菌类食物——

菌类里的蘑菇放在冰箱中低温保存后再次加热,亚硝酸盐含量会增加。

经常食用二次加热的蘑菇,可能出现腹痛、腹泻等症状,还会增加罹患消化系统肿瘤的概率。

#### 菠菜——

菠菜中含有大量的硝酸盐,二次加热会转化为亚硝酸盐,对人体有害。

#### 牛奶——

反复加热会使牛奶中的蛋白质变性,造成营养缺失;同时细菌易快速繁殖,导致牛奶变质,可能引发腹泻。

### 尽量避免剩菜剩饭 生活中牢记这几点

日常生活中,有哪些办法可以避免剩菜剩饭呢?

尽量减少蔬菜,尤其是绿叶蔬菜的保存时间,现吃现买。

吃不完的菜可以提前洗净用保鲜膜包好,减少细菌污染。

肉类、海产品冷冻前最好切成小块分装,吃多少取多少,避免因反复解冻加速腐败变质或造成营养素破坏。

春节“剩宴”慎处理,合理存放守健康,彻底加热是王道,随吃随买最安全。

综合《生命时报》《科普中国》报道

## 不同剩菜, 分类保存

### 荤菜:尽量小份保存

分装方法:分装成一次能吃完的小份;

保存位置:冷藏室两天,冷冻室一周以上;

推荐容器:容积较小的方形、长方形保鲜盒;

食用建议:每次取一盒剩菜加热,其余仍然放在冰箱深处冷藏。



### 主食:米饭冷藏,面食冷冻

分装方法:分出第二天要食用的量,其余分成一次能吃完的量;

保存位置:米饭放冷藏室,面食可冷藏可冷冻;

推荐容器:保鲜袋或保鲜盒;

食用建议:需要食用时取出蒸熟即可。



### 汤类:煮沸盖严,凉后冷藏

分装方法:把汤重新煮沸杀菌,并及时装入容器中;

保存位置:冷藏室保存1~2天;

推荐容器:剩汤量较多用锅,剩汤量较少用保鲜盒;

食用建议:将汤再次煮沸就能享用。



## 科学回锅 让美味“升级”

### 肉类

肉丝、肉片等可与新鲜的蔬菜搭配炒制;

大块肉,可添加海带、蘑菇、萝卜等煮成汤;

没有骨头的大块肉,可切碎后制成馅饼、春卷的馅料。



### 卤味

与蔬菜一起炒制,充分加热后再食用;

先上锅蒸一下,再与黄瓜等凉拌;

卤牛肉等可切成细丁,与鸡蛋、香菜一同制成汤羹。

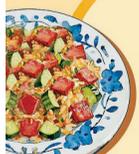


### 米饭

剩饭更适合搭配蔬菜、鸡蛋等做成炒饭;

也可与土豆、肉末等混合做成丸子;

还可加水、皮蛋、瘦肉等熬煮成粥。



图据《生命时报》

<p><b>声明公告</b> 13164692093</p> <p>遗失声明 汪享遗失凯力风牌纯电动洗扫车编号为:YX990Z200028960的车辆合格证一份;车架号为:LCFZ1KREXS0Z00188发动机号为:20250607001的环保信息清单一份;车辆型号为:KLF5187TXSBEV的车辆一致性证书一份。声明作废。</p>	<p>遗失声明 杨家木,身份证号:420114198005051930,于2026年2月10日遗失中华人民共和国残疾人证一本,证件编号:鄂军A004020,特声明作废,自遗失日起不承担他人冒用的后果。</p> <p>遗失声明 武汉利智奇建筑工程有限公司91420115MA4F0EHH3N,遗失公章、财务章,声明作废。</p>	<p>遗失声明 刘文彪遗失武汉航置置业有限公司开具的购房发票3份,发票代码:4200164350,发票号码分别为:07723444、07723445、07723512,发票金额404936元,声明作废。</p> <p>遗失声明 湖北亿联拍卖有限公司遗失拍卖经营批准证书副本,编号:4204801100002024,特此声明。</p>	<p>遗失声明 利川市吴懿劳务服务营业部(个体工商户)遗失公章(编号42280230073589)、法人章(吴懿),声明作废。</p> <p>遗失声明 武汉吉歌特人力资源服务有限公司(代码:91420103MADB8LLM5C)遗失公章、财务专用章、法人章,声明作废。</p>
---	---	--	--