

涓 杓瀛兼姝组 - 涓 洙鏼ユ逢鑑伴榭鏼朵簔 - 鍖 儿 櫛 錦 廖 汉 绉 惧 庖 浜 ゆ 稊 剩菜这样加热营养翻倍 健康

浣漏

鎏賤龔浜庸細2006/12/23 15:48

处理好剩饭是很重要的。当然，最好是不剩饭，按人量米下锅。如果剩下，应将剩饭松散开，放在通风、阴凉和干净的地方，避免污染。

等剩饭温度降至室温时，放入冰箱冷藏。剩饭的保存时间，以不隔餐为宜，早剩午吃，午剩晚吃，尽量缩短在5至6小时以内。不要吃热水或菜汤泡的剩饭，不能把剩饭倒在新饭中，以免加热不彻底。吃剩饭前一定要彻底加热，一般加热分钟即可。

尤其强调一下几种食物，加热时须特别注意。

肉类：加热时加点醋

肉类和动物类的食品打包回去后再次加热，最好是加上一些醋。因为这类食品都含有比较丰富的矿物质，这些矿物质加热后，都会随着水分一同溢出。那么，在加热的时候加上一些醋，这些物质遇上了醋酸就会合成为醋酸钙，不仅提高了它的营养，同时还有利于我们身体的吸收和利用。

鱼类：加热四五分钟

鱼类加工的菜中的细菌很容易繁殖，上面的大肠杆菌在20摄氏度左右的温度里每8分钟就能够繁殖两倍，在五个小时之内一个细菌就会变成一亿个。如此的数量足以让您的肠胃感到不舒服。所以，打包的鱼类一定要加热四五分钟。但过长时间加热，鱼中所含的全价蛋白，鱼脂和丰富的维生素等有益于人体神经系统的营养素就会失去营养价值。

海鲜类：加热时加点佐料

贝类，海鲜类的食品在加热时最好另外加一些酒、葱、姜等佐料，这样不仅可以提鲜，而且还具有一定的杀菌作用，可以杀灭潜伏其中的副溶血性弧菌，防止引起肠胃的不适，特别是姜，在中医里具有杀菌和解毒（特别是鱼虾蟹之毒）的功效。

淀粉类：4小时内吃完

打包回来富含淀粉类的一些食品，最好在4小时内吃完，因为它们容易被葡萄球菌寄生。而这类细菌的毒素在高温加热之下也不会被分解，解决不了变质的问题。所以，如在短时间内大家还没有吃完，那么即使从外观上看没有变质也不要再吃了。