

花式翻新，打包剩菜变佳肴

阅读提示

当前，全社会都在积极倡导合理点餐，厉行节约新‘食’尚，很多人都养成了打包剩菜的好习惯。为改善口感和增加营养，营养专家们往往会对剩菜进行二次加工。经过花式翻新，剩菜立马变成了营养佳肴。

朋友聚会、家庭聚餐，免不了要下馆子吃一顿。当前，全社会都在积极倡导合理点餐，厉行节约新‘食’尚，很多人都养成了打包剩菜的好习惯。一般情况下，打包剩菜时只会挑其中的‘硬菜’带回家，缺少配菜、调料的菜品既缺乏口感，营养也稍显不足。为改善口感和增加营养，营养专家们往往会对剩菜进行二次加工。经过花式翻新，剩菜立马变成了营养佳肴。

剩菜保存时间勿超一天

西安市胸科医院营养科副主任靳肖提醒，打包剩菜留到下一顿再吃时，一定要高温回锅，把菜整体加热至100℃，保持沸腾3分钟以上才安全。因为低温只能抑制细菌繁殖，不能彻底杀死细菌。要特别注意的是，鱼类加工菜品中细菌繁殖较多，打包的鱼类菜肴一定要加热稍久。但时间过长，鱼肉中所含的优质蛋白、脂肪和维生素等营养成分流失较多，因此，加热四五分钟较佳。

靳肖特别提到，无论是肉蛋类还是蔬菜类，保存时间都不要超过一天，也不要多次加热，不要因为舍不得而伤害了自己的身体。

换调料让剩菜别有风味

很多人会觉得，打包的剩菜再吃一顿，往往食之无味。

对此，洛阳市中心医院营养科主任王朝霞支招说，为了不让自己两顿都吃同样的口味，可以对剩菜进行改造，比如换种调料。在加热肉类时，如果口感能够接受，可以将肉菜改成糖醋味的，吃起来别有一番风味；鱼虾等海鲜类食物加热时，可以再加点儿酒、葱、姜等调料，起到提鲜、杀菌的作用。

从外面打包回家的油焖大虾，我们可以把油汁倒掉，然后加点番茄酱，做成酸酸甜甜的番茄大虾（锅中倒少许油，加入番茄酱，翻炒均匀后放白开水、冰糖煮滚。倒入大虾，焖3分钟左右，待大虾入味收汁，出锅撒些芝麻即可）。

加配菜增加菜品营养

中国营养学会理事范志红建议，在打包的剩菜中加入配菜，可以增加菜品的营养。比如，原本剩下的红烧排骨，可以加些洋葱、蘑菇、土豆、胡萝卜、玉米等，做成时蔬炒排骨。

还可以把剩菜改造成汤，比如剩的炖排骨加蔬菜和挂面，做成蔬菜排骨汤面；剩番茄炒蛋加木耳和面疙瘩，改造成番茄味疙瘩汤。

再比如在外面点炖鸡汤时，大家往往喜欢喝汤，而寡淡的鸡肉一般会被剩下。这时，可以将鸡肉切成颗粒，加入咖喱进行烹炒，便可翻新成低脂咖喱鸡（锅内放油，将鸡肉粒入锅炒至金黄色后，加入洋葱、胡萝卜和卷心菜同炒，至菜变软，盛出备用。咖喱粉用温水拌匀，放进锅里并加入淀粉，不断搅拌以免粘锅。咖喱汁煮开后调至文火，加入牛奶。最后加入鸡肉和蔬菜，焗5分钟即成）。

据《西安晚报》《北京青年报》

公益广告

最多跑1次

 让群众少跑腿

 让数据多跑路



中共丽水市委全面深化改革委员会办公室
 丽水市最多跑一次改革办公室

宣