

广州熟食检测 烧腊 烧鹅 卤菜食品检测

产品名称	广州熟食检测 烧腊 烧鹅 卤菜食品检测
公司名称	广州国检检测有限公司技术服务
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	广州市番禺区南村镇新基村新基大道东1号（2号厂房）1楼自编102房
联系电话	020-66624679 15918506719

产品详情

有些人认为剩饭剩菜还是不要吃为好，对身体不好，吃坏身体就更不划算啦，身体和饭菜哪个重要，自己可得好好掂量掂量；也有些人认为，没有关系啦，倒掉怪可惜的，第二天把剩饭剩菜热一热，味道还是可以的。

对于剩饭剩菜，吃还是不吃？怎么吃才好？大家心中的纠结都是普遍客观存在的，小科就和大家一起学习学习隔夜饭菜的小知识。

首先，应冷藏保存剩饭剩菜；

再次，二次利用剩饭剩菜好是直接加热食用；

后，有些食物也可以加入其他食材制成新的菜品，以提高口感。

例如米饭，可以做成稀饭、与剩菜一起做蔬菜粥，也可再加工成炒饭；瓜果、根茎类蔬菜，可以加入肉类再次做成新菜肴；叶菜类，烹饪过的叶菜类能量低，好一次吃掉，熟的叶菜不宜储存；肉类，可以把大块变成小块肉或者肉丝，加入新鲜蔬菜再次入锅成为新菜，还可以与米饭一起烹饪做成炒饭。

在剩饭剩菜处理方面，小科也为大家整理了一些可操作性的“巧”办法，可供大家参考借鉴。

宁剩荤菜，不剩蔬菜

蔬菜中硝酸盐较多，在存放过程中因为细菌的活动，硝酸盐可能转变成有毒的亚硝酸盐。所以，一餐中应该集中火力把蔬菜吃完，尽量不要剩；而吃不完的荤菜，可以留到下一餐，味道变化不大。