



春节剩余食物怎么处理才能放心吃 妙手改良用心储存 有步骤一消天

春节，对于每个家庭来说，备的美食可谓丰富多样，肯定少不了腊鱼、腊肉之类的，而这些美食吃不完咋办呢？鱼肉存放过长能吃吗？大家来看看吧。

腊鱼制糟鱼

逢年过节，肯定少不了腊鱼腊肉之类的食物，可是春节吃不完怎么办呢？可以将腊鱼清理干净后做成糟鱼，不仅可以延长存放时间，而且糟鱼别有风味。方法是：将处理干净的腊鱼切成小块，加白酒(或米酒)和适量的白糖，充分拌匀，低温密封保存，最好用小罐头玻璃瓶装。腊肉如果有肥肉变黄，可将变黄的部分切除，放入冰箱冷冻室。

花生、杏仁有妙用

可将家里吃剩的花生剥出来，做一味菜肴——花生猪蹄汤。做法：先将猪蹄切大块，焯水，洗净浮沫。待砂锅中的水烧至将要沸腾时，放入焯过水的猪蹄、洗净的花生、葱、姜片、料酒，大火煮开，撇净剩余的浮沫，小火继续煮两三个小时，最后撒少许盐调味，出锅即可。如果剩余的是杏仁，可以将其磨成粉，制作成杏仁蛋糕或者杏仁饼干，也别有风味。

宁剩荤菜不剩蔬菜

放在冰箱里的荤菜，只要在吃之前彻底加热，可以保存1~2天，虽然会损失一些B族维生素，但蛋白质可以完全保留，也不至于产生有害物质。而蔬菜在储藏中容易产生亚硝酸盐，其中的抗氧化成分和维生素C、叶酸等在储藏和反复加热之后损失极其严重。而且，荤菜再次加热时味道仍然不错，蔬菜再热之后几乎失去其美食价值。故而一餐中应号召大家尽量集中精力把蔬菜吃完，荤菜则可以留到下一餐再吃。

在荤菜当中，最应先吃完的是水产品，因为水产品的蛋白质特别容易被微生物所分解，水产品也更容易滋生有害微生物。

剩菜的储藏有讲究

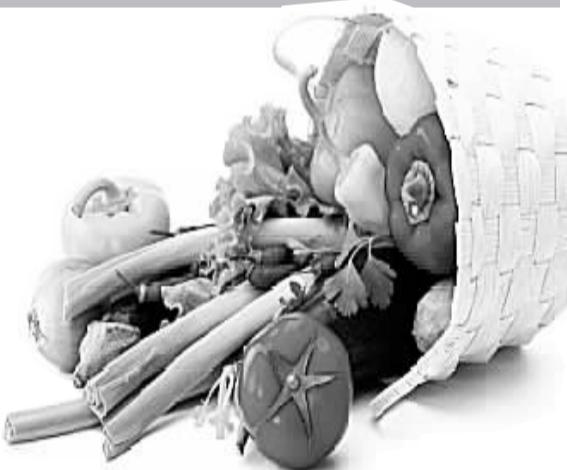
最容易变质的食物如豆制品和海鲜，应放在冷冻室的下层深处或保鲜抽屉当中，因为这里的温度更低；水分含量较低的炸鱼、炸丸子之类，可以放在略微靠外的部分；剩的果汁之类可以放在冰箱门的部位，因为果汁比较酸，细菌不易快速繁殖。

饼干和糖果，只要没有过期，同样可以置入冰箱冷冻室存放。没有开封的可在常温条件下保存的，可以放在储物柜，平时拿来当零食吃，切莫为了赶紧处理掉而大量摄入甜食，否则很危险。

发挥创意以旧翻新

过年吃剩菜，从心理上感觉不太好，但如果把剩菜变成新菜，感觉可就大不一样了。比如说，剩的红烧排骨可以加咖喱粉，再加些洋葱、蘑菇、土豆、胡萝卜等，做成咖喱洋葱炒排骨，肯定会大受欢迎；剩的炒肉丁、炒肉片之类也是一样，先把其中的蔬菜部分吃掉，然后把肉配合到新炒的蔬菜当中去。

如果剩的是大块的带骨肉，可以考虑煮成汤，配合一



些海带、蘑菇、萝卜、青菜等；如果没有骨头的大块肉，可以考虑把它弄碎，比如把鸡肉撕成鸡丝、酱肉片切成肉丝，再和凉拌蔬菜搭配在一起，或者用来当做馅饼和春卷的原料。

如果剩了油焖大虾，只需把油去掉，炒点番茄酱改造成番茄大虾，就又是一番风味；鱿鱼、虾仁等河鲜和海鲜可以拿来做汤或汤面的配料。

剩菜变新菜，实际上就是重新加入新鲜蔬菜，而不再增加荤菜，有利于营养平衡。如果剩了米饭就更简单了，加上黑芝麻、红枣、燕麦、莲子等一起煮成粥，味道一定很不错，而且相当健康。

合理计划分批“消灭”

春节期间，每一餐都可能有新菜变成剩菜，而经过旧菜翻新之后的菜仍然可能被剩下。所以，如果不控制一餐中菜肴的总量，剩菜总是不可避免，并会逐渐积累。因此，应尽量控制每一餐的菜肴数量，在不会大量剩下的前提下，每餐推出新的素菜，同时有计划地推出翻新旧菜。

当剩菜较多时，不可能在一餐之中全部翻新，所以，可按照先水产后肉类、先清淡菜肴后浓味菜肴的顺序，每餐上两样翻新菜，并保证这些翻新菜不再剩下。消灭剩饺子的方式也是一样，如果剩得比较多，绝不要全部拿出来加热，而是根据家人的食量，取一部分或烤或煎，一餐全部吃完，其余的则放在冰箱深处，让它们在低温下再等一天，这样就可以避免食物被反复加热。

(记者 梁照曾 整理)

周口美食人气榜 订台电话

怡景田园功夫面馆	8101116
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍舫豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
荣华楼	8263895
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
大美私坊火锅	7980888
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
怡景田园	15603941116
舒来喜鱼锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
滨江国际酒店	8538666
大漠园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二姐火锅	8866966
老渔翁烤全鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
纳西火塘	8531729
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
渔满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒店	8686865
百春永和	8685666
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
重庆青一色火锅	8267766

现在周口最有名的饭店是哪家？请拿出手机为你所喜欢的饭店投上一票，让你的选择登上我们的“周口美食人气榜”。让广大市民从千万选票缔造的排行榜中，发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式：饭店名称（越具体越好）+投票理由（20字以内），发至13592221006。

“周口美食人气榜”每周一更新，欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟
餐饮版电话：8599376
8599369