

小菜
一碟

加葱加醋加咖喱,逆袭翻身变新菜 剩饭剩菜也能吃得优雅

流水的客人,铁打的剩菜。一天三顿的剩菜放慢了节日治愈的步伐。扔了可惜,吃得不好还容易引发各种疾病。其实,剩菜也能吃得优雅,高大上的方法分分钟就能学会。

现代快报记者 乐媛

剩菜的原则

剩荤不剩蔬 鱼虾要先吃

荤菜的冷藏保鲜期为1-2天。吃前彻底加热,虽然会损失一些B族维生素,但不会产生有害物质,也不影响口味,蛋白质也不会流失。

相比肉类,水产品的保存时间就短了许多。首先,水产品里的蛋白质容易被微生物所分解,会造成营养流失。其次,水产品也更容易受有害微生物污染,虾蟹贝类尤其明显。因为这些食物烹调时通常以鲜嫩为上,加热时间较短。如果加热不透,未能杀死所有微生物,即便在冰箱中冷藏,微生物也易繁殖。同样容易腐坏的还有豆制品。

蔬菜中通常含有较高水平的亚硝酸盐,存放建议在24小时以内。菜汤也适合这一原则。

剩菜的储存

分装摆放 分期消灭

可以提前准备一些容积较小的方形、长方形保鲜盒,把剩菜分类装进小保鲜盒,然后排列在冰箱中,这样既卫生,又可高效利用冰箱空间。装盒的时候提前考虑好,一次吃不完的可以分装两到三个盒子,每次拿出一盒来加热,避免反复加热。

分装后的储藏位置也很重要。豆制品和海鲜等容易变质的食物,应当放在温度最底的冰箱下层深处,或者零度保鲜抽屉当中。水分含量较低的炸鱼、炸丸子,或者比较咸的腌肉咸鱼,可以放在冰箱略靠外的部分。剩果汁可以放在冰箱门的部位,果汁通常比较酸,细菌不易快速繁殖。

吃剩菜时可以按照先水产后肉类,先清淡后浓味的顺序,每餐上2样翻新菜,如果还没有吃完,最好就不要留了。

剩菜回锅的讲究

彻底加热,再加点作料

鱼类需加热四五分钟

以鱼类加工的菜肴容易繁殖细菌,加热不完全会导致肠胃不舒服,但加热时间过长,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价值,所以四五分钟为最佳。

肉类加热时加点醋

动物类食品通常含有丰富的矿物质,矿物质加热后,会随水分一同溢出。加醋加热,矿物质遇醋酸合成醋酸钙,既能提高营养,还有利于身体吸收。

海鲜类加热时加点作料

在加热贝类、海鲜类的食品时,最好加一些酒、葱、姜等作料,这样不仅可以提鲜,而且还具有一定的杀菌作用。

淀粉类食品要4小时内吃完

淀粉类食品容易被葡萄球菌寄生,这类细菌的毒素在高温加热之下也不会被分解,最好在4小时内吃完。

神吐槽

看到他们的家 当时我就震惊了

走亲访友是春节假期里的一项传统活动。串门会看到别人的家,看到别人家的装修与设计心思等。知乎网友发帖讨论那些让人震惊的家。有的时候,别人的家土得震撼,让你忍不住感慨怎么会丑成这样。有的时候,你会不由得被别人家的独特之处给吸引了。

现代快报记者 戎华

土豪的家让人吃惊



匿名用户:上海某区某洋房。同学约我去她家玩,一打开铁门地家的佣人们站成两排恭敬地说小姐好。你们自己感受一下。小姐平时上下学都有专车司机接送,车里有一个保姆一个司机和一个保镖。当时年少不认得那是什么车,无知的我还一直以为保镖是她爸,保姆是她妈。好了,你们就把这当作玛丽苏小说吧。

匿名用户:十年前,老板买了三栋别墅,一栋上千万。前面的铲平了做花园,后面的铲平了做篮球场。这是我见过最贵的篮球场……

匿名用户:高中同学,某日约好去他家玩,问他家在哪里,他说×××,我说×××不是个五星级酒店么?他俏皮地说:“对呀对呀,那就是我家的啊!”

有一种懒让人崩溃

鹏:一个厨房装两台洗碗机……因为他懒,不想把碗碟从洗碗机里收到柜子中,于是固定从一台里面拿出来用,脏了的放进另一台,攒几天差不多满了,就洗一下,然后两边调换,从第二台里面取盘子往第一台里面放。

一朵喵酱:去闺蜜家,进门之前就跟我说她房间特别乱待会别被吓到,我就说不会不会,结果真的是超级无敌乱!我决定下次她生日我就去帮她整整房间吧。

jian chen:我读研的同窗好友H君,大学教师子弟,那年他一个人住在父母房子里,当时也未婚。我一次路过去看他,进门看到客厅地面上、家具上满是灰尘,我说这都没地方坐啊!他嘿嘿一笑,找了个塑料袋垫在椅子上,说,坐吧,没事儿。我是真的震惊了。

有种独特让人羡慕

李晔:我一个兄弟天天抱怨书贵,我一直以为他怎么这么爱装呢!直到有天去了他家,看到家里到处都是书,屋子里都堆满了,我这才听懂了他的那些抱怨。

大文静:走访村里贫困户的时候,一间十几二十平方米的破屋子,一大家子男女老少四世同堂,垂暮之年的老人,襁褓中的婴孩,震惊的是他们其乐融融。

王帆:我2013年在洛杉矶某郊区住的一个地方,布置比较普通。因为房东大爷是退休的导演,所以他的房子曾经做过很多作品的拍摄现场,有几个剧情就是发生在我睡的那张床上。

剩菜翻新 中西餐随意穿越

红烧排骨-咖喱洋葱排骨

做法:炒些洋葱、蘑菇、土豆、胡萝卜,加咖喱粉,然后把剩排骨切碎放进去,做成“咖喱洋葱排骨”。

油焖大虾-番茄大虾

做法:去油,炒点洋葱和番茄,加入番茄酱,改造成“番茄大虾”,又是一番风味。鱿鱼、虾仁等河鲜海鲜都可以这么对付。也可以用切碎的剩虾、虾仁、贝肉等来做炒饭、意面和汤面的配料。

蔬菜-凉拌菜

做法:把蔬菜焯出,沥干水分后放在通风的地方,到下一餐时撒上蒜末,做成凉拌菜。

剩馒头-炼乳馒头

做法:锅内放入足量的油烧至六成热,馒头炸至表皮金黄捞出放到厨纸上吸去多余的油,装盘。把炼乳倒入小碟中,用牙签画出花纹,随馒头一起上桌。还可以把馒头切成小方块,用鸡蛋炒,方法同蛋炒饭,也别有一番风味。



饮食
男女

真希望吃再多都不长肉!
本版均为资料图片

作为一枚吃货 犯嘴瘾的时候你都幻想过啥

相信不少80、90后人对吃的理解是从周星驰的电影《食神》中感知出来的,在一道道佳肴面前,食物的味道竟是这么令人着迷。而在“民以食为天”的日常生活中,我们每天也都要面临着吃什么、怎么吃的问题?各路吃货达人都爱自嘲为“吃货”,但你知道对于不同级别的吃货选手,纵横美味万千之后,最爱幻想的是什么呢?

实习生 陈娟 现代快报记者 戎华

都有过的青涩回忆,那时最纠结的莫过于如何在老师的眼皮下,将兜里的食物瞬间移到嘴里?特别是那些爱吃干脆面的小伙伴,捏碎干脆面时的满足感,可下一秒啥时才敢放到嘴巴里?还有下午的课上吃果丹皮,酸酸甜甜,特能提神,更多时候果丹皮在兜里都捂出手汗了,还不敢吃。“××同学,不许上课吃零食,你站起来!”

上班族: 体重最好满100斤减20斤

如果说前面的学生党们在吃的级别上,功力尚浅,只能算是初入吃货界,对于上班族而言,拿了工资之后,对食物也越来越讲究,毕竟“有钱才能任性啊”,但上班族们平时运动时间不多,这就需要在有限的食物中,获得更多的营养了。于是,上班族开始幻想各种专为他们而存在食物了。“吃什么都不长肉,体重可以满100减20,酸奶里面有吃不完的各种果

粒。”

网友: 嗑瓜子不用吐壳

在黄金圣斗士级吃货界人士的眼中,这世上没有不能吃的,只有你不想吃的。“这个蟑螂炸一炸的话,应该蛮香的。”懒一点的吃货总希望吃什么都非常直接,吃西瓜不要吐籽,嗑瓜子不用吐壳……网友“田水”调侃:“我一直非常羡慕蚂蚁,它们总是有机会面对比自身体积大很多倍的食物。我希望有一个像猪肘子那么大的帝王蟹腿,可以把头埋在里面啃那么大的蟹黄。”

但在一个有梦想的吃货心里,吃也要追求意境的,比如“盘腿坐在这大草原上吃烤全羊,手握弯刀,明月作伴。”更有机智的吃货达人附上打油诗一首:“失去铠甲的螃蟹,没有壳的虾;隔天不烂的香蕉,没有籽的瓜;脑袋大的核桃仁,瓜子一把抓;不会中毒的河豚,五谷爆米花;左手中华小当家,右手老干妈。”

入学前:

爸妈,咱家啥时开小卖部

“小时候家里条件一般,家里能吃的零食很少,那时看见邻居家的大孩子手上拿着好吃的,就馋得流口水。”网友“书生123a”在贴吧里说道,每天最开心的就是怀里揣着三五毛钱去小店里买辣条、梅子吃。有时候站在店门前,思考半天,都想不出到底该先买哪样好?心里想得最多的就是:“这小卖部是我家开的就好了,看啥吃啥全都不用给钱。”

学生党:

如何将兜里的零食瞬间移到嘴里

上课偷吃零食几乎是当过学生的人