



隔夜菜到底能不能吃？

这4种菜太危险！吃不完一定要倒掉！



都说“节约是中华民族的传统美德”，可面对家中的剩饭剩菜，不少人心中却犯了难：倒掉吧，实在是太可惜；第二天热一热吃吧，“亚硝酸盐超标”“致癌”“中毒”这些词，又让人担心……

隔夜菜到底还能不能吃？哪些菜应该毫不犹豫倒掉，哪些可以留到下一顿？我们又应该如何科学地处理隔夜菜？本期健康问诊集纳了专家的看法，为您一一解答。

■ 蔡富根/整理

隔夜菜含有亚硝酸盐 有毒性、会致癌？

首先我们要明确一点：所谓“隔夜菜”，并不是单指当天吃剩下、放到第二天的菜。科学来说，放置时间超过8~10小时的菜，都属于隔夜菜。

而食物放置的时间越长，里面的亚硝酸盐含量也会随之增多。不少人总担心吃了会引起亚硝酸盐中毒，甚至导致癌症。事实真的是如此吗？

亚硝酸盐本身并不致癌

实际上，亚硝酸盐本身并不致癌。它广泛存在于自然界环境中，尤其是在食物中，比如：蔬菜中亚硝酸盐的平均含量大约为4mg/kg，肉类约为3mg/kg，蛋类约为5mg/kg。而蔬菜水果在被采摘收割之后，还会不断地产生亚硝酸盐。

另外，亚硝酸盐也是可以合法使用的食品防腐剂，只要在国家食品安全标准范围内，是没有健康风险的。比如：我们生活中常吃的火腿、腊肉等腌制食品中，就可能添加了亚硝酸盐。

一定条件下，亚硝酸盐有毒害

不过，大家总说隔夜菜有毒性、会致癌，也不完全

是空穴来风：一方面，如果短期内摄入过量的亚硝酸盐，会造成急性中毒，影响红细胞的运作，使得血液不能运送氧气。轻则可能出现头晕无力、胸闷气短、恶心呕吐、腹痛腹泻、口唇指尖变成蓝色等症状；严重则可能导致脑部缺氧，甚至死亡。

另一方面，亚硝酸盐进入胃部这个酸性环境后，会跟吃下去的蛋白质发生反应，产生真正具有致癌作用的亚硝胺。长期大量食用，就可能导致细胞突变，甚至诱发胃癌、食道癌、肝癌、结肠癌等多种癌症。

隔夜菜中亚硝酸盐超标了吗？

据国内相关研究报道，成人口服亚硝酸盐的最低中毒剂量约为300mg~500mg，摄入1~3g可导致死亡。这是什么概念呢？一般在冰箱冷藏室里存放24小时的隔夜菜（不算腌制蔬菜、加工肉类），亚硝酸盐含量不会超过10mg/kg。

所以，隔夜菜中亚硝酸盐含量，离中毒剂量还相差很远，偶尔吃一点问题不大，大家没必要“谈隔夜菜色变”，重点是吃的频率和量。

这4种隔夜菜太危险 吃不完最好倒掉！

那么，隔夜菜可以放心大胆地吃了吗？不行！

这是因为隔夜饭菜在存储、二次加热的过程中，不仅会导致有些营养素的破坏和流失，还容易滋生细菌，食用后易引起肠胃不适甚至食物中毒。尤其是以下4种隔夜菜，对身体的隐藏危害较大，吃不完最好倒掉：

隔夜蔬菜

常吃蔬菜好处多，据《中国居民膳食指南》建议：成年人每天应吃够300~500g蔬菜。但有一句老话说得对：“宁剩荤，不剩素。”

蔬菜煮熟后如果放置时间过久或储存不当，在硝化细菌的分解作用下，大量产生亚硝酸盐，使剩菜中的含量很可能达到重度极限。

浙江宁波食检院曾做过一个实验，发现芹菜、油菜、空心菜等绿叶菜，经过炒制后，放在25℃的常温环境下储存，24小时后，亚硝酸盐含量达到了惊人的100mg/kg以上。强烈建议绿叶菜不要隔夜后食用。

隔夜海鲜

虾、蟹等海鲜类产品，用一般的烹饪和食用方法很难保证完全消灭海鲜类本身可能存在的各种细菌，如果不趁着新鲜时烹煮，及时食用，可造成从内到外出现腐败！如果当天没吃完再隔夜吃的话，有可能会

使细菌繁殖并产生细菌毒素，从而导致肝、肾功能的损害。

隔夜银耳蘑菇

很多人会炖一锅银耳汤放在冰箱里，分好几次吃。但这样的做法其实是很危险的！

一般来说，干制的银耳和菇类，不论是室内栽培或野外采集，亚硝酸盐的含量相对蔬菜要低。但是，如果室温泡发过久，或煮熟后放的时间较长，不仅食用后导致亚硝胺的生成增加，而且也比较容易滋生细菌，如果再有储存不当就有产生黄杆菌毒素的可能性，吃了之后就会出现腹痛、腹泻等症状。

【小贴士】：银耳汤密封好放冰箱里冷藏1~2天，是可以的；但超过3天，最好别喝了；而碗里吃剩下的银耳，如果没有冷藏储存，第二天最好就不要吃了。

隔夜“溏心蛋”

比起熟透的白煮蛋，很多人更爱吃半生不熟的“溏心蛋”。可是这种半熟蛋杀菌不彻底，可能含有沙门氏菌等多种致病细菌；久放就更容易滋生细菌，食用后会危害肠道。

【小贴士】：如果第一次鸡蛋煮熟了，而且在低温、密封情况下储藏，这种情况下一般隔夜吃问题不大。

剩菜、剩饭科学储存 吃得更安心

总的来说，饭菜最好是吃多少、做多少，实在做多了、吃不完，有剩下的，可以照着下面这4点进行处理：

1. 宁剩荤菜，不剩素菜

在一餐中注定要剩菜时，应优先将蔬菜都吃完，肉类荤菜吃不完的可以留到下一顿。

具体可以参照下面这个保存时间：

绿叶蔬菜：保存时间0天（凉拌菜更要尽快吃完）；

主食：保存时间1到2天；

畜禽肉类荤菜：保存时间不超过3天。

2. 别等到彻底凉了再放

剩饭、剩菜在室温下放置的时间越长，细菌滋生的风险就越大；而且，其中有些细菌产生的毒素，通过正常家庭烹饪可能无法杀灭。

所以，等菜品凉到不烫手的温度，大家就可以用保鲜盒分装好放冰箱了，别等到彻底凉了再放。

3. 剩菜放冰箱，位置也很关键

① **冷藏区的上层**：可以放吃剩的饭菜和别的熟食；

② **冷藏区的中间**：适合放水、蔬菜；

③ **最下层的恒温冷藏区**：可以放蛋类、乳制品、豆制品以及当日要吃的肉。

这样子生熟分开，可以避免生食中携带的一些寄生虫、细菌在取用时掉落到剩饭菜等熟食上，降低交叉感染的风险。

4. 吃前彻底加热

剩饭菜在吃之前一定要彻底加热，特别是肉类。彻底加热指的是把菜整体加热到100℃，并保持沸腾3分钟以上。

为了避免受热不均的情况，大家可以用筷子、叉子等工具看一下食物的内部，确定里面都热透了再出锅。