

剩菜放冰箱是否一定安全？

浙江大学给你最权威的答案



养生界一直有种说法，夏季隔夜菜不能吃，说隔夜蔬菜中有大量细菌，而且亚硝酸盐含量很高。真是这样的吗？红烧肉、红烧鱼隔夜后呢，是不是也不能吃？近日，记者就此问题，专门赴浙江大学生物系统工程与食品科学学院食品科学与营养系实验室，测了测隔夜菜亚硝酸盐的含量。之所以只测亚硝酸盐含量，是因为隔夜菜中的细菌可以用加热的方式杀死，而亚硝酸盐却是加热去不掉的。

1 【炒四个菜看问题有多大】

为了测隔夜菜亚硝酸盐的含量，实验人员请杭州一家知名中高档连锁餐厅的厨师烧了4个菜：炒青菜、韭菜炒蛋、红烧肉和红烧鲫鱼。

餐厅厨师长石瑞得知我们是用来做亚硝酸盐实验的，特地选用了最新鲜的食材。4个菜烧好后，分别装进4个保鲜盒。

2 【肉类亚硝酸盐率先超标】

为了让大家了解剩菜中亚硝酸盐含量变化，实验人员特地将4个菜各分成了4份，分别装入一次性餐盒，包上保鲜膜后，贴上半小时、6小时、18小时、24小时的标签，并将这些样本放进4℃的冰箱内冷藏。

半小时后测量结果显示，炒青菜、韭菜炒蛋、红烧肉的亚硝酸盐含量都未超标。

6小时后，实验人员把贴有“6小时”标签

的炒青菜、韭菜炒蛋、红烧肉和红烧鲫鱼取出，放进微波炉加热1分钟。尔后，对这些菜肴的亚硝酸盐含量进行了测定，结果发现，剩菜中亚硝酸盐含量都有所增加，炒青菜增加了16%，韭菜炒蛋增加了6%。其中，红烧肉中亚硝酸盐含量增加了70%，达4.2558mg/kg，已超过了国家《食品中污染物限量标准》中“肉类3mg/kg”的限量标准。

3 【冰箱放18个小时全超标】

18小时后，实验人员从冰箱中拿出贴有“18小时”标签的4个菜进行检测，结果发现，炒青菜中亚硝酸盐含量比12小时前增加了443%，红烧鲫鱼增加54%，韭菜炒蛋增加47%，且前三者亚硝酸盐含量都已超标。

24小时后，实验人员从冰箱中拿出贴有“24小时”标签的4个菜肴进行检测，结果发现，4个菜肴亚硝酸盐含量全部严重超标，

其中炒青菜超标34%，韭菜炒蛋超标41%，红烧肉超标84%，红烧鲫鱼超标141%。

实验人员说，荤菜亚硝酸盐含量超标厉害，是因为所用的调料中本身就含有硝酸盐，而且荤菜蛋白质含量高，24小时后，微生物分解了大量蛋白质化合物，促使硝酸盐转化为亚硝酸盐。

4 【摄入3克亚硝酸盐可致死】

亚硝酸盐可使血中低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，失去运氧的功能，致使组织缺氧，重则死亡。长期食用可引起食管癌、胃癌、肝癌和大肠癌等疾病。成人摄入0.2至0.5克即可引起中毒，3克即可致死。

5 【冰箱不是保险柜】

生活中，我们都喜欢把食物放在冰箱里，而从上述实验表明，冰箱并不是存放食物的保险柜，除了实验所涉及的剩菜，还有很多食物是不宜久放于冰箱的，每种食物都有其存放的期限。那么，日常生活中常见的食物在冰箱中的存放期限具体是多久？看看下面的图表，我们就知道咯！

存放食物须知

-  鱼：冷藏**1~3**天，冷冻**3~6**个月
-  牛奶和酸奶：冷藏**5**天
-  罐头：未打开的罐头食品冷藏**1**年
-  香肠：冷藏**2~3**天，冷冻**2**个月
-  花生酱：冷藏**3**个月
-  面包：冷藏**3~6**天；冷冻**2~3**个月
-  鸡肉：冷藏**2~3**天；冷冻**1**年
-  柑橘：冷藏**1**周
-  菠菜：冷藏**3~5**天
-  鸡蛋：鲜蛋冷藏**1~2**个月；熟蛋冷藏**7**天

制图
施耀年