隔夜饭究竟能不能吃

春节期间，无论是家里做了大桌的美食，还是去下馆子，总会有各种原因剩下些饭菜没吃完。这些饭菜扔了可惜，只能打包带回家冻起来下一顿吃。

这就延伸出很多问题，过了一夜还能吃吗？隔夜会致癌？应该怎么存放它们？

很多人说常吃剩饭菜会致癌，其中的亚硝酸盐含量很高！亚硝酸盐本身不致癌，但进入人体后，在一定条件的作用下，会和血红蛋白结合转化为“亚硝胺类物质”。

这种物质是较强的致癌物，容易增加机体患肝癌、鼻咽癌、食管癌等疾病的风险。但是，任何毒物的致癌、致畸都必须考虑“中毒剂量”。

尽量不要剩“菜”，比如素菜、凉菜等。蔬菜本身的硝酸盐比较多，凉菜更容易受到细菌污染。

剩饭菜在存放的过程中并不会产生那些耸人听闻的危害。隔夜剩菜能不能吃，主要看你保存的方法合不合适。

**如何保存“剩饭剩菜”**

以下六点一定要记牢：

1.容器要干净。储存隔夜食物的容器最好经过一定的处理，例如用沸水蒸煮杀菌。

2.出锅后就分装。刚出锅的菜受到细菌污染的可能性小，如果发现今天菜做多了，那最好是一出锅就把多出来的部分打包好。避免出现交叉污染和串味。

3.虽然冰箱的温度比较低，降低了大部分细菌的繁殖速度，但是有些细菌天生不怕冷，在冰箱里也能生长。所以剩饭菜在存放的过程中应放于“冰箱低温区域”，尽早吃完，避免细菌等微生物的大量繁殖。

4.即使是从冰箱里拿出来了，食物也需要再做一次杀菌工作。熟食吃前要热透，将剩饭菜加热至100℃，而且至少要保持沸腾5分钟以上。微波炉或者隔水加热都是不错的方法。

5.蔬果吃前最好清洗一遍或削掉一层，这样才能更好地去除表面的细菌。

6.吃多少，热多少，请勿“反复加热”。为了降低微生物的侵袭风险、避免发生食物中毒事件，对于剩饭和剩菜，都不建议反复多次加热；能吃多少，每次就热多少，剩下的食物继续储存于冰箱，并抓紧吃完。

所以剩饭菜完全可以吃，前提是要对其科学处理、靠谱对待。会有隔夜食物这样的担忧，最主要的原因是饭菜一次吃不完。每次做饭把握好量，下馆子、叫外卖不要点太多，节约又健康。