

制止餐饮浪费行为,培养节约习惯

专家详解如何科学打包剩菜——

干湿 生熟 荤素 “三分开”

拒绝浪费,文明用餐。在申城,越来越多的餐厅在推广“光盘行动”,引导顾客文明就餐、理性消费,而按需点餐、剩菜打包等良好的用餐行为也成为许多市民的新风尚。对“舌尖上的浪费”说“不”值得称道,不过“打包”也是一门技术活。记者为此采访了上海海洋大学食品学院教授陈舜胜,听他讲如何科学打包吃不下的剩菜。

凉菜刺身不宜打包

“现在餐厅提供的打包盒多数是聚丙烯(PP),消费者仔细观察的话,可以在餐盒上发现数字‘5’的标识,周围环绕带箭头的三角形。”陈舜胜介绍,“它耐高温,一般不超过50-60℃的菜品可以放心打包。”

一般而言,餐桌上打包的主要对象是肉菜和主食。对于蔬菜要



- 蔬菜可打包,隔夜菜亚硝酸盐物质含量升高问题不能一概而论
- 制作过程有部分未经加热的菜品不宜打包,自己保存不当容易造成食物中毒
- 打包时注意使用公筷公勺,菜品分门别类
- 剩菜最好隔餐“消灭”,食用前务必要热透
- 留心打包盒上标注的数字,如果是“6”则餐盒不能反复加热,更不可放进微波炉

要打包,不少人存在争议。这几年,关于“隔夜菜不能吃,会致癌”的言论在网上一直备受关注。有人认为,隔夜菜中,可能致癌的亚硝酸盐物质含量会升高。对此,陈舜胜认为,这个问题不能一概而论。

据了解,亚硝酸盐是生活中的常见物质,也是自然界中最为普遍的一种“含氮化合物”,少量存在并不可怕。“蔬菜中含亚硝酸盐,主要是因为种植过程中会用到氮肥,其中必然会存在亚硝酸盐物质。除萝卜、白菜等以外,绝大部分硝酸根含量并不高,在低温环境下转化速

度也不高。”他介绍。

上海海洋大学食品学院与国内多所高校、科研院所均开展过“隔夜菜会产生多少亚硝酸盐”的实验。结果显示,将隔夜食物放在冰箱中存储,亚硝酸盐的含量增长速度很慢,增长量也极少。“通过实验发现,室温存储下,隔夜菜含有更多的亚硝酸盐。隔夜菜中的亚硝酸盐含量主要和存储方式、食品种类有关。”

陈舜胜指出,凉菜、刺身等不宜打包,因为这类菜品在制作过程中可能有部分未经过加热,自己保存不当容易造成食物中毒。他还给出

了打包的“三分开”建议:干湿分开、生熟分开、荤素分开。

充分加热方可食用

“有些人很好客,帮着别人一起打包,可用的是自己用过的筷子,这样很不卫生,也容易造成病菌的传播。切记用公勺公筷或请服务员再提供一副新的筷子。”陈舜胜表示。

他建议,菜品打包回家后,减少筷子等餐具对其翻动次数;放入冰箱保存,以延缓细菌等微生物的繁殖。“冰箱也不是‘保险箱’,即使在

相对低温的环境中,存储时间过长,食物也会发生变质。”陈舜胜说,“打包回家的剩菜最好可以在隔餐‘消灭’。”

剩菜食用前,务必要热透。“一般情况下,通过100℃的高温加热,几分钟内可以杀灭大部分致病菌。从口感和营养角度而言,不建议反复加热。”他说。他同时提醒,如果用餐厅提供的打包盒放在微波炉中加热,还是要注意上面标注的数字。“有些打包盒,盒体用聚丙烯(PP)制造,但盒盖用的是聚苯乙烯(PS),聚苯乙烯材质会用数字‘6’标识,其在高温下会释放出芳香烃,它不能反复加热,更不可用于微波加热。”

陈舜胜最后强调,相比“剩菜打包”,外出用餐时精准点菜,更为重要,宁可不够再添,也不要盲目点多。 本报记者 郜阳

一盘两味,既丰富了餐桌,又能遏制餐饮浪费。日前,绿波廊推出抵制浪费的创新方式——招牌菜双拼,有望在更多老字号饭店推广。

昨日中午11时,绿波廊大堂坐满了消费者。服务员会根据人数给出点餐建议:冷热菜搭配、不够再加。一些消费者表示,他们是外地游客,希望多点一些特色菜点,领略一番上海美食的风味。

如何在不超过量点餐、不浪费食



老字号带头 招牌菜双拼

材的前提下,让消费者品尝更多菜品?绿波廊推出新菜单,试行“招牌菜双拼”。绿波廊副总经理王时佳介绍,招牌菜双拼不是简单的拼搭,有很多讲究,菜品的烹饪方式不同,口感、温度都不一样,随意拼凑或会导致菜品串味。经过一轮精心筛选,他们从点击率较高的招牌菜里挑选出

不易串味的十多道菜品,改成小份后组成双拼菜肴,比如:清炒河虾仁与清炒蟹粉,橙香干丝明虾球和羊排,九曲脆鳞和渔香炒杏鲍菇元贝,鸡头米炒小豌豆与四季如意上素等双拼搭配。消费者花一份钱,可以品尝到两道招牌菜。

“一品绿波廊,一点宴天下。”绿

波廊有很多名点,包括椒盐葫芦酥、桂花拉糕、枣泥酥、蟹粉眉毛酥、时尚拎包酥、萝卜丝酥饼、双笋三角酥、椒盐腰果酥、松茸素菜包、金腿小粽、虾仁春卷等。以前,这十多种手工制作的点心均是一份起售。如今,这些点心也改成了单点模式,丰富消费者的选择。

当低于3人的消费者点特色汤羹时,服务员则推荐“按位上汤羹”,避免不必要的浪费;为鼓励消费者将剩菜剩饭打包,避免浪费,餐厅打包盒均免费供应。

据悉,招牌菜双拼这一创新措施将在上海老饭店、南翔馒头店、德兴菜馆、苏州松鹤楼等更多老字号饭店推广,鼓励更多消费者爱惜食材,积极参与“光盘”行动。

本报记者 杨玉红

广告

农行掌银APP缴纳公共事业费(水/电/燃气费)

赢取话费 三重礼

掌银缴费有惊喜 话费好礼送不停

掌上银行

活动时间 2020.6 ~ 2020.12

活动对象 仅限上海农行个人掌银用户

话费三重礼

“爱缴费享好礼”

活动期间,用户成功缴纳首笔水、电、燃气费账单,可随机获得5、10、50或100元话费券,最高可获得合计300元话费奖励。

“爱缴费月月送”

活动期间,用户首次缴费后,从次月开始每连续两个月缴纳水、电、燃气费任意一种,可抽取5元代金券奖励。

“爱缴费礼上礼”

用户全年缴纳水、电、燃气费满10次,可抽取20元话费券奖励。



扫一扫下载 农行掌上银行APP



更多活动详情 请扫码查看



中国农业银行
AGRICULTURAL BANK OF CHINA
上海市分行