



网传隔夜菜含有大量亚硝酸盐而不能食用,记者通过实验证实,隔夜菜亚硝酸盐含量微乎其微,只要保存好就可食用。

隔夜菜亚硝酸盐含量微乎其微

《瑞报实验室》证实只要保存好就可吃

记者 欧苗苗 文/图

隔夜菜能吃吗?网传隔夜菜亚硝酸盐含量会超标,而亚硝酸盐对人体危害大,所以隔夜菜不能吃;也有人说,隔夜菜只要保存好,就可以吃。本期实验室带你一起寻找答案。

实验样品 炒青菜、番茄炒蛋、香菇肉片、鳊鱼等4种隔夜菜品

实验地点 市食品检验检测中心

实验目的 送检4种隔夜菜品是否含亚硝酸盐

实验结果

隔夜菜里的亚硝酸盐含量微乎其微

1月9日,记者选取了炒青菜、番茄炒蛋、香菇肉片、鳊鱼等4种隔夜菜品,前往市食品检验检测中心,请该中心工作人员予以检测。两个星期过去了,1月23日,检测结果出来:记者送检的4种隔夜菜品的亚硝酸盐含量微乎其微。

“此次检测结果表明,此次送检的这4种隔夜菜品是可以放心食用的。”该工作人员说。

那么,菜品中平日大家所提到的亚硝酸盐到底从

而何来?这跟生菜与熟食有相关吗?

“根据《食品中污染物限量标准》的限量标准,‘蔬菜不超过每千克4毫克,肉每千克不超过3毫克’。实际上,这个标准指的是新鲜蔬菜和新鲜肉类中的亚硝酸盐含量。”该工作人员说,“并没有对餐饮业中的亚硝酸盐含量进行规范,所以炒好的菜中也就无所谓亚硝酸盐‘标准’,亚硝酸盐‘超标’也就无从谈起。”



送检的4种菜品

专家解读

烹饪可减少亚硝酸盐产生

氮是自然界中广泛存在的元素,植物的生长必须要有氮肥。植物吸收环境中的氮,通过复杂的生化反应最终合成氨基酸。瑞安中学生物组教师的陈消冰说,在这个过程中,产生硝酸盐是不可避免的一步,在植物体内还有一些还原酶,会把一部分硝酸盐还原成亚硝酸盐。所以,所有的植物中都含有硝酸盐和亚硝酸盐。

蔬菜中亚硝酸盐的产生,原料是蔬菜中的硝酸盐,转化条件主要是细菌生长,减少亚硝酸盐的产生,可以多管齐下。

陈老师介绍,首先,减少蔬菜尤其是绿叶蔬菜的保存时间,增加买菜频率,如果实在难以实现频繁买菜,速冻蔬菜其实是个不错的替代方案。其次,需要保存的蔬菜,洗净包好可以减少携带的细菌。在保存过程中,蔬菜中的亚硝酸盐含量会有一

些增加,但是冷藏条件下,蔬菜总的亚硝酸盐含量还是大大低于加工食品国家标准允许的含量。

另外,植物被收割之后,硝酸盐和亚硝酸盐的平衡被打破。还原酶被释放,会有更多硝酸盐被转化成亚硝酸盐,但在蔬菜被加热烧熟的过程中,还原酶会失去活性,产生的亚硝酸盐这条途径就被截断了,而细菌在烹饪的过程中也被杀得差不多,因此,烹饪的处理可以帮助减少亚硝酸盐的产生。

不管是肉还是鱼,其本来的亚硝酸盐含量都很低,无需担心鱼肉在保存过程中产生亚硝酸盐。因此,隔夜鱼肉也就不存在亚硝酸盐增加的担心。

隔夜菜其实是可以吃的,决不能吃只是耸人听闻。如果把做好的蔬菜趁热封装,快速冷藏,隔夜菜的风险是可以忽略的。

我们是做什么的? 我们能为你做什么?



瑞安日报新媒体中心

联系方式: 66803680 65818095

微信公众号: 瑞安日报 (rarb-raw)



瑞安日报