

5. 如何处理剩饭菜才能吃得安心？

如果烹调好的食物当餐吃不完，只要我们注意保存方法，剩菜剩饭也可以安心享用，避免不必要的浪费。

剩饭剩菜室温放置最好不要超过2-3个小时，待温度冷却至室温后应尽快放入冰箱冷藏。剩饭菜在冰箱的保存时间，以不隔餐为宜，早剩午饭，午剩晚吃，相隔时间尽量缩短在5-6小时以内。

再次食用前一定要在确保感官没有变化的前提下，充分加热。



外购的酱、卤肉类尽量少买，当餐或当日吃完；家庭自制的酱、卤肉类，按每餐食量分成小包装，冷藏（不超过48小时）或冷冻（不超过1个月）保藏，再次食用时建议彻底加热后食用。

水果沙拉、蔬菜沙拉和其他凉拌菜，
一定要现做现吃，蔬菜水果切开不及时食用容易发生氧化，且与很多调味料混合后，容易造成果蔬脱水，影响口感。当餐未食用完的沙拉要用保鲜膜覆盖好放入冷藏室，当天食用完，一定不要隔夜食用。

