

# 「隔夜菜」到底能不能吃，浙江大學實驗室給你最權威的答案！

養生界一直有種說法，隔夜菜，特別是隔夜蔬菜不能吃，說隔夜菜中有大量細菌，而且亞硝酸鹽含量很高。真是這樣的嗎？如果超標，到底有多嚴重？

為了測測隔夜菜亞硝酸鹽的含量，實驗小組請杭州一家知名中高檔連鎖餐廳的廚師燒了 4 個菜：炒青菜、韭菜炒蛋、紅燒肉和紅燒鯽魚。4 個菜燒好後，為了讓大家對剩菜中亞硝酸鹽含量變化有個更客觀的瞭解，特地將 4 個菜分成了 4 份，分別裝入一次性降解餐盒，包上保鮮膜後，分別貼上半小時、6 小時、18 小時、24 小時的標籤。然後，將這些樣本都放進實驗室冰箱，在 4°C 下冷藏，這個溫度也是普通家用冰箱設置的溫度。

## 放置半小時

出鍋後半小時，炒青菜、韭菜炒蛋、紅燒肉這三個菜的檢測結果是，亞硝酸鹽含量都沒有超過我國《食品中污染物限量標準》的最高限值。但紅燒肉中亞硝酸鹽含量比韭菜炒蛋和炒青菜要高。

對此實驗人員說，肉類菜餚一般比蔬菜類加入更多的調味料，調味料中本身就含有硝酸鹽，這些硝酸鹽被微生物轉化為亞硝酸鹽，就導致了紅燒肉中亞硝酸鹽含量較高。

## 放置 6 小時

6 小時後，差不多為中飯到晚飯的時間間隔。許多老年人或者雙職工家庭在休息天、中午燒的菜，晚上再吃很普遍。

實驗人員打開冰箱，把貼有「6 小時」標籤的炒青菜、韭菜炒蛋、紅燒肉和紅燒鯽魚取出來，然後放進微波爐，用中低火加熱 1 分鐘，拿出微波爐後，這些菜餚看起來仍然很新鮮。



實驗人員對這些菜餚的亞硝酸鹽含量進行了測定，結果發現，6小時後剩菜中亞硝酸鹽含量都有所增加，炒青菜增加了16%，韭菜炒蛋增加了6%，紅燒肉增加了70%，其中，紅燒肉中亞硝酸鹽含量已超過了國家《食品中污染物限量標準》中「肉類3mg/kg」的限量標準。

### 放置 18 小時

18小時後，實驗人員又從冰箱中拿出貼有「18小時」標籤的4個菜，用微波爐加熱後作檢測。檢測結果發現，炒青菜中亞硝酸鹽含量增幅非常大，比6小時增加了443%，紅燒鯽魚增加54%，韭菜炒蛋增加47%，紅燒肉中亞硝酸鹽含量變化不大。

從這實驗看出，隔夜菜放到第二天中午，炒青菜、紅燒肉、紅燒鯽魚亞硝酸鹽含量都超過了國家標準。

### 放置 24 小時

距離4個菜燒好的時間差不多過去24小時後，實驗人員從冰箱中拿出最後一批貼有「24小時」標籤的4個菜餚，同樣用微波爐加熱後作檢測。檢測結果發現，跟18小時相比，4個菜餚亞硝酸鹽含量繼續大幅增加，且全部超過了《食品中污染物限量標準》的限量標準。

實驗人員說，24小時後，微生物分解了大量蛋白質化合物，促使硝酸鹽轉化為亞硝酸鹽。

### 【攝入 3 克亞硝酸鹽即可中毒致人死亡】

亞硝酸鹽可使血中低鐵血紅蛋白氧化成高鐵血紅蛋白，失去運氧的功能，致使組織缺氧，重則死亡，長期食用可引起食管癌、胃癌、肝癌和大腸癌等疾病，成人攝入0.2至0.5克即可引起中毒，3克即可致死，簡單說，今後按量做菜，切勿剩菜。

剩菜真的不能再吃了！請告訴父母朋友

