

# 剩饭当中隐藏的定时炸弹

很多朋友都有这样一个体会，每次家庭聚餐，无论你再怎么强调少做几个菜，你的爸妈都恨不得做一桌子好吃的等你回来，最后总会剩一大桌子菜，老两口就会说这一周的饭都剩出来了。也有的朋友每天晚饭会多做出一些，把饭菜装在小饭盒里第二天带走当作午餐便当。无论是在中国还是日本，似乎吃剩饭是每个家庭的必修课，特别是对于老人，糟践粮食是他们最看不得的。

无论你怎么和老人强调吃剩饭不好，老人们还是会默默把昨晚的饭菜热好了吃掉，然后给你做几个新菜。

剩菜到底能不能吃？怎么吃才是健康的呢？

## 一、宁可剩肉，也别剩菜

有些人会觉得，肉放一宿肯定会发生蛋白的变质，从而生出有害的物质，而蔬菜放一放看上去没有什么关系。

这可就大错特错了，如果最后有两盘菜让你选择吃掉一个、剩下一个，也一定要把蔬菜在最新鲜的时候吃掉。这些看起来不会腐烂的东西，反而会生出可怕物质，那就是亚硝酸盐。

亚硝酸盐是食物当中常常产生的物质，它是一种强致癌物质，在腌菜当中含量最高。当蔬菜在常温下 6 个小时，冷藏 24 小时



后，微生物就有可能逐渐开始滋生，把蔬菜当中含有的硝酸盐，转化成为有毒的亚硝酸盐，这些食物如果长期被人体摄入，就会大大增加胃癌、食管癌等肿瘤的发生。

而肉类食物中所含的硝酸盐量较少，一般在冷冻情况下，其中蛋白质的含量大部分会保存良好，如果彻底加热的话，滋生的少量微生物也会被去除，不会对人体造成损害，所以荤菜在冷藏或冷冻保存的情况下可以保存 1~2 天。

我们得到一个结论，剩菜在 24 小时内吃掉，剩肉可以在 48 小时内吃掉。那么对于大部分人带饭的行为，我是比较支持的，它一方面可以减少吃外卖的频率；一方面也避免了浪费。只是需要记得，第一天的午饭最晚第二天中午就要吃掉，最好不要放到晚上，更不要放到第三天。

## 二、发霉食物最可怕

在选择加热剩饭剩菜的时候，一定不要看都不看就直接扔进锅里或者微波炉里，至少先要看一下，或者能闻一闻，如果看到有产生黄白色的斑点，或者有怪异的味道，那一定要果断舍弃。就算爸妈再怎么说明：「你不吃我吃！」你也要坚决地反问她们一句：「剩饭贵还是看病贵？」

食物发霉主要是因为食物本身是个很有营养的培养基，如果有一些细菌掉在了里面，很可能利用 2~3 天的时间大量繁殖，成为一团团细菌团，这个时候哪怕是加热，也许都不能完全去除，进食之后可能会出现腹泻的症状。

但是这并不是最可怕的，可怕的是在一些食用油（特别是劣质食用油）、坚果类（例如花生）、大豆放置久了之后，会产生一种叫做「黄曲霉素」的毒物，这种东西可是非常可怕的，它是目前已知食物当中最强的致癌物质，其致癌力是腌制食品的 700 倍，是亚硝胺诱发肝癌的能力的 75 倍，是苯并芘（烧烤）的 4000 倍。大多数癌症的发病都和这种毒素的摄入存在相关性，特别是肝癌。

因此不但自己不要吃剩太久的花生、大豆等，在外面的时候也一定要少吃炸鸡、炸肉串的食品，一方面肉的新鲜度不能保证；另外大部分餐馆的用油都不一定保证按时更换，其中含有的有害物质，也许够你「喝一壶」了。

### 三、剩饭切忌反复加热

如果确定要剩菜，那么最好安排好下一次吃的时间，例如，第二天带饭，或者第二天晚饭作为一个菜来优先吃掉，如果觉得以后也不太可能吃的菜就果断弃掉，不要因为怕浪费就留下。

要知道，一个不知道什么时候留下来的剩菜，远比任何食物都要可怕，因为你压根不知道这里面可能有什么东西。

所以在准备剩菜的时候，你就要先把这些东西分类放好，并且适当进行分装。例如，蔬菜就放进餐盒准备直接热了吃掉，剩下的红烧肉如果量太大可以分为两半，一半第二天中午吃掉，另外一半第三天也务必吃掉。

有些人喜欢先把剩菜全都热好，吃剩的再重新放回冰箱。其实这样的反复加热，会让肉类当中的蛋白质都损失在了解冻的过

程当中，肉虽然吃下去了，但是根本无法成为身体当中的营养，那剩菜的意义又何在呢？就是因为不想浪费吗？

在剩菜加热的过程中要注意彻底加热，带汤的菜最好加热到菜汤沸腾 3 分钟以上，肉也要保证热透，如果肉只是外面热了，里面还凉着，就达不到杀灭细菌的效果，也许吃下的大部分都是活性很强的细菌，它们会在你的肠道当中闹翻天的。我的小大夫有的时候着急上手术，菜没怎么热透就吃，我都会让他们再等一等。有一次我说，你们这么吃饭，就和把饭仍在厕所地上然后吃了有什么分别？好像就是从那以后，这些小家伙再也没这么干过了。

#### 四、会吃剩饭最重要

把剩饭变废为宝也是一门学问，例如，有些菜反而只有剩了之后才好吃。米饭煮好放在冰箱，凉了之后再做成炒饭，才能做成颗粒分明的黄金炒饭，原本剩下的肉也会因为第二次加工变得更加烂软、入味，可以将炖排骨轻易改成糖醋排骨，轻松地就能增加了新鲜感。

当然，无论如何都最好不要为了剩饭而剩饭，首先，你在做饭的时候就要掌握好量，另外，也要使孩子养成「光盘行动」的习惯。