



●●●●●●●●●●

# 没有垃圾食品 只有垃圾吃法

纠正错误的烹调方法，改变不当的饮食习惯

马福亭◎编著

哪些平时没注意到的行为让你的食物变成了“垃圾”？  
让我们把元凶“揪”出来！




華齡出版社

# 没有垃圾食品 只有垃圾吃法

马福亭 编著



 华龄出版社

责任编辑：潘笑竹 秦 岭

装帧设计：国风设计

责任印制：李未圻

### 图书在版编目 (CIP) 数据

没有垃圾食品，只有垃圾吃法/马福亭编著. —北京：华龄出版社，2013.1

ISBN 978-7-5169-0253-0

I. ①没… II. ①马… III. ①饮食卫生 IV. ①R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 290859 号

书 名：没有垃圾食品，只有垃圾吃法

作 者：马福亭 编著

出版发行：华龄出版社

印 刷：三河科达彩色印装有限公司

版 次：2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

开 本：720×1020 1/16 印 张：11

字 数：163 千字

定 价：24.00 元

---

地 址：北京西城区鼓楼西大街 41 号 邮编：100009  
电 话：84044445 (发行部) 传真：84039173

# 前 言

历史的车轮滚滚向前，我们的生活、起居、饮食、服饰、思想等一切也都在发生着变化，而在这些变化之中，饮食是最能引起人们关注的。因为饮食的好坏，直接标志着生活质量的高低。曾几何时，人们非常热衷于烧烤食品、油炸食品。随着洋快餐“进军”我国，肯德基、麦当劳几乎成了人们特别是孩子们最经常光顾的餐厅。但是最近几年，由于健康意识逐渐加强，人们认识到了这些高热量油炸食品所带来的危害，于是开始远离它们，并将它们称之为“垃圾食品”。

但是，我们可以想象一下，一个鸡翅，本来营养价值很高，但经过油炸之后，就被人称作“垃圾”了；而如果换成用清水煮或炖的烹调方法，就会被称作“健康低卡食品”。一个鸡翅因不同的做法而得到的评价和定位就会截然不同，而那些被称作为“垃圾食品”的食材是不是很冤？

这些食物难道本身就是垃圾食品吗？如果是，人们今后还能吃什么食物？如果不是，这些食物为什么经过烹调或者加工后，就变成了垃圾食品？本书就是要通过对食品的烹饪方式、加工方式、食用方式、健康食用方式、健康烹调方式等多个方面，介绍健康食材变成垃圾食品的过程，并向读者介绍真正正确健康的烹调方法和吃法，帮助人们把好饮食关，从而使人体更健康。

在饮食的天地中，没有垃圾食品，只有垃圾吃法和垃圾烹调法。我们在日常饮食中不能总追求食物的口感和滋味，而应该注重怎样吃才能更健康。饮食是人每天都不能缺少的，而饮食是否安全，却决定着人体健康与否。人生匆匆不过数十载，享受健康生活才是正道。

# 目 录

第一章 什么是“垃圾食品” .....	1
“垃圾食品”的定义 .....	1
“垃圾食品”的危害 .....	2
伪装成健康食品的“垃圾食品” .....	4
有些食品其实并不太“垃圾” .....	7
第二章 食物的“垃圾”烹法 .....	9
炸——菜肴营养素流失了 .....	9
烤——坏处数不过来 .....	10
高温炒菜——“烧”出致癌物 .....	12
剩菜回锅——美食变毒物 .....	13
做鱼用“水煮”——不利健康 .....	14
熬得太久——汤也没营养 .....	16
第三章 食物的“垃圾”调法 .....	18
放糖不讲究——营养变垃圾 .....	18
放盐随意——得病容易 .....	20
味精多——神经乱 .....	25
多油——慢性病的诱因 .....	26
喜食辛辣——肠胃遭殃 .....	28
第四章 “垃圾”饮食习惯 .....	30
常吃夜宵 .....	30



单吃红肉 .....	31
贪酸性食物 .....	33
冰镇水果 .....	34
盲目生食 .....	36
冰火二重天 .....	37
加热袋装牛奶 .....	38
只吃水果不吃蔬菜 .....	39
<b>第五章 餐具用不当，“垃圾”制造厂 .....</b>	<b>41</b>
用锅不当——在对你的食物“投毒” .....	41
一次性筷子——夹起美味的“毒物” .....	43
塑料袋盛放热食物——慢性中毒吃出来 .....	45
化学洗涤剂——洗不净的危害 .....	46
塑料、陶瓷杯盛水——渗出的毒素 .....	47
多功能菜板——细菌横生 .....	48
保鲜膜——有毒的新鲜 .....	49
木制碗柜——各种病菌的滋生地 .....	51
漆制筷子——重金属毒物吃进来 .....	52
食品包装袋——向食物释放“毒气” .....	53
<b>第六章 不经意间，食品变“垃圾” .....</b>	<b>55</b>
空腹喝豆浆——不经济的食法 .....	55
早餐吃零食——胃真的很“受伤” .....	56
错误喝牛奶——不养生反伤身 .....	57
吃蔬菜的误区——健康偷偷溜走 .....	59
错误的喝水方式——不知不觉毁掉健康 .....	61
常吃菜汤泡饭——咀嚼肌萎缩了 .....	63
<b>第七章 食品厂和社会“污染”将食品“垃圾化” .....</b>	<b>65</b>
罐头食品——儿童的“毒药罐儿” .....	65



腌制食品——带着包装的致癌物 .....	66
方便类食品——有热量没营养 .....	67
汽水、可乐等饮料——色素香精水 .....	68
功能性饮料——错误饮用伤“心” .....	70
冷饮——寒气刺激你的胃 .....	71
透明美味的皮蛋——美丽有毒 .....	72
饼干类食品——油大糖多没好处 .....	73
白馒头——增白剂可能是“功臣” .....	74
膨化食品——也可能会将你“膨化” .....	76
果脯蜜饯类食品——除了糖还是糖 .....	78
加工类肉食品——当心吃进致病 .....	79
根根挺直的粉丝——明矾的功劳 .....	80
转基因食品——天使还是恶魔？ .....	81
“生化食品”——给食物披上“毒衣” .....	86
罂粟放入火锅中——食瘾变毒瘾 .....	88
街边小摊——“美味”毒素吃进身体中 .....	89
色泽鲜亮的食品——毒素掺在其中 .....	91
<b>第八章 相克食物同时吃，营养变成了“垃圾” .....</b>	<b>95</b>
小葱+豆腐——钙质在美味中流失了 .....	95
青椒+牛肝——维生素 C 变成了“垃圾” .....	96
红白萝卜+木耳——小心过敏性皮炎 .....	97
冬瓜+鲫鱼——身体过分脱水 .....	97
西红柿+黄瓜——维生素 C 消失了 .....	98
黄豆+猪蹄——营养成分大量浪费 .....	99
田螺+猪肉——肠胃大受创伤 .....	100
茶叶+鸡蛋——丢失营养，刺激胃脏 .....	101
羊肉+过热或过寒食物——影响营养还伤身 .....	102
柿子有营养，吃柿子需谨慎 .....	104
虾和维生素 C——引发人体中毒 .....	106



<b>第九章 食物的健康吃法</b> .....	108
识别食物的颜色密码 .....	108
饮茶的合理时间和方式 .....	111
水果的最佳进食时间 .....	113
试试食用营养强化食品 .....	114
三餐搭配 .....	116
水果的营养翻倍法 .....	118
汤到底该怎么喝 .....	121
一些食物的合理搭配法 .....	122
生菜该怎么吃 .....	127
萝卜的健康吃法 .....	129
芋头的营养吃法 .....	131
大蒜的营养吃法 .....	133
酸奶真正健康的喝法 .....	134
榴莲的营养吃法 .....	137
黄瓜的健康新吃法 .....	138
蜂蜜的营养吃法 .....	141
吃月饼的合理搭配法 .....	143
五谷杂粮最佳健康吃法 .....	144
绿豆的健康吃法 .....	146
零食的健康吃法 .....	148
<b>第十章 食物的健康做法</b> .....	151
彻底去除农药的技巧 .....	151
彻底去除食物毒性的方法 .....	152
彻底去除食物细菌的方法 .....	154
烹调肉类需做减法 .....	156
蒸——最健康的烹调法 .....	158
清蒸肉类，既营养又解腻 .....	159





几款营养价值高的粥 .....	161
蘑菇的营养烹调法 .....	164
几种山药的营养做法 .....	167
柚子的另类健康做法 .....	169
健康又美味的甲鱼烹调法 .....	171
红枣食品的健康做法 .....	174

# 第一章 什么是“垃圾食品”

## “垃圾食品”的定义

说到“垃圾食品”，大部分人都会想到洋快餐，比如汉堡包、炸鸡翅、炸薯条，等等，但是垃圾食品并非只是这类食品，凡是只能提供给人体的热量，不能提供给人体的其他营养物质的食物；或者给人体提供的营养物质已经超过人体的需求，不能被人体充分吸收而有所剩余的食品都可以被称作“垃圾食品”。比如腌菜中盐分非常多，人在食用后，不能被人体吸收的盐分就会存积在体内，成为体内的垃圾。

具体来说，垃圾食品的定义可从以下三个方面来论述：

### 一、营养质量不高

营养质量不高的意思就是，我们欣然地将食物吃进了胃中，但是最终吃进去的食物没有对人体起到其应有的营养作用，比如想要铁却没铁，想要钙却没钙，矿物质元素几乎没有。这样的食物食用多了，就会占满我们的胃，使我们不能进食其他营养食品，这样体内的营养就长期得不到供给，久而久之，健康就会出现健康问题。

### 二、容易让人发胖

这类食品虽然没有太多的营养物质，但是其中的某些成分却能够让人在不知不觉中发胖。比如，某些食物含有大量的脂肪、糖分，而且越吃越好吃，总是感觉不到饱。经常吃这种食物，身体就会一天天胖起来。

### 三、诱发多种慢性疾病

长期食用油脂包裹的食品，尤其是煎炸食品和香酥食品，人体的血脂就可能上升，身体还会发胖。而当人肥胖的时候，各种慢性病都会窥视着你，时机一旦成熟，这些疾病就会伤害你的身体。经常食用含糖量较高的



食品或者精制淀粉，人体就很容易提前衰老，而且还会增加糖尿病的患病风险。

在西方国家有一个词汇和我国的“垃圾食品”一词的含义相似，它就是“空能量食品”。也就是说，这类食品会让人的体内聚积大量的脂肪，从而出现虚胖的状况，而且它提供给人体的蛋白质、维生素、矿物质和微量元素等营养成分少之又少，几乎可以忽略不计。另外，长期食用这类食品，除了会使身体虚胖外，抵抗力还会下降，非常容易引发疾病，因为体内没有足够的营养物质来满足人体的各个系统正常工作的需求。

## “垃圾食品”种类繁多

根据食物的做法不同，垃圾食品可以分为很多种，这些垃圾食品中有多少营养物质，对人体起不到营养作用，不仅如此，经常食用这些食物还会对人体造成一定的伤害。

那么，这些食品都有哪些，又会对我们的身体造成什么伤害呢？

### 一、油炸类食品

油炸食品可以给人体提供大量的能量，对于一般不需要太大活动量的人来说，这些能量不会被消耗掉，长期食用会导致肥胖；其中包含大量的氧化物质和油脂还会增加心血管疾病的患病风险；另外，在煎炸食物的时候，食物会产生很多致癌物质。研究证明，长期食用油炸食品的人士，患上癌症的可能性要大于很少食用油炸食品的人。

### 二、罐头类食品

罐头的种类很多，有水果罐头、蔬菜罐头、肉类罐头等，但无论是哪一种，其中的营养成分被破坏得都非常严重，尤其是维生素，几乎被破坏殆尽。此外，在罐头食品中的蛋白质已经发生了变化，不能被人体很好地消化吸收，营养价值比一般食物要低很多。而且在水果罐头中添加了大量的糖分，在进入人体后，会使血糖大幅度增高，加重胰腺的负担，导致肥胖甚至糖尿病的发生。

### 三、腌制食品

无论是自家腌制还是工厂腌制的，在进行腌制的过程中都要添加不少



的食盐，这样食物中就含有大量的盐分，人在食用后，肾脏的工作就会超负荷，从而容易引发高血压。而且，食物在容器中腌制的时候，会产生大量的亚硝酸胺，这种物质具有致癌性，长期食用，会增加鼻咽癌的患病几率。

另外，大量的盐分会刺激胃肠道黏膜，导致胃肠疾病。

#### 四、加工的肉类食品

在这类食品中含有亚硝酸盐，所以经常食用可能会引发癌症。而其中的防腐剂、色素等添加剂，会使肝脏超负荷工作。此外，这类食品中还含有大量的盐分，经常食用对肾脏和血管都有一定的不良影响。

#### 五、肥肉和动物内脏类食物

这类食物属于动物性食品，其中含有一定量的优质蛋白质、维生素等营养成分，但是其中的饱和脂肪酸、胆固醇含量很高，而这两种物质是引发心脏病的两个最重要的饮食因素。经常食用这类食物，会增加心血管疾病和多种癌症的患病几率。

#### 六、奶油制品

奶油制品可以为人体提供大量的能量，但是其中所含有的营养成分却不全面，主要成分是糖、脂肪。高脂肪、高糖分的食物会在胃中残留，甚至还会使胃中的物质流入食管。如果空腹食用这类食品，还有可能会出现呕吐、烧心等症状。

此外，长期食用这类食品，会导致肥胖，影响血糖和血脂。若是在饭前吃一块蛋糕，还会出现食欲不振的状况。

#### 七、方便面

方便面是面条经过蒸煮、油炸，并添加防腐剂、人造脂肪、香精等制成的，属于高脂肪、高盐食品，而且其中的维生素、矿物质等营养成分的含量还非常低。经常泡食方便面，大量的盐分会伤害到肾脏和血管，导致血压升高；其中的人造脂肪会影响心脏、血管功能，而其中大量的添加剂对人体更是百害而无一利。

#### 八、烧烤类食品

烧烤类食品是由肉类经过烧烤而制成的，在烧制的过程中会产生苯并芘——一种致癌性非常强的物质，而这一点，已经足以让人们对它产生畏



惧感。

### 九、冷冻甜点

冷冻甜点的种类非常多，包括冰棍、雪糕等，这类食品中含有大量的糖分，食用后会影响人的食欲；其中还含有大量的奶油，长期食用会造成肥胖。

### 十、蜜饯类食品

这类食物在制作的过程中会产生大量的亚硝酸盐，进入人体后会与胺形成亚硝酸胺，这种物质具有致癌性；其中含有的香精、防腐剂等添加剂，进入人体后会伤害肝脏等器官；蜜饯类食品中还含有大量的盐分，会对人体的肾脏和血管造成伤害。

## 伪装成健康食品的“垃圾食品”

食物对人来说非常重要，没有高质量的食物，人就不能健康地生活。但是在我们的周围，却经常出现“垃圾食品”。如今，随着人们健康意识的提高，有很多“垃圾食品”都已经深深地印在人们心中，比如炸鸡腿、炸薯片等；然而，还有一些食品，它们打着“健康”的旗号，向人们推销自己，而实际上也是对人体有害的“垃圾食品”。

那么，这些伪健康食品都有哪些呢？让我们来揭开它们的面纱：

### 一、绿茶饮料

众所周知，绿茶对人体非常有益，其中含有茶多酚、抗氧化剂等成分，对人体心脏、血管、牙齿、眼睛等都有好处，还可以延缓皮肤衰老、防辐射、预防癌症。但市场上的大多数绿茶饮料都是由茶粉制作的，不只是含有茶粉，还包含多种食品添加剂，比如防腐剂、糖精等，这样的绿茶的口感会更好，但是这样的饮料并不能称之为“健康饮品”，添加剂食用过多也会对身体造成伤害。所以，我们千万不要被广告所蒙骗，想喝绿茶，就自己泡，虽然口味微苦，但是健康安全。

### 二、过度加工的酸奶

牛奶在经过发酵后就会变成酸奶，其中含有大量的维生素、钙质和蛋白质。牛奶中含有乳糖，有些人在食用后会出现腹泻等症状，而将牛奶制



成酸奶的过程中，乳糖已经被分解了，对这类人而言，酸奶是非常好的奶制品。但是在市场上又出现了各种添加了水果粒、谷物粒的酸奶，看似酸奶中的营养物质更加全面了，其实这样的酸奶非常不健康。因为添加到酸奶中的水果是经过处理的，为了保持新鲜度，水果中会加入防腐剂；为了增加口味，水果中会添加糖精、香精等。而果味酸奶更是不能饮用，因为其中添加的并不是真正的果汁，而是用香精调配出来的，否则水果香味也不会那么浓烈。

如果想吃水果酸奶，不妨购买一袋普通的酸奶，自己添加水果，或者购买一台酸奶机，自己制作酸奶，这样不仅健康，还增加了生活乐趣。

### 三、比萨

意大利人对饮食是非常重视的，在意大利你就会发现这一点。意大利人甚至对比萨的制作都有严格的法律规定，要求制作比萨饼的原料必须是全麦面粉、橄榄油、白干酪等，这样的比萨非常健康。但是在很多国家，包括我国，并没有关于比萨的法律规定，很多快餐店中的比萨饼在制作的过程中都加入了一定量的防腐剂，有些还使用了罐头水果、人造脂肪，并且添加了大量的盐分。这样制作出来的比萨饼就会盐多热量大，营养成分却非常少。看起来蔬菜、水果、肉类一应俱全，实际上除了盐分就是热量，还存在有害物质。

事实上，快餐只是为了丰富我们的日常生活。在平淡的饮食中，偶尔吃一次可以提高食欲，经常食用就会对身体造成伤害。所以我们应该远离这类食物，最健康、营养的食物在外面是找寻不到的，营养的选择往往在家中的餐桌上。

### 四、谷物即食早餐

谷物类食品对人体非常有益，包括小麦、燕麦、大米等，如果能在早上食用这些谷物就再好不过了。目前在市场上出现了很多即食早餐，用开水冲一下或者倒在碗中就可以食用，非常方便，这些早餐有麦片、果仁、糙米纤维粉等。不管从名字上来看，还是从主要原料上来看，谷物即食早餐都是人们非常好的选择，特别是对于工作繁忙的上班族来说，省时省力。但是，大部分的谷物即食早餐中并没有足量的谷物，取而代之的是淀粉、糖、食盐、色素等物质；为了增加食品的保质期，其中还含有大量的



防腐剂，这样一来，谷物即食早餐就是失去了营养的功效。

如果想吃到营养的谷物早餐，可以从超市中买些货真价实的五谷，在家中自己烹饪，不要贪图方便。

### 五、果冻

果冻的味道非常好，但是没有任何营养物质；不仅如此，其中的主要成分是海藻胶、卡拉胶等，这些胶类物质是从植物中提取出来的，进入人体后不会被分解吸收，暂时对人体不会造成伤害，但是一旦它在人体内残留，就会结合体内的钙等矿物质元素，随后一同排出体外，久而久之就会造成人体营养缺乏。

### 六、果珍

果珍的口味与果冻相似，但是看起来营养更加丰富，因为其中含有“果粒”。可事实上，很多口味的果珍都是由香精调配出来的，其中的颗粒状物质也不是真实的果粒。那些“果粒”中所含有的维生素 C 更是少之又少。

### 七、爆米花

爆米花的原料就是玉米，按照传统工艺的做法来制作，爆米花是很健康的食品。但是为了增加爆米花的口味，有些人在制作的时候加入了氢化植物油，这种油脂中存在对人体有害的反式脂肪酸。而且，除了添加氢化植物油外，还可能会添加一些香精、色素、糖精等添加剂，否则爆米花就不会呈现出红色、绿色，也不会甜得出奇。总之，经常食用，对人体绝对没有任何益处。

### 八、糖果

逢年过节，每个家庭都会购买大量的糖果来招待客人，而它的甜味也让人们的心里甜蜜蜜的。但是，市场上出售的大部分糖果都没有营养，它的主要原料就是糖，在生产过程中还会添加一些香精、色素等添加剂。而被人们公认为很有营养的奶糖，大部分也没有奶的加入，全是奶精的功劳。即使是真正含奶的糖果，由于糖分过多，对人体也没有什么益处。

### 九、火腿肠

抛开那些用劣质肉、鸡皮、内脏等代替优质肉做火腿肠的黑心作坊不说，即便是正规厂家制作的火腿肠，里面也会添加色素、香料。虽然其中



含有肉，但是并没有足量的蛋白质、维生素等营养物质。

## 有些食品其实并不太“垃圾”

放眼看看我们的周围，有多少食物是真正的垃圾食品？事实上，除了有些加工零食外，很多食物本身并不是垃圾食品，只是经过我们不健康地加工，比如油炸、腌制等，才变成了垃圾食品；也有些是由于我们的吃法不正确变成了垃圾食品，比如空腹食用、过量食用等。

所以单纯禁食“垃圾食品”是非常盲目的，现在让我们来看看那些并不是特别垃圾的食物。

### 一、速冻食品也有营养

当今社会，人们的生活节奏越来越快，甚至没有时间做饭，而速冻饺子在这种情况下就成了上班族的救命草。但是有不少人担心速冻食品没有营养。营养专家认为，很多生产速冻饺子的正规企业在生产饺子的过程中是非常卫生的，而且肉馅也是经过科学搭配的，比如肥肉放多少，瘦肉放多少，甚至还会对馅中的蔬菜进行称重，以达到最好的口感。所以，速冻饺子不仅美味可口，营养也是全面的，只要选择得当，对身体是没有危害的。

### 二、有些冤枉的方便面

方便面是为了人们的方便而生产的面食，有时候我们或时间紧迫，或条件艰苦，没有其他的选择才会泡食方便面。但实际上，在包装袋上并没有标明“不能与其他食物搭配食用”，如果因为你的“不会吃”，而认为方便面坚决不能吃，那么，就太冤枉方便面了。食用方便面的正确方法应该是先选购非油炸的产品，然后在煮制的时候放入充足的蔬菜等配料，这样一来，不仅将方便面中的有害物质消灭了一些，还避免了人体营养失衡。但是不要经常食用方便面，毕竟其中含有很多的添加剂。

### 三、火锅不是不能吃

很多人都喜欢吃火锅，可是吃得越多，就越担心它会变成体内的垃圾。其实只要你的吃法正确，营养物质就不会变成垃圾。如果你一个人吃了 many 盘肉片，那么，热量就会过高，不仅会导致肥胖，还会引发诸多





“富贵病”。正确吃火锅的方法应该是适量吃肉，多吃蔬菜，并选择清淡的调味料，火锅底料也尽量选择清锅。这样吃火锅，才能使身体摄取全面、丰富的营养物质。

#### 四、铁板烧烤才健康

烤肉的风味非常独特，但它却被公认为垃圾食品，因为在烤肉中存在着大量的有害物质，包括致癌物，但是这些有害物质有的是来自没有完全燃烧的煤炭，所以我们可以选择铁板烧烤，在烤之前最好在上面涂抹一些番茄酱，这样能够将有害物质降到最小。

#### 五、不必过多畏惧红肉

对于很多想要瘦身的女士来说，红肉避之犹恐不及，其实，红肉也不是完全不能吃的，因为红肉中含有大量的铁质和蛋白质，在人体内部容易被消化。从另一个角度来看，食用红肉不容易产生饥饿感，这样可以避免在餐后食用其他食物。

#### 六、冰激凌可以适量吃

在冰激凌中含有奶油，食用太多就会导致肥胖，但是每天吃一点点不仅不会对身体造成影响，还对身体有益，因为奶油中含有维生素 D，能够抗击癌症。当然，一定要控制好食用量。

#### 七、汉堡搭配纤维食品更健康

一个汉堡包括一层奶酪、一层肉饼、一两片蔬菜，还有两片面包，仅仅只看奶酪和肉饼，汉堡的热量就已经超标了，如果只是单纯地吃汉堡，那么，身体肯定会摄入过多的热量。但是如果在吃汉堡之前摄取一些纤维质，那么，就可以避免这种状况的出现。比如吃汉堡之前吃一根玉米。营养专家表明，纤维质在进入人体后需要一定的消化时间，这样人体就不会很快产生饥饿感，从而避免摄取过多的热量。