



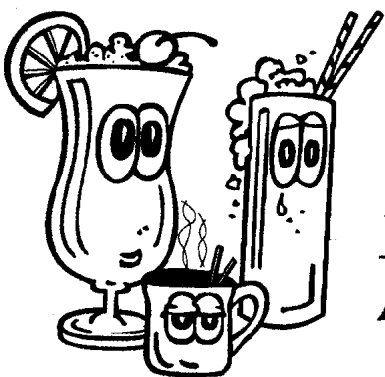
张湖德 韩青春 主编

餐桌上的不宜

不宜采用的烹饪方法

烹饪食物前不宜采取的加工方法/炒鸡蛋放味精不宜/炒青菜不宜加醋/保持性功能正常要忌的饮食/猪肉不宜用水浸泡/煮鱼不宜早放姜/

中国妇女出版社



餐桌上的不宜 不宜采用的烹饪方法

张湖德 韩青春 主编

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不宜采用的烹饪方法/张湖德, 韩青春主编. —北京:
中国妇女出版社, 2004.4
ISBN 7-80131-983-4

I. 不… II. ①张…②韩… III. 烹饪—方法—禁忌
IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 028302 号

不宜采用的烹饪方法

作 者: 张湖德 韩青春 主编
策划编辑: 乔采芬
责任编辑: 乔采芬
装帧设计: 吴晓莉
出 版: 中国妇女出版社出版发行
地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010
电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)
网 址: www.womenbooks.cn
经 销: 各地新华书店
印 刷: 北京铁建印刷厂
开 本: 850×1168 1/32
印 张: 4.875
字 数: 100 千字
版 次: 2004 年 5 月第 1 版
印 次: 2004 年 5 月第 1 次
印 数: 1—7000 册
书 号: ISBN 7-80131-983-4/R·119
定 价: 10.00 元

版权所有 违者必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

丛书编委会

主 编

张湖德 韩青春

副主编

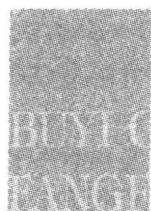
马烈光 王珣琦 王 俊

宋一川 杨士路 张桂凤

编 委

袁健强 周 俭 徐新华

任恩发 杨世盐 杨凤玲

BUSHI CAIYONG DE PENGREN
FANGFA

目 录

一、不宜忽视的烹饪与养生原则

· 不宜五味过之	1
· 不宜补泻过之	2
· 不宜寒热过之	4
· 不宜食量过之	4
· 烹调忌不辨体质的盛衰	6
· 烹调忌不辨脏腑的阴阳盛衰	11
· 烹调忌不辨食物的四气五味和归经属性	16
· 烹调忌不辨食物的君臣佐使和采集加工的 配伍原则	19
· 烹调忌不辨居住环境、地理位置和四时气候 的影响	24

二、不宜采用的加工方法

- 常切食物不宜忽视巧用刀 30
- 不宜有损蔬菜中的维生素 32
- 食品不宜反复冷冻 33
- 不宜用热水泡发木耳 34
- 食物加工不宜和趋利避害 35
- 不宜忽视菜肴的形色搭配 36
- 加工海带的不宜 37
- 不宜忽视冬菜的选用、贮存与烹调 38
- 选蟹的宜与忌 39
- 不宜食用加工不当的鱼 40
- 猪肉不宜用水浸泡，忌宰后即食 41
- 几种水产品的加工不宜 42

三、烹饪器具使用中的不宜

- 不宜用铁锅烹煮的食物 43
- 使用铁锅的不宜 44
- 不宜用微波炉烹调蔬菜 44
- 微波炉使用三不宜 45
- 吃火锅不宜忽视安全 46
- 不宜忽视家用菜板污染 47
- 不宜用铝锅煮酸性食物 48
- 不宜用清洁球擦拭铝炊具 49



- 使用压力锅的不宜 50
- 防癌不宜不刷炒菜锅 50
- 使用沙锅的禁忌 51
- 搪瓷器具不宜长期盛放酸性食品 51
- 儿童餐具四不宜 53
- 冰箱中的食品忌长期保存 53
- 不宜存放在冰箱里的食物 54
- 冰箱里贮存的食物不宜太少 55
- 熟食不宜多储 56

四、调味品使用的不宜

- 食用味精的不宜 57
- 酱油不宜颜色过深 58
- 不宜用未加热的酱油拌凉菜 59
- 不宜惧怕酱油致癌 60
- 菜肴不宜过咸 61
- 食醋有禁忌 63
- 不宜把醋当饮料 64
- 婴幼儿食物不要过咸 65
- 不宜吃粗盐 66
- 调味不宜忘了钾钠平衡 66
- 食用油的不宜 67
- 炒菜油不宜烧得过热 68
- 不宜只吃一种油 69
- 食油不宜高温加热后贮存 69

餐桌不宜

CAN ZHUO SHANG DE BU YI

4

- 不宜偏食植物油 70
- 春季烹饪不宜多用酸性食物 71
- 不宜食用自制的醉蟹 71
- 每食不宜漱姜 72
- 夏天食用生姜的不宜 73
- 介绍几种复合型调味品 74
- 不宜拒绝食品添加剂 75
- 炒菜放作料的“最佳时间”不宜随意 76
- 中年人食盐与糖不宜过量，辛辣调料忌多放 77
- 冬春季节老年人饮食调味的宜与忌 78
- 阴虚体质的人不宜吃麻辣火锅 79
- 香料食物不宜多食 80
- 辛辣类食物不宜多食 80

五、不宜采用的烹饪方法

- 不宜忽视烹调食物时巧用水 82
- 炒菜勾芡亦有不宜 84
- 不宜乱用烹调方法 85
- 不宜冷水制汤 86
- 炖骨头不宜加醋 86
- 骨头汤不宜久煮 87
- 不宜饮用未煮沸的豆浆 87
- 牛奶不宜加酸性饮料 88
- 不宜用煤炉火直接烤食物 89



· 油温不宜过高·····	89
· 不宜用高温开水冲滋补品·····	90
· 忌喝隔夜菜汤·····	90
· 咸菜不宜常吃·····	91
· 不宜在生日蛋糕上放蜡烛·····	92
· 不宜用旺火煮挂面·····	92
· 烹饪蔬菜八不宜·····	93
· 食物不宜过熟·····	95
· 几种蔬菜的烹饪不宜·····	96
· 食用猪肝不宜过嫩·····	98
· 不宜吃烟熏羊肉串·····	98
· 猪肝同鹌鹑肉不宜一起烹炒·····	99
· 食用鲑鱼的不宜·····	100
· 食用蛋类的不宜·····	101
· 烹煮粥饭的不宜·····	101
· 其他不宜采用的烹饪方法·····	102

六、与烹饪有关的其他不宜

· 维生素不宜从手中流失·····	105
· 忌烹饪选料不重视有色食品·····	106
· 烹调忌不注意蔬菜的颜色·····	107
· 忌不注意蔬菜的寒与热·····	108
· 老人烹饪不宜多用产气食物·····	109
· 忌不食用超微细食品·····	110
· 食用鱼子酱的宜与忌·····	111

餐桌不宜

6

· 不宜惧怕苦味	112
· 不宜用水果代替蔬菜	112
· 鼓起的罐头吃不得	113
· 酸性水果不宜与海鲜同吃	114
· 一些食物不宜生吃	114
· 不宜忘记麸皮的食用	116
· 粥油不宜丢	117
· 宜食用丰富多彩的人造食品	118
· 忌不重视植物性自然中毒	119
· 忌不吃高脂肪鱼	121
· 食肉忌偏	122
· 吃西红柿有四忌	124
· 夏食瓜果蔬菜有八忌	124
· 吃火锅五忌	125
· 食用野菜及树木花叶的不宜	126
· 保持性功能正常要忌的饮食	127
· 人体健康不宜缺少核黄素	128
· 不宜多食	130
· 不宜迷信补品	132
· 忌饮食单调	134
· 长疖生疮者不宜入厨房	137
· 附录：日常膳食食物成分表	138

不宜忽视的烹饪与 一、养生原则

不宜五味过之

《黄帝内经》中指出：“五味各走其所喜，谷味酸，先走肝；谷味苦，先走心；谷味甘，先走脾；谷味辛，先走肺；谷味咸，先走肾。”说明五味对五脏各有所喜，各有所偏，各有所养。这是古人从长期的生活和医疗实践中总结出来的，是中医五味理论的基础，也是食养疗法的根据。

中医理论认为：肝主筋，脾主肌肉，肾主骨，肺主皮毛，心主血脉。以酸味为例，酸味主要入肝脏，对肝脏有滋养作用，所以《黄帝内经》中称之为“酸生肝，肝生筋”。但是，如果酸味太过了，就会形成“酸伤筋”，“酸走筋，过则伤筋而拘挛”的病证。再以甘味为例，甜味主要入脾脏，对脾脏和所主的肌肉有滋养作用，所以《黄帝内经》中称之为“甘生脾，脾生肉”。但是，如果甘味太盛了，就会引发

“甘伤肉”，“甘走肉，过则伤肉而消瘦”的病症。

此外，在五行生克关系中，肝克脾、脾克肾、肾克心、心克肺、肺克肝，也就是木克制土、土克制水、水克制火、火克制金、金克制木。失去了这种正常的克制关系，就会造成五脏之中某一脏的太过或不及而发生疾病，而长期偏嗜五味中的任何一味，都会打破五脏之间的动态平衡，形成某一脏的太过或不及。以辛味为例，辛入心，可补益心气，而心属火，长期偏嗜辛味，不但会引起血热妄行，而出现各种出血，还会升阳助火，克伤肺金，形成胸痛、咳嗽少痰、痰中带血、口咽干燥等病症。

此外，中医食忌理论还提出，某一病证，需忌食某一味道的食品的“忌口”学说，对指导临床实践有一定的意义。医圣张仲景《金匱要略》中明确指出：“所食之味，有与病相宜，有与身为害。若得益则益体，害则成灾。”即是此意。

不宜补泻过之

世界卫生组织总干事曾经严峻地指出：“大约在 2015 年，发达国家和发展中国家的死亡原因大致相同——生活方式引起的疾病将成为世界头号杀手”。这说明建立科学的生活方式，培养良好的饮食习惯，对保障人类健康是非常重要的。中医“药食同源”的思想指出，饮食和药物一样，都具有一定的偏性，临床常见因不懂得食忌盲目补泻而诱发疾病的例子。

自从有了人类，健康长寿就成了人们孜孜不倦的追求，这也许是人的一种本能。一个人能否健康长寿，除遗传因素

以外，还应“法于阴阳，和于术数，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱而尽终其天年，度百岁乃去”。单纯靠补品是不可能获得健康长寿的，因为人参、燕窝、龟鳖、猴头等营养成分并不齐全，都具有食物的偏性，如能有的放矢地用于营养不良、体弱多病、肿瘤放化疗后等病症，可能会收到一定的疗效。如果不懂食忌理论，不根据个体实际情况，不了解体内缺什么，就盲目地乱补，轻则对身体无益，重则对身体造成伤害。任何企图以补求健、以补增寿的做法都是错误的。这样乱补会引起营养失衡，导致代谢紊乱，甚至诱发高血压、高血脂、糖尿病等病症。

正当蛮补方兴未艾时，一股盲目减肥的浪潮已经到来。随着人类进入高科技、智能化的时代，人类大幅度地降低了体力的付出，吃得越来越好，动得越来越少，致使肥胖患者猛增。以致新世纪之初，国际肥胖症大会宣布，全世界因患肥胖症死亡的人数，已超过全球饿死的人数。由肥胖引发的疾病越来越多，各种不恰当的减肥办法，也应运而生。有人频频服用减肥茶、减肥口服液或泻下药，导致营养失衡，功能紊乱。更有甚者，采取“饥饿疗法”，不吃不喝，直至出现胃肠功能紊乱、消化功能瘫痪、神经性厌食症、骨瘦如柴，甚至住进医院进行抢救，由此导致死亡。

其实，肥胖症的形成与遗传因素、饮食习惯、消耗减少及社会心理因素有关。盲目地泻下减肥与蛮补一样对人体有害而无益。南宋著名学者郑樵提出了著名的饮食六要论，即：“食品无伤于淆杂，其要在于专简；食味无务于浓醢，其要在于醇和；食料无务于丰盈，其要在于从俭；食物无伤于奇异，其要在于守常；食制无伤于脍炙生鲜，其要在于蒸烹如法；食物无伤于厌饫口腹，其要在于饮饱之中。”他的

这些观点，即使在今天也是非常难能可贵的。

不宜寒热过之

“寒者热之，热者寒之，微者逆之，甚者从之”是《黄帝内经》中关于药物和饮食疗法的基本观点。意思是治疗虚寒性的疾病，要用温热性质的药物和食物；治疗实热性的疾病，要用寒凉性质的药物和食物；治疗轻微的寒性或热性病，可用温热或寒凉的药物或饮食，逆其病势而治；治疗严重的以致出现真寒假热或真热假寒的病症，就要用顺从其虚假表面现象的药物和食物治疗。

“治寒以热，治热以寒”属疾病的正治法，但要注意的是“勿使过之”。用热不要像烈火一样炙热，用寒不要像冰雪一样寒冷。《黄帝内经》中所说的“热无灼灼，寒无沧沧”就是此意。其实，在日常生活中也是这样。比如在炎炎夏季，人们都想吃一些寒凉解暑的冷饮，以清热除烦，但不能过于贪凉饮冷，以免寒邪伤脾害胃，形成腹满胃胀、恶心欲呕、食欲不振的寒邪伤中证候。同样，在寒冷的冬季，人们多喜欢吃一些辛辣温热的食品，以促进血运、驱赶寒邪，但也不能过量，以防升阳动火、迫血妄行、血压升高、口舌生疮。所以，《黄帝内经》说：“水谷之寒热，感则害人于六腑。”

不宜食量过之

合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡，是人体健康的4大基石。在健康的4个条件中，合理膳食是非常重要的



的。医学界已将肥胖列入病理范畴，认为它属于营养失调症。不加节制地暴饮暴食是肥胖的主要原因，由于“饮食不节”所导致的病症已不下上百种。《东谷赘言》中说：“多食之人有五患，一者大便数，二者小便数，三者扰睡眠，四者身重不堪修养，五者多患食不消化。”说明古代很提倡饮食宜节量。《黄帝内经》认为“饮食自倍，肠胃乃伤”，说的是饮食要有节制，如长期饮食无度，可以对胃肠等消化系统造成伤害。又说“因而饱食，筋脉横解，肠澼为痔，因而大饮，则气逆”。说的是过度饱食无度，可以造成人体筋脉弛缓痿软不收的病症，或引起下利脓血的痢疾与痔疮等疾病。人体的气机以下降为顺，如果长期过量的饮酒，就会造成气机上逆的病症。

美国参议院营养与健康特别委员会主席麦戈文说过：“今天的危险不是脚气病、糙皮病或者坏血病。我们面临的现实情况要比这微妙、可怕得多，千百万美国人塞进肚子里的东西很可能使他们患肥胖病、高血压、心脏病、糖尿病、癌症。一句话，会慢慢地致命。”改革开放以来，我国人民的生活水平得到很大的提高，而食品、营养、滋补、节食等问题已逐步成为人们的热门话题，在如何吃好的问题上，人们又走进了3个误区。第一种误区是，你想吃什么，你的体内就缺什么营养物质，所以应顺其自然，随心所欲，毫无顾忌地猛吃；第二种误区是，食不厌精，餐必脍炙生鲜，不能做到五谷、五菜、五果、五畜兼收并蓄，营养均衡，违背了饮食回归自然，应食杂、食野、食绿的原则；第三种误区是，盲目追求广告宣传的误导，对广告一味盲从，广告介绍吃什么好，就来吃什么；听说吃什么不好，就绝对禁食什么，人为地造成偏食，对身体形成损害。例如：目前国际上

流行一种时髦的保健饮料——葡萄柚汁，之所以流行，据广告介绍说是因为它能降血压、降血脂，还能减肥。葡萄柚汁在国外已制成像可乐一样的饮料供消费者饮用，我国也已进口。但是，葡萄柚汁中所含的成分可使降压药的生物利用度提高，还可使药物的峰值血浓度明显增加。也就是说，它能使降压药在血液中的浓度提高，吸收程度增加。所以，为了避免这种相互作用，高血压患者就不能听信广告宣传饮用葡萄柚汁，改用其他饮料，以免发生危险。

饮食“勿使过之”讲的是一个方面；另一方面还要注意由于节食减肥造成的营养不良。据科学研究，细嚼慢咽，少食多餐，每餐不超过七成饱，对人体是十分有益的。

烹调忌不辨体质的盛衰

体质就是人体的质量。它是在先天遗传性和后天获得性基础上表现出的人体形态结构、生理功能和心理因素的综和的、相对稳定的特征，即体质是人体形态、功能、素质、心理和适应能力的综合反应。所以说，体质是人的生命活动和劳动工作能力的物质基础。体质既反映着人体生命活动的水平，也反映着人体的身体运动水平。

《黄帝内经》十分重视“食忌”与体质的关系，把人分为阴脏体质与阳脏体质两大类，并认为人体的体质与年龄、工作性质、居住地以及后





天调养有十分密切的关系。

1. 忌不辨阴脏体质与阳脏体质。祖国医学把人的体质分为两大类：一类偏热性的体质称之为阳脏体质；另一类偏寒性的体质称之为阴脏体质。一般来讲，阳脏体质的人平素贪凉，如果吃了辛热食物后，就会出现面红耳赤、口渴喜冷饮、口苦咽干、口舌糜烂、便干溲赤等变化。所以，阳脏体质的人在日常生活中应避免食用辛热助阳的食物，多吃一些平性或凉性食品，如萝卜、白菜、秋梨、鸭肉、大米、绿豆等。阴脏体质的人平素喜欢温热饮食，如果吃了寒凉饮食后，就会出现手足冰冷、面色苍白、尿频便溏、畏寒喜暖、脘腹隐痛等变化。所以，阴脏体质的人在日常生活中应避免食用寒凉伤阳的食物，多吃一些辛热温暖的食物，如柑橘、羊肉、鸡肉、面粉、葱、姜、蒜等。

由于人们的体质有阴脏、阳脏的不同，所以患病后的症状表现也不一致，用药和食疗也有差别。例如：同样感受了外邪的侵袭，阳脏体质的患者发病后以热性症状为主，此时不可用温热药及温热食品，应重投寒凉之剂；而阴脏体质的患者发病后，以寒性症状为主，在治疗时不可用寒凉之品，应重投温热辛散之品。所以古人说：“桂枝下咽，阳胜则毙；石膏下咽，阴盛则亡。”要求医生应充分认识体质偏热、偏寒的重要性，这对分析疾病性质、指导临床用药及食疗的宜与忌，具有十分积极意义。

2. 忌不辨体质随着年龄变。《黄帝内经》指出：“人生十岁，五脏始定，血气已通，其气在下，故好走；二十岁，血气始盛，肌肉方长，故好趋；三十岁，五脏大定，肌肉坚固，血脉盛满，故好步；四十岁，五脏六腑，十二经脉，皆大盛以平定，腠理始疏，荣华颓落，发鬓颁白，平盛不摇，