



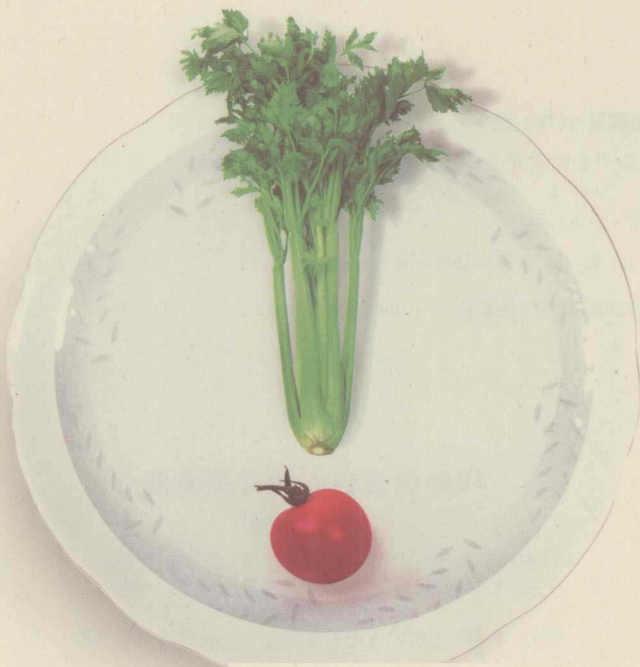
36 种 你应当心 的常见食物

常见食物会伤人！



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>



常见食物会伤人！

36种 你应当心 的常见食物

李元勤 著

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

36种你应当心的常见食物/李元勤著. —重庆: 重庆大学出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5624-4837-2

I. 3… II. 李… III. 饮食—禁忌—基本知识 IV. R155

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第043922号

36种你应当心的常见食物

李元勤 著

资料收集: 陈治刚 罗焱 杜瑜 孟成镐 杨建军

图片收集: 郭延铭 张亮 庞道济 凌霞 尚晓阳

策划:  重庆日报报业集团图书出版有限责任公司

责任编辑: 曾钰钦

版式设计: 

责任校对: 贾梅

责任印制: 张策

重庆大学出版社出版发行

出版人: 张鸽盛

社址: 重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编: 400030

电话: (023) 65102378 65105781

传真: (023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

重庆三联商和包装印务有限公司印刷

*

开本: 787×1092 1/16 印张: 8.5 字数: 127千

2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-4837-2

定价: 29.80元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书, 违者必究



前言

“食色，性也”，这句出自于《孟子·告子上》的名言一直被好吃人士引为经典，其实，更早一点，孔子在《礼记》里坦白说出了“饮食男女，人之大欲存焉”这样的大实话。一句话总结，好吃乃是人类的天性。在丰衣足食的今天，好吃是很容易办到的，不过，在满足了自己的口腹之欲之后，现代人的富贵病也越来越多，痛风、冠心病、高血压之类的病越来越常见，而这些病，往往就是因为好吃而患上的。

正因为如此，现代人除了好吃之外，也越来越重视怎么才能吃好？

对于摆到餐桌上日益丰盛的各种食物，如何选择适合自己身体的食物？对自己健康有益的食物？

医学谚语云：“是药九分毒”，其实，食物也是一样，就拿大蒜来说，也是“有百利而独害目”，任何食物不恰当食用都会产生一定害处。

在网络发达的今天，资讯的繁杂芜乱已让读者心力交瘁，而充斥于各种报刊和网络的林林种种关于食物的百般禁忌更让人疑窦丛生，不知道如何抉择。面对这种情况，笔者力图以专业的知识和分析，揭示食物内在单纯的本质，分析了常见的36种食物在不同时候对不同人群的各种不利因素，不仅让读者能从中学到如何选择食物的智慧，更能学到关于食物的营养学知识，帮助人们更好的结合自身体质的需要或禁忌，选择对身体健康最有利的食材，回避对人体有潜在危害的食物。此外，本书中还附了相关食物菜谱及有趣常识，让读者在懂得如何选择食物之后，还能动手制作一份适合自己的营养餐。

目 录

豆腐	1
鸡蛋	4
鸭蛋	8
牛奶	12
酸奶	16
豆奶	19
豆浆	22
花生	25
鱼肉	28
酸菜	32
粗粮	35
茶	39
辣椒	45
螃蟹	48
蘑菇	52
虾	56
猕猴桃	62
香蕉	65
西瓜	68
大蒜	72





萝卜	76
胡萝卜	80
绿豆	84
番茄	87
芒果	91
香肠	94
腊肉	98
柚子	101
火锅	105
粽子	107
醋	110
豆腐乳	113
烧烤	115
木耳	118
黄豆芽	121
绿豆芽	124



豆腐

豆腐是以黄豆、青豆、黑豆为原料，经浸泡、磨浆、过滤、煮浆、加细、凝固和成型等工序加工而成最广、最大众化的烹饪原料之一。

简介

豆腐古称“福黎”，是由我国最早发明、制造，而后传往世界各地的。它是我国素食菜肴的主要原料，历来受到人们的欢迎，被誉为“植物肉”。豆腐及豆腐制品的蛋白质含量比大豆高，而且豆腐蛋白属完全蛋白，不仅含有人体必需的八种氨基酸，其比例也接近人体需要，营养价值较高。豆腐还含有脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等。

豆腐味甘性凉，入脾、胃、大肠经，具有益气和中、生津润燥、清热解毒的功效，可用以治疗赤眼，消渴，解硫磺、烧酒毒等。

豆腐有南和北豆腐之分。主要区别在点石膏(或点卤)的多少，南豆腐用石膏较少，因而质地细嫩，水分含量在90%左右；北豆腐用石膏较多，质地较南豆腐老，水分含量在85%~88%。南豆腐细嫩，适宜于烧、烩和做汤；北豆腐适宜于烧、炸、煎和做汤。



1. 老年人（不宜多吃）

豆腐虽好，多吃也有弊，过量也会危害健康。大量食用豆腐有可能使肾功能衰退，因为在正常情况下，人吃进体内的植物蛋白质经过代谢变化，最后大部分成为含氮废物，由肾脏排出体外。人到老年，肾脏排泄废物的能力下降，此时若不注意饮食，大量食用豆腐，摄入过多的植物性蛋白质，势必会使体内生成的含氮废物增多，加重肾脏的负担，使肾功能进一步衰退，不利于身体健康。此外，因为豆腐中含有极为丰富的蛋白质，而老年人的消化吸收功能一般不太好，一次食用过多不仅阻碍人体对铁的吸收，而且容易引起蛋白质消化不良，出现腹胀、腹泻等不适症状，这种症状不必用药，吃几片菠萝就可以消除症状。

2. 高血脂高血压患者（不宜多吃）

医学专家指出，豆制品中含有极为丰富的蛋氨酸，蛋氨酸在酶的作用下可转化为半胱氨酸。半胱氨酸会损伤动脉管壁内皮细胞，易使胆固醇和甘油三酯沉积于动脉壁上，促使动脉硬化形成，而这一点，对于高血脂高血压患者更为危险。

3. 碘缺乏患者（不宜吃）

制作豆腐的大豆含有一种叫皂角苷的物质，这种物质会促进人体内碘的排泄。而长期过量食用豆腐很容易引起碘缺乏，导致碘缺乏病。



改良妙技：

我们可以在食用豆腐的同时进食海带来弥补这个问题。

4. 痛风病人（不宜吃）

豆腐含嘌呤较多，嘌呤代谢失常的痛风病人和血尿酸浓度增高的患者多食易导致痛风发作，特别是痛风病患者要少食。

改良妙技:

因为嘌呤可溶于水中，在豆制品加工过程中，可以把豆腐切成片或小块，再放入开水锅中煮烫3~5分钟，捞起豆制品，弃汤即可，这样其中的嘌呤会减少。

5. 肾病患者（不宜多吃）

中医认为，豆腐性偏寒，胃寒者和易腹泻、腹胀、脾虚者以及常出现遗精的肾亏者也不宜多食。从现代医学理论来说，豆腐中含有大量的植物蛋白质，经过代谢，最后大部分成为含氮废物，由肾脏排出体外，多食豆腐就会增加肾脏的负担，造成肾功能的衰退。

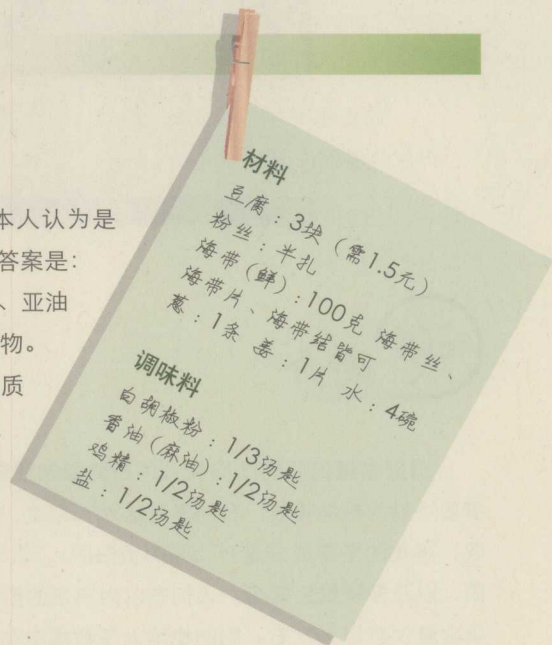


营养菜谱——豆腐海带汤

豆腐配海带，可说是珠联璧合，被日本人认为是长生不老的“妙药”。为什么有此一说呢？答案是：豆腐营养丰富，是补充优质蛋白质、卵磷脂、亚油酸、维生素B1、维生素E、钙、铁的良好食物。豆腐中还含有多种皂角苷，能阻止过氧化脂质的产生，抑制脂肪吸收，促进脂肪分解；但皂角苷又可促进碘的排泄，容易引起碘缺乏，而海带富含碘，因此将豆腐配海带，营养合理，汤鲜味美。

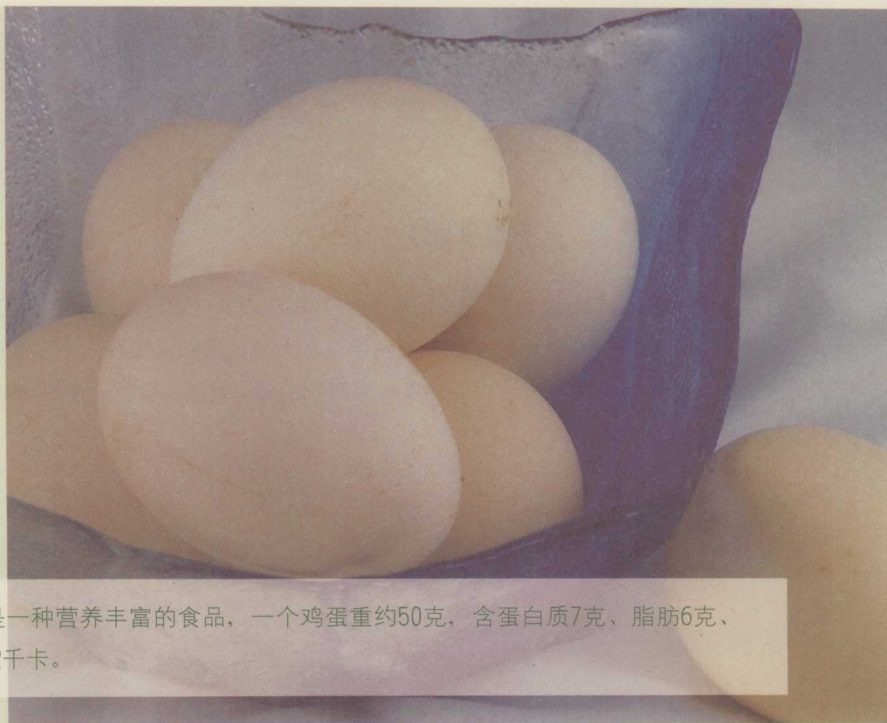
做法:

1. 豆腐、海带洗净；粉丝冲洗后用冷水稍加浸泡；
2. 豆腐用刀背或锅铲边界成小块；市场买的海带丝或海带片通常很长，用刀切短，适合入口；
3. 姜剁成末，葱切成葱花；
4. 烧开锅内的水，放入豆腐海带煮10分钟（海带不宜煮太久，不然过于软烂口感不佳），放入粉丝，待粉丝熟后下胡椒粉、香油、鸡精和盐即可食用。



鸡

蛋



鸡蛋是一种营养丰富的食品，一个鸡蛋重约50克，含蛋白质7克、脂肪6克、产生热能82千卡。



简介

鸡蛋中蛋白质的结构和人体所需蛋白质的结构最相似，其氨基酸比例适合人体生理需要、易为机体吸收，利用率高达98%以上，营养价值很高。鸡蛋由蛋黄、蛋白和蛋壳组成，蛋黄的主要成分是17.5%的蛋白质，32.5%的脂肪，还有大约48%的水和2%的矿物质，以及多种维生素等。人们多以为鸡蛋的蛋白质集中在蛋白当中，实际上，蛋清的蛋白质含量仅有11%左右。脂肪也绝大多数集中在蛋黄部分。蛋黄中的脂肪以单不饱和脂肪酸为主，其中一半以上正是橄榄油当中的主要成分——油酸，对预防心脏病有益。

鸡蛋中钙、磷、铁和维生素A含量很高，B族维生素也很丰富，还含有其他许多种人体必需的维生素和微量元素，是小儿、老人、产妇以及肝炎、结核、贫血患者、手术后恢复期病人的良好补品。



1. 毛鸡蛋（不宜吃）



不少地方的人喜欢吃毛鸡蛋，毛鸡蛋烧烤也很流行，实际上，毛鸡蛋就是“死胎蛋”，是鸡蛋在孵化过程中受到不当的温度、湿度或者是某些病菌的影响，导致鸡胚发育停止，死在蛋壳内尚未成熟的小鸡。这种蛋所含的营养成分（蛋白质、脂肪、糖类）在胚胎发育过程中已被胚胎利用掉了，几乎100%的毛鸡蛋都可测出大肠杆菌，如果吃了那种加热不透、有污染的毛鸡蛋，还会引起消化道疾病，所以毛鸡蛋不但不能给您带来健康，还很有可能得各种消化道疾病。

2. 臭鸡蛋（不宜吃）



日常生活中，常见有人对臭鸡蛋情有独钟。鸡蛋变臭是因为鸡蛋放久了，或有裂缝，随着蛋清中的杀菌素逐渐减少，通过蛋壳气孔或裂缝侵入的细菌大量繁殖，产生甲烷、氨、氨、二氧化碳等物质，发出恶臭。臭蛋经烹调后，其中的胺类、亚硝酸盐、细菌毒素等依然存在，食后会引起恶心、呕吐等中毒症状，吃多了会诱发癌症。

3. 生鸡蛋（不宜吃）



经常看到有人喜欢吃生鸡蛋，还认为生吃鸡蛋可以获得最佳营养。其实，吃生鸡蛋坏处多多，对人的健康是十分有害的。因为生鸡蛋中含有抗酶蛋白和抗生物蛋白。前者阻碍人体肠胃中的蛋白酶与蛋白质接触，影响蛋白质的消化、吸收。后者能与食物中的生物素结合，形成人体无法吸收的物质。这两种存在于生鸡蛋中的有害物质，一经蒸煮就可破坏，不再影响人体对营养素的吸收。同时，生鸡蛋的蛋白质结构致密，胃肠里的消化酶难以接触，因而不容易被消化吸收。而煮熟了的鸡蛋蛋白质结构变得松软，容易被人体消化吸收。

经检测，大约10%的鲜蛋带有致病菌、霉菌或寄生虫卵。有的家长用开水冲鸡蛋加糖给孩子喝，由于鸡蛋中的病菌和寄生虫卵不能完全杀死，容易引腹泻和寄生虫病。如蛋中有沙门氏菌，还会引起食物中毒。

4. 发烧病人 （不宜吃）



当人发高烧时，消化液分泌减少，各种消化酶的活力下降，此时不宜吃高蛋白、难消化的鸡蛋，只能吃些清淡的饮食，否则会引起腹胀、腹泻等消化不良的症状，不利康复。而日常生活中，总误以为要给病人补充营养，要多吃鸡蛋，其实这个时候是最不应该进食鸡蛋的。

5. 肾炎病人 （不宜多吃）



肾炎病人因为肾功能减退，尿量减少时，也要慎食鸡蛋，因为此时患者体内代谢产物不能全部由肾脏排出体外，导致了体内代谢产物的蓄积，出现了氮质血症(肌酐、尿素氮升高)，甚至发展为尿毒症。为保护其肾功能免受继续损害，应采用高优质低蛋白饮食，也就是说，在低蛋白质的限量范围内，配给60%以上的优质蛋白质，如蛋类、奶类、肉类(包括禽类)、鱼类等。所以，此类病人对鸡蛋的摄入也必须在每天蛋白质限量范围内配给，不可随意进食。如果再多吃鸡蛋，摄入过多蛋白质体内尿素增多，会使病情加重。特别是当肾病患者出现肾功能衰竭时，应完全禁食鸡蛋。

6. 肝、胆病患者 （不宜多吃）



因为鸡蛋黄中含有较高的胆固醇和脂肪，而它们均在肝脏中代谢，使肝脏的负担加重，因此，肝、胆病患者应视病情控制鸡蛋摄入量。肝硬化血氨升高，此类病人由于肝硬化而引起肝细胞受损，无力清除血液中代谢所产生的有毒物质，使血氨升高，甚至发展为肝昏迷。所以，在膳食中必须限制蛋白质的供给量，特别是动物性蛋白质，以减少氨基酸的代谢，降低血氨浓度。因此，患有肝硬化血氨升高的病人，应尽量减少吃鸡蛋。



相关

蛋白质变性

蛋白质变性是指蛋白质在某些物理和化学因素作用下其特定的空间构象被改变，从而导致其理化性质的改变和生物活性的丧失。引起蛋白质变性的原因可分为物理和化学因素

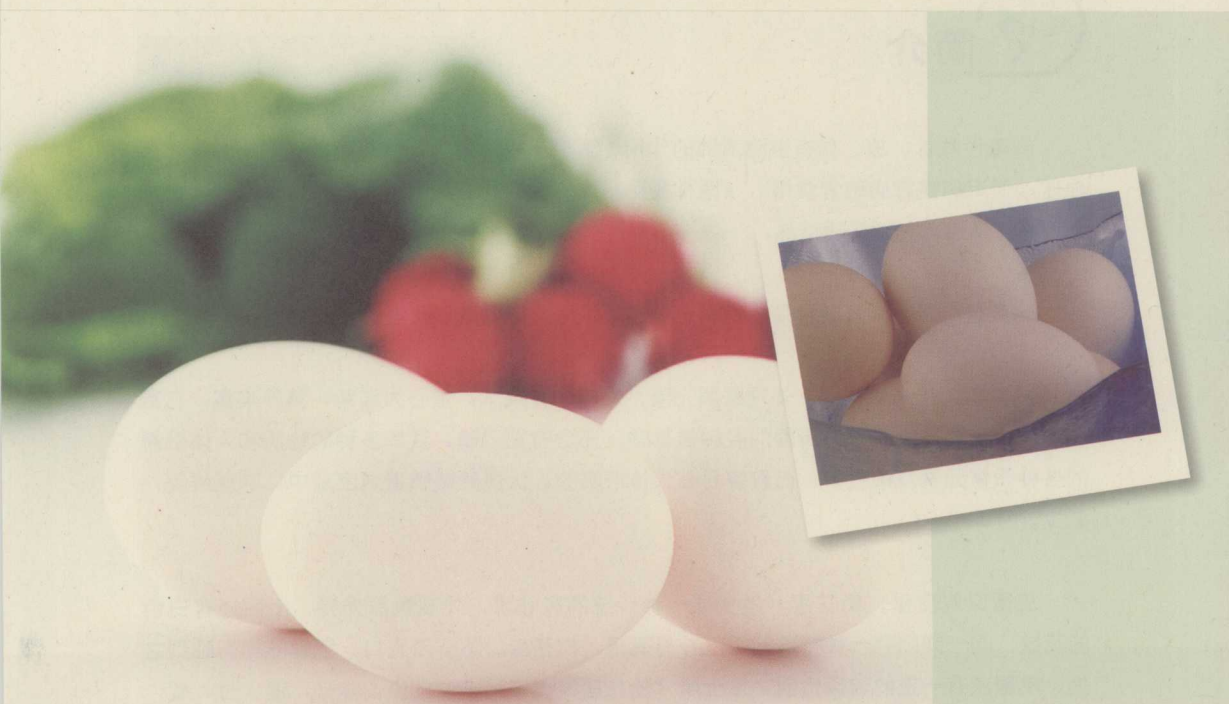
两类。物理因素可以是加热、加压、脱水、搅拌、振荡、紫外线照射、超声波的作用等；化学因素有强酸、强碱、尿素、重金属盐、十二烷基磺酸钠(SDS)等。对于鸡蛋、肉类来说，经加温后蛋白质变性，熟后更易消化。

红壳鸡蛋比白壳鸡蛋好吗

许多人买鸡蛋只挑红壳的，说是红壳蛋营养价值高。其实并非如此，蛋壳的颜色主要是由一种“卵壳卟啉”的物质决定的，而这种物质并无营养价值。分析表明，鸡蛋的营养价值高低关键取决于饮食结构。

煎煮鸡蛋的火候

鸡蛋煮的时间过长，蛋黄中的亚铁离子与蛋白中的硫离子化合生成难溶的硫化亚铁，很难被吸收。营养学专家认为，鸡蛋以沸水煮5~7分钟为宜。油煎鸡蛋过老，边缘会被烤焦，鸡蛋清所含的高分子蛋白质会变成低分子氨基酸，这种氨基酸在高温下常会形成有毒的化学物质。



鸭

蛋



鸭蛋又名鸭子、鸭卵，主要含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、钾、钠、氯等营养成分。



简介

鸭蛋性味甘、凉，具有滋阴清肺的作用，适应于病后体虚、燥热咳嗽、咽干喉痛、高血压、泄泻痢疾等病患者食用。《医林纂要》中有云：补心清肺，止热嗽，治喉痛。百沸汤冲食，清肺火，解阳明结热。

鸭蛋是中国人喜爱的食品，特别是经过加工后的咸鸭蛋和皮蛋。

咸鸭蛋，蛋壳呈青色，外观圆润光滑，又叫“青果”。蛋心为红色、营养丰富。它富含脂肪、蛋白质以及人体所需的各种氨基酸，还含有钙、磷、铁等多种矿物质和人体必需的各种微量元素及维生素，而且容易被人体所吸收，优质的咸鸭蛋咸度适中、味道鲜美，老少皆宜。

皮蛋又叫变蛋，松花蛋，是我国一种传统的风味蛋，外观黝黑光亮，上面还有白色的花纹，闻一闻则有一种特殊的香气扑鼻而来。松花蛋口感鲜滑爽口，色香味均有独到之处。皮蛋还有一定的药用价值。王士雄《随息居饮食谱》中说皮蛋，味辛、涩、甘、咸，

能泻热、醒酒、去大肠火，治泻痢，能散能敛，中医认为皮蛋性凉，可治眼疼、牙疼、高血压、耳鸣眩晕等疾病。



1. 生食或未完全煮熟的鸭蛋（不宜吃）



鸭子和鸡不同，鸭子爱在水中产卵，鸭蛋的外壳并不是完全无缝的，水中的细菌极易渗透到鸭蛋中来，而鸭子也容易患沙门氏病，导致鸭蛋被沙门氏菌污染的可能性极高，只有经过一定时间的高温处理，这种细菌才能被杀死，因此鸭蛋在开水中至少煮15分钟才可食用。且煮熟以后不要立刻取出，应留在开水中使其慢慢冷却。若食用未完全煮熟的鸭蛋，很容易引起沙门氏菌中毒。

2. 中老年人不易多吃咸鸭蛋（不宜多吃）



鸭蛋的脂肪含量高于蛋白质的含量，鸭蛋的胆固醇含量也较高，经检测，每百克咸鸭蛋黄中含有胆固醇2110毫克，而每百克鸡蛋黄中含有胆固醇1705毫克，因此，和鸡蛋相比，中老年人多食咸鸭蛋容易加重和加速心血管系统的硬化和衰老。

3. 服用解热镇痛药氨基比林及索密痛、克感敏时（不宜吃）



咸鸭蛋含有一定量的亚硝基化合物，服用解热镇痛药时，药物中氨基比林可以与咸蛋中的亚硝基化合物生成有致癌作用的亚硝胺，容易诱发癌症。



皮蛋的来历

相传明代泰昌年间，江苏吴江县一家小茶馆，店主会做生意，所以买卖兴隆。由于人手少，店主在应酬客人时，随手将泡过的茶叶倒在炉灰中，说来也巧，店主还养了几只鸭

子，爱在炉灰堆中下蛋，主人拾蛋时，难免有遗漏。一次，店主人在清除炉灰茶叶渣时，发现了不少鸭蛋，他以为不能吃了。谁知剥开一看，里面黝黑光亮，上面还有白色的花纹，闻一闻，一种特殊香味扑鼻而来；尝一尝，鲜滑爽口。这就是最初的皮蛋。后来，经过人们不断摸索改进，皮蛋的制作工艺日臻完善。

另一说松花皮蛋源于天津。民间口碑云：距今约二百年前，天津某乡村一富户，其子为其母造棺木一口，置于空宅以备后用，久之，母仍健在，遂命家人将石灰、草木灰撒入棺内以防潮湿，并将棺盖留有斗大空隙以通风。事毕则忘矣。次年，母逝，移棺入殓，见棺内草木灰中竟有鸡蛋百余枚。孝子盛怒，取出掷于地，此壳破裂而内已成深褐色透明结晶体，因之大惑。有好事者斗胆尝之，味鲜美，围观者亦以为奇，遂争相品尝，果如是。有见地者，事后效法，将鲜鸡蛋置入石灰、草木灰之中，亦然。由此，邻里仿效，称之为“变色蛋”。日久，此一原始工艺流传江浙一带，屡经改进，工艺日臻完善，变色蛋作为一种全新的食品，由善于经商的江浙人推入市场。故今日之“松花皮蛋”，有始于天津，成于江浙之说。

咸鸭蛋的各种制法

咸鸭蛋又叫腌鸭蛋，是城乡民众爱吃的食物，但其腌制方法大有讲究，腌制得法，风味更好。

黄沙腌蛋法。

备黄沙500克、精盐100克、精油50克、水适量。腌制时先将黄沙倒入盆中，加入精盐、精油和水，搅拌成糊状，再将洗净晾干的鲜鸭蛋逐个放入粘泥，待鸭蛋均匀粘上泥沙后取出，放入食品袋或其他容器内，3周后即可取出洗去泥沙煮食。若无黄沙，可用其他泥沙代替，如果沙的粘性不好，可加少量粘土。

饱和食盐水腌制法。

水和盐的用量按鸭蛋的多少来定。腌制时先将食盐溶于烧开的水中，达到饱和状态（浓度约为20%）。待盐水冷却后倒入坛中，并将洗净晾干的鸭蛋，逐个放进盐水中，密封坛口，置通风处，25天左右即可开坛取蛋煮食。此法腌制的咸鸭蛋，蛋黄出油多，味道特别香。

面糊腌制法。

取面粉适量，用热水调成糊状，加入少许五香粉和白酒并拌匀。再把洗净晾干的鸭蛋

逐个粘裹面糊，然后滚上一层食盐，放入坛中，密封坛口。食盐与面糊融和在一起，让盐分渗入蛋内，25天后即可取出煮食。

白酒浸制法。

按每5公斤鸭蛋和60度白酒1公斤、精盐0.5公斤备料。浸腌时先将晾干的鸭蛋放在白酒中逐个浸蘸一下，再滚上精盐，放入容器内，密封放置在干燥、阴凉、通风处，约30天即可取出煮食。

辣味咸蛋的腌制。

备辣酱精盐各一碗，洗净的新鲜鸭蛋若干个，腌制时将瓷罐用清水洗净，并用开水烫涮后擦干，把鸭蛋逐个在辣酱中均匀蘸一下，再在精盐中滚一遍，然后轻放进瓷罐里，顶上层撒精盐少许，加盖并用牛皮纸严格密封，放置在阴凉通风处，30~40天后即可开罐煮食。

辣咸酒味蛋的腌制。

取稠辣酱、白酒，按8:2的比例调拌均匀，把洗净晾干的鸭蛋逐个放入均匀滚蘸后，再在精盐中滚一遍，然后放入瓷罐内，严密封口，腌制70~90天即成。这种腌鸭蛋呈辣红色，酒香四溢，咸中微辣，味美宜人。

五香咸鸭蛋的腌制。

取花椒、桂皮、茴香、生姜、精盐，用等量水煮沸20分钟，倒入一瓷坛内，将洗净的鸭蛋泡入，封严坛口，40天后即可煮食。这种鸭蛋香味浓郁，微咸可口。

