

家庭饮食必备

实用手册

危险吃法
230
解



家庭饮食必备实用手册

危险吃法230解

陈英华

弓长玉

章 民

张解题

牛英杰等编

华 龄 出 版 社

1990年·北京

责任编辑 朱天红

家庭饮食必备实用手册

——危险吃法230解——

陈华英等编著

※

华龄出版社出版

北京西城区西黄城根北街11号

新华书店发行

密云双井印刷厂印刷

※

开本787×1092 1/32 印张6 字数96千字

1990年6月第一版 1990年6月第一次印刷

印数21000册

ISBN 7-80082-056-4/Z·12 定价3.20元

前 言

过去的—个时期，由于我国社会物质文化的局限，除少数人外，相当多数的人们是不大讲究饮食卫生、营养、安全的，甚至还有“不干不净，吃了没病”之说。随着社会的进步和物质、文化的丰富，我国绝大多数地区的人民摆脱了贫困，过着生活安定，饮食温饱的生活，不少人们还已经过上了比较富裕的日子，越来越多的人开始注意饮食的卫生、营养，又特别注意起饮食的安全来。这从一个侧面反映了我们国家、我们民族的一大进步和人民群众素质的提高。

为满足这种广泛的要求，我们特编写了《家庭饮食必备实用手册—危险吃法230解》一书。该书分：肉、禽、蛋品，水产品，五谷类，蔬菜类，果品，调味品，酒类，饮料类，饮食营养，饮食卫生，病人饮食等12个部分，内容丰富，回答了人们普遍关心和希望了解的一些实际问题。该书具有极强的知识性和实用性。为各类饭店、餐馆、机关和部队食堂，以及城乡亿万个家庭所必备，也可供有关专业人员参考。

本书在编写过程中，得到有关专业人员的指导和帮助，也参考过有关书刊资料等，在此一并感谢。不当之外，真诚欢迎指教。

编 者

1990年3月

目 录

一、肉、禽、蛋品

1. “米猪肉”不能吃(1)
2. 吃肉要去除“三腺”(1)
3. 食肉谨防旋毛虫病(2)
4. 生吃肉类太危险(3)
5. 吃腌肉谨防中毒(5)
6. 肉烧焦了不能吃(6)
7. 吃“羊肉串”有隐患(6)
8. 应细嚼慢咽烤羊肉(7)
9. 病死毒死的畜禽肉吃不得(7)
10. 吃肉、禽类食品要预防沙门氏菌食物中毒(8)
11. 不要吃有肿物的鸡鸭肉(8)
12. 吃鸡要除去腔上囊(9)
13. 吃鸡、鸭、鱼勿过量(10)
14. 吃水禽蛋要当心沙门氏菌(10)
15. 不要生吃鸡蛋(12)
16. 孵化过了的鸡蛋不宜吃(13)
17. 吃松花蛋要放姜醋汁(14)
18. 有异味的散黄蛋不能吃(14)
19. 臭鸡鸭蛋不宜吃(15)
20. 洗过的鸡蛋不宜久存(17)
21. 产妇吃鸡蛋勿偏多(17)

- 22. 孩子吃鸡蛋多了易得病……………(18)
- 23. 红药水染鸡蛋不可取……………(19)
- 24. 鸡蛋与豆浆勿同食……………(19)

二、水产品

- 25. 吃海产品要预防嗜盐菌中毒……………(20)
- 26. 吃鱼要预防组胺中毒……………(20)
- 27. 海味勿与含鞣酸水果同食……………(21)
- 28. 吃生鱼易得肝吸虫病……………(21)
- 29. 沙豚鱼不能吃……………(22)
- 30. 吃腌鱼易诱发鼻咽癌……………(22)
- 31. 烧焦了的鱼不能吃……………(23)
- 32. 鱼刺卡喉勿惊慌……………(23)
- 33. 不宜吃螃蟹的人……………(23)
- 34. 螃蟹要现做现吃……………(24)
- 35. 不要吃生蟹和半生半熟的蟹……………(24)
- 36. 不要吃死蟹……………(25)
- 37. 死蟹与死鳝鱼不能吃……………(25)
- 38. 不要生吃“龙虾”……………(26)
- 39. 吃蛙肉的隐害……………(26)
- 40. 不要生吃海带……………(27)
- 41. 吃海带多了也会得粗脖子病……………(29)

三、谷物类

- 42. 用生冷自来水煮饭不好……………(31)

- 43. 吃温开水煮的饭危险.....(31)
- 44. 吃剩米饭要当心.....(31)
- 45. 生色斑的糯米食品慎处理.....(32)
- 46. 黄变米要去污.....(33)
- 47. 粮油中的黄曲霉毒素要除净.....(34)
- 48. 馒头拉粘丝后不能吃.....(35)
- 49. 不要用硫磺熏馒头.....(36)
- 50. 单吃油条有害处.....(36)
- 51. 吃“臭米面”的习惯不好.....(37)
- 52. 多吃“爆米花”对健康不利.....(38)
- 53. 霉变的凉粉吃不得.....(39)
- 54. 熬绿豆汤不要加矾.....(40)
- 55. 有黑斑的番薯吃了会中毒.....(40)

四、蔬菜类

- 56. 择菜要净、腌菜要透.....(42)
- 57. 凉拌菜要注意卫生.....(43)
- 58. 吃酱制食品要预防肉毒梭菌中毒.....(43)
- 59. 制干菜要注意卫生.....(44)
- 60. 勿用冷水浸泡干腌菜.....(45)
- 61. 豆腐、菠菜勿同煮.....(46)
- 62. 喝豆浆防中毒.....(46)
- 63. 婴幼儿不宜多吃菠菜.....(47)
- 64. 隔夜的白菜汤不要喝.....(48)
- 65. 吃烂菜危险.....(48)

- 66. 烂生姜也不能吃.....(49)
- 67. 发芽马铃薯要进行处理.....(50)
- 68. 吃蘑菇要预防毒蘑菇中毒.....(50)
- 69. 蘑菇中毒要及时治疗.....(51)
- 70. 吃银耳要预防酵生面黄杆菌中毒.....(52)
- 71. 煮熟的银耳汤不宜存放.....(53)
- 72. 鲜黄花菜不可吃.....(53)
- 73. 荸荠和菱角最好不生吃.....(53)

五、果品

- 74. 皮色鲜艳的水果应去皮吃.....(55)
- 75. 吃水果并非越多越好.....(55)
- 76. 柑桔发苦后不宜吃.....(56)
- 77. 谨防“荔枝病”.....(57)
- 78. 吃菠萝防过敏.....(59)
- 79. 吃柿防得“胃柿石病”.....(59)
- 80. 生吃果核仁要预防氢氰酸中毒.....(60)
- 81. 常嚼槟榔对健康不利.....(61)
- 82. 苦杏仁不能吃.....(61)
- 83. 吃甘蔗防中毒.....(62)
- 84. 嚼甘蔗应注意的事项.....(63)
- 85. 小儿不宜多吃酸梅粉.....(63)
- 86. 凸凹罐头不能食用.....(63)
- 87. 儿童不宜多吃罐头.....(64)
- 88. 生吃花生不卫生.....(65)

89. 铁锅煮海棠、山里红会中毒…………… (65)

六、调味品

90. “烹调”油多并不好…………… (66)
91. 油锅不宜烧得过旺…………… (66)
92. 不要食用反复炸过的油…………… (67)
93. 食用油不能吃的几种情况…………… (68)
94. 食品棉籽油能中毒…………… (68)
95. 谨防大麻油中毒…………… (69)
96. 豆油勿生吃…………… (69)
97. 谨防变质食油中毒…………… (70)
98. 婴幼儿不宜多食动物油…………… (71)
99. 吃盐过多有害健康…………… (72)
100. 婴幼儿不要吃过咸的食勿…………… (73)
101. 酱油最好勿生吃…………… (73)
102. 过食酸性食品对身体健康有害…………… (74)
103. 食用味精不要过量…………… (75)
104. 当心吃糖过多引起脂肪肝…………… (75)
105. 儿童吃糖的禁忌…………… (76)
106. 吃糖谨防蠕虫…………… (77)
107. 吃糖切勿多…………… (77)
108. 糖吃多了能使人增加脾气…………… (78)
109. 多吃糖精也不好…………… (78)
110. 慎用桂皮、八角、花椒…………… (80)

七、酒类

- 111. 必须科学饮酒.....(81)
- 112. 空腹喝酒有危险.....(81)
- 113. 白酒喝点热的好.....(82)
- 114. 过量饮酒害处大.....(82)
- 115. 勿以饮酒保暖.....(83)
- 116. 用旅行壶装酒不好.....(84)
- 117. 锡壶盛酒防中毒.....(84)
- 118. 酗酒父亲对儿女有影响.....(86)
- 119. 年轻人饮酒害处多.....(86)
- 120. 孕妇勿饮酒.....(88)
- 121. 儿童喝酒害更大.....(89)
- 122. 幼儿喝啤酒也有害.....(90)
- 123. 宝宝莫饮小香槟.....(90)

八、饮料类

- 124. 空腹喝牛奶不好.....(92)
- 125. 不宜喝牛奶的人.....(92)
- 126. 塑料瓶装牛奶防日照.....(94)
- 127. 煮沸的牛奶不宜在暖瓶中贮存.....(94)
- 128. 牛奶加米汤喂婴儿不好.....(94)
- 129. 幼儿吃牛奶易得佝偻病.....(95)
- 130. 饮茶五忌.....(95)

131. 孕妇不宜多喝茶·····	(96)
132. 头遍茶不宜喝·····	(97)
133. 饮水也要讲科学·····	(97)
134. 五种开水不能喝·····	(99)
135. 喝汽水要扬利除弊·····	(99)
136. 喝桔汁要讲究卫生·····	(100)
137. 饮桔汁过量会生火·····	(100)
138. 七月勿食生蜜·····	(101)
139. 勿用金属容器存放蜂蜜·····	(102)
140. 产妇不宜多饮麦乳精·····	(102)
141. 孕妇不宜饮用可乐型饮料·····	(103)
142. 儿童健康饮食十四忌·····	(104)
143. 饮料贮存要注意卫生·····	(105)
144. 勿用铜、锌容器存放酸性饮料·····	(106)
145. 不要用白铁桶盛装清凉饮料·····	(107)
146. 儿童冷食勿过量·····	(107)
147. 不宜吃冰激凌的人·····	(108)
148. 吃冰糕过量有害·····	(109)

九、饮食营养

149. 维生素摄入过量对身体有害·····	(110)
150. 维生素B ₆ 服用过量会中毒·····	(112)
151. 维生素C勿滥用·····	(112)
152. 维生素C不能嚼碎吃·····	(114)
153. 补铁当心急性铁中毒·····	(114)

- 154. 不要乱吃鱼肝油……………(115)
- 155. 要注意饮食中的酸碱平衡……………(116)
- 156. 只吃精米白面有害健康……………(117)
- 157. 食物配吃勿相克……………(118)
- 158. 不要用滚开水冲调营养饮料……………(119)
- 159. 食用脂肪必须注意的问题……………(120)
- 190. 老体人不宜吃高脂肪食物……………(120)
- 161. 中老年人应掌握的营养标准……………(121)
- 612. 中老年人要避免不正常营养状态……………(122)
- 163. 哺乳妇女饮食营养须知……………(124)
- 164. 滥用人参危害大……………(124)
- 165. 儿童不要吃含人参的食品……………(126)

十、饮食、卫生

- 166. 老年人的饮食法则……………(127)
- 167. 饱食对人体有害……………(128)
- 168. 暴饮暴食危害大……………(128)
- 169. “要想小儿安、三分饥和寒”有道理……………(129)
- 170. 嚼饭喂孩子的习惯不好……………(130)
- 171. 培养幼童的良好饮食习惯……………(131)
- 172. 饥饿也会影响记忆力……………(132)
- 173. 长期空腹过久能引起胆结石……………(133)
- 174. 不吃过烫的食物……………(133)
- 175. 晚饭不宜晚吃……………(134)
- 176. 蹲着吃饭影响消化……………(134)

177. 饭前喝点汤有好处	(135)
178. 吃饭争吵动怒易患病	(135)
179. 吃饭就水有害处	(135)
180. 打嗝时不宜喝开水	(136)
181. 吃饭时不宜说笑	(136)
182. 看书吃东西不好	(137)
183. 吃饭不宜看电视	(138)
184. 家庭厨房卫生须知	(138)
185. 加工生熟食品要分开	(139)
186. 夏季应保存好食物	(139)
187. 不能用铝锅、盆盛装饭菜过夜	(140)
188. 饭菜变馊不宜吃	(140)
186. 有哈喇味的食品不能吃	(141)
190. 不要用煤火直接烤制食物	(142)
191. 勿用报纸包食品	(142)
192. 冰箱并非保鲜箱	(143)
193. 蔬果不宜用酒精消毒	(144)
194. 防止食品残留农药中毒	(144)
195. 有毒有害食物引起的疾病	(145)
196. 有毒害食品形成的原因	(145)

十一、病人饮食

197. 注意食物中毒的致癌因素	(148)
198. 膏粱肥甘易患癌	(149)
199. 癌变、动脉硬化与吃精制食品有关	(149)

200. 癌症与烹调有关	(150)
201. 带颜色的食品能致癌	(151)
202. 病人要按医嘱就餐	(152)
203. 高血压病人的饮食忌补	(153)
204. 老年高血压患者饮食禁忌	(153)
205. 肝病患者应忌食	(154)
206. 肝脏病人勿饮酒	(155)
207. 胆道患者忌食高脂肪食物	(155)
208. 胃炎患者要忌吃辣椒	(157)
209. 胃溃疡病人不宜多喝汽水	(158)
210. 胃炎发作时不可喝浓茶、咖啡和烈酒	(158)
211. 慢性气管炎的饮食禁忌	(159)
212. 肾炎病人要忌盐	(159)
213. 糖尿病患者最好不要吃蜂蜜	(159)
214. 尿路结石患者不要吃菠菜	(161)
215. 痔疮患者的饮食须知	(162)
216. 患近视的人要控制甜食	(164)

十二、药用安全

217. 请勿服用变质药物	(165)
218. 服药不能饮酒	(166)
219. 吃药喝茶不可取	(167)
220. 药品勿用牛奶送服	(167)
221. 夏季用药“四忌”	(168)
222. 服用中药勿马卑	(168)

223. 煎“糊”了的中药不要吃……(169)
224. 中药汤剂不宜过夜……(170)
225. 不可滥用镇咳药……(170)
226. 不宜与安定同用的药物……(170)
227. 孕妇忌服安定药物……(171)
228. 喉片不能当糖块吃……(171)
229. 吃四环素时勿喝牛奶吃豆腐……(172)
230. 服用阿斯匹林八不宜……(172)

一、肉、禽、蛋品

“米猪肉”不能吃

“米猪肉”又称“痘猪肉”，是指长有猪囊虫的病猪肉。囊虫是绦虫的幼虫，绦虫与囊虫常常寄生在猪和牛的体内，引起绦虫和囊虫病。在“米猪肉”中可以看到象米粒大的乳白色囊状物，囊内有半透明的液体，这就是猪囊虫。它们主要寄生在猪的舌肌、咬肌、臀肌、膈肌等横纹肌中。

吃了未煮熟的“米猪肉”及其制品后，幼虫就会进入人体小肠内吸取营养，使人消瘦、贫血、腹胀、腹泻等，有时大便里拉出面条一样的绦虫节段。囊虫可以在人体的肌肉、皮下、眼、肝等处寄生。

囊虫如果寄生在人的脑子里，就会使人发生头昏、头痛、记忆力减退等症；不少病人还可出现局部肌肉痉挛、癫痫、视力模糊以至失明，有的甚至死亡。所以一定检查有无检验证明和印章。

吃肉要去除“三腺”

猪、牛、狗、羊动物体内的甲状腺、肾上腺和淋巴腺、统称“三腺”。这三种腺体对人体健康有害，切勿食用。这是因为：

甲状腺在动物的喉头附近，气管周围，呈淡褐色半透明状，比其它肉块稍硬，人称“栗子肉”，误食了甲状腺会发生急性中毒，出现呕吐、头痛、腹痛等症状。背上腺位于两侧肾脏的前方，呈褐色，腺体外面包着白色的纤维膜，俗称“小腰子”。误食后，可出现恶心、呕吐、手麻、舌麻，心跳加快，瞳孔放大，血压增高等中毒症。淋巴腺在腹股沟、肩胛前和腹下等处，呈圆形或椭圆形，一般称“花子肉”，是动物体内的防疫器官，动物受细菌或病毒感染后，微生物和它的代谢产物等有毒物质就贮藏在这里。如果误食了病变的淋巴腺，就有可能染上各种疾病，因细菌病毒的毒素引起中毒。

食肉谨防旋毛虫病

近年来，旋毛虫病在我国人群中发生的越来越多。感染旋毛虫的患者出现发烧、腹泻、浮肿、发疹等症状，严重者可丧失劳动能力，甚至引起死亡。由于旋毛虫病危害严重，因此逐渐引起人们的高度重视。在国外，旋毛虫病的发生多与患者发病前食用灌肠、熏肉、烤肉等食品有关。据资料报道，加热到 $62^{\circ}\sim 72^{\circ}\text{C}$ 能杀死旋毛虫幼虫，但因肌肉为热的不良导体，烟熏或短时间烤制只能杀死肉表层的旋毛虫，而肉块内部的旋毛虫体仍然存活，所以使食用者发病。在我国，发病者多与生食或吃半熟食的风味肉食品有关。据目前的发病实例统计，在我国引起人体发生旋毛虫病的肉食制品有以下几种。

1. “生血”、“噢嘴”：系哈尼语，是以生猪肉、生猪血为主，配以辣椒，萝卜叶等佐料的生凉菜。2. “生