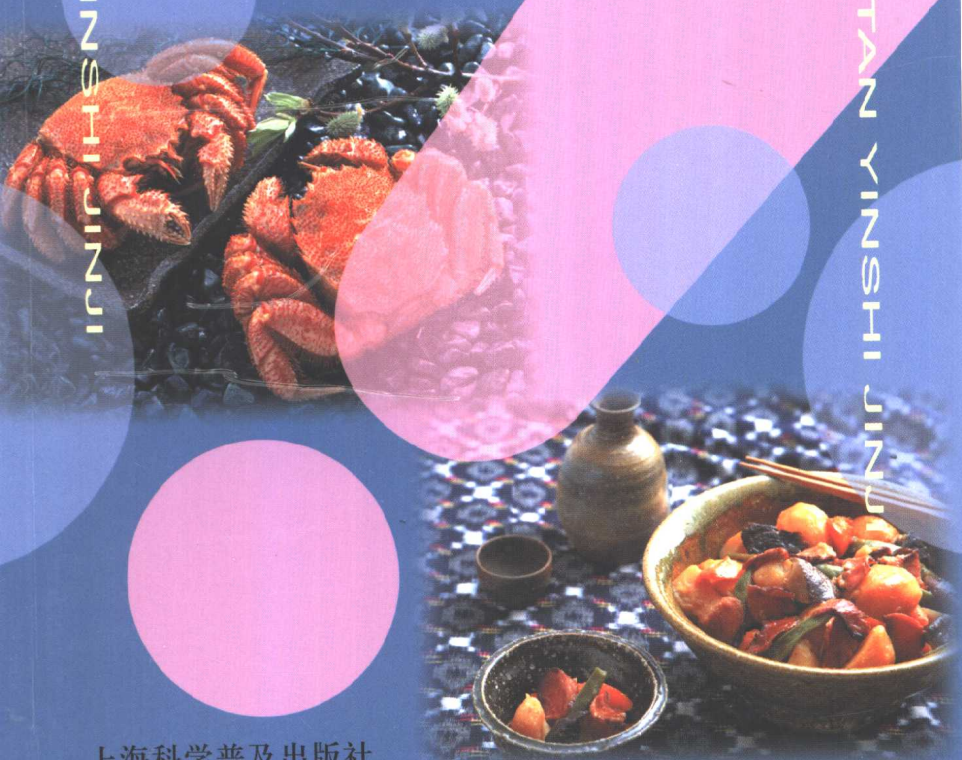


檀素君 编著

# 谈 饮食禁忌

TAN YINSHI JINJI

TAN YINSHI JINJI



上海科学普及出版社

# 谈饮食禁忌

檀素君 编著

上海科学普及出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

谈饮食禁忌/檀素君编著. —上海:上海科学普及出版社,2002.3

ISBN 7-5427-2091-0

I. 谈… II. 檀… III. 饮食—禁忌 IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 094613 号

责任编辑:刘瑞莲

---

## 谈饮食禁忌

编 著:檀素君

出 版:上海科学普及出版社(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

发 行:新华书店上海发行所

印 刷:常熟高专印刷厂印刷

开 本:787×1092 1/32 印 张:7.125

字 数:176000

版 次:2002 年 3 月第 1 版 2002 年 3 月第 1 次印刷

印 数:1~6000 定 价:9.00 元

书 号:ISBN 7-5427-2091-0/R·159

---

## 内 容 提 要

本书以科学指导大众生活为宗旨，从实际出发，参照我国人民的饮食习俗，将饮食不当之处做了淋漓尽致的分析。由我国人民的主食——粮食类谈起，概括了蔬菜类和肉蛋乳类等副食类，分别按人类养生之道，遵照“合理营养”和“平衡膳食”的原则，引导人们走出饮食生活的误区，尽量避免因加工和食用不当引起的营养失衡和对人类健康造成的危害。其中还穿插了婴幼儿、老年人、孕产妇和长期疾病患者的饮食问题，并一一进行分析和纠正。此书将切切实实以关心人类生活为己任，分析饮食禁忌，消除人类膳食生活中存在的盲点。

## 前 言

我国的改革开放政策，使十三亿人民的生活水平大幅度提高，城乡居民的膳食结构也有了新的发展变化，鸡鸭鱼肉替代了粗茶淡饭。但不良的饮食习惯产生了一系列问题，如儿童偏食造成肌体营养性不良，使消化系统、泌尿系统及内分泌等失调，导致身体素质差，再加上缺乏锻炼，严重影响了儿童身体的正常发育；人们过多地摄食肉类原料，使高血压、心脏病、动脉粥样硬化等类“富贵病”患者增多，给很多家庭带来负担；饮食不当造成的肥胖更给很多人带来烦恼，减肥成为生活中沉重的枷锁。作为烹饪专业教师，我觉得不仅应教给人们如何做得好吃，而且应教给人们如何吃得合理。有感于此我编写了本书，它从人们生活中常食用的原料入手，对“粮食、蔬菜、肉类、调料、饮品、禽肉与蛋品类”等方面的禁忌进行了较为详细的说明。

本书将告诉您生活中应如何合理食用食品，通过饮食来充分摄取食物养分，维持肌体正常的新陈代谢平衡，达到“平衡膳食”和“合理营养”。

此书在编写过程中为了保证科学严谨，我参考和查阅了袁枚的《随园食单》、李时珍的《本草纲目》以及建国后的《中国烹饪百科全书》、《中国食疗大全》，还收集了国内外的一些当代刊物提供的资料，同时又得到了第三届全国烹饪技术大赛国家级评委、石家庄市烹饪协会副秘书长周树存老师的大力支持和帮助。我真诚希望我的努力会使广大读者成为当代饮食生活的有心人。

编者

2002年2月

# 目 录

## 一、粮食类

1. “绿色”大米不能吃 .....1
2. 霉变的大米、玉米禁止食用 .....2
3. 选购大米忌大量含有碎米和爆腰米 .....3
4. 玉米、小米等粗粮不可长时间单独为主食 .....4
5. 日常生活中不宜常食精米精面 .....4
6. 受潮生虫后的大米忌日晒 .....6
7. 发黄的大米不能食用 .....7
8. 煮粥时忌加碱 .....7
9. 不宜冷水煮米饭 .....8
10. 禁食长毛馒头和带斑的糕点 .....9
11. 制作馒头不宜加过多（量）碱 .....10
12. 面条汤、饺子汤不宜倒掉 .....11
13. 普通面粉不可加工面包 .....11
14. 面包忌加入过多油脂 .....12
15. 面粉制品忌加入过量的食品添加剂 .....13
16. 和面有四忌 .....14
17. 面团发酵有三忌 .....14
18. 发酵面团忌加糖过量 .....15
19. 点心成型时使用模具之忌 .....16
20. 保存饼干有三忌 .....17
21. 蛋糕制作七忌 .....17
22. 煮挂面不宜用旺火 .....19
23. 食用豆芽有讲究 .....20
24. 洗淘米的学问 .....20

|                        |    |
|------------------------|----|
| 25. 胃肠虚弱者不宜食糯米糕·····   | 21 |
| 26. 密封食品遭到破坏后不能再吃····· | 22 |
| 27. 忌吃生甘薯·····         | 22 |
| 28. 儿童不宜单食米饭·····      | 23 |

## 二、蔬菜类

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 1. 蔬菜忌先切后洗·····           | 25 |
| 2. 制馅时将蔬菜挤汁不可取·····       | 26 |
| 3. 不宜常吃生蔬菜，尤其是水生植物蔬菜····· | 27 |
| 4. 不宜常食脱水干燥的蔬菜制品·····     | 28 |
| 5. 勿在水中长时间浸泡蔬菜·····       | 29 |
| 6. 烹调后的蔬菜不能再长时间放置·····    | 30 |
| 7. 烹调蔬菜时忌加盖锅盖·····        | 31 |
| 8. 烹调蔬菜勿加碱·····           | 31 |
| 9. 蔬菜不可取代粮食作主食·····       | 32 |
| 10. 有虫蔬菜真的无污染吗·····       | 33 |
| 11. 不宜过多去掉白菜外帮·····       | 34 |
| 12. 忌食烂白菜·····            | 35 |
| 13. 制作泡菜有三忌·····          | 36 |
| 14. 菠菜不可直接烹调食用·····       | 37 |
| 15. 食用菠菜不宜去根·····         | 38 |
| 16. 幼儿不宜常食菠菜·····         | 38 |
| 17. 菠菜不宜与豆腐相配食用·····      | 39 |
| 18. 孕妇不宜常食菠菜·····         | 40 |
| 19. 肺结核病人不宜食菠菜·····       | 40 |
| 20. 尿路结石病人不宜食菠菜·····      | 41 |
| 21. 掐去芹菜叶子的吃法不可取·····     | 41 |
| 22. 香菜不宜被加热烹调·····        | 43 |

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 23. 青番茄禁止食用·····           | 43 |
| 24. 土豆吃法的四忌·····           | 44 |
| 25. 食用冬瓜不宜加酱油·····         | 45 |
| 26. 烹调苦瓜有讲究·····           | 46 |
| 27. 胃弱者忌食辣椒·····           | 47 |
| 28. 禁止食用加热不彻底的四季豆·····     | 47 |
| 29. 茄子做菜勿少放油·····          | 48 |
| 30. 韭菜不宜多吃，尤其有消化不良者忌吃····· | 49 |
| 31. 春蒜不可腌制·····            | 50 |
| 32. 消化道溃疡者不宜多吃大蒜·····      | 50 |
| 33. 眼病患者忌吃大蒜·····          | 51 |
| 34. 吃大蒜的禁忌·····            | 51 |
| 35. 话春蔬——香椿·····           | 52 |
| 36. 腐烂的生姜不能再食·····         | 53 |
| 37. 忌生吃生姜·····             | 54 |
| 38. 腹胃胀气患者忌吃洋葱·····        | 54 |
| 39. 吃野菜的禁忌·····            | 55 |
| 40. 色泽鲜艳、不常见的菌类不可食·····    | 56 |
| 41. 禁吃刚采摘的新鲜木耳·····        | 56 |
| 42. 关于银耳的禁忌·····           | 57 |
| 43. 虚寒、消化功能差的人不宜多食莴苣·····  | 58 |
| 44. 吃海带讲究·····             | 58 |
| 45. 鲜黄花菜不宜直接食用·····        | 59 |
| 46. 加工根菜类之禁忌·····          | 60 |
| 47. 不宜生食胡萝卜·····           | 61 |
| 48. 豆腐虽好但不宜多吃·····         | 61 |



### 三、畜肉及乳品类

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 1. 禁止食用的猪肉种类·····       | 63 |
| 2. 冻肉避免重复解冻·····        | 65 |
| 3. 并非瘦肉皆可制馅·····        | 66 |
| 4. 腊肉忌烟熏·····           | 67 |
| 5. 腌肉时加放的亚硝酸盐忌过量·····   | 68 |
| 6. 夏季吃熟肉的禁忌·····        | 68 |
| 7. 不宜多食、常食午餐肉·····      | 69 |
| 8. 绞肉机绞馅不可取·····        | 70 |
| 9. 切肉丝的讲究·····          | 71 |
| 10. 炖肉时忌用旺火·····        | 72 |
| 11. 炒肉时忌用旺油·····        | 72 |
| 12. 不宜多食肥肉·····         | 73 |
| 13. 煮肉时忌中途加冷水·····      | 73 |
| 14. 用肉熬汤忌水沸后才将肉下锅·····  | 74 |
| 15. 刚刚宰杀的猪肉忌立即食用·····   | 75 |
| 16. 不宜多食瘦肉·····         | 76 |
| 17. 忌吃病死牛肉·····         | 76 |
| 18. 老年人不宜多吃牛内脏·····     | 77 |
| 19. 消化机能差者不宜多食牛肉·····   | 78 |
| 20. 食用乳品之忌·····         | 78 |
| 21. 奶油忌光照、忌与空气接触·····   | 79 |
| 22. 鲜奶忌冷冻·····          | 80 |
| 23. 牛奶忌与糖同时煮·····       | 81 |
| 24. 喝牛奶时不宜配红糖与酸味果汁····· | 81 |
| 25. 腹部手术的病人忌饮牛奶·····    | 82 |
| 26. 食用牛奶的禁忌·····        | 82 |
| 27. 禁止带包装袋煮牛奶·····      | 83 |

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 28. 禁食过期奶粉 .....          | 84 |
| 29. 哪些病人不宜喝牛奶 .....       | 85 |
| 30. 涮羊肉不可夹生 .....         | 86 |
| 31. 忌多食烤羊肉串 .....         | 86 |
| 32. 禁食胀衣香肠 .....          | 87 |
| 33. 存放时间较长的熟肉类忌直接食用 ..... | 88 |
| 34. 吃什么肉不会引起动脉硬化 .....    | 88 |

#### 四、禽肉及蛋品类

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 1. 忌吃枪打死或药死的野禽 .....          | 90  |
| 2. 忌食病鸡 .....                 | 91  |
| 3. 禁食鸡尖 .....                 | 92  |
| 4. 老鸡的鸡头不能吃 .....             | 92  |
| 5. 禁止食用有肿物的鸡、鸭肉 .....         | 93  |
| 6. 禁吃鸡肺 .....                 | 94  |
| 7. 对整只鸡开刀取内脏有讲究 .....         | 94  |
| 8. 教你选购家禽肉 .....              | 95  |
| 9. 制作鸡汤不宜先加盐 .....            | 96  |
| 10. 熬鸡汤不可再加入大料、桂皮等浓香味调料 ..... | 97  |
| 11. 保存鲜蛋的禁忌和诀窍 .....          | 97  |
| 12. 吃鸡蛋的学问 .....              | 99  |
| 13. 不宜多吃或直接食用松花蛋 .....        | 100 |
| 14. 禁止食用生鸡蛋 .....             | 100 |
| 15. 煮鸡蛋忌老化 .....              | 101 |
| 16. 需存放的鸡蛋忌用清水冲洗 .....        | 102 |
| 17. 禁止吃半熟的鸡蛋 .....            | 103 |
| 18. 鸡蛋不宜与糖加热混吃 .....          | 103 |
| 19. 儿童发烧忌吃鸡蛋 .....            | 104 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 20. 煮熟的鸡蛋忌用生冷水降温····· | 105 |
| 21. 肝炎、肾炎患者忌食鸡蛋·····  | 105 |
| 22. 心血管病人不宜多吃蛋黄·····  | 106 |
| 23. 炒鸡蛋不用再加鲜味调料·····  | 106 |

## 五、水产类

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 1. 烹调鱼类有讲究·····          | 108 |
| 2. 禁食不新鲜的鱼·····          | 109 |
| 3. 如何识别受工业废水污染的鱼·····    | 110 |
| 4. 烧焦的鱼肉不能食用·····        | 111 |
| 5. 忌吃夹生鱼·····            | 111 |
| 6. 存放死鱼时忌保留其鳃和内脏·····    | 112 |
| 7. 带鱼忌刮鳞食用·····          | 113 |
| 8. 忌吃体表发黄的带鱼·····        | 113 |
| 9. 加工鲳鱼忌去鳞·····          | 114 |
| 10. 吃鲢鱼要得法·····          | 115 |
| 11. 银鱼不用初加工·····         | 115 |
| 12. 加工鳊鱼的禁忌·····         | 116 |
| 13. 话名菜——“糖醋活鱼”·····     | 117 |
| 14. 忌食死鳊鱼·····           | 118 |
| 15. 不宜一次性多食鳊鱼·····       | 118 |
| 16. 禁食常温下体表变为红色的虾、蟹····· | 119 |
| 17. 食用大虾的禁忌·····         | 120 |
| 18. 选购大龙虾的禁忌·····        | 121 |
| 19. 食蟹的禁忌·····           | 121 |
| 20. 加工蟹类应做到四除尽·····      | 122 |
| 21. 蟹不宜煮·····            | 123 |
| 22. 蟹不可与柿子同食·····        | 124 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 23. 禁食河豚鱼 .....     | 124 |
| 24. 食甲鱼的禁忌 .....    | 125 |
| 25. 海参涨发后忌再冷冻 ..... | 126 |

## 六、调料类

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 1. 食盐忌多食 .....           | 128 |
| 2. 忌食土盐 .....            | 129 |
| 3. 保管食盐的禁忌 .....         | 130 |
| 4. “长醭”酱油不能再直接食用 .....   | 132 |
| 5. 儿童和成年人均忌过量吃糖 .....    | 132 |
| 6. 食糖忌潮湿环境 .....         | 133 |
| 7. 忌食糖精 .....            | 134 |
| 8. 胆结石病人不宜多吃糖 .....      | 135 |
| 9. 白糖忌久贮 .....           | 135 |
| 10. 吃蜂蜜的讲究 .....         | 136 |
| 11. 不宜食变浑的食醋 .....       | 137 |
| 12. 味精的禁忌 .....          | 138 |
| 13. 料酒开启后不可久贮 .....      | 140 |
| 14. 油脂忌高温加热 .....        | 140 |
| 15. 保存油脂的禁忌 .....        | 141 |
| 16. 生活中忌食油过多 .....       | 142 |
| 17. 胆石症患者忌油脂莫走极端 .....   | 143 |
| 18. 塑料壶盛装食油的时间不宜过久 ..... | 144 |

## 七、果品类

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 1. 水果不宜久贮 .....      | 146 |
| 2. 不宜在饭后立即食用水果 ..... | 147 |
| 3. 水果勿带皮食用 .....     | 148 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 4. 菠萝削皮后忌直接食用 .....  | 149 |
| 5. 柿子忌空腹食用 .....     | 149 |
| 6. 食桔子的禁忌 .....      | 150 |
| 7. 食用山楂的禁忌 .....     | 151 |
| 8. 食用香蕉的禁忌 .....     | 152 |
| 9. 忌一次吃荔枝过多 .....    | 153 |
| 10. 勿多食梨 .....       | 153 |
| 11. 银杏忌生吃 .....      | 154 |
| 12. 苦杏仁忌生食 .....     | 154 |
| 13. 食枣的禁忌 .....      | 155 |
| 14. 食用核桃的禁忌 .....    | 156 |
| 15. 胃溃疡病人忌食板栗 .....  | 157 |
| 16. 食桃的禁忌 .....      | 157 |
| 17. 水果罐头忌分次食用 .....  | 158 |
| 18. 新鲜果汁忌放置 .....    | 159 |
| 19. 酸味果品不是酸性食物 ..... | 160 |
| 20. 果品的合理保管 .....    | 161 |

## 八、饮品类

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 1. 喝茶的学问 .....      | 163 |
| 2. 喝茶的利与弊 .....     | 165 |
| 3. 喝茶的禁忌 .....      | 165 |
| 4. 孕妇不宜过多喝茶 .....   | 167 |
| 5. 忌过量饮用咖啡 .....    | 167 |
| 6. 孕妇忌饮咖啡 .....     | 168 |
| 7. 老年妇女不宜多饮咖啡 ..... | 169 |
| 8. 心血管患者忌喝咖啡 .....  | 169 |
| 9. 矿泉水优于普通水 .....   | 170 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 10. 忌饮大量啤酒·····        | 171 |
| 11. 酒不可滥饮·····         | 171 |
| 12. 孕妇不宜饮烈性酒·····      | 172 |
| 13. 慢性胃炎患者不宜饮大量啤酒····· | 173 |
| 14. 不宜用酒保暖·····        | 173 |
| 15. 不要以酒代饭·····        | 174 |
| 16. 糖尿病患者忌饮酒·····      | 175 |
| 17. 忌天天饮酒·····         | 175 |
| 18. 谈啤酒的苦味物质·····      | 176 |
| 19. 配制和使用药酒的禁忌·····    | 176 |
| 20. 溃疡病人应禁忌的饮料·····    | 178 |

## 九、其他类

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 1. 同一菜肴的几种原料不宜同锅加热····· | 179 |
| 2. 厨房熬汤的禁忌·····         | 180 |
| 3. 菜肴颜色的忌讳·····         | 181 |
| 4. 食用色素的禁忌·····         | 182 |
| 5. 使用冰箱的禁忌·····         | 183 |
| 6. 菜墩和菜刀禁止生熟混用·····     | 184 |
| 7. 烹制菜肴忌用铝锅·····        | 185 |
| 8. 烹调食物的禁忌·····         | 185 |
| 9. 一日两餐不可取·····         | 187 |
| 10. 要摒弃不吃或少吃早餐的习惯·····  | 187 |
| 11. 偏食的危害·····          | 188 |
| 12. 吃饭不宜吃得过快·····       | 189 |
| 13. 不宜常食汤泡饭·····        | 190 |
| 14. 夏季制凉菜的禁忌·····       | 190 |
| 15. 避免常食过热、过硬的食物·····   | 191 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 16. 食用晚餐的禁忌·····        | 192 |
| 17. 佳节中不宜暴食·····        | 193 |
| 18. 吃饭时忌责骂孩子·····       | 193 |
| 19. 不应边看电视边吃饭·····      | 194 |
| 20. 饭后不宜立即干活·····       | 195 |
| 21. 吃饭时不可吸烟·····        | 195 |
| 22. 孕妇产后不宜多吃鸡蛋·····     | 196 |
| 23. 服中药忌加糖·····         | 196 |
| 24. 减肥者不宜限食·····        | 197 |
| 25. 饮食不当的危害——癌变·····    | 197 |
| 26. 忌过量食用维生素C·····      | 198 |
| 27. 糖尿病患者的饮食禁忌·····     | 199 |
| 28. 心血管病人的饮食禁忌·····     | 200 |
| 29. 胃肠道病人的饮食禁忌·····     | 201 |
| 30. 胆囊炎、胆结石患者的饮食禁忌····· | 202 |
| 31. 肝病患者的饮食禁忌·····      | 202 |
| 32. 肾脏疾病患者的饮食禁忌·····    | 203 |
| 33. 脚气病患者的饮食禁忌·····     | 204 |
| 34. 失眠者的饮食禁忌·····       | 205 |
| 35. 感冒患者的饮食禁忌·····      | 206 |
| 36. 肥胖症患者的饮食禁忌·····     | 207 |
| 37. 减肥者不宜拒绝荤食·····      | 208 |
| 38. 青少年不宜长期食素·····      | 208 |
| 39. 老年人不宜长期食素·····      | 209 |
| 40. 不宜捎带着吃饭·····        | 210 |
| 41. 上飞机前的饮食三忌·····      | 210 |
| 42. 火锅菜的食用禁忌·····       | 211 |

## 一、粮食类

粮食自古以来是我国人民的主食，孔子说：“肉虽多，不可胜食气”，此“食气”乃指五谷类。与人民生命息息相关的粮食，在生活中常被概括分为两大类：精粮和粗杂粮。精粮的质感好，吃口细软，如小麦、稻米等；粗杂粮的质粗糙，口感不好，如玉米、小米、高粱等。生活中人们在对这些粮食进行种植、收获、贮存、加工和食用的各个环节中，是否存在着一一些禁忌问题呢？可以说在一系列的生产和食用过程中的确存在着许多禁忌问题，为了关爱广大人民的生活，下面我们将典型的禁忌问题一一列出并进行正确指导。



### 1. “绿色”大米不能吃

近几年来“绿色”风靡，不仅蔬菜水果，连人们日常食用的大米也出现了绿色产品：竹颐米、竹香米、青香米、绿大米，名称虽有不同，却无一例外地被冠以“清香四溢、口感舒爽、长期享用增进健康”等美誉。然而，大米只有天然种植出的绿色才能被称为绿大米，也才具有一定的营养价值，而目前国内并无种植绿大米的技术，这些自称天然的“绿大米”到底从何而来？

权威部门对“绿大米”化验的结果表明，“绿大米”是由一种叫竹质精维素（也有的叫鲜竹液、竹香精）的物质经过一定的调配、混合和搅拌工艺掺到白色大米中制成的。竹质精维素由竹叶、竹青、竹黄、松针、山姜子叶等原料制成，



这些原料均不在国家卫生部制定的《既是食品又是药品品种名单》之内，按《食品卫生法》规定不能加入到食品中。此外，有关人员经过对竹质精维素的检测还发现，其中含有人工合成的色素亮蓝和柠檬黄，而这种人工合成色素的应用违反了国家卫生部 1987 年颁布的《食品添加剂卫生管理办法》。

食品卫生专家指出，使用食品添加剂的原则首要的是不得影响食品质量和风味，理想的食品添加剂应是对人身有益无害的物质。人工合成色素有一定毒性，长期食用可能致癌。所以一定不要购买绿大米，一旦发现绿大米一定要向有关部门举报。

## **2. 霉变的大米、玉米禁止食用**

夏季容易出现大米、玉米的霉变现象，这主要是受环境影响，如温度高、湿度大、空气流通情况差等。当然与大米、玉米的营养成分也有一定的关系，总之是霉菌侵害了大米、玉米。该粮食受污染后，其营养性发生了变化，产生了霉味、霉斑，降低了食用价值，从而造成了严重的经济损失，据悉世界粮食产量的 2% 因霉变而损失掉。

大米、玉米主要是受到黄曲霉素的危害，一旦发生了霉变，经加热处理很难将毒素破坏掉。因其在一般烹调温度下不会被破坏，需在 280℃ 时才发生裂解，且在水中的溶解度很低，经淘洗很难洗净。人体食用该毒素后，轻者胃部不适、恶心、呕吐、头昏、全身无力；重者心慌、四肢瘫软、诱发癌肿，甚至有生命危险。

要预防霉变食物中毒现象，应将大米、玉米在贮存前尽可能晒干，放在通风地方，避免吸潮和雨淋，饭店营业要合理采购和合理库存，减少粮食在库内积压。一旦出现霉变后应挑选弃掉霉粒，尤其是破损皱皮、变色和虫蛀的颗粒，还