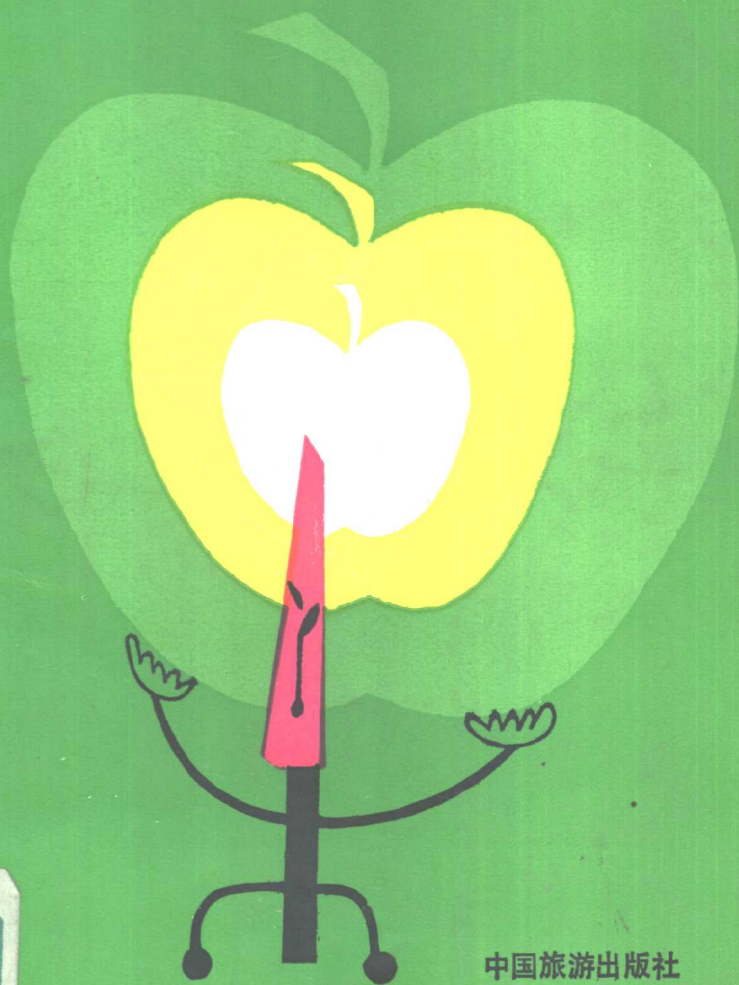


吃的学问

马立新 著



中国旅游出版社

吃 的 学 问

马 立 新 著

中 国 旅 游 出 版 社

责任编辑：蒋国泰

封面设计：许 华

技术编辑：李崇宝

吃 的 学 问

马立新 著

•

中国旅游出版社出

(北京建内大街甲9号)

北京华新科技印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

•

开本：787×1092毫米 1/32 印张：11.5 字数：320 千字

1990年12月第1版 1990年12月第1次印刷

印数：1—10000册 定价：5.95元

ISBN 7-5032-0335-8/TS·64

作者简介

马立新,男,山东武城人,1953年出生;1975年毕业于上海医科大学公共卫生学院,曾留校从事教学和科研,后调国家卫生部从事食品卫生和公共营养的管理;是中国消费者协会理事,中华预防医学会会员;擅长撰写科普文章。近10年来,曾在全国报刊及广播电台发表有关文章累计700余篇。著有《中国食品卫生的网络管理》,编译《美国食品卫生的管理及实施对策》等;并参与《农药毒理学》、《中国人名词典(医药卫生界)》的部分翻译工作。

前 言

“民以食为天”。随着生活水平的不断提高，人们不再只是满足于填满肚子就算了事，而是开始探索怎样吃得好一些，吃得更科学一些；特别是对吃的东西有害无害、有毒无毒以及是否有益于人体健康等问题，越来越注意了。不少人都明白，天天鸡鸭鱼肉，吃的不得法，照样疾病缠身；粗茶淡饭，合理调节，反倒身体强壮，精力充沛。因此，得出这样的结论：吃的好并不等于吃的科学。但是，吃的科学也有两个方面，一是满足人体供给量、饮食品种的配比科学；更重要的是要知道哪些东西吃了对人体健康有害，哪些东西吃了对人体健康有利或有益。在这方面，不少人往往只知其然，而不知其所以然。

本书就人们普遍关注、喜闻乐见的食品知识、烹饪制作、营养搭配、中毒预防等有关餐饮卫生和营养方面的近 400 个问题，作了浅显易懂的介绍，希望对扩大读者在吃的卫生科学知识方面能有所帮助。

由于本人水平有限，谬误疏漏之处在所难免，欢迎广大读者指正。

作 者

1990年8月于北京

目 录

一、谷与谷制品类

1. 主食的合理烹调与营养.....	(1)
2. 哪些主食需营养强化?	(2)
3. 粮食中含有多少蛋白质?	(4)
4. 怎样使面食中的营养少受损失?	(6)
5. 为什么说还是吃些杂粮好?	(7)
6. 绿豆是防暑祛病的佳品.....	(8)
7. 麦麸皮是一种保健食品.....	(8)
8. 喝面汤有助于增强记忆力.....	(9)
9. 食用方便面要合理配餐.....	(10)
10. 变色的稻米还能吃吗?	(10)
11. 黄豆没有煮透不能吃.....	(11)
12. 不要用硫磺熏蒸馒头和豆腐丝.....	(11)
13. 烧菜煮稀饭不要加碱.....	(12)
14. 米不可多淘久泡.....	(12)
15. 粮食加工不宜过细.....	(13)
16. 喝“假沸”的豆浆也会中毒.....	(14)
17. 怎样防止臭米面中毒?	(15)
18. 怎样防止剩米饭中毒?	(16)
19. 为什么不要吃汤泡饭?	(16)
20. 怎样鉴别粮食的质量?	(17)
21. 怎样鉴别糕点的质量?	(18)
22. 豆类及豆制品有哪些营养价值?	(19)
23. 谷类有哪些营养价值?	(20)

24. 爆米花也能引起铅中毒…………… (21)
25. 汤圆变红, 切莫再食…………… (21)

二、肉与肉制品类

26. 猪肉同什么食物搭配最符合营养要求? …… (23)
27. 怎样吃狗肉才安全? …… (24)
28. 动物内脏不宜生炒…………… (24)
29. 吃了未煮熟的肉易得旋毛虫病…………… (25)
30. 腌肉不宜用油煎…………… (26)
31. 不要食用鸡臀尖…………… (26)
32. 为什么砂锅炖肉格外香? 怎样正确地使用砂锅? …… (26)
33. 如何拔禽毛? …… (27)
34. 怎样去掉羊肉的膻味? …… (28)
35. 怎样鉴别肉类的质量? …… (28)
36. 病死的牲畜肉不能吃…………… (30)
37. 不能吃牲畜甲状腺…………… (30)
38. “豆肉”不能吃…………… (31)
39. 鲜肉可存放多久? …… (32)
40. 肉类食物有哪些营养价值? …… (33)
41. 肉食品速冻可以保鲜…………… (34)
42. 肥肉猪油也是长寿食物…………… (35)
43. 怎样烹调肉类食品? …… (35)

三、蛋与蛋制品类

44. 蛋类有哪些营养价值? …… (36)
45. 怎样鉴别蛋类的质量? …… (36)
46. 鸡蛋有哪些营养价值、怎样吃法? …… (37)
47. 鸡蛋如何保鲜? …… (39)
48. 臭鸡蛋能吃吗? …… (40)
49. 不要吃生鸡蛋…………… (40)
50. 不宜用豆浆冲鸡蛋…………… (41)

四、奶与奶制品类

- 51. 奶类有哪些营养价值? (42)
- 52. 怎样鉴别奶类的质量? (43)
- 53. 成年人不可多饮牛奶 (44)
- 54. 为什么有的人喝牛奶会腹胀? (44)
- 55. 酸牛奶有哪些营养价值? (46)
- 56. 乳酸饮料不宜多饮, 饮后要漱口 (46)
- 57. 母乳喂养好在哪里? (47)
- 58. 牛奶怎样消毒? (47)
- 59. 煮奶须知 (48)
- 60. 存放牛奶应该注意什么? (48)
- 61. 怎样调配牛奶及奶粉? (48)
- 62. 不要用牛奶加米汤喂婴儿 (49)

五、水产品类

- 63. 水产品有哪些营养价值? (50)
- 64. 怎样鉴别鱼类的质量? (50)
- 65. 吃鱼有哪些好处? (51)
- 66. 吃鱼有益于大脑发育 (53)
- 67. 海产品不宜和水果同食 (53)
- 68. 鱼头、鱼鳞也是佳肴 (53)
- 69. 怎样去掉鱼的土腥味? (54)
- 70. 为什么海产品易使人中毒? (54)
- 71. 有煤油味的鱼虾还能吃吗? (55)
- 72. 咸鱼、咸肉永不变质吗? (56)
- 73. 吃鱼胆为什么会中毒? (56)
- 74. 为什么不能吃河豚鱼? (57)
- 75. 为什么不能吃生鱼? (58)
- 76. 为什么不能吃烧焦了的鱼和肉? (59)
- 77. 怎样去除带鱼鳞? (59)

78. 溶化冻鱼是用冷水快还是用热水快? (60)
79. 食用海带会引起砷中毒吗? (60)
80. 怎样保存海带的营养? (60)
81. 吃蟹的学问 (61)

六、蔬 菜 类

82. 蔬菜有哪些营养价值? (62)
83. 蔬菜的颜色与营养 (63)
84. 木耳菜有哪些营养价值? (64)
85. 萝卜有哪些营养价值? (64)
86. 苋菜有哪些营养价值? (65)
87. 蕹菜有哪些营养价值? (65)
88. 大白菜有哪些营养价值? (66)
89. 为什么不能吃烂白菜? (66)
90. 大葱有哪些调味作用及药用价值? (67)
91. 黄瓜有哪些营养和药用价值? (67)
92. 黄瓜不宜与辣椒、西红柿同时烧菜 (68)
93. 苦黄瓜吃不得 (68)
94. 夏季食用哪些蔬菜好? (68)
95. 蔬菜与健康的关系 (69)
96. 茴香菜的药食作用 (70)
97. 为什么将苦瓜比做菜中君子? (71)
98. 土豆的食用和药用价值 (71)
99. 不能吃发芽的土豆 (72)
100. 野菜有哪些食用价值? (73)
101. 常吃大蒜有什么好处? (75)
102. 大蒜能健脑 (75)
103. 红薯有哪些保健作用? (76)
104. 为什么霉变白薯吃不得? (77)
105. 胡萝卜不宜生吃 (77)
106. 胡萝卜也能降低胆固醇 (78)

- 107. 胡萝卜吃的得法才能营养高 (78)
- 108. 服人参时忌食萝卜 (79)
- 109. 豆芽菜营养胜原豆 (79)
- 110. 为什么说卷心菜是平民的医生? (80)
- 111. 真菌类食品有哪些营养价值? (80)
- 112. 怎样防止毒蘑菇中毒? (81)
- 113. 如何辨别毒蘑菇? (82)
- 114. 怎样做好凉拌菜? (83)
- 115. 霉变的凉粉为什么不能吃? (84)
- 116. 怎样鉴别蔬菜和水果的质量? (85)
- 117. 蔬菜中的维生素是怎样损失的? (85)
- 118. 吃蔬菜应多咀嚼 (87)
- 119. 如何看待菠菜的营养价值? (87)
- 120. 马齿苋既可食又可药用 (88)
- 121. 十月生姜赛小人参 (89)
- 122. 没腌透的蔬菜不能吃 (89)
- 123. 吃鲜黄花菜为什么会中毒? (90)
- 124. 吃扁豆为什么会中毒? (90)
- 125. 为什么服痢特灵应忌食扁豆等? (91)
- 126. 为什么不要吃生荸荠? (91)
- 127. 生姜有哪些防病暖身作用? (92)
- 128. 烂生姜有害于健康 (93)
- 129. 多食蔬菜根皮可以御寒 (93)
- 130. 紫菜的营养丰富 (93)
- 131. 吃西红柿时要注意什么? (93)
- 132. 吃辣椒有哪些学问? (94)
- 133. 饺子馅中最好适量加些蔬菜 (94)
- 134. 切葱不刺激眼睛的好方法 (95)

七、果 品 类

- 135. 水果有哪些营养价值? (96)

136. 苹果是“药食同源”的保健佳品	(96)
137. 食硬果仁食物的好处	(98)
138. 香蕉的营养价值	(99)
139. 猕猴桃的营养价值	(100)
140. 板栗的营养价值	(100)
141. 果汁对人体能提供多少营养?	(101)
142. 怎样防止苦杏仁中毒?	(102)
143. 怎样防止苍耳中毒?	(103)
144. 霉变甘蔗能吃吗?	(104)
145. 饭后吃点水果有什么好处?	(104)
146. 为什么不要空腹吃柿子?	(105)
147. 生吃瓜果为什么要洗净削皮?	(106)
148. 水果皮和胖脖子病是怎么回事?	(107)
149. 铁锅煮海棠为什么会中毒?	(107)
150. 怎样鉴别罐头的质量?	(108)
151. 打开的罐头最好一次吃完	(109)
152. 不宜用果汁送服药物	(109)
153. 不要用菜刀削水果	(110)
154. 吃苹果后要漱口	(110)
155. 给孩子吃巧克力好吗?	(110)

八、酒 类

156. 酒类有哪些营养价值?	(112)
157. 怎样鉴别酒类的质量?	(113)
158. 啤酒、白酒不宜同饮	(113)
159. 老人与喝酒	(114)
160. 酒是越陈越好吗?	(115)
161. 有沉淀的酒还能饮用吗?	(115)
162. 黄酒有哪些营养价值、怎样饮用?	(116)
163. 喝酒时吃点肉是什么道理?	(117)
164. 要提倡喝饮料酒	(118)

- 165. 怎样鉴别和饮用啤酒? (118)
- 166. 为什么喝啤酒不宜冷冻过分? (119)
- 167. 饮酒的同时不能服哪些药物? (120)
- 168. 青少年喝酒有哪些害处? (120)
- 169. 为什么药引子多用黄酒? (121)
- 170. 肝脏病人不宜饮酒 (121)
- 171. 为什么有人喝了含有甲醇的酒会中毒死亡? (122)
- 172. 不要饮雄黄酒 (124)
- 173. 酒后不宜饮咖啡 (125)
- 174. 用锡酒壶盛酒不好 (125)
- 175. 适量饮酒就对身体有益吗? (126)
- 176. 饮酒能御寒吗? (126)

九、饮料、冷饮类

- 177. 饭后喝茶不好 (127)
- 178. 泡茶有哪些学问? (127)
- 179. 喝茶有哪些学问? (128)
- 180. 茶叶含有哪些成分? (129)
- 181. 饮茶对人体有哪些治疗作用? (129)
- 182. 饮茶可防病态的酸性体质 (130)
- 183. 为什么好茶要用好水? (131)
- 184. 为什么茶叶不宜煮着喝? (131)
- 185. 热茶可降温解暑 (132)
- 186. 隔夜茶能喝吗? (132)
- 187. 发霉的茶叶能喝吗? (133)
- 188. 茶叶不宜和别的东西放在一起 (133)
- 189. 家庭怎样贮存茶叶? (134)
- 190. 喝茶与龋齿的关系 (134)
- 191. 喝茶会影响牙齿的洁白吗? (135)
- 192. 以手抓茶是戒应之习 (135)
- 193. 如何煮咖啡? (136)

194. 怎样煮可可?	(136)
195. 什么人不宜喝饮料?	(137)
196. 什么是水质的硬度, 对人体健康有什么影响?	(138)
197. 食用水怎样净化?	(139)
198. 水色与水味的关系	(140)
199. 饮用水加氯会致癌吗?	(141)
200. 氟病与改水的关系	(142)
201. 喝“开水”为什么也会中毒?	(143)
202. 为什么喝水要讲究适时适量?	(144)
203. 喝水有什么学问?	(145)
204. 渴了请喝白开水是什么道理?	(145)
205. 为什么不渴也要喝些水?	(145)
206. 凉开水的妙用	(146)
207. 为什么剧烈运动后不宜马上喝水?	(147)
208. 为什么喝汽水不能过量?	(147)
209. 怎样注意冷饮的卫生?	(148)
210. 吃饭时喝汽水坏处多	(149)
211. 冷食不宜多吃	(149)
212. 不要用滚开水冲调营养饮料	(150)

十、食用油类

213. 食用油脂有哪些营养价值?	(151)
214. 哪种食用油最有营养?	(152)
215. 红花油是大有前途的营养保健油	(153)
216. 煎、炸、炒、拌用油的区别	(154)
217. 毛油不能直接食用	(155)
218. 食用油脂应注意什么?	(156)
219. 煎炸食物时油温不宜过高	(157)
220. 食用变质食油为什么会中毒?	(158)
221. 怎样防止食用油酸败?	(159)
222. 食用棉籽油会中毒吗?	(159)

223. 油为什么会变成绿色? (160)
224. 食用油贮存不要超过一年 (161)
225. 食用油不可多次加热 (161)

十一、调味品类

226. 怎样食用味精? (162)
227. 哮喘病人不宜多食味精 (163)
228. 为什么不宜多吃糖? (163)
229. 真的该“戒糖”了吗? (164)
230. 糖和甜味剂是一回事吗? (165)
231. 得了肝炎后吃糖越多越好吗? (166)
232. 白糖变黄结块还能吃吗? (167)
233. 多吃糖精有害吗? (168)
234. 每天吃多少盐合适? (168)
235. 做菜何时放盐好? (169)
236. 醋有哪些用处? (170)
237. 怎样防止醋、酱油长白膜? (171)
238. 调味品有哪些营养价值? (171)
239. 烹调怎样用姜? (172)
240. 多吃葱、姜、蒜有哪些好处? (173)
241. 怎样使用食用色素? (174)
242. 食品添加剂有哪些利与弊? (175)
243. 不加防腐剂的食品最安全吗? (177)
244. 蛋白糖是现代生活中的甜美保健佳品 (178)
245. 磷酸的妙用 (179)
246. 吃蜂蜜会中毒吗? (180)

十二、营养素及其他元素类

247. 不要盲目补锌 (182)
248. 孕妇应注意锌营养 (183)
249. 有机锗是微量元素的新星 (184)

250. 硒有哪些抗癌作用?	(185)
251. 人体健康与铜的关系	(186)
252. 维生素D不可多服	(187)
253. 怎样看待不同营养学观点?	(188)
254. 素食者须注意维生素B ₁₂ 缺乏	(189)
255. 营养素含量与实际摄入量的关系	(190)
256. 镁有哪些生理功能?	(191)
257. 合理烹调可减少营养素的损失	(192)
258. 膳食纤维也是营养素	(196)
259. 水也是营养素	(198)
260. 人体需要的微量元素	(199)
261. 人体需要的宏量元素	(202)
262. 为什么说维生素是生命素?	(203)
263. 补铁不当也可致病	(205)
264. 小儿需要及时补充铁和钙	(206)
265. 儿童应多吃点虾皮	(207)
266. 老年人也要补充钙吗?	(208)
² 67. 增加营养可以提高智力吗?	(209)

十三、食品容器与包装材料类

268. 衣兜里的卫生	(211)
269. 常用筷子可健身	(211)
270. 餐具消毒的三步曲	(211)
271. 消毒不当反中毒	(213)
272. 用洗衣粉刷洗餐具、瓜果有什么害处?	(214)
273. 用途广泛的家用压力锅	(214)
274. 清洁与消毒的关系	(215)
275. 茶杯如何消毒?	(216)
276. 赛过强化食品的中国铁锅	(216)
277. 使用铁锅应该注意什么?	(218)
278. 使用哪种炊具最安全?	(219)

279. 为什么小锅炒菜香?	(220)
280. 报纸包食品有碍健康	(221)
281. 哪些塑料可盛装食品, 怎样鉴别?	(221)
282. 塑料桶能盛花生油吗?	(223)
283. 为什么说电冰箱不是保险箱?	(223)
284. 怎样用电冰箱保存食品?	(224)
285. 病从纸钞来	(225)
286. 应该废除饭菜票的“终身制”	(226)
287. 要特别注意菜板的病菌污染	(227)
288. 锅和碗为什么应及时清刷?	(228)
289. 铝质餐具对身体有毒吗?	(229)
290. 铝锅不宜久放饭菜	(229)
291. 生铝锅和熟铝锅哪个好?	(230)
292. 带颜色的铝锅对健康有害吗?	(230)
293. 不要用废旧的铝制品来改制餐具	(231)
294. 锡壶泡茶为什么会中毒?	(231)
295. 常见的餐具消毒方法有哪些?	(232)
296. 餐具上的彩釉对人体有害吗?	(233)
297. 日用陶瓷上的“铅毒”	(234)
298. 不要用热水瓶盛装啤酒	(235)
299. 不要用金属容器存放蜂蜜	(235)
300. 不要用白铁桶装酸性饮料	(235)
301. 水垢有哪些危害, 怎样清除它?	(236)
302. 银筷能验知菜肴中的毒物吗?	(237)
303. 如何选用和消毒奶具?	(238)

十四、饮食与健康

304. 吹泡泡糖也要防止病从口入	(239)
305. 发烧时不宜吃高蛋白食物	(239)
306. 维生素B ₆ 与脑血栓的关系	(239)
307. 肠道菌群与水土不服是怎么回事?	(240)

308. 预防肠癌的饮食要素·····	(241)
309. 发物与忌口是怎么回事? ·····	(242)
310. 食物搭配的学问·····	(243)
311. 菜肴搭配的学问·····	(245)
312. 强化食品可以多吃吗? ·····	(246)
313. 为什么吃饭应细嚼慢咽? ·····	(247)
314. 什么叫酸性食品与碱性食品? ·····	(248)
315. 食物为什么会腐败变质? ·····	(249)
316. 吃有哈喇味的食品有什么害处? ·····	(250)
317. 有沥青味的食品能吃吗? ·····	(251)
318. 怎样预防食物中毒? ·····	(251)
319. 为什么不能吃太烫的食物? ·····	(252)
320. 怎样合理烹调食物? ·····	(253)
321. 食物为什么烹调后易消化吸收? ·····	(254)
322. 怎样防止有机磷农药中毒? ·····	(255)
323. 怎样防止砷中毒? ·····	(256)
324. 黄曲霉毒素的毒性有多大? ·····	(257)
325. 怎样防止黄曲霉毒素中毒? ·····	(258)
326. 怎样祛除食品中的黄曲霉毒素? ·····	(259)
327. 合理膳食才能营养全面·····	(261)
328. 膳食也有热与寒之分·····	(262)
329. 为什么在一个盘里吃菜不好? ·····	(263)
330. 饮食要保持酸碱平衡·····	(264)
331. 要合理安排一日三餐·····	(265)
332. 吃饭时要少说话·····	(267)
333. 吃饭时看书不好·····	(267)
334. 吃了微量亚硝酸盐能致癌吗? ·····	(268)
335. 细菌知多少? ·····	(270)
336. 食物能传播哪些寄生虫病? ·····	(271)
337. 哪些食品对预防和治疗癌症有好处? ·····	(272)
338. 熏、烤、腌制食品为什么容易诱发癌症? ·····	(274)