

Yinshi jinji 500wen

饮食禁忌

500 问

● 主编 张建凤

给您提供全面的饮食指导

- * 食物制作禁忌
 储存禁忌
 搭配禁忌
- * 正常体质人群饮食禁忌
 虚弱体质人群饮食禁忌
- * 不同疾病患者饮食禁忌



安徽科学技术出版社

饮食禁忌500问

主 编	张建凤			
副主编	胡是华	袁秀娟	李志菊	尤雪莲
编 著	刘安琪	郝 昕	吴 丹	宋瑰琦
	宋莲芝	王翠莲	李呈华	王亚榆
	李光韵	许茂莲	杜 娟	成丽燕
	张 会	王安萍	李守萍	唐永兰
	陈海林	徐惠琴	张国芳	吴保屏
	汪永凤	张淑仪	何世泽	

图书在版编目(CIP)数据

饮食禁忌 500 问/张建凤主编. —合肥:安徽科学技术出版社, 2006. 9

ISBN 7-5337-3565-X

I. 饮… II. 张… III. 饮食-禁忌-问答
IV. R155-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 102249 号

饮食禁忌 500 问

张建凤 主编

出版人: 朱智润

责任编辑: 胡彩萍

封面设计: 王 艳

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市跃进路 1 号, 邮编: 230063)

电 话: (0551)2833431

网 址: www.ahstp.com.cn

E - mail: yougoubu@sina.com

经 销: 新华书店

排 版: 安徽事达科技贸易有限公司

印 刷: 合肥市星光印务有限责任公司

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 6.5

字 数: 163 千

版 次: 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 6 000

定 价: 12.00 元

(本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请向本社市场营销部调换)

前 言

随着人们生活水平的不断提高,营养问题越来越引起人们的关注。如何合理地调节饮食结构,避免饮食问题引起的不良反应,甚至疾病的发生,本书将给您提供全面的指导。

本书内容共分四章。第一章基础知识,包括食物制作禁忌、食物贮(储)存禁忌、食物搭配禁忌、日常饮品禁忌、饮食礼仪禁忌;第二章正常体质人群饮食禁忌,包括婴幼儿饮食禁忌、妇女饮食禁忌、男性青壮年饮食禁忌、老年人饮食禁忌、正常体质人群四季饮食禁忌;第三章虚弱体质人群饮食禁忌;第四章各类疾病患者饮食禁忌,包括呼吸系统疾病患者饮食禁忌、心血管系统疾病患者饮食禁忌、消化系统疾病患者饮食禁忌、脑神经系统疾病患者饮食禁忌、泌尿系统疾病患者饮食禁忌、内分泌系统疾病患者饮食禁忌、眼耳鼻喉皮肤疾病患者饮食禁忌、骨科及外伤患者饮食禁忌等。作者在总结自身长期实践经验的基础上,还查阅了国内外大量的专著、论文和有关资料,使本书做到既有较好的实用性,又有较强的可操作性。

在本书编写过程中,得到了国内多位知名专家的热情鼓励、指导与支持,在此一并表示最诚挚的谢意!

作者

目 录

第一章 基础知识

一、食物制作禁忌

001	鲜牛奶为何忌煮沸后再饮?	2
002	黄瓜制作忌什么?	2
003	牛奶为何忌与糖同煮?	2
004	豆类蔬菜为何忌未烧熟?	3
005	烧豆腐为何忌放葱?	3
006	炒青椒为何忌放酱油?	4
007	熬制绿豆汤为何忌加明矾?	4
008	制作豆芽菜为何忌加碱?	4
009	扁豆为何忌水焖?	5
010	蒸鱼为何忌用小火?	5
011	烧鱼为何忌早放姜?	6
012	水发海参为何忌沾油污?	6
013	螃蟹为何忌用水煮?	7
014	为何忌用热水冲烫冻鱼?	8
015	活鱼为何忌马上烹调?	8
016	烫发干海蜇为何忌高水温?	9
017	炖肉、煮豆时为何忌加碱?	9
018	煮饭为何忌用冷水下米?	10
019	菠菜为何忌生炒?	10



饮食禁忌 500 问

020	猪肉为何忌大块煮？	10
021	为何忌煮茶叶蛋吃？	11
022	为何忌多吃烤禽类食物？	11
023	为何忌用面肥发面？	12
024	为何忌用硫磺熏蒸馒头？	12
025	为何忌生吃鸡蛋？	12
026	炒菜油为何忌烧得过热？	13
027	炸食物的油为何忌反复使用？	14
028	熬猪油为何忌用大火？	14
029	为何忌食未腌透的酸菜？	14
030	豆腐为何忌单独烧食？	15
031	为何忌用绞肉机绞肉馅？	15
032	骨头汤为何忌久煮？	16
033	蒸鸡蛋忌什么？	16
034	为何忌用冷水制汤？	17
035	为何忌将绿豆芽发得过长？	17
036	为何忌用热水发香菇？	17
037	水发海带为何忌久泡？	18
038	为何忌用冷水长时间浸泡蔬菜？	18
039	炒鸡蛋为何忌放味精？	19
040	高温烹制食品时为何忌加味精？	19
041	芹菜为何忌丢叶？ 茄子为何忌削皮？	19
042	煮粥为何忌放碱？	20
043	烧羊肉为何忌加茶叶？	20
044	烧肉时为何忌过早放盐和酱油？	21
045	刚宰杀的畜禽肉为何忌立即烹食？	21
046	鱈鱼为何忌爆炒吃？	22



二、食物贮(储)存禁忌

047	鲜蛋保存有哪十忌?	22
048	西瓜储存有哪五忌?	24
049	为何忌将冰箱当做保险箱?	24
050	哪几种食物忌冷藏或冷冻?	26
051	为何忌将洋葱存放于塑料袋内?	26
052	生肉储存为何忌过半年?	27
053	饮用豆浆有哪九忌?	27
054	胡萝卜储存有哪四忌?	28
055	鲜奶储存有哪五忌?	28
056	大米储存有哪四忌?	29
057	黄花菜为何忌多吃、久放、冷水泡?	29
058	哪些食物忌在一起存放?	29
059	蔬菜为何忌久存?	30
060	鳝鱼为何忌冷水浇?	31
061	甲鱼为何忌蚊子叮咬?	31
062	食用油为何忌高温加热贮存?	31
063	存放鱼为何忌留鳃和内脏?	32
064	蔬菜存放有哪三忌?	32
065	红薯贮存有哪四忌?	33
066	冰箱存放食物有哪四忌?	34
067	啤酒存放有哪四忌?	35
068	食用油为何忌用透明玻璃容器贮存?	35
069	食醋为何忌用铁制容器贮存?	36
070	蜂蜜为何忌用金属容器存放?	36
071	红糖为何忌久存?	36
072	为何忌用保温杯沏茶?	37
073	鲜肉为何忌反复冷冻?	37



饮食禁忌 500 问

074 为何忌暴晒保存大米? 38

三、食物搭配禁忌

(一)食物与药物

- 075 服异烟肼时忌食哪些食物? 39
- 076 服用抗结核药治疗期间为何忌吃茄子? 39
- 077 服用维生素K时为何忌食富含维生素C的食物? 39
- 078 服维生素K₃时为何忌食黑木耳? 39
- 079 服安体舒通、氨苯蝶啶和补钾时忌食哪些食物? 40
- 080 服钙剂忌食哪些食物? 40
- 081 服维生素B₁忌食哪些食物? 40
- 082 服维生素C忌食哪些食物? 40
- 083 服四环素忌食哪些食物? 40
- 084 服阿司匹林忌食哪些食物? 41
- 085 服优降灵和苯乙肼等药时忌食哪些食物? 41
- 086 服磺胺类药物和碳酸氢钠时忌食哪些食物? 41
- 087 服土霉素和四环素族类药物时忌食哪些食物? 41
- 088 服左旋多巴时忌食哪些食物? 42
- 089 服消化酶类药物时忌食哪些食物? 42
- 090 服茶碱类药物时忌食哪些食物? 42
- 091 服铁剂时忌食什么? 42
- 092 服保泰松、安体舒通、双氢克尿噻时为何要忌盐? 42
- 093 服红霉素、灭滴灵、甲氰咪胍时忌食什么? 43
- 094 服用解热镇痛药时忌食什么? 43
- 095 服用哪些西药时须忌酒? 43
- 096 服用哪些药物时须忌茶? 45

(二)食物与食物

- 097 香肠、火腿、腊肉忌与什么同食? 46
- 098 柿子忌与什么同食? 46



099	豆腐为何忌与菠菜搭配同食？	46
100	黄瓜忌与什么同食？	47
101	蟹肉为何忌与茄子同食？	47
102	蘑菇为何忌与鹌鹑搭配同食？	47
103	咸菜为何忌与鱼搭配同食？	47

四、日常饮品禁忌

104	空腹为何不宜饮豆浆？	48
105	饮豆浆时为何不宜加拌红糖？	48
106	冬季为何不宜饮用过热饮料？	48
107	儿童为何不宜经常饮用汽水？	48
108	老年人为何忌常饮鸡汤？	48
109	老年妇女为何不宜多饮咖啡？	49
110	睡前为何不宜服人参蜂王浆？	49
111	饭后为何不宜饮茶？	49
112	浓茶为何不宜经常饮用？	50
113	口渴时为何不宜痛饮？	50
114	为何不宜用饮酒来保暖？	50
115	饭前为何忌饮冰啤酒？	50
116	剧烈运动后为何忌饮凉水？	51
117	美酒为何不宜与咖啡同饮？	51
118	肥胖者为何不宜多饮咖啡？	51
119	酒后为何不宜大量饮浓茶？	52
120	长时间用嗓后为何不宜马上喝冷饮？	52
121	饭前饭后为何忌吃冷饮？	52
122	饭前饭后为何忌饮水？	53
123	孕妇为何不宜饮用含咖啡因的饮品？	54

五、饮食礼仪禁忌

124	宴请席间有哪些要求？	54
-----	------------------	----



饮食禁忌 500 问

- 125 茶会有哪些要求? 54
- 126 宴请时间怎样选择? 54
- 127 大型宴请订菜为何不宜以主人的爱好为准? 55
- 128 宴席餐桌上有哪些禁忌? 55
- 129 出席宴请活动为何禁忌迟到、早退? 55
- 130 宴席进餐有哪些禁忌? 55
- 131 宴会上主人和主宾致辞、祝酒时有哪些禁忌? 56
- 132 宴会上为何禁忌饮酒过量? 56
- 133 宴会上水果能整个食用吗? 56
- 134 筵席中送上的水盂有何作用? 57
- 135 西餐中吃面包能整块食用吗? 57
- 136 西餐桌上喝茶、咖啡时能用茶匙舀吗? 57
- 137 吃西餐时刀、叉能发出声响吗? 57
- 138 招待客人能用凉茶吗? 57
- 139 进餐时能用筷子翻夹菜吗? 58
- 140 节日餐桌上能用碗盛菜吗? 58
- 141 餐桌上要禁忌不文明的语言、举止吗? 58

第二章 正常体质人群饮食禁忌

一、婴幼儿饮食禁忌

- 142 婴儿为何不宜喝刺激性饮料? 60
- 143 小儿为何不宜吃糯米饭、水泡饭及花生、瓜子等食物? 60
- 144 10~12个月的婴儿为何不宜吃香辣料较多的食物? 60
- 145 小儿为何不宜吃章鱼、竹笋之类的食物? 60
- 146 一两岁的小儿为何不宜吃油炸、过硬、油腻的食物? 60



147	两岁的小儿为何不宜饭前喂水？	60
148	两岁的小儿为何不宜睡前喂水？	61
149	小儿为何不宜吃剩饭、剩菜及变质腐烂的水果、 蔬菜？	61
150	小儿为何不宜吃含有防腐剂和色素的食物？	61
151	小儿为何不宜吃刺激性太强的食物？	61
152	小儿为何不宜吃含糖量较多的食物？	61
153	小儿为何不宜吃酒心糖？	61
154	小儿为何不宜多吃鱼松？	61
155	小儿为何不宜多吃油条？	62
156	小儿为何不宜喝可乐型饮料？	62
157	婴幼儿为何不宜食蜂蜜？	62
158	小儿为何不宜多吃巧克力？	62
159	婴幼儿为何不宜多吃动物脂肪？	62
160	婴幼儿为何不宜饮茶？	62
161	幼儿为何禁忌食用果子露？	63
162	婴儿为何不宜吃蛋清？	63
163	小儿为何忌热饮热食？	63
164	小儿为何忌暴饮暴食？	63
165	婴儿为何忌食用含有抗生素的母乳？	64
166	婴儿喝牛奶为何忌过浓？	64
167	小儿为何忌常吃素？	64
168	小儿为何忌多吃果冻？	64
169	小儿为何忌多食鱼干片？	64
170	小儿为何忌多吃酱油？	64
171	小儿为何忌多吃羊肉串？	64
172	小儿为何忌食盐过多？	65
173	小儿为何忌多食皮蛋？	65



饮食禁忌 500 问

- 174 小儿为何忌服用过多维生素? 65
- 175 小儿为何忌常喝酸奶? 65
- 176 婴幼儿为何忌喝脱脂奶? 66
- 177 小儿为何忌光喝汤? 66
- 178 小儿为何忌吃泡泡糖? 66
- 179 小儿为何忌多吃方便面? 66
- 180 小儿为何忌随便吃补品补药? 66
- 181 婴儿为何忌多吃西瓜? 66
- 182 小儿为何忌多吃汤泡饭? 67
- 183 小儿为何忌吃罐头食品? 67
- 184 小儿为何忌多吃味精? 67
- 185 婴儿为何忌过量服鱼肝油? 67
- 186 小儿为何忌多食彩色食品? 67
- 187 小儿为何忌多吃午餐肉? 68
- 188 婴儿为何忌多吃菠菜? 68
- 189 小儿为何不宜吃白糖拌饭? 68
- 190 小儿为何不宜吃爆米花? 68
- 191 小儿为何不宜多吃冷饮? 68
- 192 小儿为何不宜吃膨化食品? 69
- 193 小儿为何不宜多吃动物脂肪? 69
- 194 小儿为何不宜多食蚕豆类食品? 69
- 195 小儿为何不宜多吃橘子? 69
- 196 小儿服用铁剂时为何不宜与牛奶、茶叶、咖啡及钙剂
同服? 69
- 197 婴儿为何不宜吃人参? 70
- 198 婴幼儿为何不宜常喝纯净水? 70



二、妇女饮食禁忌

(一) 经期饮食

- 199 月经期为何忌吃过酸及寒凉食物? 70

(二) 孕期饮食

- 200 孕妇为何忌饮水不足? 71
- 201 孕妇为何忌喝浓茶? 71
- 202 孕妇为何忌饮咖啡? 72
- 203 孕妇为何忌多饮碳酸饮料? 72
- 204 孕妇为何忌多吃冷饮? 72
- 205 孕妇为何忌多食山楂? 73
- 206 孕妇为何忌食用易过敏的食物? 73
- 207 孕妇为何忌多食桂圆? 73
- 208 孕期饮食为何忌缺锌? 74
- 209 孕妇为何忌饮酒? 74
- 210 孕妇为何忌食酒心糖? 75
- 211 孕妇为何忌偏食? 75
- 212 孕妇为何忌吃火锅? 75
- 213 孕妇为何忌食含钠高的食品? 76
- 214 孕妇饮食为何忌缺铜? 76
- 215 孕妇饮食为何忌缺铁? 77
- 216 孕妇饮食为何忌缺碘? 77
- 217 孕早期为何忌不科学饮食? 78

(三) 产后饮食

- 218 产妇“坐月子”为何忌食过咸、过硬的食物? 78
- 219 产妇“坐月子”为何忌不吃鲤鱼? 79
- 220 产妇“坐月子”为何忌不吃蔬菜? 79
- 221 产后为何忌不补铁? 79
- 222 产后为何忌不补钙? 80



饮食禁忌 500 问

- 223 产妇“坐月子”时为何忌食麦乳精? 80
- 224 产妇“坐月子”时为何忌饮茶? 80
- 225 产后为何忌不注意节制饮食? 81
- 226 产后为何忌不食用山楂? 81
- 227 产后为何忌立即服用人参? 81
- 228 产后为何忌饮食过饱,营养单一? 81

(四)更年期饮食

- 229 更年期女性为何忌不注意膳食调理? 82
- 230 更年期女性为何忌嗜食腌制食品? 82
- 231 更年期女性为何忌多吃糖? 83
- 232 更年期女性为何忌食过咸食物? 83
- 233 更年期女性为何忌食久放的白糖? 84
- 234 更年期女性为何忌生吃鸡蛋? 84
- 235 更年期女性为何忌常吃泡饭? 85
- 236 更年期女性为何忌常吃油条? 86
- 237 更年期女性为何忌不食肥肉? 86
- 238 更年期女性为何忌不吃粗粮? 87
- 239 更年期女性为何忌不吃玉米? 87
- 240 更年期女性为何忌不食生萝卜? 88
- 241 更年期女性为何忌暴饮暴食? 88
- 242 更年期女性为何忌嗜嗑瓜子? 89
- 243 更年期女性为何忌嗜饮咖啡? 89
- 244 更年期女性为何忌忽视晚餐? 89
- 245 更年期女性忌漏食哪几种水果? 90
- 246 更年期女性为何忌漏食大豆? 91
- 247 更年期女性为何忌漏食黑豆、小麦? 91
- 248 更年期女性饮食为何忌忽视“红、黄、绿、白、黑”? 92



三、男性青壮年饮食禁忌

249	男性防治脱发禁忌哪些饮食?	93
250	男性健康饮食少不了哪几种物质?	93
251	男性为什么要食用一定量的铬?	94
252	浓茶能解酒吗?	94
253	男性饮食缺乏叶酸对生育有何影响?	94
254	男性饮食缺乏维生素C对生育有何影响?	94
255	吸烟者如何注意饮食保健?	95
256	男性应避免哪些不良的饮食习惯?	95
257	引起男性性功能衰退的饮食有哪些?	95
258	哪些饮食易引起男性食管癌?	95

四、老年人饮食禁忌

259	老年人何为忌喝浓茶?	96
260	老年人何为忌食过咸食品?	96
261	老年人何为忌食腌制食品?	96
262	老年人何为忌食冰箱内过夜剩菜?	96
263	老年人何为忌食过多过甜食品?	96
264	老年人何为忌食油炒菠菜?	97
265	老年人何为忌食猪油?	97
266	老年人何为忌食鱼卵?	97
267	老年人何为忌食精制蔗糖?	97
268	老年人何为忌囫囵吞枣样就餐?	97
269	老年人何为忌食菠菜烩豆腐?	98
270	老年人何为忌螃蟹与柿子同时吃?	98
271	老年人何为忌暴饮暴食?	98
272	老年人何为忌食生冷油腻食品?	98
273	老年人何为忌饮食无规律?	98
274	老年人何为忌偏食挑食?	98



饮食禁忌 500 问

275	老年人为何忌食油炸食品？	99
276	老年人为何忌食精细粮食？	99
277	老年人为何忌多食李子？	99
278	老年人为何忌饮过多烈性酒？	99
279	老年人为何忌少吃或不吃蛋黄、动物肝脏类食物？	99
280	老年人为何忌生食胡萝卜？	99
281	老年人为何忌用铝制炊具蒸煮食品？	100
282	老年人为何忌饮隔夜茶？	100
283	老年人为何忌空腹早锻炼？	100
284	老年人为何忌空腹或饱餐后沐浴？	100

五、正常体质人群四季饮食禁忌

285	什么是四季？	100
286	四季与人类有什么关系？	100
287	四时与人类有什么关系？	101
288	春天与人体有什么关系？	101
289	春天宜吃什么？	102
290	春天的药膳忌什么？	102
291	夏天与人体有什么关系？	102
292	夏天宜吃什么？	102
293	夏天的药膳忌什么？	103
294	秋天与人体有什么关系？	103
295	秋天宜吃什么？	103
296	秋天的药膳忌什么？	104
297	冬天与人体有什么关系？	104
298	为什么冬至是进补的开始？	105
299	冬天宜吃什么？	105
300	冬季药膳忌什么？	105
301	春夏与秋冬药膳有什么特点？	105



302	何谓膏粱厚味?	106
303	膏粱厚味对人体有什么危害?	106
304	如何正确认识膏粱厚味?	106

第三章 虚弱体质人群饮食禁忌

305	何谓体质虚弱?	108
306	体质虚弱者如何通过饮食进行调理?	108
307	什么原因可以引起阴虚?	108
308	阴虚有哪些主要症状?	108
309	阴虚者宜吃哪些食物?	109
310	阴虚者的药膳中可加哪些中草药?	109
311	阴虚者的药膳有何禁忌?	109
312	什么原因可以引起阳虚?	109
313	阳虚者有哪些主要症状?	110
314	阳虚者宜吃哪些食物?	110
315	阳虚者的药膳中可加哪些中草药?	110
316	阳虚者的药膳有何禁忌?	110
317	什么原因可以引起气虚?	111
318	气虚有哪些主要症状?	111
319	气虚者宜吃哪些食物?	111
320	气虚者的药膳中可加哪些中草药?	111
321	气虚者的药膳有何禁忌?	111
322	什么原因可以引起血虚?	112
323	血虚者有哪些主要症状?	112
324	血虚者宜吃哪些食物?	112
325	血虚者的药膳中可加哪些中草药?	112
326	血虚者的药膳有何禁忌?	112