

茄子忌挑重的买 十年的鸡头赛砒霜

肝不早去胆 肾不早撕衣

六月韭 驴不瞅 西瓜凸脐生瓜多

家庭烹饪

280

忌

破了苦胆 别忘用碱



保管鲜蛋忌横放 焯菜别忘加点油



大众饮食系列

家庭烹饪 280 忌

李桂兰 王瑞秋 编著

中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭烹饪 280 忌/李桂兰,王瑞秋编著. - 北京:中国轻工业出版社,1994.12(2002.10 重印)

大众饮食系列

ISBN 7-5019-1711-6

I. 家… II. ①李…②王… III. 烹饪-基本知识
IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 13069 号

责任编辑:马 静

责任终审:滕炎福 封面设计:赵小云

责任监印:吴京一

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号,邮编:100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话:010-65241695

印 刷:北京博诚印刷厂

经 销:各地新华书店

版 次:1994 年 12 月第 1 版 2002 年 10 月第 7 次印刷

开 本:787×1092 1/32 印张:7.5

字 数:158 千字 印数:39001—44000

书 号:ISBN 7-5019-1711-6/TS·1101 定 价:11.80 元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

前 言

展示在您面前的这本书——《家庭烹饪 280 忌》，是作者奉献给家庭主妇们的一份生活礼品。

所谓“家庭烹饪”就是指一般老百姓家做菜做饭，而不是饭店、饭庄中的名肴大菜。所谓“忌”，就是诸种“不要”、“不宜”、“不应”。本书从寻常百姓家常见到的问题入手，如为什么冬天的大葱忌动不忌冻，为什么厨刀忌在缸边、碗底擦磨……等，以谈天的方式深入浅出地向您讲述了烹饪过程中各种看似简单，实则涉及物理、化学、生物学、植物学等诸多学科的科学知识。它不是用一般科普读物中教人“应该怎样”的写法，而是从一个全新的角度告诉您“不应该怎样”。这些恰恰是容易被人们所忽略的，这也正是本书的价值所在。

本书作者是长期从事烹饪理论和烹饪实践教学的专业教师和有高超烹饪技术的特级厨师，他们经验丰富，基础扎实，在行业中有一定影响。他们利用业余时间认真总结自己的心得，结合烹饪理论及自己的实践经验，并查阅了大量资料，写出了这本通俗读物，既适合家庭主妇阅读，又可以作为宾馆、饭庄厨师朋友们的参考书。

愿本书能为您家庭烹调的科学化带来一些帮助。

目 录

选 料 篇

1. 蔬菜买鲜忌买蔫 (1)
2. “六月韭，驴不瞅” (2)
3. 艮辣的萝卜顶层大 (3)
4. 西瓜凸脐生瓜多 (3)
5. “烂姜不烂味”？ (4)
6. 烂菜腐果马上扔 (5)
7. 大肚瘦尖，黄瓜不鲜 (6)
8. 松散的菜花吃着柴 (6)
9. 色浅的扁豆嚼着老 (7)
10. 芹菜不买空心芹 (8)
11. 苦瓜忌买红黄色 (8)
12. 鲜木耳吃不得 (9)
13. 有毒的蘑菇莫误食 (10)
14. 青西红柿不可吃 (11)
15. 鲜黄花菜不能吃 (12)
16. 茄子忌挑重的买 (12)
17. 绿皮土豆有毒素 (13)
18. 胡萝卜不宜生吃 (14)
19. 白菜烂了别再吃 (15)

20. 发粘的腌菜可致癌	(16)
21. 鳝鱼露水面, 行将死亡兆	(17)
22. 海鱼不鲜, 弃之一边	(18)
23. 带鱼发黄品质大降	(18)
24. 咸鱼发红即变质	(19)
25. 河蟹死了吃不得	(20)
26. 发红的生虾不新鲜	(21)
27. 吃鸡忌吃鸡臀尖	(22)
28. “十年的鸡头赛砒霜”	(22)
29. 灌水的鸡鸭不能要	(23)
30. 家畜“肉枣”不能吃	(24)
31. 吃猪肉三忌	(24)
32. 豆猪肉危害大	(25)
33. 别买亮皮鸡蛋	(26)
34. 鸡蛋臭了不能吃	(26)
35. 生吃鸡蛋害处多	(27)
36. 谨防香油假冒	(28)
37. 豆油不宜生着吃	(29)
38. 有了哈喇味千万别再吃	(30)
39. 打有×形等四种检疫标记章的肉不可食用	(30)
40. 选购食品不要忘看保存期	(31)
41. 火腿、香肠、午餐肉不宜长期食用	(32)
42. 变质的花生易致癌	(33)
43. 花生最好不生吃	(34)
44. 太绿的粉皮假货多	(34)
45. 陈年小米熬不粘	(35)
46. 菜没腌透不能吃	(35)

保 管 篇

- 47. 冬葱忌动不忌冻 (37)
- 48. 生姜保鲜宜埋藏 (38)
- 49. 贮存大蒜别挂晾 (38)
- 50. 茄子存放忌雨淋 (39)
- 51. 保管土豆最忌晒 (40)
- 52. 冬瓜保管三忌 (40)
- 53. 黄瓜、青椒不宜冰箱久存 (41)
- 54. 果蔬不宜长时间放塑料袋里 (42)
- 55. 葱头不宜放在塑料袋里保存 (43)
- 56. 元鱼切忌蚊子叮 (44)
- 57. 保管鳝鱼，泥鳅“作伴” (45)
- 58. 鳝鱼最忌冷水浇 (45)
- 59. 保存鲜蛋忌横放 (46)
- 60. 水洗的鸡蛋不好存 (47)
- 61. 冷藏蛋出库忌久放 (48)
- 62. 松花蛋不宜冷冻 (48)
- 63. 油脂保管六忌 (49)
- 64. 夏季不宜多存大米 (50)
- 65. 保存大米忌暴晒 (51)
- 66. 用过的卤缸（坛）不宜盛米 (52)
- 67. 贮藏的大豆要挑选 (52)
- 68. 面粉生虫不能晒 (53)
- 69. 夏季面粉不宜放在布口袋里 (53)
- 70. 方便面不宜久放 (54)

71. 面肥不宜在碗里存放	(54)
72. 豆腐保鲜宜用盐水	(55)
73. 豆腐粉夏天易生虫	(56)
74. 白糖不宜存放太久	(56)
75. 罐头启封后不宜装在原罐内	(57)
76. 冷冻食品解冻后不宜再存放	(58)
77. 食品忌用报纸包	(59)
78. 普通白纸也不宜包装食品	(59)
79. 牛奶不要放冷冻室里存放	(60)
80. 冰箱不宜久存鱼	(60)
81. 食用油不宜久放塑料桶里	(61)

加 工 篇

82. 黄鱼不剖肚，勿忘撕头皮	(62)
83. 鲤鱼勿忘去腥筋	(63)
84. 加工鳊鱼先去背鳍	(64)
85. 鲥鱼不打鳞	(65)
86. 水鱼和洋鱼不烫有怪味	(65)
87. 鱼没烧透不能吃	(66)
88. 宰杀活鱼别忘放血	(67)
89. 做鱼切忌先放姜	(67)
90. 活鱼不宜马上烹调	(68)
91. 宰鸡不拿肺，等于没学会	(68)
92. 肝不早去胆，肾不早撕衣	(69)
93. 顺丝切的肉片炒不嫩	(70)
94. 咸肉不宜煎炸	(70)

-
- | | |
|-----------------------------|--------|
| 95. 肉用水泡营养少 | (71) |
| 96. 家庭制汤不宜用冷水 | (71) |
| 97. 焯菜别忘加点油 | (73) |
| 98. 焯菜与紧肉不宜用凉水 | (74) |
| 99. 肉馅不宜用机器绞 | (75) |
| 100. 炖肉不宜用冷水 | (76) |
| 101. 肉烧焦了不能吃 | (77) |
| 102. 焯过的香椿味道浓 | (77) |
| 103. 菜叶扔掉怪可惜 | (78) |
| 104. 西瓜皮不要扔 | (79) |
| 105. 白菜最好分档吃 | (80) |
| 106. 先姜后葱蒜, 切序不宜乱 | (81) |
| 107. 烧炒萝卜别忘烫 | (81) |
| 108. 香菇不宜多浸泡 | (82) |
| 109. 木耳忌用开水泡, 黄花忌用冷水发 | (83) |
| 110. 海带不宜多浸泡 | (83) |
| 111. 水发海参忌沾油污 | (84) |
| 112. 海参和腰花忌用滚水焯 | (85) |
| 113. 烫发干海蜇, 水温不宜高 | (86) |
| 114. 摊鸡蛋的葱花先煸炒 | (86) |
| 115. 炒菜勾芡忌用勺搅 | (87) |
| 116. 苏打上浆不宜过量 | (88) |
| 117. 勾芡迟、早均不宜 | (89) |
| 118. 勾芡七忌 | (90) |
| 119. 水滑菜后勿忘投凉 | (91) |
| 120. 挂糊的原料先喂口 | (92) |
| 121. 蒸菜切忌凉水入屉 | (93) |

122. 绿豆芽泡发不宜过长	(93)
123. 切开土豆、藕别忘用水泡	(94)
124. 拔丝用的苹果晚打皮	(94)
125. 蔬菜忌讳先切后洗	(95)
126. 蔬菜不宜过早加工	(95)
127. 要吃菠菜先焯水	(96)
128. 发好的香菇忌抓洗	(96)
129. 泡发干菜忌用冷水	(97)
130. 豆类蔬菜忌不熟	(98)
131. 凉菜不宜一次做多	(99)
132. 豆腐不宜单独烧菜	(100)
133. 和抻面团不宜一次加足水	(100)
134. 烙饼切忌多翻个	(101)
135. 焖饭不要搅米	(102)
136. 煮饺子四忌	(102)
137. 烹制蚬子切莫囫囵	(104)
138. 发制乌鱼蛋两不宜	(104)
139. 冷水熬粥不好喝	(105)
140. 煮牛奶不要加米汤	(106)

调 味 篇

141. 鱼肉用盐喂, 加工不易碎	(107)
142. 烹制黄鳝, 莫忘放蒜	(108)
143. 破了苦胆, 别忘用碱	(108)
144. 先烹料酒后烹醋, 顺序不能错	(109)
145. 骨要酥, 多放醋	(110)

-
146. 先加醋去异味, 后放醋显风味 (110)
147. 烹炒豆芽菜不宜出锅再放醋 (111)
148. 红、白萝卜混吃宜加醋 (112)
149. 放盐早晚均不宜 (113)
150. 鸡汤不放盐味道不清鲜 (114)
151. 陈馅炸丸子切忌放料酒 (114)
152. 料酒不宜用白酒代替 (115)
153. 调拌芥末面, 发透再食用 (116)
154. 使用番茄酱莫忘用油炒 (117)
155. 使用咖喱粉勿忘用油炒 (117)
156. 拔丝炒糖忌用勺搅 (118)
157. 油炸鱼后别忘清油 (119)
158. 家庭制汤不需多放调料 (119)
159. 清炖鸡不宜放花椒大料 (120)
160. 大料、桂皮、小茴香使用勿过量 (120)
161. 扁豆不宜水焖宜油焖 (121)
162. 烧焖菜肴放糖不宜一次放足 (122)
163. 早放酱油盐, 炖肉不易烂 (122)
164. 炒菜不宜早放酱油 (123)
165. 烹制绿色菜, 不必放酱油 (124)
166. 酱油不宜在锅内长时间烧煮 (124)
167. 炒菜不宜多放油 (125)
168. 酱油、黄酱不宜生吃 (126)
169. 味精用法七忌 (127)
170. 食油切忌反复炸 (128)
171. 糖醋汁里别放葱蒜 (129)
172. 蒸鱼别忘垫根葱 (129)

173. 松花蛋宜配姜醋汁 (130)
174. 炖肉、煮豆不宜加碱 (131)
175. 熬煮绿豆汤忌放矾 (131)
176. 熬玉米面粥勿忘放碱 (132)
177. 焯菜不宜加碱 (132)
178. 煮牛奶时不要先放糖 (133)

火 候 篇

179. 过分煸炒, 肉质变老 (134)
180. 热锅、温油滑肉嫩 (135)
181. 炒牛肉不能用烈油 (136)
182. 狗肉没熟透千万不能吃 (137)
183. 蒸鱼切忌用小火 (137)
184. 炖肉不宜用旺火 (138)
185. 炆锅过火小料变糊 (139)
186. 烹制蔬菜不宜微火慢炒 (139)
187. 软炸菜肴油温不宜过高、过低 (140)
188. 油脂烹调忌高温 (141)
189. 炒制糖色忌旺火 (142)
190. 煮挂面不宜用旺火 (142)
191. 蒸馒头不宜用热水 (143)
192. 煮熬豆汁不宜大开 (144)
193. 炸鱼不宜用微火 (145)
194. 烹调菜花不宜过火 (146)
195. 花生米忌旺火快炸 (146)
196. 蒸好馒头先别揭锅 (147)

197. 别用旺火煮元宵 (147)
198. 煮鸡蛋时间不宜过长 (148)
199. 摊鸡蛋忌用大火 (148)
200. 蒸蛋羹四不宜 (149)

器 具 篇

201. 缸边碗底不宜磨刀 (151)
202. 忌用乌柏树作案板 (152)
203. 炒锅、汤锅不宜混用 (152)
204. 砂锅使用三不宜 (153)
205. 铝制品炊具使用七忌 (154)
206. 不宜用搪瓷制品煮、盛食物 (156)
207. 彩釉陶器不宜作餐具 (157)
208. 一次性餐具切忌反复使用 (157)
209. 煮藕切忌用铁锅 (158)
210. 忌用铝锅放饭菜 (159)
211. 镀锌的容器不能盛放酸性食品 (159)
212. 忌在煤气炉上烤馒头 (160)
213. 煮牛奶的锅别用冷水泡 (161)
214. 抹布不宜万能用 (161)
215. 化纤布洗餐具对人体有害 (162)
216. 三种筷子不宜使用 (163)
217. 非食品塑料袋忌装食品 (164)
218. 餐桌上不必铺塑料布 (165)
219. 洗碗忌用洗衣粉 (165)
220. 高压锅使用方法九忌 (166)

221. 电饭锅使用方法八忌	(168)
222. 微波炉使用方法八忌	(170)
223. 煤气罐使用方法四忌	(172)
224. 不锈钢炊餐具使用三忌	(174)
225. 电冰箱使用四不要	(175)

礼 仪 篇

226. 家宴应考虑客人的口味习俗	(176)
227. 敬酒切忌强制	(177)
228. 敬菜适量最为宜	(178)
229. 配制家宴四忌	(179)
230. 家宴不宜过量	(180)
231. 家宴上菜不宜无序	(181)
232. 生日蛋糕不宜插蜡烛	(182)
233. 餐桌上下九不宜	(183)
234. 宴请宾客忌做饭时间过长	(185)
235. 宴请宾客不要冷场	(186)
236. 宴请宾客人数不宜太多	(187)
237. 文明用筷十忌	(187)
238. 儿童不宜喝啤酒	(188)
239. 饭后七不宜	(189)
240. 多味瓜子不宜多吃	(191)
241. 饮用汽水四不宜	(191)
242. 喝咖啡三忌	(192)

食 疗 篇

243. 吃肉不吃蒜, 营养减一半 (195)
244. 凉粉不宜做酒菜 (196)
245. 五颜六色的食品能致癌 (196)
246. 吃烤羊肉串莫狼吞虎咽 (197)
247. 饭前喝汤有利健康 (198)
248. 原汤化原食, 面汤莫遗弃 (199)
249. 汤泡饭嚼不烂 (200)
250. 不要空肚吃柿子 (200)
251. 海带不宜多吃 (201)
252. 辣椒不能多吃 (202)
253. 香菜不宜多吃 (202)
254. 黄瓜不宜和西红柿同吃 (204)
255. 大蒜忌食过量 (204)
256. 心脏病患者不宜多吃菜籽油 (205)
257. 糖尿病人不宜多吃盐 (205)
258. 吃糖过量有损健康 (206)
259. 心血管病人不宜多吃蛋黄 (206)
260. 慢性气管炎患者忌辛辣油腻 (207)
261. 慎用鱼胆治病 (208)
262. 产妇不要一次吃过多的鸡蛋 (208)
263. 银耳汤不宜一次多煮 (209)
264. 水果不宜一次多吃 (209)
265. 慎吃炸龙虾 (210)
266. 萝卜、桔子不宜同吃 (211)

-
267. 吃水果究竟削皮好还是不削皮好 (211)
268. 喝豆浆五忌 (212)
269. 肝病患者饮食之忌 (213)
270. 不吃早饭影响健康 (214)
271. 老年人饮食十忌 (215)
272. 儿童饮食十忌 (217)
273. 不要吃太烫的食物 (218)
274. 不喝剩菜汤 (219)
275. 鸡鸭鱼肉不宜多食 (219)
276. 酒后喝茶伤身体 (221)
277. 要长寿忌过食 (222)
278. 食盐忌过量 (223)
279. 胃溃疡病人不宜喝汽水 (223)
280. 维生素 C 不宜与猪肝同食 (224)

选 料 篇

1

蔬菜买鲜忌买蔫

蔬菜属鲜活原料，采收之后，仍具有生命活动。从蔬菜的表面看上去，似乎停止了生长，但实际上仍然进行着一系列复杂的变化。随着这些变化的进行，蔬菜的营养成分、食用质量会逐渐下降。俗话说：“早上鲜，中午蔫，晚上端。”这些正是对蔬菜变化之快的描述。

新鲜蔬菜是人体所需维生素和矿物质的重要来源，如果在销售运输过程中保管不当，蔬菜中的维生素往往由于氧化而不断损失，其中尤以维生素 C 含量的降低最为显著。如果鲜菜在阳光下曝晒，其所含的脂溶性维生素也遭到破坏。

如果将鲜菜存放在气温高、空气干燥、通风过快的环境中，蔬菜中的水分就会蒸发，引起一系列的变化，如重量减轻、自然损耗加大、细胞的膨压降低而发生蔫萎，进而丧失鲜嫩的品质。又因蔬菜中的水解酶活性加强，使复杂的有机物（淀粉、果胶质等）水解为简单的物质，破坏了正常的代