

主编 李杏林

饮食宜忌 400 问



广东高等教育出版社

饮食宜忌 400 问

主 编	李杏林		
副主编	曾昭明	陈世惠	张国良
编 委	曾昭明	林明寿	谢炳初
	何逢悦	潘锦瑶	
	黄桂英	莫激勤	
	李 文	徐桑琛	

广东高等教育出版社

粤新登字 09 号

饮食宜忌 400 问

李杏林 编

广东高等教育出版社出版

广东省新华书店经销

广东出版技校彩印厂

787×1092 毫米 32 开 8 印张 160 千字

1994 年 10 月第 1 版 1994 年 10 月第一次印刷

ISBN7—5361—1405—2 / G · 460

定价 5.50 元

编 者 的 话

饮食是人们赖以生存的必要条件。饮食营养关系到人的身体健康。饮食营养除了食物本身营养的价值外,饮食禁忌对营养有一定的影响。因为食物性能有寒、凉、温、热;味有辛、苦、酸、甘、咸。人体有阴阳、气血的偏盛偏衰,所以人对饮食有一定的选择性。为了吃得好,吃得有营养,吃了对身体有好处。我们组织编写《饮食禁忌 400 问》这本书,供广大群众阅读,患者参考。

本书共有三章,第一章常用食物的禁忌;第二章食物配伍、制作和贮存的禁忌;第三章常见病饮食禁忌。编写时力求内容丰富,层次清楚,通俗易懂,使之成为一本有实用价值的家庭生活必读书。

编 者

目 录

第一章 常用食物的禁宜

1. 鸡肉的食用禁宜是什么	(1)
2. 乌骨鸡的食用禁宜如何	(1)
3. 鹌鹑肉的食用禁宜是什么	(2)
4. 鸭肉的食用禁宜如何	(3)
5. 鹅肉的食用禁宜是什么	(3)
6. 鸽肉的食用禁宜是什么	(4)
7. 麻雀肉的食用禁宜是什么	(4)
8. 燕窝的食用禁宜是什么	(5)
9. 猪肉的食用禁宜如何	(5)
10. 羊肉的食用禁宜是什么	(6)
11. 狗肉的食用禁宜如何	(7)
12. 牛肉的食用禁宜怎么样	(7)
13. 兔肉的食用禁宜是什么	(8)
14. 青蛙肉的食用禁宜怎么样	(8)
15. 乌蛇肉的食用禁宜是什么	(9)
16. 九香虫的食用禁宜如何	(9)
17. 鲤鱼的食用禁宜是什么	(10)
18. 鲢鱼的食用禁宜如何	(10)
19. 鲫鱼的食用禁宜是什么	(11)
20. 黄花鱼的食用禁宜是什么	(11)

21. 鲈鱼的食用禁忌如何 (12)
22. 鳗鲡的食用禁忌如何 (12)
23. 黄鳝的食用禁忌怎么样 (13)
24. 泥鳅的食用禁忌是什么 (13)
25. 带鱼的食用禁忌是什么 (14)
26. 鲨鱼的食用禁忌如何 (14)
27. 墨鱼的食用禁忌是什么 (15)
28. 海参的食用禁忌如何 (15)
29. 海蜇的食用禁忌怎么样 (16)
30. 河虾的食用禁忌是什么 (17)
31. 龟肉的食用禁忌如何 (17)
32. 鳖肉的食用禁忌是什么 (18)
33. 螃蟹的食用禁忌是什么 (18)
34. 牡蛎肉的食用禁忌如何 (19)
35. 蚌肉的食用禁忌怎么样 (19)
36. 淡菜的食用禁忌是什么 (20)
37. 螺蛳的食用禁忌是什么 (21)
38. 韭菜的食用禁忌是什么 (21)
39. 葱的食用禁忌是什么 (22)
40. 大蒜的食用禁忌是什么 (22)
41. 薤白的食用禁忌是什么 (23)
42. 辣椒的食用禁忌是什么 (24)
43. 胡荽的食用禁忌如何 (25)
44. 芥菜的食用禁忌如何 (25)
45. 萝卜的食用禁忌如何 (26)
46. 胡萝卜的食用禁忌怎么样 (26)
47. 白菜的食用禁忌是什么 (27)

48. 芹菜的食用禁忌如何 (28)
49. 菠菜的食用禁忌如何 (28)
50. 冬葵的食用禁忌如何 (29)
51. 蕹菜的食用禁忌是什么 (29)
52. 苋菜的食用禁忌如何 (30)
53. 鱼腥草的食用禁忌如何 (31)
54. 芥菜的食用禁忌怎么样 (31)
55. 黄花菜的食用禁忌如何 (32)
56. 竹笋的食用禁忌怎么样 (33)
57. 茭白的食用禁忌如何 (33)
58. 芋子的食用禁忌是什么 (34)
59. 马铃薯的食用禁忌如何 (34)
60. 番薯的食用禁忌如何 (35)
61. 藕的食用禁忌是什么 (35)
62. 枸杞苗的食用禁忌如何 (36)
63. 茄子的食用禁忌是什么 (37)
64. 葫芦的食用禁忌如何 (37)
65. 冬瓜的食用禁忌是什么 (38)
66. 黄瓜的食用禁忌怎么样 (38)
67. 丝瓜的食用禁忌是什么 (39)
68. 苦瓜的食用禁忌怎么样 (39)
69. 南瓜的食用禁忌是什么 (40)
70. 木耳的食用禁忌如何 (41)
71. 银耳的食用禁忌如何 (41)
72. 香菇的食用禁忌如何 (42)
73. 蘑菇的食用禁忌是什么 (43)
74. 猴头菇的食用禁忌是什么 (44)

75. 海带的食用禁忌如何 (44)
76. 紫菜的食用禁忌是什么 (45)
77. 石花菜的食用禁忌是什么 (46)
78. 龙须菜的食用禁忌怎么样 (46)
79. 梨子的食用禁忌是什么 (47)
80. 柑子的食用禁忌是什么 (48)
81. 金橘的食用禁忌是什么 (48)
82. 橘子的食用禁忌怎么样 (49)
83. 柚子的食用禁忌如何 (49)
84. 柿子的食用禁忌如何 (50)
85. 桃子的食用禁忌怎么样 (51)
86. 李子的食用禁忌如何 (51)
87. 杏子的食用禁忌怎么样 (52)
88. 枇杷的食用禁忌如何 (52)
89. 苹果的食用禁忌怎么样 (53)
90. 香蕉的食用禁忌如何 (53)
91. 菠萝的食用禁忌如何 (54)
92. 罗汉果的食用禁忌如何 (54)
93. 石榴的食用禁忌如何 (55)
94. 无花果的食用禁忌怎么样 (56)
95. 荔枝的食用禁忌如何 (56)
96. 葡萄的食用禁忌是什么 (57)
97. 樱桃的食用禁忌如何 (57)
98. 杨梅的食用禁忌如何 (58)
99. 西瓜的食用禁忌如何 (59)
100. 甘蔗的食用禁忌怎么样 (59)
101. 荸荠的食用禁忌怎么样 (60)

102. 猕猴桃的食用禁宜如何	(61)
103. 番茄的食用禁宜是什么	(61)
104. 酸角的食用禁宜如何	(62)
105. 柠檬的食用禁宜是什么	(62)
106. 刺梨的食用禁宜如何	(63)
107. 橄榄的食用禁宜如何	(64)
108. 梅实的食用禁宜如何	(64)
109. 小麦的食用禁宜如何	(65)
110. 大麦的食用禁宜是什么	(65)
111. 荞麦的食用禁宜如何	(66)
112. 糯米的食用禁宜是什么	(66)
113. 粳米的食用禁宜怎么样	(67)
114. 粟米的食用禁宜如何	(67)
115. 高粱的食用禁宜是什么	(68)
116. 玉米的食用禁宜如何	(68)
117. 黑豆的食用禁宜怎么样	(69)
118. 黄豆的食用禁宜如何	(70)
119. 赤小豆的食用禁宜是什么	(70)
120. 绿豆的食用禁宜怎么样	(71)
121. 豌豆的食用禁宜是什么	(71)
122. 蚕豆的食用禁宜如何	(72)
123. 芝麻的食用禁宜是什么	(73)
124. 松子仁的食用禁宜是什么	(74)
125. 栗子的食用禁宜如何	(74)
126. 莲子的食用禁宜是什么	(75)
127. 白果的食用禁宜是什么	(75)
128. 落花生的食用禁宜如何	(76)

129. 甜杏仁的食用禁宜是什么	(77)
130. 榧子的食用禁宜如何	(77)
131. 红糖的食用禁宜如何	(78)
132. 白糖的食用禁宜如何	(78)
133. 饴糖的食用禁宜如何	(79)
134. 生姜的食用禁宜怎么样	(80)
135. 桂皮的食用禁宜如何	(80)
136. 胡椒的食用禁宜如何	(81)
137. 茉莉花的食用禁宜如何	(81)
138. 玫瑰花的食用禁宜如何	(82)
139. 梔子花的食用禁宜如何	(82)
140. 鸡蛋的食用禁宜怎么样	(83)
141. 山斑鸠的食用禁宜怎么样	(84)
142. 翠鸟的食用禁宜如何	(84)
143. 斑啄木鸟的食用禁宜怎么样	(85)
144. 圆田螺的食用禁宜如何	(85)
145. 塘虱鱼的食用禁宜如何	(86)
146. 海龙的食用禁宜如何	(86)
147. 蛤蚧的食用禁宜如何	(87)
148. 金环蛇的食用禁宜如何	(88)
149. 眼镜蛇的食用禁宜如何	(88)
150. 青环海蛇的食用禁宜怎么样	(89)
151. 麝的食用禁宜如何	(89)
152. 梅花鹿的食用禁宜如何	(90)
153. 醋的食用禁宜如何	(91)
154. 酱的食用禁宜怎么样	(91)
155. 盐的食用禁宜如何	(92)

156. 酒的食用禁忌如何	(92)
---------------------	--------

第二章 食物配伍、制作和贮存的禁忌

157. 煮牛奶忌用文火	(94)
158. 喝牛奶不宜加糖过多	(94)
159. 牛奶不宜与巧克力同时食用	(95)
160. 不宜长时间用保温瓶装牛奶、豆浆	(95)
161. 夏季忌饮冷牛奶	(95)
162. 忌用牛奶煮奶糕	(96)
163. 牛奶忌和豆浆同煮	(96)
164. 忌用牛奶送服药品	(97)
165. 酸奶忌加热后食用	(97)
166. 喝啤酒忌对汽水	(98)
167. 啤酒白酒忌同饮	(98)
168. 葡萄酒忌久存	(99)
169. 忌饮啤酒过量	(99)
170. 铝锅不宜长久放饭菜	(100)
171. 吃柑橘前后不要喝牛奶	(100)
172. 不要活吃鲤鱼	(100)
173. 吃螃蟹不要用水煮	(101)
174. 吃螃蟹四不要	(101)
175. 炒菜心忌放碱	(102)
176. 炒胡萝卜不宜放醋	(102)
177. 炒菜用油不宜过多	(102)
178. 蔬菜焯水不要在水冷时下锅	(103)
179. 存放鱼不要保留鳃和内脏	(103)
180. 冷冻食品解冻后不宜再存放	(104)

181. 不宜多吃午餐肉(105)
182. 不宜盲目吃狗肉(105)
183. 食猪肝不宜炒得太嫩(106)
184. 忌用热水浸洗猪肉(106)
185. 不宜多吃青蛙肉(107)
186. 不宜多吃烤羊肉串(107)
187. 不宜偏食猪肉(108)
188. 吃火锅时间不宜过长(108)
189. 夏季不要直接食用从市场买的熟肉制品(109)
190. 火腿忌在冰箱内存放(109)
191. 做饺子馅不要挤水(109)
192. 不要用生豆油拌饺子馅(110)
193. 忌用冷水浸泡干腌菜(110)
194. 鸡蛋不宜与白糖同煮(110)
195. 熬绿豆汤忌放碱(111)
196. 不要经常食用砂锅菜(111)
197. 忌用普遍搪瓷制品煎煮食物(112)
198. 忌用铜炊具加工蔬菜水果(112)
199. 忌直接使用生锈的铜火锅(112)
200. 忌食有哈喇味的油(112)
201. 忌食长芽的花生(113)
202. 忌用热水浸年糕(113)
203. 忌食用直接采集的花粉(114)
204. 酸性饮料不宜多饮(114)
205. 不要喝过热的饮料(115)
206. 不要直接饮用自来水(115)
207. 不要用饮料取代白开水(115)

208. 不宜喝过量的汽水	(116)
209. 忌用开水冲服蜂蜜	(116)
210. 忌用温锅水煮饭	(117)
211. 烧饮用水忌放炉子上过夜	(117)
212. 忌喝反复烧开的水	(118)
213. 不宜常吃汤泡饭	(118)
214. 忌用锅内余油炒饭	(119)
215. 忌食青色番茄	(119)
216. 忌在炉火上直接烘烤食物	(119)
217. 皮色鲜艳的水果忌吃皮	(120)
218. 忌用彩瓷餐具盛酸性食物	(120)
219. 忌吃生鸡蛋	(121)
220. 忌吃孵鸡蛋	(122)
221. 忌生吃胡萝卜	(122)
222. 忌吃煮后颜色变红的元宵	(123)
223. 忌食烂姜	(123)
224. 忌吃变质的银耳	(123)
225. 忌吃未成熟的水果	(124)
226. 忌吃有黑斑的红薯	(124)
227. 忌生食贝类	(125)
228. 煮粥、烧菜忌放碱	(125)
229. 忌吃未腌透的咸菜	(126)
230. 不宜多吃黑枣和柿饼	(126)
231. 不宜饮用长时间泡的茶	(127)
232. 忌用茶水送服药物	(127)
233. 吃狗肉后忌喝茶	(128)
234. 吃高蛋白食物后不要立即饮茶	(129)

235. 服酶制剂时忌吃猪肝、喝浓茶	(129)
236. 吃粽子四忌	(129)
237. 酱油忌生吃	(130)
238. 不宜过多食用豆制品	(131)
239. 不宜多吃鲨鱼肝	(131)
240. 不宜多吃香肠	(131)
241. 不宜过量吃荔枝	(132)
242. 煮咖啡忌时间过长	(132)
243. 喝咖啡忌浓度过高	(133)
244. 忌空腹吃西红柿	(133)
245. 忌空腹吃柿子	(134)
246. 柿子不宜与红薯、螃蟹同食	(134)
247. 海味忌与含鞣酸多的食物同食	(135)
248. 红、白萝卜忌合煮	(135)
249. 吃土豆忌吃皮	(135)
250. 萝卜不能同人参一起食	(136)
251. 萝卜忌与橘子同食	(136)
252. 油炸食品不宜经常食用	(137)
253. 炒菜时忌油温过高	(137)
254. 食用油忌反复高温	(138)
255. 食用油忌高温加热后贮存	(138)
256. 忌好食生棉籽油	(139)
257. 忌用大油烹调肉食品	(140)
258. 忌吃油渣	(140)
259. 吃黄鳝忌爆炒	(140)
260. 忌吃生鱼粥、生鱼片	(141)
261. 忌吃烧焦了的鱼和肉	(141)

262. 忌直接食用鲜海蜇	(142)
263. 不宜过量食咸鱼	(142)
264. 忌吃未煮熟的黄豆	(143)
265. 忌吃未煮熟的四季豆	(143)
266. 忌吃发了芽的马铃薯	(143)
267. 忌用镀锌的白铁桶盛放饮料	(144)
268. 水果罐头启封后不宜存放	(144)
269. 存放鸡蛋不宜用水洗	(145)
270. 忌用金属器皿存放蜂蜜	(145)
271. 忌长期用可乐瓶盛装食油和酒类	(145)
272. 忌反复使用塑料食品袋	(146)
273. 不宜长时间地浸泡海带	(147)
274. 忌用化纤布擦洗餐具	(147)
275. 忌长期用塑料桶盛油	(148)
276. 忌用金属容器盛装酸性饮料	(148)
277. 忌用热水发木耳	(148)
278. 忌用生冷自来水煮饭	(149)
279. 忌吃久放的红糖	(149)
280. 不宜直接吃从冰箱拿出的饭菜	(149)
281. 制干菜忌暴晒	(150)
282. 绿叶蔬菜忌焖煮	(150)
283. 忌鲜食黄花菜	(151)
284. 忌吃隔夜的熟白菜	(151)
285. 忌喝隔夜的银耳汤	(152)
286. 烧骨头不宜加醋	(152)
287. 淀粉食物不宜凉了再吃	(153)
288. 忌生食银杏	(153)

289. 不宜多吃冷藏过久的西瓜	(154)
290. 不宜吃烫食	(154)
291. 油条不宜常吃、多吃	(154)
292. 哪些人忌饮人参蜂王浆	(155)
293. 生熟食品不要混放	(156)
294. 猪肝勿与维生素 C 同吃	(156)
295. 服维生素 C 时忌食虾类	(157)
296. 天麻与鸡勿同食	(157)
297. 糖精和醋精忌同用	(158)
298. 野禽兽肉忌久存	(158)
299. 醉蟹忌久藏	(159)
300. 香蕉黄瓜不宜久放冰箱	(159)

第三章 常见病饮食禁宜

301. 感冒饮食禁宜是什么	(161)
302. 急性支气管炎饮食禁宜怎么样	(161)
303. 慢性支气管炎饮食禁宜如何	(162)
304. 大叶性肺炎饮食禁宜如何	(163)
305. 支气管哮喘饮食禁宜怎么样	(164)
306. 胃、十二指肠溃疡饮食禁宜如何	(164)
307. 慢性胃炎饮食禁宜怎么样	(165)
308. 溃疡性结肠炎饮食禁宜是什么	(166)
309. 肝硬化饮食禁宜如何	(167)
310. 急性胆囊炎与胆石症饮食禁宜是什么	(168)
311. 高血压病饮食禁宜怎么样	(168)
312. 冠心病饮食禁宜是什么	(169)
313. 尿路感染饮食禁宜是什么	(170)

314. 泌尿系结石饮食禁宜如何	(171)
315. 急性肾炎饮食禁宜如何	(172)
316. 慢性肾炎饮食禁宜怎么样	(172)
317. 缺铁性贫血的饮食禁宜如何	(173)
318. 血小板减少性紫癜饮食禁宜如何	(174)
319. 糖尿病饮食禁宜如何	(175)
320. 甲状腺机能亢进症饮食禁宜如何	(175)
321. 神经衰弱饮食禁宜怎么样	(176)
322. 内耳眩晕病饮食禁宜如何	(177)
323. 病毒性肝炎饮食禁宜如何	(178)
324. 细菌性痢疾饮食禁宜怎么样	(179)
325. 肺结核饮食禁宜怎么样	(179)
326. 支气管肺癌饮食禁宜如何	(180)
327. 食管癌饮食禁宜如何	(181)
328. 胃癌饮食禁宜怎么样	(182)
329. 原发性肝癌饮食禁宜是什么	(182)
330. 结肠癌饮食禁宜如何	(183)
331. 鹅口疮饮食禁宜如何	(184)
332. 积滞饮食禁宜怎么样	(184)
333. 疳证饮食禁宜是什么	(185)
334. 小儿痢证饮食禁宜如何	(186)
335. 小儿遗尿饮食禁宜如何	(187)
336. 小儿出汗饮食禁宜如何	(188)
337. 小儿佝偻病饮食禁宜如何	(188)
338. 小儿夏季热饮食禁宜如何	(189)
339. 小儿麻疹饮食禁宜如何	(190)
340. 小儿水痘饮食禁宜如何	(191)