

朱愛慈 俞鋼 著

飲食禁忌

Yin shi jin



解地漿水



白飯
毒

白飯
毒

解黑豆甘



解黑豆甘



金瓜
痢

解鱔



上海科学技术文献出版社

饮食禁忌

朱爱慈 俞 钢 编著

科学技术文献出版社

(沪)新登字 301 号

饮 食 禁 忌

朱爱慈 俞钢 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

商务印书馆上海印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 6 字数 134,800

1994 年 2 月第 1 版 1994 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1—20,000

ISBN 7-5439-0439-X/R·178

定 价: 4.20 元

内 容 提 要

介绍饮食保健知识的普及读物很多,但笔墨触及饮食禁忌的专门性读物却稀见。本书将对饮食禁忌常识作系统全式地介绍,以弥补长期以来的不足。希望有更多的人重视合理科学的饮食,尽可能少犯或不犯饮食禁忌,有益于身体健康。

本书搜集了大量有关饮食禁忌的资料,兼取传统说法中的合理成分和当今医学、营养学研究的最新成果,力求说理有据,实用性强,通俗易懂,文字简洁。

本书面向大众,给迫切需要了解和掌握这方面知识的朋友提供帮助和参考。

目 录

一、饮食习惯的禁忌

1. 禁忌暴饮暴食	1
2. 禁忌狼吞虎咽进食	2
3. 偏食有害无益	2
4. 切忌就餐不定时和不定量	3
5. 进食前不洗手有害健康	4
6. 日常饮食忌烫	4
7. 不宜吃汤泡饭	4
8. 饮食不宜过咸	5
9. 进食时不能过量饮水	6
10. 冷饮不可当主食	6
11. 吃饭时不可分心	7
12. 进食时不宜高声谈笑	7
13. 切莫盛怒或大喜时立即进食	7
14. 晚餐不能吃得过好过饱	8
15. 用餐时不应训斥孩子	8
16. 切忌饭饱酒足后马上洗澡	9
17. 进食后不宜马上睡觉	9
18. 饭后不要立即散步或运动	10
19. 不宜过饱或过饥时乘坐交通工具	10
20. 运动后不宜多吃糖类食品	10
21. 吃火锅四忌	11
22. 滥吃零食有害无益	11
23. 禁用高油温炒菜	12

24. 炒菜时忌用过多的食油	12
25. 烧肉不可过早加盐	13
26. 烧菜不宜过早加入味精	13
27. 烧菜调味不宜用白酒	14
28. 用花生油炒菜不宜先放菜后放盐	14
29. 烧肉、骨不宜中途加冷水	15
30. 煮鱼忌过早放生姜	15
31. 不宜用铁锅煮藕	15
32. 忌用自来水煮饭	16
33. 煮熟的蛋忌用生冷水浸泡	16
34. 放置味精不宜紧靠灶边	16
35. 淘米不要太马虎	17
36. 冷冻食物忌用热水解冻	17
37. 鱼肉食品不可反复冷冻	18
38. 食物不宜用洗衣粉清洗	18
39. 饭菜不宜久放于铝制品容器中	19
40. 蔬菜不宜久贮	19
41. 蛋不宜横放	20
42. 白糖不可久存	20
43. 食用植物油不可久贮	21
44. 吃剩的罐头不宜久存于冰箱中	21
45. 人参忌放进冰箱贮存	22
46. 金属器皿不宜用来贮存蜂蜜	22
47. 尽量少用搪瓷制品煮食物	23
48. 铝铁炊具不可混用	23
49. 包装食品忌用废旧报纸	23

二、食物搭配的禁忌

1. 萝卜不宜与桔子同食	25
2. 红萝卜与白萝卜不宜同煮	25

3. 黄瓜与富含维生素 C 的食物不可搭配做色拉	26
4. 煮绿豆汤不宜加矾	26
5. 胡萝卜忌放醋炒食	26
6. 白薯不能与柿子同食	27
7. 菠菜忌与含维生素 B ₁ 的食物同吃	27
8. 青菜忌放醋炒食	27
9. 柿子忌与蟹同食	28
10. 豆腐不宜与菠菜同食	28
11. 豆腐忌加葱炒食	29
12. 忌用豆浆冲鸡蛋	29
13. 喝豆浆忌加红糖	30
14. 鱼忌与某些食物和药物同食	30
15. 吃羊肉狗肉后忌马上喝茶	30
16. 海味食品不宜与水果同食	31
17. 牛奶不宜与桔子同食	31
18. 牛奶与巧克力不可同食	32
19. 人参与萝卜不宜同吃	32
20. 补品与茶不宜同食	32
21. 鲜蛋不宜与生姜、洋葱一起存放	33
22. 茶叶忌与食糖同贮	33
23. 酸碱食物搭配不宜失衡	33
24. 部分食物搭配禁忌	34

三、食物进用的禁忌

1. 胡萝卜不宜生吃	36
2. 辣椒不宜多吃	36
3. 生的葱不宜食用	37
4. 新婚男子不宜多吃芹菜	37
5. 隔夜熟韭菜不宜食用	38
6. 菠菜不宜过多食用	38

7. 烂生姜不可食用.....	39
8. 干炒黄豆不宜吃.....	39
9. 不宜多吃苦瓜.....	39
10. 臭豆腐不宜过量进用	40
11. 过量贪食豆制品有害无益	40
12. 不宜多吃酱油	41
13. 油条不宜经常吃	41
14. 西瓜食用的禁忌	42
15. 吃梅、杏不可过量	42
16. 空腹切莫吃西红柿	43
17. 桔子不宜多吃	43
18. 忌食生鸡蛋	43
19. 鸡蛋不宜久煮后吃	44
20. 忌吃用红药水染的“红蛋”	45
21. 虾米忌直接泡汤喝	45
22. 龙虾不宜生吃	45
23. 吃瘦肉不宜过量	46
24. 煎炸的咸肉不宜食用	46
25. 食用猪内脏三忌	47
26. 香肠不可多吃	47
27. 红肠衣不宜食用	47
28. 烤羊肉串不宜经常食用	48
29. 鸡屁股不宜吃	48
30. 鱼翅忌单独烹制	49
31. 未抽筋的鲤鱼不宜食用	49
32. 慎食爆炒黄鳝	49
33. 未煮熟的河蟹不宜吃	50
34. 食用海带不宜久泡	50
35. 狗肉火锅忌食用	51
36. 火锅食料不宜过生	51

37. 过熟食物不宜多吃	52
38. 服用人参不宜过量	52
39. 补品不宜用得太多太久	53

四、饮料入口的禁忌

1. 久渴切忌暴饮白开水	54
2. 忌饮未煮开或久烧沸的自来水	54
3. 晚上不可喝盐开水	55
4. 不可用滚烫的水冲调营养品	55
5. 不宜用开水冲饮蜂蜜	56
6. 大量饮茶影响消化	56
7. 醉茶伤身体	56
8. 放下饭碗不宜马上捧茶杯	57
9. 不宜用浓茶来解酒	57
10. 献血者不宜多饮茶	58
11. 忌用保温杯沏茶	58
12. 不宜用带有茶垢的杯子泡茶	59
13. 霉变茶叶忌饮用	59
14. 咖啡忌久煮	60
15. 过浓的咖啡不宜饮用	60
16. 喝咖啡不宜放糖过量	60
17. 未煮熟的豆浆不宜饮用	61
18. 空腹不宜喝豆浆	61
19. 煮牛奶时间不宜太长	62
20. 牛奶不宜用微波炉加热	62
21. 霉变奶粉不可食用	62
22. 汽水不宜多喝	63
23. 冷饮不宜多食	63
24. 长时间用嗓子后不可马上猛吃冷饮	64
25. 酸性饮料忌用水壶和热水瓶盛装	64

26. 饮料不宜用于服药	65
27. 饮酒不宜过度	66
28. 喝酒不宜混饮	66
29. 饮酒不能御寒	67
30. 睡觉打鼾者不宜喝酒	67
31. 不宜长期大量喝啤酒	68
32. 运动后忌喝啤酒	68
33. 鲜啤酒不宜在家久贮	69

五、婴幼儿童饮食的禁忌

1. 儿童偏食有害健康	70
2. 儿童不宜进食过量	70
3. 儿童不宜长期食用细粮	71
4. 小学生早餐不能忽视质量	71
5. 小孩食母乳时间不宜过长	72
6. 儿童尤不宜睡前进食	72
7. 婴幼儿进食不宜过咸	73
8. 婴儿不可吮空奶嘴	73
9. 嚼饭喂孩子不卫生	74
10. 儿童不宜多吃菠菜	74
11. 幼儿不宜进用新鲜蚕豆	74
12. 儿童不宜多吃竹笋	75
13. 儿童忌食未经洗净消毒的荸荠、菱藕	75
14. 儿童吃桑葚不可过量	76
15. 半岁前的婴儿忌吃蛋清	76
16. 幼儿不宜多吃鸡蛋	77
17. 儿童患病发烧时不宜吃鸡蛋	77
18. 儿童不宜多吃皮蛋	78
19. 禁忌儿童吃腌咸鱼	78
20. 儿童不宜经常摄食动物脂肪	78

21. 儿童不宜多吃罐头食品	79
22. 儿童吃糖过多有害无益	79
23. 儿童不宜过食巧克力	80
24. 儿童不宜吃泡泡糖	80
25. 哮喘病儿要少吃蜜饯、罐头、果脯类食品	81
26. 儿童忌滥用滋补品	81
27. 儿童禁用人参食品	82
28. 忌用米汤拌牛奶喂哺婴幼儿	82
29. 不宜用甜炼乳替代鲜牛奶或奶粉	82
30. 儿童不可多食乳制品	83
31. 婴儿慎用蜂蜜	83
32. 儿童不宜多喝可乐饮料	84
33. 夏天婴幼儿喝冷饮不宜过量	84
34. 儿童忌喝浓茶	85
35. 小孩饮酒有害	85
36. 儿童缺锌、钙易患近视眼	86
37. 防止儿童缺乏微量元素	86
38. 小儿不宜过食维生素	87
39. 谨防儿童患侏儒症	88
40. 过了保存期限的儿童食品不宜吃	88

六、妇女饮食的禁忌

1. 少女忌盲目节食脂肪	90
2. 妇女减肥不宜少吃饭多吃水果	90
3. 肥胖妇女尤忌喝咖啡	91
4. 妇女月经期不可过食生冷、辛热类的食物	91
5. 黄褐斑妇女慎用的食物	92
6. 当心孕妇营养失衡	92
7. 谨防孕妇热能不足	93
8. 孕妇不宜过食鸡蛋	93

9. 孕妇忌吃桂圆	94
10. 孕妇经常吃罐头食品有害	94
11. 孕妇尤忌喝浓茶	95
12. 孕妇尤忌饮酒	95
13. 孕妇妊娠后期的饮食禁忌	96
14. 孕期不宜滥用补药	97
15. 谨防孕妇缺碘	97
16. 孕妇慎用维生素 B ₆	98
17. 孕妇不可滥用精神药物	98
18. 孕妇忌用和慎用的药物	99
19. 产妇慎用红糖水	99
20. 产妇不宜马上吃人参	100
21. 产妇慎用生化汤	100
22. 乳母禁忌多饮麦乳精	101
23. 乳母忌吃带刺激性的食物	101
24. 妇女更年期饮食禁忌	101
25. 中老年妇女谨防缺钙	102

七、老年人饮食的禁忌

1. 老年人饮食宜忌的中医观	103
2. 老年人切忌暴饮暴食	104
3. 老年人饮食忌“十分饱”	104
4. 老年人进食不可图省事	105
5. 老年人限制饮食量有利长寿	105
6. 老年人饮食不宜过热、过冷	106
7. 老年人要限制甜食	106
8. 老年人饭后不宜马上睡觉	106
9. 老年人长期饱食易患老年性痴呆症	107
10. 老年人忌吃单调的食物	108
11. 老年人饮食过于精细易便秘	108

12. 老年人不宜多食白色或浅色蔬菜	109
13. 老年人不宜多吃香蕉	109
14. 老年人忌吃坚硬和不消化的食物	110
15. 老年人饮食不可偏素废荤	110
16. 老年人不宜进用味浓油腻和油炸食物	111
17. 老年人切忌夏季过多进食脂肪和蛋白质	111
18. 老年人不宜饮水过量	111
19. 老年人尤忌多喝咖啡	112
20. 老年人喝酒五忌	112
21. 老年人谨防摄入维生素类药物过量	114
22. 老年人忌过量服用鱼肝油	113
23. 老年人当心铁元素缺乏	114
24. 老年人须防体内缺钙	115
25. 老年人谨防缺锌	115
26. 老年人不宜摄入过量的微量元素硒	116
27. 老年人忌营养过度	116
28. 老年人不宜以补求寿	118

八、病人饮食的禁忌

1. 高血压病人忌吃的食物	118
2. 冠心病病人饮食不宜饱食多盐	118
3. 糖尿病人不宜进用的食物	119
4. 肝硬化患者不宜吃的食物	120
5. 肝病患者不宜饮酒	120
6. 肝病患者不可多吃葵花籽	121
7. 胆囊炎病人忌吃多脂肪、高胆固醇的食物	121
8. 胆囊摘除手术后不宜吃油荤食物	122
9. 溃疡病人慎喝牛奶	122
10. 溃疡病人不可多饮汽水	123
11. 急性肾炎病人忌吃的食物	123

12. 肾炎病人不可多吃香蕉	124
13. 尿路结石病人不宜吃的食物	124
14. 急性腹泻病人不宜吃的食物	125
15. 蛔虫病腹痛时忌用安乐士等药物	125
16. 哮喘病人不宜过食味精	126
17. 甲亢病人忌吃海带	126
18. 痛风病人不宜进用的食物	127
19. 痛风病人慎吃火锅	127
20. 伤寒病人尤忌吃粗纤维食物	128
21. 咳嗽患者忌多食桔子	128
22. 发烧时不宜吃鸡蛋	129
23. 发热病人不宜喝浓茶	129
24. 贫血病人不宜饮茶	130
25. 出血性疾病患者不宜多吃鱼	130
26. 吐血和便血的人不宜吃银耳	130
27. 近视者忌多吃甜食	131
28. 眼疾者不可进食大蒜	131
29. 阴虚内热者不宜进补鹿茸	132
30. 食管癌患者忌吃的食物	132
31. 粉刺患者不宜吃的食物	133
32. 骨折病人不宜吃肉骨头	133
33. 烧伤病人忌饮白开水	134
34. 三类病人不宜喝鸡汤	134

九、服药期饮食的禁忌

1. 服用药片不宜干吞	135
2. 服药时不宜吃糖	135
3. 用茶水服药不可取	136
4. 吃药不宜用牛奶送服	136
5. 服用铁剂时不可多喝牛奶	136

6. 服用优降宁时忌吃酸牛奶等食物	137
7. 维生素 A 忌与酒合用	137
8. 服用镇静安眠药时忌饮酒	138
9. 不可服用过夜中药汤剂	138
10. 钙剂不可与菠菜等食物并用	139
11. 地高辛不可与豆腐同食	139
12. 维生素 K 忌与富含维生素 C 的食物同用	139
13. 服用四环素时忌吃豆腐和猪血	140
14. 服维生素 C 时忌吃猪肝	140
15. 服维生素 C 时不宜吃水生甲壳类食物	141
16. 服用降血压等药物时不宜吃脂肪性食物	141
17. 服用异丙肼等药物时忌吃的食物	142
18. 降糖灵忌与红参同服	141
19. 鹿茸片不宜与降糖灵等药物合用	142
20. 乳酶生不宜与杀菌剂等合用	142
21. 普鲁本辛忌与红霉素共用	143
22. 黄连素忌与抗热牛黄丸合用	144
23. 阿司匹林不宜与麻甘冲剂合用	144
24. 维生素 C 不宜与苯丙胺等合用	144
25. 多酶片不宜与麻仁丸同食	145
26. 呋喃唑啉忌与钾碱利尿合剂同服	145
27. 优降宁忌与半夏露等同用	146
28. 朱砂安神丸忌与三溴合剂同用	146
29. 甘草不宜与某些西药合用	147
30. 硫酸亚铁不宜与朱砂安神丸合用	147

十、谨防食物中毒

1. 忌食腐烂变质的蔬菜	149
2. 未腌透的蔬菜不可食用	149
3. 忌食青蕃茄	150

4. 当心吃绿豆芽中毒	150
5. 扁豆吃法不当可引起中毒	151
6. 未煮熟的豆角忌食用	151
7. 忌食鲜黄花菜	152
8. 毒芹切忌进用	152
9. 豆类食品吃法不当也会中毒	152
10. 发芽的土豆切忌食用	153
11. 忌吃霉变花生	153
12. 谨防吃白果中毒	154
13. 当心吃老南瓜中毒	154
14. 禁忌食用烂红薯	155
15. 禁食苦杏仁	155
16. 毒草严禁食用	156
17. 忌食新鲜木耳	156
18. 煮熟的银耳不宜久存	157
19. 不能吃变质的银耳	157
20. 谨防黄曲霉素中毒	157
21. 霉变的凉粉不能吃	158
22. 禁食“米珠肉”	158
23. 病鸡须忌食	159
24. 禁忌食用体内有肿块的鸡	160
25. 霉变鸡蛋忌食用	160
26. 忌吃孵鸡蛋	161
27. 忌食被疯狗咬伤的家禽和牲畜	161
28. 青鱼胆切忌食用	162
29. 死螃蟹切忌进用	162
30. 死黄鳝不宜进用	163
31. 污染的毛蚶不宜食用	163
32. 谨防嗜盐菌中毒	164
33. 谨防吃河豚鱼中毒	164

34. 禁食变质的鲐巴鱼	165
35. 焦糊食物会致癌	165
36. “哈喇”油及其制品不能吃	166
37. 禁忌使用反复炸过食物的剩油	166
38. 忌用大火熬猪油	117
39. 吃荔枝当心中毒	167
40. 谨防吃菠萝过敏	168
41. 禁忌空腹吃柿子	168
42. 变质的甘蔗不能吃	169
43. 吃水果不削皮易引起慢性中毒	169
44. 当心吃罐头食品中毒	170
45. 吃味精不可过量	170
46. 过量食用糖精有害	171
47. 未洗净的炒菜锅不宜连续使用	171
48. 禁忌在煤炉和液化气灶上直接烤食品	172
49. 禁用蒸锅水煮食物	172
50. 小心吃隔顿剩饭中毒	173
51. 端午节时忌饮雄黄酒	173
52. 小心色素中毒	174
53. 禁止在柏油马路上晒粮食	174