

吃喝的讲究

——兼及饮食美容



4-49

· 殷长云 熊运兰 朱 焱等编

●湖南出版社

[湘]新登字001号

责任编辑：何新波

装帧设计：戴树铮

吃喝的讲究

段长云 熊运兰 朱 鑫 等编

湖南出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路67号)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷二厂印刷

1995年12月第1版第1次印刷

开本：787×1092 1/32 印张：10

字数：218,000 印数：1—8,000

ISBN7-5438-1114-6

2·49 定价：9.80元

序 言

俗话说：“民以食为天。”在人类生活中，从食物里获取各种营养物质来维持人体生命的需要，是人类赖以生存和发展的本能。在我国社会物质文明日益丰富，城乡广大家庭生活水平大大提高并朝着小康迈进的今天，人们的膳食观念正逐步改变，对生活、对膳食营养已经有了更高的目标和追求。

为使广大的城乡家庭，科学合理地管好自己的一日三餐，丰富和提高膳食中的营养，使大家知道和掌握什么人能吃什么，什么人不能吃什么；各种食物要怎样吃；怎样加工；怎样搭配，才能充分发挥其对人体营养的最佳效果，避免食物中营养的浪费；食疗对美容的作用，常用的美容妙方有哪些，食物加工和搭配不当给人体带来的危害，达到趋利避害，提高膳食营养和促进人们身体健康的目的，我们在湖南出版社有关同志的大力支持和协助下，编写了这本小册子。我们衷心希望它能成为广大家庭膳食生活的参谋和帮手，为普及家庭的营养知识和科学合理的进膳，尽一份自己的力。由于编者的知识和水平有限，书中难免有错误和不到之处，因而热忱希望广大读者给予批评指正。

编 者

1995年3月

目 录

一、日常饮食的忌讳	(1)
膳食指导的八项原则	(1)
营养观念的误区	(2)
精汤养不出健儿	(4)
不要边吃饭边看书	(5)
不要用废旧书刊、报纸包装食品	(6)
要注意食物中的酸碱平衡	(6)
要注意食物纤维	(7)
要注意食物的搭配	(9)
食盐不可过量	(11)
不要吃过烫的食物	(11)
糖精不宜多吃	(12)
不要将酸性饮料放在铜、锌容器中	(13)
不要长期食用生棉籽油	(13)
不要嚼食喂小孩	(14)
婴儿不宜食用过多的动物油	(15)
“傻吃”的孩子易“吃傻”	(16)
婴儿不宜吃蜂蜜	(16)
儿童饮食七不宜	(17)
不要给孩子乱吃滋补药	(19)
不要给儿童食用加有人参的食品	(20)
儿童不要多吃彩色食品	(21)

年轻人晚餐要吃饱	(21)
晚饭不宜吃得太晚	(22)
不要忽视早餐	(23)
早晨不要光吃干食	(24)
吃饭时不要大声说笑	(24)
蹲着吃饭影响消化	(24)
不要用开水泡饭吃	(25)
节食减肥不可取	(25)
不要暴饮暴食	(26)
不要“狼吞虎咽”	(27)
老年人不要偏食	(28)
老年人不要过食	(29)
老年人不能偏食植物油	(30)
植物油并非十全十美	(31)
不要七月食生蜜	(32)
近视者不宜甜食	(33)
糖尿病人要慎食蜂蜜	(34)
肾炎病人要戒食盐	(35)
缺碘可能诱发癌症	(35)
冷冻食品不比新鲜食品差	(36)
冷藏熟食要重新加热	(37)
豆制品并非“多多益善”	(37)
节日饮食“五忌”	(38)
火旺油多炒菜好吗	(39)
炒菜放油不要过量	(39)
不要轻视案板上的食物污染	(40)
吃剩饭剩菜一定要加热	(40)

偏食不利于健康	(41)
食用味精的“三忌”	(42)
塑料容器不宜久装食油	(43)
熟食、凉菜的卫生	(43)
健美、养身的蘑菇	(44)
赶走厨房里的“癌细胞”	(46)
火锅是引起痛风的“罪魁”	(47)
卫生纸不宜用来擦餐具	(47)
使用陶瓷餐具要防铅中毒	(48)
哪些食物生吃有损健美	(48)
妇女不宜低脂膳食	(50)
饭后不能立即洗澡	(50)
饭后要注意什么	(51)
铜制餐具对人体有害吗	(52)

二、肉禽类食物的忌讳

未煮熟的鸡肉不能吃	(54)
烟火熏食品要少吃	(54)
不要用热水浸泡鲜猪肉	(56)
不要食用病死猪肉	(56)
注意吃腌肉中毒	(57)
不要食用“豆猪肉”	(58)
不要吃得了肿瘤的鸡鸭肉	(58)
鸡尖吃不得	(59)
胆道病患者忌食高脂食物	(60)
骨折病人不宜多吃肉骨汤	(61)
儿童要少吃肥肉	(61)
瘦肉也不宜多吃	(62)

不要贪吃熏烤羊肉串	(63)
刚宰出的肉品不好吃	(64)
炖肉不宜中途加水	(64)

三、蛋品类食物的忌讳

注意吃水禽蛋染上沙门氏菌	(65)
生吃鸡蛋不好	(66)
不要用红药水染鸡蛋	(68)
不要食用异味散黄蛋	(68)
不要食用臭鸡鸭蛋	(69)
儿童发烧吃鸡蛋不好	(70)
冠心病忌食鸡蛋吗	(70)
“旺鸡蛋”不能吃吗.....	(71)
忌婴幼儿的“鸡蛋病”	(72)

四、各类蔬菜的忌讳

不要吃有黑斑的番薯	(73)
豆腐、菠菜不宜同煮	(73)
胡萝卜不宜生吃	(74)
吃烂白菜会中毒	(75)
芹菜叶不能丢	(75)
未成熟或发芽的马铃薯不能吃	(76)
食用茄子不要削皮	(77)
食烂青菜、酸菜会得青紫病	(77)
吃生大蒜要有讲究	(78)
干菜不宜暴晒	(78)
没有煮熟的豆类食物不宜食	(79)
忌食鲜木耳	(80)
食蕈类要防中毒	(80)

蔬菜虽好，不能都吃·····	(81)
小孩不宜吃过多的菠菜·····	(82)
胃病患者忌食辣椒·····	(82)
尿路结石患者忌食菠菜·····	(83)
忌食未熟透的四季豆·····	(84)
煮蔬菜不宜加碱·····	(85)
吃蕃茄要注意·····	(86)
鲜黄花菜不能吃·····	(86)
吃素者当心缺铁·····	(87)
刚腌的咸菜不宜吃·····	(87)

五、各类水果的忌讳····· (89)

不要用水果代替蔬菜·····	(89)
水果不宜在餐后吃·····	(91)
吃水果还是削皮好·····	(91)
多吃水果也发胖·····	(92)
吃水果不能过量·····	(93)
未成熟的桃子，桃仁有毒·····	(94)
吃菠萝要防过敏·····	(94)
吃甘蔗要防病·····	(95)
柿子不宜多食·····	(96)
不要吃发苦的柑桔·····	(97)
吃荔枝痛宜过多·····	(98)
不能生吃荸荠、菱角·····	(99)
当今“洋果”是传播病虫害的媒介·····	(100)
不沉水的李子不可食·····	(101)
婴儿不要忌食香蕉·····	(102)
儿童不宜多吃山楂片·····	(102)

儿童要防“桔子病”	(103)
-----------------	-------

六、水产食品的忌讳	(104)
------------------------	-------

吃蟹的忌讳	(104)
-------------	-------

死鳖、死鳝鱼吃不得	(105)
-----------------	-------

小儿不要吃咸鱼	(106)
---------------	-------

吃鱼并非“多多益善”	(107)
------------------	-------

烹鱼不宜过早放姜	(107)
----------------	-------

干鱼片不宜多吃	(108)
---------------	-------

鱼、肉不能反复冷冻	(109)
-----------------	-------

鱼头要烧熟煮透才能吃	(109)
------------------	-------

营养保健的佳品——鱼鳞	(110)
-------------------	-------

河豚鱼有毒	(111)
-------------	-------

生吃贝类易得甲型肝炎	(111)
------------------	-------

烧焦的鱼和肉吃不得	(112)
-----------------	-------

夹生鱼不能吃	(113)
--------------	-------

不要生吃“龙虾”	(114)
----------------	-------

不要生食海鲜	(114)
--------------	-------

海带不宜吃得过多	(115)
----------------	-------

七、各种饮料的忌讳	(117)
------------------------	-------

不要用酸梅晶冲奶粉	(117)
-----------------	-------

不要用保温瓶盛放牛奶、豆浆	(117)
---------------------	-------

不要空腹喝牛奶、豆浆	(118)
------------------	-------

酸奶不宜蒸煮	(118)
--------------	-------

不要食用变褐变稠的炼乳	(120)
-------------------	-------

酗酒易造成肝硬变	(121)
----------------	-------

喝黄酒要烫热喝	(122)
---------------	-------

不要在早晨喝酒	(123)
---------------	-------

喝啤酒不宜过量.....	(124)
喝酒御寒非上策.....	(125)
不要在睡前饮酒.....	(125)
酒后不宜大量饮茶.....	(126)
什么人不宜喝茶.....	(127)
不要喝浓茶.....	(128)
喝茶不当会伤身.....	(129)
泡茶要注意什么.....	(130)
喝隔夜茶会致癌吗.....	(131)
口渴时不能狂饮.....	(131)
大量出汗后不能狂饮.....	(132)
不要渴了才喝水.....	(133)
六种开水不宜喝.....	(134)
咖啡加糖易使人疲劳.....	(135)
美酒不可加咖啡.....	(136)
长期喝咖啡对身体不利.....	(136)
喝咖啡会影响妇女受孕.....	(137)
不要吃太多的冷饮.....	(137)
橙汁不宜用于解渴.....	(138)
什么人不宜喝牛奶.....	(139)
牛奶加巧克力对身体有害.....	(140)
不要用沸水冲蜜糖.....	(140)
营养饮料不宜用开水冲服.....	(141)
食用豆浆的“五忌”.....	(141)
银耳汤不宜放置过久.....	(142)
儿童不宜喝可乐型饮料.....	(142)
小儿不宜喝啤酒.....	(143)

小儿不宜空腹喝牛奶·····	(143)
婴儿饮奶不宜过浓·····	(144)
不要强迫孩子喝光瓶中的奶·····	(144)
胃溃疡患者不宜喝汽水·····	(145)
胃炎发作时不宜喝浓茶、咖啡、烈酒·····	(145)
肝脏病人不能饮酒·····	(146)

八、吃零食的忌讳····· (147)

食用罐头食品要注意·····	(147)
不要食用有凹凸现象的罐头食品·····	(148)
不要过食白糖·····	(149)
儿童不要过多地吃泡泡糖·····	(152)
吃泡泡糖要防牙齿不齐·····	(153)
儿童吃糖“五不宜”·····	(153)
儿童不要零食零吃·····	(154)
孩子吃零食的坏处·····	(155)
儿童不宜吃爆米花·····	(155)
嗑瓜子要防“病从口入”·····	(156)
街头零食不能随便吃·····	(157)
花生米并非人人都能吃·····	(157)
肝炎病患者不宜多吃糖·····	(158)

九、美容食疗小经验····· (160)

“吃”得更漂亮·····	(160)
女性四季饮食须知·····	(161)
四季美容佳肴·····	(161)
气虚体质者怎样食疗美容·····	(165)
食疗美容法·····	(166)
青春期女性美容与饮食调配·····	(167)

青春期要选择哪些含维生素的食品·····	(168)
合理饮食美容颜·····	(169)
健美四忌：汤、糖、躺、烫·····	(170)
健美膳食的误区·····	(171)
蛋白质是人体健美的物质基础·····	(172)
与美容密切的蛋白质饮食·····	(173)
青春期一日三餐如何选择食品·····	(175)
真正的美容来自健康愉快·····	(176)
常服菊花可养颜·····	(177)
美容健身与促进夫妻情趣的饮料·····	(177)
晚餐过饱对身体健美有什么影响·····	(179)
盐与人体健美的关系·····	(180)
硬果类食品是美容与健美食品·····	(181)
花粉——美容珍品·····	(182)
野菜与美容保健·····	(182)
哪些蔬菜污染小·····	(184)
芹菜的奇妙功能·····	(184)
蔬菜与美容·····	(185)
美容良药——蔬菜·····	(186)
蔬菜是供给人体维生素的宝库·····	(187)
天然食物的美容功效·····	(188)
美容化妆新秀——黄芩·····	(190)
美容食品——核桃·····	(191)
适当吃点零食有益美容·····	(192)
哪些食物能使乳房更健美·····	(194)
瓜果美容法·····	(195)
健美良药——当归·····	(195)

猪蹄、肉皮的健美作用·····	(196)
饮酒为什么影响健美·····	(198)
哪些食物生吃损健美·····	(199)
润肤菜肴四款·····	(200)
能使皮肤健美的蔬菜·····	(202)
保持皮肤洁净健美的食物·····	(203)
少吃盐可保持皮肤白嫩·····	(204)
果酸可去皮肤皱纹·····	(204)
多吃青菜能使肌肤光泽·····	(205)
青菜汁可令你返老还童·····	(205)
吃水果可抵消吃饼干所受的害·····	(205)
青菜汁、果汁可令肌肤有透明度·····	(206)
多喝水可使人显得年轻·····	(206)
临睡前喝一杯生水，肌肤更细嫩·····	(206)
尽量多吃能在体内产生碱性的食物·····	(207)
半熟的胡麻含有美肌的丰富成份·····	(207)
皮肤粗糙可藉饮食生活来改变·····	(207)
多吃蔬菜水果可消除小皱纹·····	(208)
春天、夏天多喝生水可改变肌肤·····	(208)
食物营养可延缓皮肤衰老·····	(208)
皮肤健美的饮食·····	(209)
美化皮肤的芝麻汤·····	(209)
美丽肌肤、强精壮骨的龙眼·····	(210)
保护皮肤的饮食·····	(210)
健乳润肤汤·····	(211)
润肤汤·····	(211)
红颜汤·····	(212)

滋润皮肤汤.....	(212)
美容汁.....	(213)
健肤露.....	(213)
乌发美食.....	(214)
饮食减肥有新招.....	(215)
黄瓜减肥兼美容.....	(217)
饮食和运动相结合,粗腿可变细.....	(217)
要使水桶腰变细,从饮食方面入手.....	(218)
进行减肥时饮食上要注意的几个问题.....	(218)
要想保持青春,须控制油的摄取.....	(218)
吃菜花能减肥防病.....	(219)
波兰苹果牛奶减肥法.....	(219)
减肥不要限制饮水.....	(219)
胡椒、辣椒是减肥健身的好食品.....	(220)
改变饮食习惯减肥最有效.....	(221)
冻豆腐与腌菜能减肥.....	(222)
单纯节食减肥为什么不好.....	(222)
肥胖者的保健食疗.....	(224)
脆嫩鲜美的减肥食品——竹笋.....	(225)
几种食疗减肥法.....	(226)
甘薯——理想的减肥益寿食品.....	(227)
减肥佳品——高纤维食物.....	(228)
保护头发的饮食.....	(230)
美发的营养食物.....	(230)
乌发食品.....	(231)
乌发鳝鱼.....	(231)
杏花美容露.....	(232)

有白头发可饮用青菜汁·····	(232)
少吃盐、多吃水果可减少头皮屑·····	(233)
胡麻不能食用过多·····	(233)
多食含铁质食物可改善脱发·····	(233)
多吃含蛋白质和钙质的食物·····	(233)
去除头皮屑可从饮食上加以改善·····	(234)
毛发变硬应多吃含丰富维生素的食物·····	(234)
头发焦黄应少摄取动物性蛋白·····	(234)
吃哪些食物能使头发健美·····	(234)
枯黄头发变黑食疗法·····	(235)
预防少白头的食品·····	(236)
保护眼睛的饮食·····	(236)
明珠汤·····	(237)
明珠生辉汤·····	(237)
长了雀斑在饮食上应注意什么·····	(238)
黄褐斑、雀斑的食疗·····	(239)
清热除斑汤·····	(240)
长出了面疱怎么办·····	(240)
防止长面疱应注意饮食·····	(241)
多吃弱碱性食物可治红面孔·····	(241)
少吃肉类,可使体毛稀薄·····	(241)
如何以饮食的方法消除喉咙痒·····	(242)
饮食与蝴蝶斑·····	(242)
生姜通络助美容·····	(245)
瘦子变胖的食疗·····	(245)
瘦人肥健的食疗·····	(247)
蜂蜜能使粗糙嘴唇回复光彩·····	(249)

吃水果时间不同, 效果有异·····	(249)
大鱼大肉的饮食会导致长粉刺·····	(249)
热度超过 C50° 的食物对牙龈有害 ·····	(249)
青菜汁可除口臭·····	(250)
吃西餐饮用少量葡萄酒有益美容·····	(250)
豆芽消除口臭·····	(250)
红果汁可使声音清脆·····	(251)
养颜益寿的葵花籽·····	(251)
滋补养颜的胎盘·····	(252)
美容肉——兔肉·····	(252)
水——养颜妙品·····	(253)
益美鲜果——樱桃·····	(254)
蜂蜜可以美容·····	(254)
使人返老还童的骨髓·····	(255)
汤类对美容的卓越功效·····	(255)
养颜豆腐鱼汤·····	(255)
美颈脆爆海带·····	(256)
美颜露·····	(257)
美容食疗方拾零·····	(257)
健美菜谱几则·····	(259)
美容验方 48 例 ·····	(261)
京剧大师梅兰芳的美容秘方·····	(266)
梅兰芳的美容食品·····	(266)
世界级健美冠军都吃些什么·····	(267)
世界十位女健美明星的饮食秘诀·····	(272)
预防皱纹有妙方·····	(274)
促使皮肤保持白嫩妙法·····	(274)

醋能美容·····	(275)
咀嚼有助于美容·····	(275)
保持面部青春常驻新法·····	(275)
掩饰脸上斑点有妙法·····	(276)
粉刺去除妙方·····	(276)
消除疮痕简方·····	(277)
痤疮的自我防治·····	(277)
青春痘的治疗方法·····	(278)
怎样防治雀斑·····	(278)
消除雀斑简易方·····	(279)
去除汗斑有法·····	(279)
消除皮肤黑白斑方法·····	(279)
防止肌肤粗糙法·····	(280)
怎样消除“鱼尾纹”·····	(280)
消除黑痣简易方·····	(281)
使妇女莹面古方·····	(281)
美容奇方·····	(281)
美眉验方·····	(281)
黑脸变白嫩秘方·····	(282)
杨贵妃的润肤膏和沐浴秘方·····	(282)
使脸色红润新法·····	(282)
使嘴唇润滑简易法·····	(283)
西施沐浴秘术·····	(283)
改换美人容貌法·····	(283)
炎夏化妆秘诀·····	(284)
怎样避免黑眼圈·····	(284)
扎耳环眼须知·····	(285)