

● 健康小丛书

474866

61.1158

G F Y

锅碗瓢盆与健康



中央爱国卫生运动委员会 主编
中华人民共和国卫生部

人民卫生出版社

61.1158
G F Y

中央爱国卫生运动委员会
中华人民共和国卫生部

主编

锅碗瓢盆与健康

高复翼 编著

人民卫生出版社

《健康小丛书》编委会

主 编：黄树则

副主编：李九如 董绵国 刘世杰

编 委：杨任民 谢柏樟 蔡景峰

李志民 吕毓中 陈秉中

赵伯仁

锅碗瓢盆与健康

高 复 翼 编著

人 民 卫 生 出 版 社 出 版

(北京市崇文区天坛西里10号)

· 人 民 卫 生 出 版 社 胶 印 厂 印 刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 24印张 48千字

1987年10月第1版 1987年10月第1次印刷

印数：00,001—100,000

ISBN 7-117-00468-1/R · 469 定价：0.33元

统一书号：14048·5618

写在《健康小丛书》前面

开展卫生宣传教育，是提高整个民族的文化水平、科学知识水平，建设社会主义精神文明的一个重要组成部分，也是贯彻“预防为主”方针的根本措施之一。

随着我国城乡经济的日益繁荣，人民群众的物质生活水平有了明显的提高。这就为在广大城乡，特别是在农村普及医药卫生常识提供了优越的物质条件。广大群众对于学习卫生知识、改善卫生条件、提高健康水平的要求也越来越迫切。这套由中央爱卫会、卫生部主编的《健康小丛书》就是为适应这个形势而组织编纂的。这套丛书将由近百种（每种3万~5万字）医药卫生科普书组成。内容以群众急需的防病保健知识为主，力求浅显易懂，图文并茂。

我希望我们广大的卫生工作者不仅要为人民群众提供良好的医疗服务，而且要为卫生科学知识的普及作出贡献。卫生宣传教育工作不仅仅是卫生宣传教育部门的事，也是广大卫生工作者的共同责任。

如果这套丛书受到广大城乡读者的喜爱，我将跟所有的作者、编者以及做具体组织工作的同志们一样，感到由衷的高兴。

崔月犁

一九八五年一月

目 录

餐具和健康有什么关系？	(1)
为什么说“铁锅是个宝，家中不可少”？	(2)
使用铁锅应该注意什么？	(3)
为什么小锅炒菜香？	(4)
油锅为啥会着火？	(5)
生铝锅和熟铝锅哪个好？	(6)
带颜色的铝锅对健康有害吗？	(6)
铝质餐具对身体有毒吗？	(7)
为什么不要用废旧的铝制品来改制餐具？	(8)
怎样延长铝锅的使用寿命？	(8)
为什么砂锅炖肉格外香？怎样正确地使用砂锅？	(9)
您知道火锅的来历吗？	(10)
吃火锅时应注意什么？	(11)
压力锅有哪些优点？	(13)
如何防止压力锅发生意外？	(14)
搪瓷锅有哪些优点？使用时应该注意什么？	(15)
怎样使用 and 保养紫砂汽锅？	(16)
您会选购和使用电饭锅吗？	(16)
为什么不能用金属锅煎中药？	(18)
使用食品烤箱有什么好处？	(19)
电热杯对健康有什么好处？	(20)
怎样选择碗和盘？	(20)
餐具上的彩釉对人体有害吗？	(21)
怎样保养搪瓷餐具？	(23)
您会为孩子准备餐具吗？	(23)

筷子有哪些种类？和健康有什么关系？	(24)
怎样正确地使用筷子？	(25)
左手拿筷子好不好？	(26)
使用筷子对开发孩子的智力有好处吗？	(27)
银筷能验知菜肴中的毒物吗？	(28)
为什么应该大力提倡卫生筷？	(29)
怎样使用西式餐具？	(30)
为什么应该实行分餐制？	(31)
什么是食品卫生“五四”制？其中对餐具有哪些要求？	(32)
为什么不能用洗衣粉洗刷餐具？	(34)
厨房中常用哪些消毒剂？	(35)
塑料餐具有没有毒性？	(36)
用塑料袋包装食品好不好？	(37)
怎样正确地使用塑料餐具？	(38)
用塑料桶装食品好不好？	(39)
您会用塑料袋保鲜吗？	(40)
为什么不能用金属容器盛装酸性的清凉饮料？	(41)
为什么对自备餐具也应注意卫生？	(42)
您会擦拭金属餐具上的污迹吗？	(42)
怎样防止镀铬餐具生锈？	(43)
菜刀和砧板有什么卫生要求？	(43)
蔬菜应该先洗还是先切？	(46)
使用炊帚应注意什么？	(46)
怎样保持面案的卫生？	(47)
为什么禁止使用“万能抹布”和“多用围裙”？	(47)
您会使用不锈钢的餐具吗？	(48)
餐桌有哪些卫生要求？	(49)
怎样摆放宴席上的餐具？	(50)
“天天水满缸”好不好？	(51)
使用葫芦水瓢好？还是金属水舀子好？	(52)

锅和碗为什么应及时清刷？	(52)
为什么要高度重视来自厨房里的空气污染？	(53)
怎样安全地使用电热炊具？	(54)
怎样布置一个符合卫生要求的厨房？	(55)
苍蝇、老鼠和蟑螂有哪些危害？如何进行防治？	(57)
腌菜缸里真会有“鬼”吗？	(58)
锡壶泡茶，为什么会中毒？	(59)
您会挑选茶具吗？	(60)
您懂得使用保温瓶的卫生知识吗？	(61)
水垢有哪些危害？怎样清除它？	(63)
为什么电冰箱不是保险箱？	(64)
怎样清刷电冰箱？	(65)
餐具将来发展的趋势是什么？	(65)

餐具和健康有什么关系？

人们对餐具的要求，常常是经久耐用，方便经济，而往往不太注意锅、碗、瓢、盆，与人们的健康却有着十分重要的关系。

仅举胃癌为例。胃癌是一种常见病，本世纪60年代，全世界每年有60多万人患有此病。而仅仅只有一亿人口的日本就占了大约八分之一，所以，被称为“胃癌之国”。事隔20年之后，日本国胃癌发病率明显地下降。分析其原因，主要是和炊具的进展有关。1960年，日本全国只有9.4%的家庭有电冰箱，而现在几乎达100%，食品的贮藏方法有了很大的改进，腊肉、咸鱼、腌菜很少食用，大部份食品采取冷藏，基本上以鲜食为主，从而使食物中亚硝胺一类的致癌物质明显减少。由于胃癌发病率的降低，国民的平均寿命有了较大幅度的增长。

餐具是否符合卫生要求，对防止“病从口入”有极其重要的作用。据卫生防疫部门检查的结果，商业性饭店的餐具，每只碗平均带菌143万个，有的竟高达3000万个，筷子带菌的数量更为可观。从种类上看，痢疾、伤寒、结核和大肠杆菌，肺炎球菌及化脓菌等，几乎应有尽有，至于肝炎病毒或各种寄生虫的虫卵也屡见不鲜，这些都是“病从口入”的潜在因素。由此可见，如果对餐具不进行彻底的清刷和消毒，这些病原体就会随食物进入体内，严重地威胁着人们的健康。

我们都希望经常变换菜肴的花样，虽然可以采用烧、烤、煎、炒、炖等方法来烹调，如果能使用不同的餐具，会给餐

桌上带来各种特殊的风味。比如同是猪肉，用火锅炖时觉得热乎可口；用砂锅煮时觉得去腻香醇；用紫砂汽锅蒸时觉得肉质鲜嫩。这样就会避免菜肴的单调，从而增加食欲。

餐具还能增加餐桌上的美感，如果把您烹制的山珍海味比作花开似锦，那么，精制美观的餐具会使之锦上添花。整齐而清洁的餐具会使宴会变得庄重，餐具的质地、样式、色泽会显示出主人的风格。

餐具中某些特殊品种，像乳白色的象牙筷、名贵的景德镇瓷器，以及我国特有的紫砂壶，常用来装饰房间，美化生活，还可作为珍贵的礼品馈赠亲友。

现在有些餐具比较复杂，像压力锅、电饭锅、烤箱等，一旦弄不好，压力锅会发生爆炸，电饭锅会造成触电事故，轻者伤残，重者危及生命，所以，我们必须很好地掌握这些餐具的性能及正确的使用方法，以便更好地为生活服务。

为什么说“铁锅是个宝，家中不可少”？

铁锅看来傻大黑粗，似乎不太招人喜欢。可是，它像一个无名的英雄，为我们的健康默默地做了重要的贡献。

古老的铁锅，是我们祖祖辈辈不可缺少的炊具，近些年来，由于铝锅、压力锅和电饭锅的相继出现，使它渐渐在城市里失去了原来的地位，并有被淘汰的趋势。可是，人们渐渐发现，铁锅的减少给我们带来预想不到的新问题。比如，70年代的日本，工农业发展很快，人民的生活水平有了较大的提高，而患慢性贫血症的人越来越多，这是为什么呢？原来是由于铁锅大部份被铝锅所代替而造成的，铝锅虽然质地轻、传热好、外观美，可它切断了向人体供应铁的自然渠道。

黑乎乎的铁锅和鲜红的血液之间有什么关系呢？

人的血液所以呈红色，是因为含有大量的红细胞，在一立方毫米的血液里就有400万到500万个。红细胞的主要成分是含有铁的血红蛋白，它能把肺里吸入的氧运送到身体各处，又把全身细胞代谢产生的二氧化碳运送到肺而呼出。红细胞的寿命只有120天左右，每天都要有一批红细胞衰亡，与此同时，骨髓还要制造红细胞，以保持生与死之间的平衡。为了保证骨髓的造血功能，必需供给充足的铁。

一个成年人全身的铁，总量大约是4~5克，相当于一个小铁钉，可是如果缺少了它，就会发生缺铁性贫血，出现周身无力、面色苍白，孩子的生长和发育也会受到影响。这种病相当多见，从全世界来看，大约有20~30%的人患这种病，有的国家发病率竟高达80%以上。

我们吃的食物中也含有较多的铁，可是，大多属于有机铁，胃肠道对它的吸收率只有10%，而铁锅的铁属于无机铁，很容易被胃肠吸收和被身体所利用。一个成年人每天需要5~10毫克的铁，用铁锅作饭，可以使饭里铁的含量增多一倍，用它烧菜，菜中的铁能增多2~3倍，从而保证铁能源源不断地进入人体，尤其是对有挑食、偏食习惯的儿童，可以通过使用铁锅，防止发生缺铁性贫血。

最近，国内外的科学家一致认为，应该大力推广中国式铁锅。我们炎黄子孙更要加倍珍惜这古老的炊具，让它占据每一个家庭，为我们的健康继续做出贡献。

使用铁锅应该注意什么？

用铁锅作饭，会使白色米饭带有黑锈色，这就是人们讨厌铁锅的重要原因之一。

粮食中除含有每种营养物质以外，还含有一种有机酸，

其中以磷酸较为多见，它能和铁锅表面的铁发生化学反应，而生成黑色的物质，影响了米饭原来的色泽，这对健康没有任何损害，所以不必为此而担心。要想防止发生这种弊病，在用铁锅做完饭之后，倒入淘米水浸泡，下次做饭前，再用清水彻底刷洗干净，米饭便不会出现黑锈色。

新买来的铁锅，表面附有一层铁锈，用来烧水，铁锈会溶解下来，使水发黄，喝在嘴里有一种金属性的怪味和苦涩感，用来洗衣服，会使白布染成黄锈色。要想除去铁锈，方法很简单，把新铁锅放在火炉上加热，倒入食醋3~5两，接着再烧一会儿，然后从火炉上取下，用硬质的棉布抹布使劲反复搓刷，直到铁锈全部被清除为止。把食醋倒掉，用清水彻底洗刷干净，便可使用。

铁锅还有一个缺点，就是因为它是用生铁铸成，性质坚而脆，在搬运及使用过程要轻拿轻放，切忌用力敲打，以免破碎。

当火炉添上湿煤时，不要立即把铁锅放上，因为这时湿煤遇热后会散发出大量的水蒸汽，在高温的条件下，对锅底有较强的腐蚀作用，会生成一层一层的铁锈，不断的剥脱，很快就形成破洞而报废。

铁锅不能用来熬煮山楂、杨梅等水果，因为它们含有大量的果酸，能和铁锅中的铁发生化学反应，生成一种对人体有害的物质。长期食用，会使舌、牙齿及牙龈呈现黑紫色，不仅有碍于美观，还会影响牙齿的健康。有时出现恶心，呕吐等胃肠道刺激症状。一旦出现这些情况，不必急于治疗，只要停止食用铁锅熬煮的山楂、杨梅，很快就痊愈了。

为什么小锅炒菜香？

俗话说：“大锅饭好，小锅菜香”，这话是有一定科学道

理的。

炒菜的关键在火候，当然以旺火为好。蔬菜中都含有天然色素，而使之保持嫩绿和美味，如果枯萎发黄，色素便减少或消失，再吃就没有滋味了。蔬菜中还有一种叫氧化酶的物质，专门能破坏天然色素，它的特点是在 $40\sim 60^{\circ}\text{C}$ 破坏能力最强，当锅内温度超过 60°C 时，便渐渐失去活力，到 90°C 时则完全被破坏。

小锅炒菜温度升的快，再加上火旺，使锅内温度在 $40\sim 60^{\circ}\text{C}$ 的时间很短，氧化酶难以发挥作用，所以能使蔬菜炒熟之后，既保持原来的色泽，又具有独特的风味。

另外，小锅炒菜能减少维生素的破坏。比如大白菜，用小锅旺火快炒，8分钟熟透，维生素被破坏6%，中等火慢炒，12分钟熟透，维生素被破坏30%，如果炒后再煮，文火慢炖，维生素将损失70%。

油锅为啥会着火？

食用油都具有易燃性，一时不小心就会引起火灾。油锅着火的原因，主要是油太少，炉火太旺，把油加热超过燃点而引起。豆油的燃点是 220°C ，棉油的燃点是 239°C ，锅里超过这个温度就会着火。另外，油炸食品时，一次投放太多，使油溢出锅外，直蔓延到炉膛而造成起火。

要预防这种意外事故的发生，首先是炉火不能太旺，炸各种食品时，油不能太少，一次投放不能太多。

有些人喜欢用“红锅”炒菜，所谓“红锅”就是用旺火把锅烧的快要发红的时候，再把油和菜放进去，这样不仅容易着火，还会把菜烧焦，影响外观和味道。食油及肉类被烧焦后，能产生一种对人体有害的物质。目前已经证实，这种

物质有较强烈的致癌作用，所以，“红锅”炒菜坚决使不得。

万一油锅着火，千万不要加水，而应赶快将锅盖盖严，把火焖死。

生铝锅和熟铝锅哪个好？

生铝锅的特点是，原料里含有铁、铜、铅和锡等杂质，一般都在1%以上。这些杂质一旦遇到酸菜或食醋时，就会被溶解下来，再和食物中某些成分发生化学反应，有时会生成对人体有害的物质。熟铝锅含的杂质少，不超过1%，用它作饭煮汤，就不会有较多的杂质被溶解下来，以免有损于健康。

另外，生铝锅的生产过程和铁锅一样，是在高温下熔化之后，用浇铸法制成，所以表面粗糙，常有“砂眼”，容易使污物积存，有碍卫生。生铝锅缺乏韧性比较脆，一时使用不慎常造成破损。目前，这种铝锅逐渐在减少，只用其制造勺或铲等炊具。

熟铝锅是采取压延法制造，所以，表面光洁度好，壁薄体轻，不易破损，又便于清刷和保持清洁，深受广大群众欢迎。

带颜色的铝锅对健康有害吗？

有的熟铝锅，外观呈浅黄色，还有一些水杯或酒具，也带有红色或兰色，这些染料会不会随食物而进入人体，造成各种危害呢？请您放心，这些带颜色的铝制品，是不会脱色的。因为在生产过程中，把染料贴付在金属表面之后，再经过电化处理，因而非常牢固，不会自行脱落。

这种电化铝产品的特点是坚固耐用，外观艳丽，还具有很强的耐磨及抗腐蚀性，比一般的铝锅要好得多。

还有一种适合于高氟地区居民使用的铝合金锅，由于在冶炼时，加入了锰和钛，使性质更加稳定，表面更为光洁。特别可取的是它有很强的抗腐蚀性，难以被水中的氟所溶解。近几年来，用这种合金铝制成了压力锅，很受用户欢迎。

铝质餐具对身体有毒吗？

铝对人体是否有害？是很多人十分关切的问题。

铝本身没有毒性，生物体也存在这种微量元素，正常人体的器官和组织都含有很少的铝。铝进入人体后，大部份因不能被吸收而随粪便排出体外，只有一小部份在体内贮留，分布到各器官。在外国，有的志愿者，每天吃进一克的氧化铝，连续服用70天，没有发生什么反应。但是，如果一次吞服大量的铝粉，还是会发生中毒的。

现在，由于寿命的延长，老年性痴呆的发病率逐渐增多，主要表现是记忆力下降，对周围的事物缺乏应有的反应，可以说是麻木不仁。在对这些病人进行研究时发现，他们大脑中铝的含量是正常人的10多倍，严重者竟高出30倍。因而有的科学家提出，铝能导致早衰并会引起老年人痴呆。

那么，铝制的餐具是不是需要淘汰呢？并不是这样，只要掌握科学的使用方法，就可以避免上述的弊病。

首先，尽量少用铝锅炒菜，因为铝的性质比较活泼，容易和调味品，像醋、碱、盐等发生化学反应，被溶解到食物中去。

剩饭和剩菜，不可较长时间在铝锅或铝盆中存放，尽量减少和铝接触的机会。

使用铝勺、铝铲，不要用力在铝锅里反复铲磨，以防止大量的铝进入食物中去。

为什么不要用废旧的铝制品来改制餐具？

有些人把工业上或兵器上的一些废旧铝制品来改制成锅或铲等炊具，不但自己使用，还送给亲友，或私自拿到农贸市场出售，由于坚实耐用，价格便宜，许多人争先购买。

这些铝制品，在冶炼或加工时，根据设计上的不同需要，而选用不同的配方，由于没有考虑到餐具的卫生要求，因而常含有对人体有害的杂质，像铅、镉、镍等，用它们改制的炊具，当遇到酸、碱、盐时，常会被溶解下来，天长日久，会对健康造成不应有的损害，所以，不要用废旧的铝制品改制餐具。

怎样延长铝锅的使用寿命？

铝有个特点，就是容易和其它物质发生反应，而使本身遭到腐蚀。所以，不要用它炖酸菜或咸菜，用来作粥时，不要放碱，以延长使用寿命。

铝锅或其它铝制器皿，被腐蚀之后，会生成一种粘稠的物质，其成分是氢氧化铝，对人体没有毒性，它和治疗溃疡病的铝制剂一样，有减少胃酸的作用。

每个家庭主妇都喜欢铝锅表面光亮而洁净，可是在用过一段时间之后，就必然渐渐地失去光泽而出现污迹，这时不能用砂纸磨拭，也不要浓碱水擦洗。最好的办法是用抹布或泡沫塑料蘸去污粉或水泥，慢慢进行擦洗，即可除掉。

铝锅使用时间长了，锅的里面会出现黑色的斑块状污物，用手难以刮除，这是由于水中的极少量的金属，主要是铁和镁，和铝发生化学反应而生成的，对健康没有损害，不必清

除它。

如果用火炉作饭，在刚刚添上湿煤时，不要马上把铝锅放上，因为炉子里的水蒸汽及煤中的碳和硫，在高温条件下，会对锅底有较强的腐蚀作用。

为什么砂锅炖肉格外香？

怎样正确地使用砂锅？

提起砂锅炖肉，常会使人流口水。为什么用砂锅烹煮食品，会具有特殊的风味呢？

砂锅属于陶器制品，它的特点是锅壁比较厚，传热比较慢，用来炖煮食物，可较长时间地处于开锅状态，使汤汁、调味品能与菜肴充分的混合和渗入，再加上陶器不像金属锅那样，容易被菜肴中的物质所溶解，因而没有金属的怪味。砂锅的保温性能好，北方人在冬季经常使用它。

在选购砂锅时，必需注意烧结质量。凡是外口扭曲、锅体变形、上盖不严、内有裂纹者，都不要选取。好的砂锅用手轻轻叩击时，会发出清脆的响声。如果怀疑砂锅渗水，不妨加入清水试一下，因为砂锅漏水，就成了废品。

新买回来的砂锅，用肉眼仔细看，可见到很多的细微小孔，具有很强的吸水性。所以，把新砂锅刷洗干净之后，应先装满清水，浸泡半个小时之后才能使用。

砂锅里的菜肴不能装得太满，以免开锅后汤水溢出锅外，造成砂锅炸裂。向砂锅装完菜及调味品之后，用干抹布把锅外的水擦掉，再放到火炉上。在烹煮过程中，千万不能烧干了锅，如果汤水被煮干，不能直接添加凉水，以防砂锅炸裂。

砂锅烧好了之后，不能直接放在餐桌上，以免烫坏桌面，更不能与冷水接触，而应放在干燥而平坦的木板上。

烧煮砂锅的火不能太旺，应在开锅之后用文火慢慢炖煮，既可防止砂锅烧裂，又会增加菜肴的美味。

您知道火锅的来历吗？

火锅是一种特殊的餐具，其特点是一边吃一边有炭火烧煮，锅中的菜久吃不凉，因而深受北方人的欢迎，尤其春节前后，几乎家家户户都要吃上几回，既象征着家庭的大团圆，又显示出浓郁的节日气氛。

火锅在我国有悠久的历史，创始于公元5世纪，相当于南北朝时期。那时有一个称为“獠”的少数民族，善于铸铜为器，他们制作的大口宽腹的餐具称为“铜囊”（读cuàn），这就是关于火锅最早的记载。

唐朝时代，火锅已在民间流行。但是，由于当时冶金技术还比较原始，大部份是陶器制品。在严寒的冬天，烧上火锅，锅上有美味佳肴，锅下有炭火烘烤，颇为惬意，因而当时称之为“暖锅”。

在元、清时代，由于冶金技术的发展，逐渐以铜制的火锅取代了陶制的“暖锅”。火锅成为宫廷不可缺少的餐具，所以，有“御锅”之称。明朝嘉庆年间，在乾清宫举办了历史上最大的一次火锅宴，参加的文武大臣达5000人之多，共用了1500多个火锅。

当今的火锅，一方面保留了传统的特点，另一方面又以先进的工业技术对它不断进行改进，如电火锅和多用火锅等。

电火锅是把烧炭改为用电加热，既方便又干净，因带有调温的按钮，可根据需要调节锅内的温度。

多用火锅主要是在锅中分有几个槽，可按照每个人的就餐习惯，调配咸淡或其它佐料，因而非常方便。