

家庭饮食误区

jia ting yin shi wu qu

赵齐川 陈小生 杨小全 / 编

中国 社会 出版社

家庭饮食误区

赵齐川 陈小生 杨小全 编

中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食误区/赵齐川、陈小生、杨小全编. —北京: 中国社会科学出版社, 2000. 1

ISBN 7-80146-233-5

I. 家... II. ①赵... ②陈... ③杨...
III. 饮食卫生—基本知识 IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 71527 号

书 名: 家庭饮食误区

编 者: 赵齐川 陈小生 杨小全

责任编辑: 刁锦江

出版发行: 中国社会科学出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 66051698 传真: 66051713 邮购: 66060275

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京市宇海印刷厂

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 6.5

字 数: 150 千字

版 次: 2005 年 10 月修订版

印 次: 2005 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80146-233-5/C·102

定 价: 10.00 元

(凡中国社会科学出版社图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

目 录

生活习惯误区

饭前不洗手	(1)	饮用气压瓶压出的	
饭后松裤腰带	(1)	第一杯水	(5)
饭后马上洗澡	(2)	坐车进食	(5)
饭后马上饮茶	(2)	边看电视边吃饭	(6)
饭后吃水果	(2)	蹲着吃饭	(6)
饭后饮汽水	(3)	喝香槟酒的学问	(7)
饭后吸烟	(3)	宜饮面条、饺子、	
饭后散步	(3)	元宵汤	(7)
长时间空腹	(4)	提倡食冻鱼	(7)
吃饭时争吵动怒	(4)	冻肉优于鲜肉	(7)
空腹饮茶	(4)	空腹应吃糖质食物再饮	
空腹喝牛奶	(5)	牛奶、豆浆	(8)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 干食早餐(8) | 萝卜、橘子同食(15) |
| 进食过烫、过冷(9) | 鸡蛋与豆浆同食(15) |
| 夏季饮食过于清淡(9) | 白酒与汽水同饮(16) |
| 打嗝时喝开水(9) | 汽水与啤酒混饮(16) |
| 清晨吸烟(10) | 生食白糖(16) |
| 厕所内吸烟(10) | 生食花生(17) |
| 集中吸烟(10) | 吃狗肉后立即饮茶 ... (17) |
| 先喝酒后吃饭(11) | 喝牛奶催眠(17) |
| 饮酒同时吸烟(11) | 喝冷牛奶(18) |
| 煮茶(11) | 交替饮用冷热饮料 ... (18) |
| 长期饮浓茶(12) | 长期食素(18) |
| 饮用头道茶(12) | 老年人吃素(19) |
| 用酒御寒(12) | 暴饮汽水(19) |
| 白酒冷喝(13) | 狂饮暴食(19) |
| 同饮白酒、啤酒(13) | 吃饭时大量饮水(20) |
| 浓茶解酒(13) | 进服补品后立即 |
| 虾类与维生素 C | 饮茶(20) |
| 同食(14) | 摄入高蛋白质后即 |
| 鱼虾、水果同吃(14) | 饮茶(20) |
| 空腹吃西红柿(15) | 酒后饮咖啡(21) |

食品加工误区

- 长期用铝锅炒菜(22) 过高油温炒菜(28)
- 炒菜不刷锅(22) 高温烹制时加味精(29)
- 红药水染蛋(23) 加味精炒鸡蛋(29)
- 洗衣粉洗食物(23) 加糖煮牛奶(29)
- 冷水浸泡干腌菜(23) 炒菜余油炒饭(30)
- 热水化解冷冻食物(24) 泡饭(30)
- 蔬菜先切后洗(24) 过度高温烹煮肉
食品(30)
- 长时间浸泡海带(24) 煎炸腌腊制品(31)
- 报纸包食品(25) 爆炒鳝鱼(31)
- 冰箱贮存火腿(25) 立即烹制刚宰杀的
畜禽(31)
- 开水蒸馒头(25) 煮茶(26)
- 焖煮绿色蔬菜(26) 久煮鸡蛋(32)
- 过量烹烧菜肴(26) 文火久煮牛奶(32)
- 烹调青菜加醋(27) 豆浆冲鸡蛋(32)
- 使用回锅开水(27) 生自来水煮饭(33)
- 搪瓷制品煎煮
食物(28) 大火煮土豆(33)
- 液化气灶上熏烤
食物(28) 葱烧豆腐(33)
- 大火熬猪油(28) 牛奶中加钙粉(33)
- 红萝卜、白萝卜
同煮(34)

- 豆腐、菠菜同煮(34) 煮鱼早放姜(36)
- 生炒菠菜(34) 炒菜早放盐(36)
- 生炒苦瓜(34) 煮肉、煮骨头汤中途
反复使用炸食品 加水(37)
- 的油(35) 煮粥加碱(37)
- 加醋烹调绿叶菜(35) 熬绿豆汤加矾(37)
- 放醋炒胡萝卜(35) 凉拌胡萝卜(37)
- 加味精烹制碱性 煮咖啡的学问(38)
- 食品(36) 蔬菜与肉同食好(38)

不能食用的食物

- 黏丝馒头(39) 鲍鱼内脏及消化腺(44)
- 变红的汤圆(39) 发红的咸鱼(44)
- 烤禽皮(40) 河豚(45)
- 烤羊肉串(41) 畜鱼类器官(45)
- 久存香肠(41) 不新鲜的茧蛹(46)
- 涮狗肉(41) 生鸡蛋(46)
- 鸡屁股(42) 死胎蛋(47)
- 红肠衣(42) 未腌透的菜(47)
- 老鸡头(43) 隔夜熟白菜(48)
- 有煤油味的鱼虾(43) 变质的老南瓜(48)
- 烧焦的鱼、肉(43) 烂生姜(49)
- 鲜海蜇(44) 霉变银耳(49)

鲜木耳	(49)	生豆油	(52)
鲜黄花菜	(50)	变酸后的牛奶	(53)
呈蓝紫色紫菜	(50)	雄黄酒	(53)
有黑斑的番薯	(50)	茶锈	(54)
未熟西红柿(番茄) ...	(51)	天落水	(54)
未煮熟的四季豆	(51)	启盖后汽水	(54)
发芽土豆	(51)	受潮的奶粉	(55)
无根豆芽	(52)	禁食类	(55)
枇杷仁	(52)		

不能多食的食物

不宜多食精米面	(57)	生吃鱼、蟹、虾	(62)
不宜多食方便面	(57)	死河蟹	(62)
油炸食物	(57)	香肠	(62)
含铝食品	(58)	午餐肉	(62)
爆米花	(59)	肥肉	(63)
猪油渣	(59)	瘦肉	(63)
涮羊肉	(59)	臭豆腐	(63)
肝、肾	(60)	咸菜	(64)
皮蛋	(60)	苦瓜、菠菜	(64)
儿童应注意食蛋量 ...	(61)	红薯	(64)
咸鱼	(61)	甘蔗	(64)
青蛙	(61)	海带	(65)

辣椒	(65)	盐、醋	(68)
生番薯	(65)	过量饮酒	(68)
大蒜	(66)	啤酒	(69)
烟熏豆腐干	(67)	新茶	(69)
豆制品	(67)	咖啡	(69)
味精	(67)		

食品保健与禁忌

糯米	(70)	菠萝	(73)
荞麦	(70)	卷心菜	(73)
猪肉	(70)	大白菜	(74)
牛肉	(71)	小白菜	(74)
羊肉	(71)	马兰	(74)
鸡肉	(71)	芦荟	(74)
鸭肉	(71)	芥菜	(75)
鹅肉	(71)	苋菜	(75)
甲鱼	(72)	菠菜	(75)
蟹	(72)	茼蒿	(76)
虾	(72)	蕹菜	(76)
梨	(72)	落葵	(76)
桃	(72)	芹菜	(76)
枣	(73)	苦菜	(77)
香蕉	(73)	马齿苋	(77)

蕨菜	(77)	葱	(83)
西红柿	(77)	洋葱	(84)
茄子	(78)	生姜	(84)
辣椒	(78)	大蒜	(84)
花椒	(78)	小茴香	(85)
黄瓜	(79)	香椿	(85)
丝瓜	(79)	芥菜	(85)
苦瓜	(79)	茺菁	(85)
南瓜	(79)	芋艿	(86)
冬瓜	(80)	红薯	(86)
菜瓜	(80)	萝卜	(86)
黄花菜	(80)	胡萝卜	(86)
黄豆	(80)	茭白	(87)
黑豆	(81)	芦笋	(87)
四季豆	(81)	百合	(87)
绿豆	(81)	山药	(87)
赤小豆	(81)	莴苣	(88)
豇豆	(82)	甜菜	(88)
刀豆	(82)	马铃薯	(88)
扁豆	(82)	魔芋	(88)
蚕豆	(82)	竹笋	(89)
豌豆	(83)	银耳	(89)
韭菜	(83)	黑木耳	(89)
茺蓂	(83)	香菇	(89)

平菇	(90)	竹荪	(91)
蘑菇	(90)	猴头菇	(91)
草菇	(90)	海带	(91)
金针菇	(90)	紫菜	(92)
松菇	(91)		

食物品质的感官鉴别

山珍海味的品质	黑木耳	(99)
鉴别	变质银耳的识别	(99)
燕窝	假木耳的识别	(99)
真假燕窝的识别	蔬菜的品质鉴别	(100)
鱼翅	菠菜	(101)
鱼肚	芹菜	(101)
鱼皮	韭菜	(102)
海参	花菜	(102)
熊掌	茄子	(102)
蹄筋	辣椒	(102)
肉皮	四季豆	(103)
鱿鱼	扁豆	(103)
干贝	长豇豆	(103)
玉兰片	豌豆	(103)
香菇	蚕豆	(103)
银耳	黄瓜	(103)

苦瓜·····(104)	优质粉丝的识别·····(110)
冬瓜·····(104)	部分调味品的品质
南瓜·····(104)	鉴别·····(111)
西红柿·····(104)	掺假芝麻油·····(111)
莴笋·····(104)	掺假味精·····(112)
茭白·····(105)	真假八角·····(112)
藕·····(105)	掺假辣椒粉·····(113)
荸荠·····(105)	掺假芥末面·····(114)
马铃薯·····(105)	掺假花椒面·····(114)
萝卜·····(106)	真假茶叶·····(114)
胡萝卜·····(106)	蜂蜜质量的识别·····(115)
竹笋·····(106)	罐头质量的识别·····(116)
大蒜·····(106)	果品的品质鉴别·····(117)
大葱·····(106)	梨·····(118)
姜·····(107)	苹果·····(118)
洋葱·····(107)	桃·····(118)
腐竹、豆腐皮的	柑橘·····(119)
识别·····(107)	葡萄·····(119)
山药品质的识别·····(107)	樱桃·····(120)
掺假干豆腐·····(108)	草莓·····(120)
掺假绿豆粉卷·····(108)	荔枝·····(120)
掺假藕粉·····(108)	香蕉·····(120)
掺假红薯淀粉·····(109)	核桃·····(120)
食用淀粉的识别·····(110)	西瓜品质的识别·····(121)

- 家畜肉的品质鉴别** …(121) 水湿蛋 ……(131)
 健康畜肉与病死、 贴皮蛋 ……(131)
 毒死畜肉 ……(123) 白蛋 ……(131)
 注水的猪肉 ……(124) 陈蛋 ……(131)
 有淋巴结的病死 霉蛋 ……(132)
 猪肉 ……(124) 臭蛋 ……(132)
 老母猪肉 ……(124) **奶的品质鉴别** ……(132)
 米猪肉 ……(124) 变质奶 ……(132)
家畜内脏的品质 掺水牛奶 ……(132)
 鉴别 ……(125) 掺入豆浆和淀粉的
家畜肉制品的品质 牛奶 ……(133)
 鉴别 ……(125) 真假奶粉 ……(133)
 咸肉质量的识别 ……(126) **鱼类的品质鉴别** ……(134)
家禽肉的品质鉴别 …(127) 大黄鱼与小黄鱼的
 塞肫、灌水家禽 ……(128) 识别 ……(135)
 病鸡制作的烧鸡 ……(129) 青鱼与草鱼的识别 …(135)
 健禽肉与死禽肉 ……(129) 鲤鱼与鲫鱼的识别 …(136)
 风鸡质量的识别 ……(130) 大头鲢与小头鲢的
 识别 ……(136)
 板鸭质量的识别 ……(130) 雌、雄河蟹的识别 …(136)
蛋品的品质鉴别 ……(130) 活贝、死贝的识别 …(136)
 散黄蛋 ……(131)

食品原料科学贮存

大米·····(137)	鱼丸子·····(142)
米饭·····(137)	小磨麻油·····(142)
年糕·····(137)	食油·····(142)
面包屑·····(138)	花生油·····(142)
通心面·····(138)	猪油·····(143)
蛋糕·····(138)	生奶油·····(143)
三明治·····(138)	油豆腐·····(143)
猪肉·····(138)	栗子·····(143)
绞碎肉·····(139)	鲜蘑菇·····(143)
烤猪肉·····(139)	菠菜·····(144)
火腿·····(139)	菜花·····(144)
香肠·····(139)	辣椒·····(145)
牛排肉·····(140)	西红柿·····(145)
烤牛肉·····(140)	萝卜·····(145)
有腥味肉·····(140)	胡萝卜·····(145)
鸡肉·····(140)	洋葱·····(146)
鲍鱼·····(140)	姜·····(146)
乌贼鱼·····(141)	黄瓜·····(146)
黑虎鳗鱼·····(141)	刀豆·····(146)
鱼·····(141)	荸荠·····(147)
鲤鱼·····(141)	卷心菜·····(147)



大蒜·····(147)	茄子·····(150)
芹菜·····(147)	冬瓜·····(151)
茭白·····(147)	豌豆·····(151)
大白菜·····(148)	薤菜·····(151)
马铃薯·····(148)	苹果·····(151)
冬笋·····(148)	梨·····(152)
藕·····(149)	桃·····(152)
莴笋·····(149)	柑橘·····(152)
韭菜·····(150)	香蕉·····(153)
蚕豆·····(150)	部分食品保鲜温度、
豇豆·····(150)	湿度·····(153)

食品原料的巧制作

巧发鱼皮·····(155)	巧发牛蹄筋、猪
巧发鱼翅·····(155)	蹄筋·····(159)
巧发鱼肚·····(156)	巧发笋干·····(160)
巧发鱼唇·····(156)	巧发银耳·····(160)
巧发鱿鱼·····(157)	巧发木耳·····(160)
巧发鲍鱼·····(157)	巧发冬菇·····(160)
巧发墨鱼·····(158)	巧发猴头蘑·····(161)
巧发海参·····(158)	巧发草菇·····(161)
巧发海蜇·····(159)	巧发竹荪·····(161)
巧发海带·····(159)	巧去鱼腥·····(161)

巧拔猪毛·····(162)	巧煮老牛肉·····(173)
巧去鸡腥·····(162)	巧炖鲜牛肉·····(173)
巧去羊肉腥味·····(162)	巧烧整鱼·····(173)
巧去鱼胆的苦味·····(162)	巧炒茄子·····(173)
巧腌鸭蛋·····(162)	巧炒青椒·····(173)
巧去莲子外衣及 莲心·····(163)	巧炒豆芽·····(174)
巧去蚕豆皮·····(163)	巧炒洋葱·····(174)
巧去核桃皮、壳·····(163)	巧吃芹菜根·····(174)
巧剥蛋壳·····(164)	巧炒苋菜·····(174)
巧剥松花蛋皮·····(164)	巧吃油菜·····(175)
巧取虾仁·····(164)	巧防茄子变黑·····(175)
巧去生板栗皮·····(164)	巧爆锅·····(175)
巧解冻肉·····(165)	巧用高压锅·····(176)
巧处理冻羊肉·····(165)	巧用盐·····(176)
巧做饺子馅·····(165)	巧用醋·····(178)
巧做米饭·····(166)	巧用啤酒·····(179)
巧发面·····(168)	巧用米酒·····(179)
巧蒸馒头·····(170)	巧用葡萄酒·····(180)
巧煮饺子·····(170)	巧用生姜·····(181)
巧煮面条·····(171)	巧用花椒·····(181)
巧煮稀饭·····(171)	巧用糖·····(181)
巧烧猪蹄·····(172)	巧用牛奶·····(182)
巧蒸鱼、蒸肉·····(172)	巧用大枣·····(182)
	巧用柠檬·····(183)

- 巧用香蕉(183) 巧用鲜藕汁健脾
巧用豆芽治癫痫(183) 开胃(184)
巧用洋葱治动脉粥样硬化(184) 巧用番茄治多种
疾病(184)

其 他

- 饮酒九不要(185) 吃饭十不要(189)
饮茶十不要(186) 食用火锅五不要(190)
食用牛奶六不要(187) 吃皮蛋两不要(191)
饮用冷饮五不要(188) 食竹笋的禁忌(191)
饮用豆浆五不要(188) 食瓜果的禁忌(191)