

徐 杨 主编
生活忌讳备忘录

饮食 忌讳

伟 松 晓 丁 编

中国经济出版社

徐 杨 主 编
生活忌讳备忘录

饮 食 忌 讳

韦松 晓丁 编

中国经济出版社

(京)新登字079号

责任编辑:伍 歌
封面设计:习耀章

饮 食 忌 讳
韦 松 晓 丁 编

中国经济出版社出版发行
(北京市百万庄北街3号)
各地新华书店经销
工程兵机械学校印刷厂印刷

787 × 1092毫米 1/32 5 4/32 印张 110千字

1991年10月第1版 1991年10月第1次印刷

ISBN 7-5017-1284-0/Z·253

定价: 2.75元

前 言

说起“饮食”，可能人人都知道是有关吃的。的确不错，吃，对人来说非常重要，俗语中有“饮食男女”的说法，把“饮食”、“男女”看成人生最基本的两件大事，而“饮食”又排在“男女”之前，可见古人对“饮食”的重要性已经有了非常充分的认识。

“饮食”对人之所以重要，主要有两个层次的意义，第一是维持人的生存，第二是促进人的健康。在物质文明不十分发达的条件下，“饮食”对于人来说，维持生存是主要的，也就是说，填饱肚子是当务之急。但是，随着物质文明的不断发展，人们对饮食的要求逐渐有了变化，人们不仅要求吃饱，而且还要求吃好，讲究营养结构，促进身体健康。

然而，“饮食”毕竟是一门较深的学问，许多人尽管可以耳闻目睹地从日常饮食实践中了解一些有关饮食的知识，但是，日常生活中的饮食品种成千上万，人们不可能在短期内一一品尝，因此，不少人只知其一，不知其二；并且许多食品如果不科学地食用，它不是立竿见影地出现不良后果，而是一种相对缓慢的影响，天长日久有损人的健康，对此，人们更是不太可能迅速直接地作出是非判断。所以，这就需要对有关饮食知识作一个较全面的通俗的介绍，于是我们编写了这本《饮食忌讳》，想从一

个侧面讲透日常饮食中应注意的一些问题，提醒人们避免失误，选择自己最佳的饮食方式，使人人有一个科学的饮食习惯，有一个健康的体魄，有更旺盛的精力投入工作和学习，使家庭充满欢乐。

本书力求容量大，文字精，内容科学、准确，所收录的饮食条目都是大家日常生活中经常遇到的，实用性强，是家庭厨房、机关企业食堂必备的工具书。

本书在编写过程中，参阅了不少有关方面的书籍、资料，在此，谨向这些书籍的作者表示衷心的感谢！同时，由于我们初次编写，经验不足，书中错误在所难免，请广大读者提出宝贵的意见。

编 者

1991年5月

目 录

1. 不宜用生冷自来水煮饭 (1)
2. 切忌用温锅水煮饭 (1)
3. 不宜在水开锅后蒸馒头 (1)
4. 馒头拉粘丝后不能吃 (2)
5. 饺子馅里不宜放生豆油 (2)
6. 吃芹菜不宜丢叶 (3)
7. 吃扁豆切忌半生不熟 (3)
8. 勿用菠菜煮豆腐 (4)
9. 小孩不宜多吃菠菜 (4)
10. 烂白菜不能吃..... (5)
11. 隔夜白菜汤不能喝..... (5)
12. 鲜黄花菜不宜吃..... (6)
13. 花生莫生吃..... (6)
14. 不能吃发霉的花生米..... (6)
15. 忌食用化肥催生的豆芽..... (7)
16. 蓝紫色的紫菜不宜食用..... (7)
17. 胡萝卜不宜生吃..... (7)
18. 霉变的凉粉吃不得..... (8)
19. 有黑斑的番薯吃了有害..... (8)
20. 隔夜的熟韭菜不能吃..... (9)
21. 吃番茄三忌..... (9)
22. 食用茄子时切勿削皮..... (10)

23. 食用豆制品并非“多多益善” (10)
24. 吃土豆莫忘削皮..... (11)
25. 发芽的土豆不能吃..... (11)
26. 切莫误食毒蘑菇..... (12)
27. 晾晒干菜忌曝晒..... (13)
28. 腌不透的咸菜不能吃..... (14)
29. 勿用冷水浸泡干腌菜..... (15)
30. 做菜馅不要绞汁..... (15)
31. 熬绿豆汤不宜加矾..... (15)
32. 不宜用酒精给蔬果消毒..... (16)
33. 不宜用铝锅长时间烧煮..... (16)
34. 生熟食品不能混放..... (17)
35. 食物配吃勿相克..... (18)
36. 不宜与鸡、肝、豆腐同煮的菜..... (19)
37. 吃猪肝时不宜同吃维生素C (19)
38. 烹调用油不宜多..... (19)
39. 勿用旧书刊、报纸包装食品..... (20)
40. 不宜一起存放的食物..... (20)
41. 红糖不宜久放..... (21)
42. 熟食不宜长时间存储..... (21)
43. 方便面不宜存放过久..... (22)
44. 儿童吃糖的禁忌..... (22)
45. 儿童不宜多吃机制爆米花..... (23)
46. 中老年人不宜长期偏食植物油..... (24)
47. 吃火锅的禁忌..... (24)
48. 不可长期食用油炸食品..... (25)
49. 不要多吃熏烤食品..... (25)

- 50. 不能吃变馊的饭菜..... (25)
- 51. 有哈喇味的食品不能吃..... (26)
- 52. 不宜过多食用酸性食品..... (27)
- 53. 儿童不宜多吃罐头食品..... (28)
- 54. 凸凹罐头不能食用..... (28)
- 55. 罐头食品不宜多食..... (29)
- 56. 用盐切莫过多..... (30)
- 57. 吃糖不当有害身体..... (31)
- 58. 运动后不宜大量吃糖..... (31)
- 59. 糖不能多吃..... (32)
- 60. 白糖不宜生吃..... (33)
- 61. 桂皮、八角、花椒不宜常用..... (33)
- 62. 吃醋的禁忌..... (34)
- 63. 小孩不宜多吃味精..... (34)
- 64. 糖精不宜多吃..... (35)
- 65. 味精不可无限量地食用..... (36)
- 66. 烂姜有毒不能吃..... (36)
- 67. 豆油不宜生吃..... (37)
- 68. 生棉籽油不能吃..... (37)
- 69. 不宜食用反复炸过的油..... (38)
- 70. 酱油莫生吃..... (39)
- 71. 食盐存放时间不宜过长..... (39)
- 72. 酱油不宜煮沸后保存..... (40)
- 73. 油锅不宜烧得过旺..... (40)
- 74. 切忌吃烧焦了的肉..... (40)
- 75. 不宜用热水浸泡鲜猪肉..... (41)
- 76. 猪肉不宜大块煮..... (41)

77. 煮肉煮骨头中途莫加冷水..... (42)
78. 骨折病人不宜多吃肉骨汤..... (42)
79. 瘦肉也不可多吃..... (43)
80. 切忌吃生肉..... (43)
81. “米猪肉”吃不得..... (44)
82. 病死猪肉不能吃..... (45)
83. 流产的羊羔肉不能吃..... (45)
84. 多吃烤羊肉串有害..... (46)
85. 吃烤羊肉不宜速食..... (47)
86. 吃羊肉后不宜马上喝茶..... (47)
87. 火腿“油头”不能吃..... (48)
88. 炒鸡蛋不必加味精..... (48)
89. 洗过的鸡蛋不宜久存..... (48)
90. 红药水染鸡蛋不可取..... (49)
91. 不要吃生鸡蛋..... (50)
92. 孵鸡蛋不能吃..... (51)
93. 切忌食用有异味的散黄蛋..... (51)
94. 儿童发烧时不宜吃鸡蛋..... (52)
95. 产妇吃鸡蛋莫食多..... (52)
96. 小孩不宜多吃鸡蛋..... (53)
97. 臭鸡蛋不可食用..... (54)
98. 半生不熟的鸡蛋不能吃..... (54)
99. 吃松花蛋莫忘放姜醋汁..... (55)
100. 吃鸡莫吃鸡屁股..... (55)
101. 切忌吃动物的“三腺”..... (56)
102. 切忌吃河豚鱼..... (56)
103. 死鳖与死鲮鱼吃不得..... (57)

104. 不宜吃螃蟹的人 (57)
105. 吃蟹的忌讳 (58)
106. 服用维生素C应忌食虾蟹 (59)
107. 烧焦了的鱼不能吃 (60)
108. 生鱼或半生不熟的鱼不能吃 (60)
109. 发了红的咸鱼不宜食用 (61)
110. 切莫多吃干鱼片 (61)
111. “龙虾”不能生吃 (62)
112. 不要生吃海带 (63)
113. 肝炎病患者不宜食甲鱼 (64)
114. 婴幼儿饮食八忌 (64)
115. 婴儿食品切忌过分讲究 (65)
116. 儿童健康饮食十四忌 (66)
117. 进食不宜过饱 (67)
118. 坐汽车时不宜吃东西 (68)
119. 不宜蹲着吃饭 (69)
120. 吃饭时不要大声说笑 (69)
121. 看书吃东西不好 (70)
122. 吃饭十忌 (71)
123. 吃饭时不宜争吵动怒 (72)
124. 吃饭时不宜看电视 (72)
125. 早餐不宜光吃干食 (73)
126. 晚饭不应晚吃 (74)
127. 晚餐四忌 (74)
128. 不要用开水泡饭吃 (75)
129. 饭菜不宜在一起加热 (75)
130. 食物不宜太烫 (76)

- 131. 青少年不宜素食 (77)
- 132. 节假日期间切忌暴饮暴食 (78)
- 133. 打嗝时不宜喝开水 (78)
- 134. 饮用水不宜久存 (79)
- 135. 烹饪用水三忌 (80)
- 136. 切勿小看喝水 (80)
- 137. 不宜饮用的“开水” (82)
- 138. 喝水六忌 (83)
- 139. 气压保温瓶的第一杯开水不宜喝 (84)
- 140. 不可忽视给婴儿喂水 (84)
- 141. 忌用饮料取代白开水 (85)
- 142. 切莫用滚开水冲调营养饮料 (86)
- 143. 冰冻饮料切莫多饮 (87)
- 144. 冰棍不宜多吃 (88)
- 145. 儿童不要贪吃冷食 (88)
- 146. 汽水不宜过量饮用 (90)
- 147. 喝桔汁四不宜 (90)
- 148. 儿童不宜过量饮用果汁 (91)
- 149. 孕妇不宜饮用可乐型饮料 (92)
- 150. 喝咖啡三忌 (92)
- 151. 切莫大量饮用咖啡 (94)
- 152. 饮咖啡不宜加糖 (94)
- 153. 七月勿食生蜜 (95)
- 154. 不宜食用用金属器皿存放的蜂蜜 (96)
- 155. 吃蜂蜜切忌加热 (96)
- 156. 饮茶四忌 (97)
- 157. 莫用滚烫的开水泡茶 (98)

158. 不宜用茶水服药 (98)
159. 不宜用保温杯沏茶 (98)
160. 霉变的茶叶不能喝 (99)
161. 不宜常饮浓茶 (99)
162. 茶叶不宜煮着喝 (100)
163. 头遍茶不宜喝 (100)
164. 茶叶不宜嚼食 (100)
165. 妇女饮茶禁忌 (101)
166. 献血后不宜饮茶 (102)
167. 不宜喝茶的人 (102)
168. 产妇不宜多饮麦乳精 (103)
169. 婴儿不宜多喝豆浆 (104)
170. 切忌用豆浆冲鸡蛋喝 (104)
171. 食用豆浆四忌 (105)
172. 不要空腹喝豆浆 (106)
173. 不能吃变褐变稠的炼乳 (106)
174. 煮牛奶不要先加糖 (106)
175. 变质的奶粉不宜食用 (107)
176. 塑料瓶装的牛奶不宜在日光下照射 (107)
177. 空腹喝牛奶不好 (108)
178. 不宜用牛奶加米汤喂婴儿 (108)
179. 不宜用保温瓶贮存煮沸的牛奶 (109)
180. 不宜喝牛奶的人 (109)
181. 冲奶粉不能用酸梅晶作甜味剂 (111)
182. 有沉淀的牛奶不能喝 (111)
183. 婴幼儿不宜单纯喝牛奶 (112)
184. 酸奶不宜蒸煮加热后食用 (113)

185. 山楂不能用铁锅煮..... (113)
186. 不能与海味同食的水果..... (113)
187. 吃菠萝莫忘防过敏..... (114)
188. 柿子与螃蟹不可同食..... (115)
189. 儿童不宜多吃山楂..... (115)
190. 皮色鲜艳的水果不宜带皮吃..... (116)
191. 肾炎病人不宜吃香蕉..... (116)
192. 吃水果不宜过多..... (117)
193. 不宜常嚼槟榔..... (118)
194. 苦杏仁不能吃..... (118)
195. 发苦的柑桔不宜吃..... (119)
196. 不要生吃荸荠..... (119)
197. 切忌吃霉变甘蔗..... (120)
198. 吃柿子的忌讳..... (121)
199. 切忌大量进食荔枝..... (122)
200. 饮酒六忌..... (122)
201. 雄黄酒不宜饮用..... (123)
202. 瓶装酒不宜久存..... (124)
203. 饮酒抗寒不可取..... (124)
204. 切莫空腹喝酒..... (125)
205. 切莫过量饮酒..... (125)
206. 酒与汽水不宜混饮..... (126)
207. 酒后不宜喝咖啡..... (127)
208. 切莫用医用酒精兑水当酒喝..... (127)
209. 白酒不宜凉饮..... (128)
210. 低度酒不宜久存..... (128)
211. 饮啤酒切忌过量..... (129)

212. 啤酒不宜保存过久·····	(130)
213. 热水瓶不宜装啤酒·····	(130)
214. 啤酒不宜存放于冰室·····	(131)
215. 睡前切莫喝酒·····	(131)
216. 莫用锡壶盛酒·····	(132)
217. 不宜用镇静药解酒·····	(133)
218. 酒醉切勿用茶解·····	(134)
219. 剧烈运动后不宜饮啤酒·····	(134)
220. 年轻人饮酒害处多·····	(135)
221. 孕妇莫喝酒·····	(137)
222. 莫让幼儿喝啤酒·····	(138)
223. 宝宝莫饮小香槟·····	(139)
224. 儿童不宜喝酒·····	(139)
225. 不宜服用人参蜂王浆的人·····	(140)
226. 请勿食变质银耳·····	(141)
227. 放置太久的银耳汤不宜吃·····	(142)
228. 产妇不宜久食红糖·····	(142)
229. 多吃鱼肝油对小儿不宜·····	(143)
230. 小心补铁过多·····	(144)
231. 健康儿童勿服人参·····	(145)
232. 肝脏病人莫饮酒·····	(146)
233. 胃溃疡病人不宜多喝汽水·····	(147)
234. 胃炎患者不宜吃辣椒·····	(147)
235. 慢性气管炎患者的饮食忌讳·····	(148)
236. 老年高血压患者饮食忌讳·····	(148)
237. 近视眼患者不宜多吃甜食·····	(148)
238. 痔疮患者的饮食忌讳·····	(149)

1. 不宜用生冷自来水煮饭

现今，不少家庭习惯用生冷的自来水煮饭，觉得这样做很正常。其实，这是很不科学的。因为生冷的自来水中含有一定数量的氯气，用这种水煮饭，在烧饭过程中，它会大量破坏粮食中所含的人体不可缺少的维生素B₁，破坏粮食的营养价值。

据有关专家测定，用生冷自来水烧饭，维生素B₁的损失程度与烧饭的时间、烧饭时的温度成正比，一般情况下，大约损失30%。如果改用烧开的熟水烧饭，维生素B₁就可以免受损失，因为烧开后的熟水，其所含的氯气已经随水汽蒸发掉了，故而保存了粮食中的营养成分。

2. 切忌用温锅水煮饭

一些集体伙食单位，每当饭后，总是习惯性地往锅内加些凉水，使其自然温热，认为这样既节约能源，下次煮饭又方便。殊不知，有时用温锅水做饭，人吃了以后也会发生中毒。症状为：皮肤青紫，呼吸急促，心跳加快，呕吐腹泻，严重的致使呼吸衰竭而危及生命。

这是因为有些地区水里含有大量的硝酸盐，如果锅刷得不干净，染有还原性细菌，又有适宜温度，细菌便会大量生长繁殖，把水中的硝酸盐还原成亚硝酸盐。如果用这样的水煮饭、烧汤，就会发生亚硝酸盐中毒。因此，不要为了省事而用温锅水煮饭。

3. 不宜在水开锅后蒸馒头

许多人在蒸馒头时，都是等锅里的水烧开后，才把生馒头放到锅里去蒸。这种做法并不好。因为馒头在水开后放

进锅里蒸，急剧受热，里外不均，很易造成馒头夹生，且又多耗燃料和时间。如果把生馒头放在刚加入水的锅上去蒸，由于温度是逐渐升高的，馒头受热均匀，即使有时面发酵得差些，也能在温度的逐渐上升中得到一些弥补，蒸出来的馒头既大又甜。所以，最好不要等水开了再蒸生馒头。

4. 馒头拉粘丝后不能吃

人们在吃馒头时，有时掰开馒头，会发现有些缕缕白色的粘丝，这种现象的出现是因为馒头里寄生了腐败杆菌的缘故，例如普通马铃薯杆菌等。这些腐败杆菌普遍寄生在面粉、面肥、容器或环境空气中，转而寄生到生面坯中。蒸馒头时，这些污染到馒头中的寄生杆菌大部分会被杀死，但由于馒头中心有些菌体以芽孢的形式保存下来，这时，如果馒头存放时间过长，又遇外界温、湿条件合适（一般温度在32—35℃，湿度在40%以上），这些腐败菌就会很快在馒头内部繁殖并产生作用，使馒头变得发粘、发软、发黑，继而转成粘稠的胶结产物。已经有粘丝的馒头，如情况尚属轻微，则可以再蒸一下后食用，情况若严重的就千万不能再食，以免身体受到损害。所以，平时，尤其是在炎热的夏天，蒸好的馒头最好能一次吃完，如果有剩余的，要放在阴凉地方妥为贮存。在做馒头时，也可以往面坯里加点醋，抑制腐败杆菌的生长。

5. 饺子馅里不宜放生豆油

豆油中含有苯和多环芳烃等对人体有害的物质，这些物质只有在200℃的高温下方能挥发掉，而近年来榨油

厂都采用轻汽油清抽法提取豆油，轻汽油的沸点只有70~90℃，所以苯多环芳烃等物质仍残存在油中，这样的豆油生食后，会使人出现头痛、眩晕、眼球震颤、睡眠不安、食欲不振、贫血等慢性中毒症状。所以，在包饺子用豆油拌馅时，一定要先将豆油烧开后，再拌入馅中，切莫将生豆油直接拌入饺子馅中。

6. 吃芹菜不宜丢叶

芹菜是人们喜爱的蔬菜，全株有强烈浓郁的香气，并具有润肺止咳、消炎排脓、健胃、利尿净血、调经、降血压、镇静等作用，清爽可口。从营养成分来看，它在绿叶菜中也名列前茅。

但大多数人在烹调前先把芹菜叶子摘得干干净净，这种做法是不科学的。因为芹菜叶中维生素C和A的含量比其根、茎分别多4倍和5~6倍。因此，吃芹菜丢弃叶子会使芹菜的营养价值大受损失，非常可惜。人们可以把芹菜叶子洗净后凉拌着吃。

7. 吃扁豆切忌半生不熟

扁豆不仅是营养丰富的豆类蔬菜，而且还有药用价值，是健胃化湿、补脾止泻的良药。但是扁豆中含有一种凝集素毒蛋白，有的扁豆含有溶血素。这两种毒素遇高温后可被破坏，对人体影响不大。秋天的老扁豆含毒素较多，所以吃了不熟的秋扁豆会中毒。一般在1~5小时内发病，初期感到恶心，继而呕吐，并伴有腹痛、头痛、头晕等症状。重者需送医院抢救。

因此，为预防吃扁豆中毒，炒扁豆时一定要炒熟；吃