

[忌生食贝类]

生长在浅滩内的牡蛎、蛏子、蛤蜊及泥螺等水产品不能生食。因为这些贝类都程度不同地染有病菌。牡蛎、蛤贝、蚶子、小螃蟹、蛏子均有多种病菌，其中又以夏季病原菌的检出率最高。沿海人民常把蛏子、牡蛎等用少量食盐渍后生食，殊不知，低浓度食盐并不能杀死蛤贝类体内的病原菌。近年来，因此暴发的疾病历年不断，其持续时间之长和波及范围之广使人们注意到：生食贝壳动物，有发生胃肠道疾患的危险，尤其是诺瓦克病毒肠炎。



[青蛙肉万万吃不得]

在夏季，有不少人喜欢吃青蛙肉，其实这是十分有害的。首先，到农村水田里捕捉青蛙，会破坏良好的生态环境。其次，蛙肉中有孟氏裂断绦虫，这是一种白色线状的寄生虫，人吃了以后会使体内局部组织遭到破坏，甚至有双目失明的可能。此外，农田里长期施用农药和化肥，昆虫的体内也积聚了部分农药。蛙吞食了这些昆虫，也会中毒，人再吃了含毒青蛙，也会因此中毒。所以，不论从保护自然环境方面，还是从维护人体健康考虑，都是不宜捕捉和食用青蛙的。

[忌吃死螃蟹]

晚秋时节，天高气爽，菊香蟹肥。正是“蟹封嫩玉双双满，壳壳红质块块香”的时候，无论是蒸是煮，都是鲜味无穷，美味无比。螃蟹味虽鲜美，但食之不当，也会中毒。其注意有二：一不可生吃，二忌食死蟹。螃蟹天生喜食动物的尸体，在它的胃里、肠里、腮里都寄生着大量的细菌，尤其沙门氏菌和副溶血性弧菌为最，烹饪时，如果未彻底加热灭菌，食后会引起中毒。人若吃了死螃蟹，则危害更大，



重者全身痉挛，血压下降，严重脱水，甚至危及生命。因此，在吃螃蟹时，一定选食新鲜的，并且反复刷洗干净，用旺火蒸30分钟左右，这样才能杀死蟹体内的细菌。还要注意，现吃现蒸，剩下没吃完的，再吃时还要重新加热，蒸透为止。

[不宜盲目吃狗肉]

寒冷的冬天，人们非常爱吃狗肉火锅。狗肉确实味道鲜美，营养丰富，但若食用了狂犬肉，也易患上狂犬病。目前，狂犬肉和正常狗肉尚无法区别。因此，为确保安全，在没有弄清狗死前是否患有狂犬病的，不宜盲目地吃狗肉。

[易导致中毒的食物]

食物中毒是指摄入了含有生物性、化学性有毒有害物质的食品或把有毒有害物质当作食品摄入后，所出现的非传染性疾病。若能采取恰当的处理方法，这些中毒现象是完全可以避免的。

[谨防鲜黄花菜中毒]

干黄花菜一般不会引起中毒，如食用未经处理的鲜黄花菜，可引起中毒。中毒后会出现恶心、呕吐、腹痛、腹胀、腹泻，有的还会发冷、发烧、口渴、耳鸣、麻木，有的甚至会出现尿血、便血等症状。为防止中毒，应将鲜黄花菜先去掉长柄，用开水烫过，再用冷水浸泡，然后和其他蔬菜配菜烹饪，以免食入量过多。浸烫过鲜黄花菜的水不能用来做汤，必须弃用。制作黄花菜必须彻底加热。



[谨防四季豆中毒]

四季豆又名扁豆、豆角，含有皂素和豆素，皂素对消化道

黏膜刺激性强，并可破坏红细胞引起溶血作用，这种毒素须经高温才会被破坏。豆素是一种植物性毒蛋白，具有凝血作用，也须经过高热才可被破坏。在食人未熟透的四季豆后，1小时即可发生症状：恶心、



呕吐、腹痛、腹泻等胃肠炎症状，并有头晕、出冷汗、四肢麻木等轻重不同的症状。预防四季豆中毒，只需将四季豆煮熟透，使其失去原有青绿色、苦味及豆腥味，且无硬感时即可食用。

[谨防蘑菇中毒]

蘑菇也称为蕈或蕈子，属真菌植物，通常分为食蕈、条件食蕈和毒蕈三类。食蕈味道鲜美，有一定营养价值。条件食蕈是要经加热、水



洗或晒干等处理后方可安全食用的蕈类。如：马鞍蕈要干燥2~3周以后方可食用；若吃鲜蕈必须在沸水中煮5~7分钟，弃汁后方可制作菜肴。毒蕈本身含有有毒生物碱，食后能引起中毒。我国的毒蘑菇有80多种，能威胁人生命的有20余种。

[谨防果仁中毒]

果仁是人们常吃爱吃的一种食品。但不是所有的果仁都可以吃，有些果仁中含有一种叫氰甙的毒素，吃后可引起中毒。如苦杏仁、苦桃

仁、枇杷仁、李子仁、樱桃仁等都含有氰甙类毒素。其中以苦杏仁引起的中毒最为多见，后果也最为严重，一般食用1~3颗苦杏仁即可中毒。预防果仁中毒应做到：不吃苦杏仁、苦桃仁、枇杷仁、李子仁、樱桃仁，炒熟的苦杏仁也不能吃。

[食具的安全使用与禁忌]

美食之外自有美器。餐具的外观可以给人以愉悦，其五花八门的材质也提醒着您在审美的同时，还要注意审“质”。餐具由于材质不同，在使用中可谓是大有文章，还需多加注意。

[竹木食具]

竹木食具的最大优点是取材天然，没有化学物质的毒性作用。但是它们易被微生物污染，故使用竹木餐具时应多加注意，多加刷洗。

◆忌用乌桕木做切菜板

乌桕木含有异味和有毒物质，用它做切菜板不但污染菜肴，而且极易引起呕吐、头昏、腹痛。在民间，制作切菜板的首选木料是白



果木、皂角木、桦木和柳木等。

◆油漆碗筷美中藏毒

油漆碗筷虽然美观、价格便宜，但从卫生观点来看，对身体健康却是不利的。这是因为油漆是高分子有机化合物，大多含有毒的化学成分，特别是黄色油漆，是用含有铅和铬的颜料配制而成的，铅含量占颜料总量的64%，铬含量也达16.1%。部分绿色、棕色油漆也含铅、铬。长期使用油漆碗筷进餐，一旦油漆脱落随食物一起被吞咽，铅和铬等有毒物质进入人体，就有可能引起慢性中毒，重者牙龈出现铅线，并有胃肠道疾病、神经衰弱及肌肉痛等。如果是儿童，还会影响智力的发育。因此，日常生活中，最好不用油漆碗筷进餐。



[纸制食具]

采用特殊纸制成的一次性纸质食具，使用后即可扔掉，不会传染疾病。但是，这些被扔掉的纸食具会污染环境，如果作为垃圾进行燃烧处理，又会产生一种叫二恶英的致癌物。

[塑料食具]

塑料食具具有很强的耐水性，但含有氯乙烯致癌物，长期使用会诱发癌症。为慎重起见，保存食品应尽量少用塑料食具。

[陶瓷食具]

陶瓷食具不仅造型各异、美观大方,且有细腻光滑、不生锈、不腐蚀、不吸水、易洗涤等优点。按照陶瓷的制作方法,陶瓷食具分为釉上彩、釉下彩、釉中彩三种。用于釉上彩颜料的铅、镉均是有毒金属,长期使用釉上彩食具,食具中的有害金属元素会溶出,并随食品进入人体,引起慢性中毒。因此,人们尽量不要选内壁带有彩饰的食具。在经济条件允许的情况下,可以选用无铅釉食具。新购买的陶瓷食具在使用前,可先用食醋浸泡2~3小时,以溶出食具中所含的有毒物质。同时,使用时还要避免用彩色陶瓷食具盛放酸性食品。



侵蚀,玻璃食具中所含的硅酸钠与空气中的二氧化碳会反应生成白色碳酸钠结晶,就好像是“发霉”一样。遇到这种情况,用肥皂等碱性物质洗刷即可。

[不锈钢食具]

此类食具有耐腐蚀、耐高温等性能,但它被玷污或用砂纸、细砂等硬物打磨后,也会生锈。使用前,如在不锈钢食具表面涂上一层植物油膜,并在火上烘烤,即可防止生锈,延长使用寿命。

那么使用不锈钢食具时应注意些什么呢?

1. 不宜长时间盛放强酸或强碱性食品,以防铬、镍等金属元素溶出。
2. 不用不锈钢器皿煎熬中药。由于中药含有很多生物碱、有机酸等成分,特别是在加热条件下,很容易与之发生化学反应而使药物失效,甚至生成毒性更大的化学物质。
3. 勿用强碱或强氧化性化学药剂洗涤。



4. 不锈钢锅放在火上烧煮食物时,火力不宜过大,应尽量使底部受热面广而均匀,这样既省燃料又避免锅底食物烧焦。使用不锈钢锅时,不要让锅底有水渍。特别是在煤炉上使用时,因煤内含有硫,燃烧时会产生二氧化硫和三氧化硫,遇水就会产生亚硫酸和硫酸,对锅底有腐蚀作用。不锈钢锅底如有食物黏结烧焦,不可用锐器铲刮,应用水泡软后,再用竹、木片轻轻刮去。

[铝制餐具]

它具有轻巧耐用、价廉物美、加热快、不生锈等优点。市场上铝制品有“生铝”和“熟铝”两种。“生铝”含有较多的铁、硅、铜等杂质,质地较硬,不容易被磨损;而“熟铝”则纯度较高,质地较软,较易磨损。因而,炒菜铝锅最好选购生铝制品。

**◆铝制食具怕遇酸碱**

使用铝制食具时,往往会有铝屑脱落,遇到酸性或碱性物质即可形成铝离子进入食物,再随食物进入人体。研究发现,铝在人体内积累过多,可引起智力下降、记忆力衰退和老年性痴呆等。因此,人们使用铝制食具时应尽量不要接触酸性或碱性物质。

◆不宜用铝制品存放面粉

有的家庭习惯用铝制品来存放面粉,这种做法不太好。因为铝制品装面粉时间长了,铝制品表面就会产生白色的斑点,继而会形成麻坑,严重的还会穿孔。这是因为面粉的主要成分是淀粉和蛋白质,而淀粉是碳水化合物,发酵后易产生有机酸,对铝有腐蚀作用。如果用铝制

品存放面粉,面粉吸收空气中的水分后会产生碳酸气。而铝制品在有机酸、水、碳酸气的侵蚀下,使铝表层的保护膜氧化铝被破坏而腐蚀生锈。所以,不宜用铝制品存放面粉。

◆铝锅忌久放不用

长期不用的铝锅,易受潮而被腐蚀,形成一片片的黑麻点,严重者会形成一个一个小洞。因此,铝锅不宜久放不用。若长期不用时,最好用食用油涂抹一遍,而后用干净纸包好,收放在通风干燥处。

**[铁制食具]**

铁制食具在酸性的条件下,可溶出少量的铁。铁是人体不可缺少的一种微量元素。铁制食具在很大程度上充当了廉价补铁剂的角色。使用铁制食具有益于身体健康。但如果使用生锈的铁具,则会引起呕吐、腹泻、食欲减退等消化道疾患。铁制容器,特别是生铁容器,如果用来长时间盛放或烹煮酸性食物,会使其中的铁元素溶解出来,从而使食物含铁量过高,造成铁中毒,引起恶心、呕吐、口腔内呈紫黑色、头晕、乏力、心跳加快等症状。此外,还要注意,忌用铁锅煮绿豆。因为绿豆中含有元素单宁,在高温条件下遇铁会变成黑色的单宁铁,使绿豆汤汁变黑,有特殊气味,不但影响食欲、味道,而且对人体有害。

◆铁、铝食具不宜搭配使用

虽然铁制食具安全性好,但若与铝制食具搭配使用,会给人体带来更大的危害。例如,用铁

锅炒菜就不宜再使用铝铲。这不仅因为两者硬度不同,还由于铝和铁是两种化学活性不同的金属,当它们以食物作为电解液时,铝和铁会形成一个化学电池,其作用结果是使更多的铝离子进入食物,并随食物进入人体。所以,铝制食具和铁制食具不能搭配使用。

◆忌用铁锅煮藕

用铁锅煮藕会引起化学反应,白生生的藕用铁锅煮后,即变成黑色,食用后不仅起不到滋补清热的作用,反而会引起胃肠不适。因此,煮藕用砂锅好。

◆镀锌白铁桶忌盛酸性饮料

用镀锌白铁桶装酸性饮料,会引起锌中毒。因为锌难溶于水,易溶于酸性溶液中。酸性越高,盛放时间越长,溶解得越多。清凉饮料一般都含酸,尤其是柠檬汁、橘子汁、酸梅汤等,酸度都很高。

☀家庭食具消毒

食具消毒是切断以食具为途径传播疾病的一项重要措施。食具消毒方法可分为物理热力消毒和化学药物消毒两大类。热力消毒包括煮沸、蒸气、红外线消毒和洗碗机等。煮沸、蒸气消毒温度要保持100℃,作用10分钟。红外线消毒如电子消毒碗柜,一般控制温度在120℃,持续20分钟。但也有温度在75℃以下的臭氧消毒柜,主要用于怕高热、容易爆裂的食具消毒,消毒时间要长达1小时。高温电子消毒柜和低温电子消毒柜两者的消毒温度和时间差别很大,使用时务必注意这一点,即不同消毒对象选用不同消毒柜,否则达不到消毒效果。

家庭食具消毒,可使用以下方法:



1. 开水烫。将食具洗干净,用前再用开水浸泡一下。
2. 漂白粉液浸泡。按一小匙漂白粉加1升冷水的比例,配成漂白粉溶液。将洗净的食具放入浸泡,2分钟后取出,用清水洗净,便可使用。
3. 煮沸。将食具洗净,然后放入开水中煮沸,大约煮30分钟,一般的病菌都能杀灭。如果是传染病人用过的食具,则需单独清洗和煮沸。

**[养生知识]**

可乐瓶装油、装酒不“可乐”

有些家庭经常用可乐瓶装食用油、酱油、醋或酒等。可乐瓶的主要原料是聚丙烯塑料,本身无毒,用来装盛可乐对人体没有不良影响,但它仍有少量的乙烯单体,如果长期装盛食用油、酱油、醋或酒等,会加速聚合物本身的老化,引起聚合物碳键断裂,释放出更多的乙烯单体,并溶入食品,对人体不利。一般情况下,偶尔使用可乐瓶短时间盛装一下并无大碍,但时间不宜超过1周,用完后应及时清洗;若反复使用,期限最好不要超过半年。



饮食营养搭配禁忌

食物的搭配并非率性而为的，有些食物存在着“相克”的现象，不适合一起食用。即使约定俗成的食物制作方法，也有可能存在着不科学的一面，影响了食物功效的完全发挥。弄清日常饮食的禁忌，纠正人们头脑中存在的认识误区，是科学安排饮食、养生健体的重要前提。

蔬果搭配禁忌

蔬果种类繁多，各自所含营养成分有很大的差别，或许一个随意的搭配就会给食用者带来意想不到的损害。对于这些搭配上的禁忌，还需加倍注意。

[不宜与黄瓜搭配的食物]

◆芹菜

黄瓜中含有维生素C分解酶，而用黄瓜做菜，多是生食或凉拌，其中的酶并不会失去活性。但若将黄瓜



与芹菜同食，芹菜中的维生素C将会被分解破坏，从而使其营养价值大大降低。因此黄瓜不宜与芹菜搭配同食。

◆花菜

花菜中维生素C含量也十分丰富，每100克约含78毫克，若与黄瓜同食，则花菜中的维生素C易被黄瓜中的维生素C分解酶破坏，因此二者不宜配炒或同食。



◆番茄

每100克番茄中含维生素C约为20~33毫克，为保护其中的维生素C，也不宜将番茄与黄瓜配食或同炒，以免黄瓜中的维生素分解酶将番茄中的维生素C破坏掉。

◆菠菜

菠菜中维生素C含量为每100克中含90毫克，也属于维生素C含量较高的食物，不宜与黄瓜配食，不然，会降低菠菜的营养价值。

◆柑橘

柑橘亦含维生素C，每100克中大约含有25毫克。做西餐沙拉时，如果配以黄瓜、柑橘，色味俱佳，会引起人们更强的食欲；但同样柑橘中也富含维生素C，将二者一起调食，橘中的维生素将多半被黄瓜中的分解酶破坏。故二者不宜搭配食用。

[与胡萝卜相克的食物]

◆白萝卜

白萝卜维生素C的含量较高，对人体健康非常有益。如果将它与胡萝卜混合烧煮，结果却会带来维生素C的丧失殆尽。因为胡萝卜中含有一种叫抗坏血酸的分解酶，会破坏白萝卜中的维生素C。其实，这种情况可以通过添加一些食用醋来改善，可将维生素C的损失降至最低程度。



◆辣椒

胡萝卜除含大量胡萝卜素外，还含有维生素C分解酶。而辣椒含有丰富的维生素C，所以胡萝卜不宜与辣椒同食，否则会降低辣椒的营养价值。



[与辣椒相克的食物]

◆南瓜

南瓜中含维生素C分解酶，能破坏辣椒中的维生素C，二者不宜配食。



◆黄瓜

黄瓜含维生素C分解酶，辣椒富含维生素C，每100克中含185毫克左右。二者同食，维生素C会被大量破坏，不宜同食。

[不宜与韭菜搭配的食物]

◆蜂蜜

古人认为韭菜不可与蜂蜜同食。因为韭菜与葱蒜同科同属，均为百合科葱属，且食物药性都是辛温而热，又均含蒜辣素和硫化物，都与蜂蜜食物性相反，所以二者不可同食。

◆白酒

白酒甘辛微苦，性大热，含乙醇。乙醇在肝内代谢，嗜酒者可引起酒精中毒性肝炎、脂肪肝及肝硬化。酒具有刺激性，能扩张血管，使血流加快，可引起胃炎和胃肠道溃疡复发。韭菜性味温辛，能壮阳活血，食生韭菜饮白酒，好比火上加油，长期食用，对有出血性疾病的患者更是不利。因此，要注意避免白酒与韭菜同食。

[不宜与菠菜搭配的食物]

◆豆腐

有人把菠菜和豆腐一锅煮，认为是最理想的素食。实际上这是一种错



误的烹调方法。因为菠菜含有叶绿素、铁、草酸等，而豆腐主要含蛋白质、脂肪和钙。将二者一锅煮，会浪费宝贵的钙元素，因为草酸能够和钙发生化学反应，生成不溶性的沉淀。因此，为了保存营养，可以将菠菜和豆腐分餐，避免它们发生生化反应；或者先将菠菜放在水中焯一下，让部分草酸溶于水，再捞出来和豆腐一起煮就行了。

◆鳝鱼

鳝鱼的食物性为味甘大温，可补中益气，除腹中冷气；而菠菜则性甘

冷而滑，可下气润燥，通肠胃热。二者的性味功能皆不协调，而且鳝鱼油煎脂肪含量高，菠菜冷滑，同时食用也容易导致腹泻，故而不宜同食。

[与南瓜相克的食物]

◆富含维生素C的食物

由于南瓜含维生素C分解酶，所以不宜同富含维生素C的蔬菜、水果同时吃。这也并不意味着这个矛盾就完全没有办法解决。由于维生素C较耐热，而维生素分解酶遇热易于分解，当南瓜煮熟后，其分解酶就被破坏了，所以可将南瓜煮熟后再与维生素C含量较高的食物进行搭配。这些富含维生素C的菜有菠菜、油菜、番茄、菜椒、小白菜、花菜等。

◆羊肉

南瓜补中益气，羊肉大热补虚，两补同进，令人导致肠胃气壅。在实际生活中也有人因将此二者同食或久食，导致胸闷腹胀，壅塞不舒。所以羊肉与南瓜二者不宜同食。

[与金瓜相克的食物]

◆黄鳝

黄鳝温中补气，金瓜甘寒下气，功用大不相同，一起食用则功用互相抵消，于身体无益。二者所含营养成分复杂，可产生不利于人体的生化反应，所以不宜同食。

◆虾

虾性甘，有补肾兴阳的功效，与金瓜除性味功能不合外，还由于二者



所含营养成分相当复杂，一起食用也可能对人体产生不利的影响。

[不能和柿子一起吃的食物]

◆白薯

柿子与白薯这两种食物分别食用，对身体有益无害，但若同时食用，会对身体不好。因为食入白薯，人的胃里会产生大量盐酸，此时如果再吃柿子，柿子在胃酸的作用下形成沉淀。这种沉淀物集结在一起，会形成不溶于水的结块，既难于消化，又不易排出，容易使人得胃柿石，严重者需要去医院手术治疗。所以，白薯与柿子不宜同时食用。

◆酒

酒味甘辛微苦，性大热有毒，而柿子性寒，二者同食，于身体不



利。酒类入胃刺激肠道分泌，此时若食用柿子，柿中鞣酸会在胃中形成黏稠状物质，与纤维素纠结成团，形成柿石，造成肠道梗阻。“柿可解酒”的说法，是完全没有科学依据的。

◆海带

若将海带和鞣酸含量高的柿子一起食用，海带中的钙离子就会与柿子中的鞣酸结合，生成不溶性的结合物，影响某些营养成分的完全消化吸收，导致胃肠道不适。所以柿子不宜与海带一起食用。

[与山楂相克的食物]

◆猪肝

山楂富含维生素C,猪肝中富含铜、铁、锌等成分。这些金属离子一旦与维生素C相遇,就会加速金属离子的氧化而破坏原本的营养价值。故食猪肝后,不宜再食山楂。

◆海味

一般海味(包括鱼虾藻类),除含钙、铁、磷、碘等矿物质外,都含有丰富的蛋白质,而山楂中含有鞣酸,若混合食用会引起生化反应,形成鞣酸蛋白。这种物质对胃肠里的食物有收敛作用,易形成便秘,增加肠内有毒物质,引起腹痛、恶心、呕吐等症状。

⊗ 肉食搭配禁忌

肉食营养丰富,且消化时间长,饱腹效果好,是人们除五谷杂粮外接触较为密切的食物种类。在对肉食与其他食物进行配伍时要避免一些误配带来的不利影响。



[与猪肉相克的食物]

◆豆类

豆类与猪肉不宜搭配,因为豆类食物中植酸含量很高,可与蛋白质和矿物质元素形成复合物,影响二者的营养成分吸收;多酚是豆类中的抗营养因素之一,它可与蛋白质发生作用,影响蛋白质的可溶性,降低其利用率;豆类纤维素中的醛糖酸残基可与瘦肉、鱼类等荤食中的矿物质如钙、铁、锌等结合成螯合物,从而干扰或降低人体对这些元素的吸收;豆中含有产气的化合物,由于人体消化系统不分泌半乳糖苷

酶,因而不能消化这些化合物。它们在大肠腔内,分解产生大量气体,加上消化不良等因素会形成腹胀气、壅气滞。所以,猪肉、猪蹄炖黄豆都是不合适的搭配。



◆田螺

猪肉酸冷寒腻,而田螺性大寒,二物同属凉性且滋腻,同食之,容易使肠胃受到伤害。因此吃了田螺就不宜再吃猪肉食品了。

[与猪肝相克的食物]

◆番茄

猪肝炒食或做汤不宜配番茄等富含维生素C的蔬菜。因为维生素C在酸性溶液中较为稳定(pH<4),但在中性及碱性溶液中极不稳定,特别是在有微量重金属离子存在时,更易被氧化分解,即使是微量的铜离子也能使维生素C的氧化加快1千倍。而猪肝中含铜、铁元素丰富,能使维生素



素C氧化为脱氢抗坏血酸,失去原来的功能。两者不宜搭配做菜。

◆菜花

炒猪肝不宜搭配菜花。菜花中含有大量纤维素,纤维中的醛糖酸残基可与猪肝中的铁、铜、锌等微量元素形成螯合物,从而降低人体的吸收。

[与牛肝相克的食物]

◆鲑鱼

鲑鱼肉中含有复杂的生物化学成分,多食易引起人体的不适;而牛肝中含有多种维生素、酶和微量金属元素。将牛肝与鲑鱼同时食用,可产生不良的生化反应,对人体不利。

◆鳗鱼

鳗鱼,有益气养血、柔筋利骨的功效。但鳗鱼不宜与牛肝同食,这是因为,鳗鱼含有生物活性物质,与含铁、铜丰富的牛肝相遇时,鳗鱼易被氧化。两者同食,易导致中毒。



[与羊肉相克的食物]

◆豆瓣酱

豆瓣酱由成熟的豆类发酵加盐水制成,含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B₁、维生素B₂、氨基酸和钙、磷、铁等元素,其性寒味咸,能解除热毒。而羊肉大热动火,二者功能相反,不宜同食。俗话“猪不吃姜,羊不吃酱”说的就是这个道理。

◆醋

醋中含蛋白质、糖、维生素B₁、维生素B₂、醋酸及多种有机酸(如乳酸、琥珀酸、柠檬酸、葡萄糖酸、苹果酸等)。醋中的曲霉分泌蛋白酶,将原料中的蛋白质分解为各种氨基酸。并且,其性酸温,能消肿活血,杀菌

解毒,食物药性与酒相近。醋宜与寒性食物如蟹等配合,而羊肉大热,就不宜用醋当佐料。

[与鸡肉相克的食物]

◆鲤鱼

鸡肉性甘温,鲤鱼性甘平,鸡肉补中助阳,鲤鱼下气利水,两者性味相近,但功能相去甚远。鱼类成分复杂,富含蛋白质、微量元素、酶类及各种生物活性物质,鸡肉成分也极复杂。自古就有鸡鱼不可同食的说法。现代饮食也很少用此二料搭配做菜。

◆大蒜

大蒜性辛温,有毒,古人说,“大蒜属火、性热喜散”。而鸡肉甘酸温补,二者功用相左,且蒜气熏臭,从调味角度讲,也与鸡肉不合。因此,烹饪鸡肉类食品时不宜用大蒜当味料。

[与狗肉相克的食物]

◆黄鳝

狗肉为温热动火,助阳之物,黄鳝甘而大温。古人认为:“黄鳝性热能补,时行病后食之,多复。”说的就是在食用黄鳝后易引起旧病复发。同时,古人还认为将二者同食,会使温热助火作用更强。

◆大蒜

狗肉性热,助阳动火,蒜性辛味温,利窍通阳,将二者配食,益增火热,有鼻衄症状的人更应当特别注意。

⊗ 水产品搭配禁忌

若说五谷杂粮是人们每天的“必修课”,那么水产品就可以当作是繁忙生活之余的调剂选修。和蔬果、肉食一样,进食水产品时,搭配上也有一些禁忌,应引起人们的注意,以免对身体造成不必要的损害。



[与螃蟹相克的食物]

◆柿子

仅从食物药性看,柿子、螃蟹均属寒性食物,如果将二者同食,双倍的寒凉会更加损伤脾胃,特别是体质虚寒者应有所禁忌。就营养成分而言,柿子中含鞣酸,蟹肉富含蛋白,二者一旦相遇,就会凝固为鞣酸蛋白,不仅不易消化,反而妨碍消化,使食物滞留肠内,出现呕吐、腹痛、腹泻等食物中毒的现象。

◆石榴

石榴同柿子一样,也含有较多鞣酸,与螃蟹同食时,不仅会降低蛋白质的营养价值,还会使螃蟹中的钙质与鞣酸结合成不易消化的物质,刺激胃肠,出现腹痛、恶心、呕吐等症状。所以石榴不宜与螃蟹等海味食品同时食用。

[与田螺相克的食物]

◆木耳

木耳性平味甘,除含有蛋白质、脂肪、维生素、矿物质(钙、铁、磷)之外,还含有磷脂、甾醇、植物胶质等营养成分。这些类脂质及胶质成分,易与田螺中的某些物质成分发生不良反应。从食物药性来说,寒性的田螺,遇到润燥利肠的木耳时,也不利于消化。所以二者不宜同食。

⊗ 调味品搭配禁忌

虽然只是作为食物味道的调剂品,但是醋、味精、盐等的作用不可忽视,在对它们的使用过程中有诸多需要注意的地方。

[酒与食糖相克]

糖类皆味甘,而甘生酸,酸生火,其中以饴糖、红糖尤甚。酒类甘辛大热,故酒与糖不宜配伍,否则生热动火,有损身体。现



代营养学认为,乙醇能影响糖的代谢。这是由于乙醇氧化形成过剩的还原辅酶,使三羧酸循环受到抑制,导致血糖上升。饮酒时食用糖类,不仅影响糖的吸收,还容易导致糖尿病疾患。

[糖精与醋精相克]

糖精和醋精由于成分不同,二者直接混合易产生化学反应,直接刺激胃黏膜,从而引起呕吐、恶心、上腹酸痛,甚至会出现脸色苍白、全身出冷汗以及休克等症状。故不宜将二者搭配使用。

[酸碱类食物不宜放味精]

如果在酸性食品中添加味精,并同时加热,易使吡咯烷酮化变成焦谷氨酸,不仅不会使酸味降低,而且会对人体产生危害;若在碱性食品中添加味精,在碱性条件下,味精的鲜味会大大下降。常见酸性食品有米、面、肉类、鱼类、鸡蛋、花生、紫菜、白糖等,碱性食品有蔬菜类、水果、豆类或豆制品、海鲜类、茶、咖啡、牛奶等。



查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>