

<<家庭饮食禁忌>>

图书基本信息

书名：<<家庭饮食禁忌>>

13位ISBN编号：9787537531597

10位ISBN编号：7537531595

出版时间：2006-1

出版时间：河北科学技术出版社

作者：苏更林

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<家庭饮食禁忌>>

内容概要

《幸福生活指南:家庭饮食禁忌》主要介绍了现代厨房禁忌、时尚饮食禁忌、配膳禁忌等内容。
《幸福生活指南:家庭饮食禁忌》由河北科学技术出版社出版。

<<家庭饮食禁忌>>

书籍目录

现代厨房禁忌超过保质期的食品不宜选购大米的优劣不宜单用粒形确定手感滞结的面粉不宜选购发黄的蔬菜不宜购买注水肉、鸡、鱼不宜误购“瞎眼糊嘴”鱼不宜选购色泽鲜艳的冰虾不宜购买发红的虾类不宜选购发黄的带鱼不宜选购“泛油”的咸鱼不宜选购背壳暗红的蟹类不宜选购裂纹鸡蛋不宜选购酱油的质量不宜用酱色深浅辨别发黑变青的茭白不宜选购色泽雪白的银耳不宜选购燕窝不宜盲目购买盛酒不宜用彩瓷或水晶制品盛放蜂蜜不宜用金属容器贮存油脂不宜用透明玻璃容器贮存油脂不宜用金属器具油脂不宜长时间存放豆、奶类饮品不宜用保温瓶存放鲜鸡蛋不宜在冰箱中存放鲜鸡蛋不宜横着放置鲜鸡蛋用水洗过不宜再贮存红糖不宜长时间存放咖喱粉不宜用铁制器皿贮存生、熟食品不宜在冰箱内混存大米不宜在阳光下暴晒冷冻肉品不宜快速解冻鲜肉不宜反复冷冻香菇不宜用热水水发水发海带时间不宜太长水发海参不宜用不洁炊具去除山药皮不宜在生鲜时进行畜、禽羽毛不宜用松香拔除畜肉、禽肉不宜随意切做菜调味不宜用整瓣蒜大蒜不宜在炒菜之初使用烂姜不宜再用胡椒粉使用不宜过量芥末粉不宜直接使用食物中不宜盲目加盐淘米不宜用热水蔬菜不宜先切后洗烹制蔬菜不宜使用微波炉烹制蔬菜、水果不宜用铜锅、铁锅煎煮食物不宜用搪瓷制品煮藕片不宜用铁锅烹制绿色蔬菜不宜加盖锅盖熟鸡蛋不宜用生水冷却腌制肉类时不宜添加焦磷酸钠水发鱿鱼时不宜用碱过多鲨鱼不宜直接烹饪鲍鱼不宜直接烹饪鱼翅不宜单独做菜蚝油不宜盲目使用烹饪油温不宜超过200 烹饪过的油不宜反复使用味精不宜在高温下使用味精不宜在偏酸或偏碱条件下使用味精不宜过量使用强力味精不宜在生鲜食物中使用西餐调料不宜随意使用香味调料不宜过量使用加碘食盐不宜随意使用菠菜不宜生炒炒胡萝卜不宜多放醋鸡肉不宜用大蒜调味蟹肉不宜用芥末调味兔肉不宜用生姜调味炒鸡蛋不宜放味精煮鸡蛋不宜时间过长刚宰杀的畜肉、禽肉不宜立即煮食畜、禽内脏不宜生炒黄鳝不宜急火爆炒炒肉丝、肉片不宜使用热锅、热油炖煮肉类不宜用急火炖肉不宜用冷水炖煮肉类时肉块不宜太大炖肉过程中不宜加水蔬菜不宜用慢火熬煮蔬菜不宜用小火慢炒炒菜时不宜过早放盐加碱保护蔬菜绿色的方法不宜使用绿色蔬菜不宜长时间浸烫煮粥不宜加碱煮绿豆汤时不宜加明矾盐水鸭不宜买回就吃米不宜冷水下锅姜油、蒜油和葱油不宜用水调制做菜馅时不宜将菜汁遗弃腐乳的汤汁不宜倒掉河鱼的土腥味不宜用清水去除发制面团环境不宜在30 以上发酵粉不宜过量使用制作面食时不宜过量加碱蒸馒头不宜单独使用小苏打热沙锅不宜放在水泥或潮湿的地面上时尚饮食禁忌摄取食物不宜违背四时季节发达国家的生活方式不宜沿袭保持身条不宜长期素食转基因标识不宜当做健康标识欲苗条者进食不宜过快情绪不好时不宜进餐吃饭时不宜看书看报泡茶不宜用保温杯快餐店不宜经常光顾蛋糕上不宜点蜡烛烫食不宜常吃早餐不宜不吃冷食早餐不宜经常食用晚饭不宜过饱饭后不宜大量饮水饮酒不宜过量浓茶不宜用来解酒冰镇啤酒不宜在饭前饮用饮用葡萄酒不宜忽视配膳矿泉水不宜盲目饮用碳酸饮料不宜无节制饮用啤酒不宜过量饮用饮料不宜当水喝芦荟不宜盲目使用咖啡不宜过量饮用一茶不宜喝四季泡茶不宜用沸水营养饮品不宜用沸水冲饮牛奶不宜空腹喝空腹不宜饮酒酸奶不宜加热、空腹及过量饮用启盖隔夜的饮料不宜饮用冰淇淋不宜过多进食生蜂蜜不宜饮用“涮锅汤”不宜饮用大蒜不宜过多食用大蒜不宜熟吃臭豆腐不宜多吃豆腐不宜多吃“肉枣”不宜食用活虾不宜蘸酒食用“大个鱼”不宜多食新鲜海蜇不宜食用鱼胆不宜食用死河蟹、鳝鱼、元鱼不宜食用鸡脑子不宜食用鸡屁股不宜食用精米白面不宜顿顿如此粗粮不宜盲目过食酵米面不宜食用大麻油不宜食用糖精不宜过量食用“休闲食品”不宜多吃“垃圾食品”不宜多食美味佳肴不宜多沾水果不宜用来代替蔬菜肉、蛋、鱼不宜在运动后食用脂肪食物不宜盲目拒绝熏肠不宜经常食用玉米的营养缺陷不宜忽视胆固醇食物不宜一味拒绝瘦肉不宜无节制食用补充叶酸不宜忽视果汁不宜用来代替水果维生素C片剂不宜用来代替水果和蔬菜沙锅菜不宜经常食用甲鱼的硬壳不宜扔掉方便面不宜用做主食鸡蛋不宜生食菠萝不宜空腹吃菠萝蜜不宜空腹吃香蕉不宜过量食用柑橘不宜过量食用荔枝不宜过量食用西瓜不宜过量食用石榴不宜过量食用桑椹不宜过量食用枇杷仁不宜食用未成熟的银杏果不宜食用柿饼上的“白霜”不宜去掉吃茄子不宜去皮芹菜叶不宜扔掉芡实不宜过量食用青西红柿不宜食用茼蒿不宜过多食用野生芹菜不宜采食新鲜黄花菜不宜食用胡萝卜不宜过量食用洋姜不宜过量食用芋头不宜生食嫩蚕豆不宜生吃未煮熟的豆类食物不宜食用发苦的葫芦和瓠子不宜食用生木薯不宜食用发芽的花生不宜食用过长的绿豆芽不宜食用腌制食品不宜多食炸油条不宜多食涮火锅肉类食物不宜半生不熟久煮的骨头汤不宜食用药物不宜用茶水送服药物不宜用牛奶送服作料对药物的影响不宜忽视鱼肝油不宜用米汤冲服N种人不宜饮茶N种人不宜饮用牛奶配膳禁忌西红柿不宜

<<家庭饮食禁忌>>

与黄瓜同食胡萝卜不宜与维生素c食物同食胡萝卜不宜与白萝卜同食白萝卜不宜与柑橘同食菠菜不宜与豆腐同食小葱不宜拌豆腐竹笋不宜与海味同食竹笋不宜与鹌鹑肉同食竹笋不宜与羊肝同食竹笋不宜与砂糖同食生葱不宜与蜂蜜同食茭白不宜与蜂蜜同食莴苣不宜与蜂蜜同食韭菜不宜与白酒同食花生不宜与香瓜同食小米不宜与杏仁同食大米不宜与马肉同食赤小豆不宜与鲤鱼同食鸭蛋、蟹肉不宜与李子同食鸡蛋不宜与食糖共煮鸡蛋不宜与糖精同食牛肉不宜与韭菜同食牛肝不宜与鲶鱼同食牛肉不宜与栗子同食羊肉不宜与豆酱同食羊肉不宜与南瓜同食羊肝不宜与猪肉同食羊肉不宜与乳酪同食羊肉食后不宜马上饮茶猪肉不宜与驴肉、马肉同食猪肉不宜与香菜同食猪肉不宜与虾类同食猪肉不宜与田螺同食猪蹄不宜炖黄豆猪肝不宜与富含维生素c食物同食猪肝不宜与花椰菜同食狗肉不宜与大蒜同食牛奶不宜与菠菜同食牛奶不宜与醋酸食物同食牛奶不宜与巧克力同食牛奶不宜与果子露同食牛奶不宜与橘子汁同饮牛奶不宜与食糖同煮豆腐不宜与蜂蜜同食豆浆不宜冲鸡蛋鲤鱼不宜与绿豆同食鳗鱼不宜与梅干同食鳗鱼不宜与牛肝同食乌贼鱼不宜与雪里蕻同食鳝鱼不宜与红枣同食鲫鱼不宜与芥菜同食黄鱼不宜与荞麦面同食青鱼不宜与李子同食螃蟹不宜与柑橘同食螃蟹不宜与泥鳅同食螃蟹不宜与芹菜同食螃蟹不宜与茄子同食螃蟹不宜与花生仁同食螃蟹不宜与香瓜同食螃蟹不宜与冰淇淋同食田螺不宜与木耳同食田螺不宜与香瓜同食田螺不宜与蛤蜊同食田螺不宜与冰类食物同食虾肉不宜与富含维生素c食物同食蛤蜊不宜与柑橘同食甲鱼不宜与苋菜同食大枣不宜与大葱同食柿子不宜与土豆同食柿子不宜与番薯同食柿子不宜与螃蟹同食柿子不宜在饮酒时食用吃梨时不宜喝开水山楂不宜与海味食物同食山楂不宜与黄瓜同食鸡肉不宜与李子同食鸡肉不宜与兔肉同食鸭肉不宜与甲鱼同食鹌鹑肉不宜与蘑菇同食鹌鹑肉不宜与猪肝同食白酒不宜与核桃同食白酒不宜与糖类同食啤酒不宜与熏制食品同食啤酒不宜与白酒混饮葡萄酒不宜与饮料同饮酒后不宜喝牛奶酒后不宜饮咖啡茶水不宜加白糖人参不宜与萝卜同食人参不宜与浓茶同服

<<家庭饮食禁忌>>

章节摘录

超过保质期的食品不宜选购 现代生活意味着高质量的生活，高质量的生活最重要的是保证人们获取最高的营养。

而食品的保质期就是对保证食品质量的时间要求，超过这个时间，食品的质量就要受到影响，即意味着降低了营养价值或完全失去了营养价值。

因此，购买食品时，保质期是绝对不可忽视的。

现代生活来得太快了，我们很多人还没有跟上它的步伐。

因此，对“食品保质期”的关注也就没有形成强烈的意识。

所以，在选购食品时，不看生产日期者比比皆是。

岂不知，超过保质期的食品被人食用后会引发严重的健康问题。

由此看来，购买食品一定要看其生产日期，这是现代人自我保护的购物习惯，必须迅速培养起来。

处在保质期内的食品也必须储存在规定的条件下，这里所说的条件通常是指通风、干燥、阴凉等，这样的食品才是完全适于销售和食用的。

对于超过保质期的食品到底能否食用则要视情况而定了，如果食品的色、香、味正常，一般情况下对人体没有多大危害，仍是可以食用的；但如果食品的色、香、味已经发生了某些变化，那么就不宜再食用了。

当然对某些超期食品单凭感官是难以做出鉴定的，还需要借助于化验检测来判定。

作为我们消费者关键是要保证吃得放心，为此在选购食品时一定要查看食品的生产日期，然后根据标签上的保质期来确定是否为超期食品。

如果是超期食品，就不要再购买了。

大米的优劣不宜单用粒形确定 人们选购大米时，很在意它的外形，如看看粒形是否整齐均匀呀，有没有碎米和“爆腰米”（米粒腰部出现龟裂）呀等等，这些的确是判定大米优劣的重要内容，但是，这只能说是对大米的一个感官印象，真正判定大米的优劣是要多种因素综合考虑的，这就不要光看它的粒形、颜色、腹白了，更要明白它的品种、香气、硬度、亮度、新鲜度等。

一般来说，粒形均匀、整齐，没有碎米和“爆腰米”的品质较好；米粒上腹白（呈乳白色不透明的部分）小、不易碎的品质较好；常规稻米要比杂交稻米好；中晚稻米要比早稻米质好；略带青乌色的粳粒米要比纯白粳粒米好；光亮透明的要比粗糙混浊的好；硬度大的比硬度小的米质好；有纯正香气的要比无香气的好；有光泽、无米糠、无虫害、无杂物的米较新鲜。

由此看来，粒形并无异常，但是内在品质不佳的仍不能算做好大米。

食用了它，轻者食用品质降低，重者会引发食物中毒。

手感滞结的面粉不宜选购 面粉以干爽为好，手感滞结的面粉就意味着其含水量比较高了。

面粉的含水量是检验面粉品质的重要指标，我国规定面粉含水量应在12%~13%之间。

小麦加工成面粉，使得面粉失去了小麦表皮的保护，因此更容易吸收空气中的水气，感染各种微生物和遭受虫害的侵袭，造成面粉中有机物质的降解和分解，使得食用品质大大降低，甚至发霉变质不堪食用。

误食这样的面粉会发生食物中毒。

含水量正常的面粉，用手捏之会有清爽的感觉。

如果面粉捏而有形并且不易散开，那么就说明面粉中的水分超标了，这样的面粉极易发霉，不易存放，甚至它本身已经霉变，因此就不宜购买食用了，以防发生不良后果。

发蔫的蔬菜不宜购买 蔬菜属于鲜活商品，发蔫意味着失水，失水意味着新鲜度的降低，同时也表示食用价值的降低。

新鲜蔬菜中含有65%-96%水分，因此正常的含水量是鲜菜的主要质量特征。

然而由于鲜菜具有呼吸作用和蒸腾作用，可使蔬菜的成分不断发生变化，如营养成分在呼吸中被消耗，水分在蒸腾中不断丧失，并进而发生萎蔫等。

发蔫后的蔬菜不仅口感变劣，而且营养价值也大幅度降低，甚至会感染更多的细菌，使得亚硝酸盐含量急剧上升。

<<家庭饮食禁忌>>

这样的蔬菜被人食用后，得不到营养事小，引起亚硝酸盐中毒就得不偿失了。

尽管购买发蔫蔬菜在价格上要便宜些，但还是不贪这点小便宜为好。

判断蔬菜是否新鲜，主要从其含水量、形态和色泽等方面来检验。

一般情况下，蔬菜存放时间越长，失水就越多，表面就变得粗糙发蔫，颜色就失去光泽，而且还容易腐烂，食用质量大幅度下降。

蔬菜是人们生活中不可缺少的副食品之一，对维护人体健康具有十分重要的意义。

为此，在选购蔬菜时，要注意挑选那些含水量高、形态新鲜、颜色正常、光滑亮泽的蔬菜。

P2-4

<<家庭饮食禁忌>>

编辑推荐

食不在于精，而在于合理；营养不在于多，而在于搭配精确。

当前，人们正处在一个食物搭配观念更新的时刻，很多人对营养的汲取靠感觉和自我意识盲目的进行，始终没有一个科学合理的搭配方法去满足身体需要，这种做法的后果就是造成营养过盛或失衡，很多疾病也就是这样造成的，像高血压、糖尿病、心脏病等危害人类生命的几大杀手都与不合理的饮食搭配有直接的原因。

<<家庭饮食禁忌>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>