

1001 系列

○ 刘明 王宁等人编

家庭生活禁忌



1001

1001

1001

1001

家庭生活禁忌 1001

刘明 王宁主编

中国青年出版社

(京) 新登字 083 号

责任编辑：姜晓艳

封面设计：孙凤娣

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭生活禁忌 1001/刘明、王宁主编.-北京：中国青年出版社，1996.2

ISBN 7-5006-2113-2

I. 现… II. ①刘…②王… III. 生活-知识-普及读物 IV. Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 21810 号

社址：北京东四 12 条 21 号 邮政编码：100708

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/32 15.75 印张 4 插页 300 千字

1996 年 2 月北京第 1 版 1996 年 2 月北京第 1 次印刷

印数 1-5,000 册 定价：19.80 元

作者名单

主 编：刘 明

撰稿人：栗 原

李禄辉

刘 明

文 宇

方 泽

王 宁

张守礼

程少勇

杜 健

袁建国

王 宁

齐国华

刘 冰

纪 媛

王洪全

范 宁

赵宝城

高 峰

目 录

餐饮禁忌	1
忌暴饮暴食.....	1
忌饮食过饱.....	2
忌用节食控制体重.....	3
忌老年人恭行吃素.....	3
忌空腹过久.....	4
忌不吃早餐.....	4
忌早晨只吃干食.....	5
忌晚餐过饱.....	5
睡觉晚的人忌晚餐少吃.....	6
忌晚餐吃含糖分多的食物.....	6
晚饭忌晚吃.....	7
忌晚餐酗酒暴食.....	7
忌蹲着吃饭.....	8
忌饭后立即干活.....	8
忌饭前饭后大量饮水.....	9
忌吃冷食过多.....	9

忌食过烫食物	10
忌进食偏嚼	11
忌常吃零食	11
忌饭盒里放羹匙	12
忌餐桌太矮	13
忌饭后松裤带	13
忌饭后马上解大便	13
忌饭后多走	14
忌吃生鸡蛋	14
忌食孵化过的鸡蛋	16
忌食有异味的散黄蛋	16
忌用豆浆冲鸡蛋	17
忌食半熟的鸭蛋	18
忌多吃松花蛋	18
忌食鸡屁股	18
忌吃有肿物的鸡鸭肉	19
忌吃多龄鸡鸡头	20
忌食用河豚鱼	20
忌吃死蟹	21
忌吃生螃蟹	21
忌食用螃蟹鳃、胃、心、肠	22
忌食死鳖和死鳝鱼	22
忌食反复冷冻的鱼	23
忌常吃咸鱼	24

忌食鱼胆	24
忌食用生鱼粥、生鱼片	25
忌直接食用鲜海蜇	25
忌同食海味与含鞣酸的水果	25
忌食用病死的家畜家禽肉	26
忌食用高温油炸的咸肉	27
忌食用猪甲状腺、肾上腺	27
忌食用猪肝过多	28
忌过多食用午餐肉	28
忌食烧焦的鱼和肉	29
忌吃烤嫩的羊肉串	29
忌食蛙肉	30
忌食用处理不当的蚕蛹	31
忌食未经清洗的瓜果蔬菜	31
忌食变质的青菜	32
忌食隔夜熬白菜	32
忌食烂白菜	33
忌食未成熟的西红柿	33
忌食未煮熟的豆角	33
忌过多生食番薯	34
忌吃有黑斑的番薯	34
忌食发芽土豆	35
忌食带皮的土豆	35
忌食用化肥生发的豆芽	36

忌长期食用萝卜	36
忌过多生吃胡萝卜	37
忌过多食用菠菜	37
忌过多食用苦瓜	38
忌冬天吃菜过咸	38
忌食未腌透的酸菜	39
忌食新鲜木耳	39
食用银耳的禁忌	40
忌多吃生蒜	40
忌腹泻时吃大蒜	41
忌食腐烂生姜	41
忌食直接采集的花粉	42
忌食用生蜂蜜	42
忌用沸开水冲蜂蜜	43
忌食蓝紫色的紫菜	43
食用猪油的禁忌	44
忌偏食植物油	44
忌生食棉籽油	45
忌生食豆油	45
忌吃变质的食油	46
忌吃反复煎炸食物的油	46
忌多食味精	47
忌生吃酱油	47
忌食长了白膜的酱油	47

忌多吃糖精	48
忌食烧焦的食物	48
忌食用馊米饭	49
忌经常食用“炒锅饭”	49
忌食泡饭	50
忌常吃油条	51
忌食拉粘丝的馒头	51
忌食未煮熟的豆类食物	52
忌过多食用豆制品	52
忌食用油渣和饭渣	53
忌过多食干炒黄豆	53
忌过多食用爆米花	53
忌空腹喝牛奶	54
忌夏季饮冷牛奶	54
忌喝牛奶后马上吃酸性食物	55
忌食用变硬的奶粉	55
忌把坏牛奶当酸奶吃	55
忌牛奶与巧克力同食	56
忌混合饮用牛奶和果汁露	56
忌食未煮熟的豆浆	57
忌吃糖过多	57
吃糖果的禁忌	58
忌长期或大量食用熏烤食品	58
忌食凸凹罐头	59

忌吃天然冰	59
生吃水果忌不削皮	59
忌饭后马上吃水果	60
忌空腹吃柿子	60
忌食发苦的柑桔	61
忌嚼食槟榔	61
忌食杏过多	62
忌过多食用山楂	62
忌多食桑椹	63
忌过多食用甘蔗	63
忌食用霉变甘蔗	64
忌过多食用葵花籽	64
忌多食多味瓜子	65
忌生吃花生	65
忌吃发霉的花生米	66
忌食苦杏仁	66
忌过量饮酒	67
白酒忌凉饮	67
忌空腹饮酒	68
忌睡前饮酒	68
忌喷洒农药后饮酒	69
孕妇忌饮酒	69
忌用雄黄泡酒喝	70
忌酒与咖啡同饮	70

忌长期过量饮用啤酒	71
啤酒、白酒忌同饮	71
汽水、白酒忌同饮	72
忌喝开盖的隔夜汽水	72
忌多喝汽水	73
忌饱餐后喝汽水	73
忌交替饮用冷、热饮料	73
忌喝过热饮料	74
忌多喝甜饮料	75
忌过量饮用可乐型饮料	75
忌过量饮用桔汁	76
儿童忌过多食用果汁	76
婴幼儿忌喝果子露	77
饮用咖啡的禁忌	77
果汁、可乐、咖啡忌与一些药物同饮	78
忌用滚开水冲调营养饮料	78
饮茶忌过量	78
忌饮浓茶	79
忌用饮浓茶法解酒	80
忌用保温杯泡茶	80
忌空腹饮茶	80
忌饮头遍茶	81
忌用滚开水泡茶	81
忌饭后立即饮浓茶	81

忌用茶水服药	82
忌喝泡得过久的茶水	82
忌喝久烧的开水	83
忌劳动时大量饮水	83
忌饮蒸馏水	84
忌喝回锅开水	84
忌喝生水	84
忌饮“山泉水”	85
烹饪·食品储存禁忌	86
忌在煤炉子或液化气灶上直接烘烤食物	86
忌用搪瓷制品煮食物	87
忌久煮鸡蛋	87
忌用冷水冷却熟鸡蛋	88
冷冻鱼虾解冻忌用热水浸泡	88
忌洗带鱼时刮去“银脂”	89
忌煎鱼时过早放姜	89
忌用沥青拔猪毛	89
煮肉及骨头汤的禁忌	90
烧肉忌始终使用旺火	90
烧肉忌放盐或酱油过早	90
烹调兔肉的禁忌	91
咸肉忌煎炸	91
忌用大火熬猪油	92
海带忌长时间浸泡	92

忌用文火煮牛奶	93
忌牛奶久煮	93
忌煮牛奶时先放糖	94
忌常用开水蒸馒头	94
忌用硫磺熏蒸馒头	94
淘米的禁忌	95
忌将淘好的米马上下锅煮	95
做米饭忌加水过多或过少	95
忌用温锅水煮饭	96
忌常用生冷自来水煮饭	96
忌熬绿豆汤时加矾	97
煮饺子忌刚下锅就盖锅盖	97
煮挂面忌水大开后再下	97
煮元宵的禁忌	98
吃猪油糖年糕忌切小块蒸食	98
忌常将红、白萝卜合煮	99
绿豆芽忌生得过长	99
绿叶蔬菜忌焖煮	100
烹调青菜忌加醋	100
忌常用热水烫青菜	101
忌用冷水浸泡香菇	101
忌用热水发木耳	101
忌常将菠菜与豆腐同煮	102
忌用铁锅煮海棠、山里红、藕	102

忌滥用天然调味品	103
忌在酸、碱食品中添加味精	103
用花椒调味的禁忌	104
炒菜配料的禁忌	105
夏秋季忌用热性调料	105
忌做菜先放味精	106
忌炒鸡蛋时放味精	106
忌炒菜时早放盐	106
忌用铝制品存面粉	107
方便面忌久存	107
摊晾大米忌曝晒	108
忌用旧报纸包食品	108
忌生熟食品混放	109
忌久存洗过的鸡蛋	109
忌鸡蛋横放保存	110
香肠忌久存	110
牛奶烧开后忌存放	111
忌把牛奶冷冻保存	111
忌在保温瓶里存放牛奶、豆浆	112
忌用塑料容器贮存牛奶	112
忌用塑料桶存放食油	113
忌用透明玻璃瓶贮存食油	113
忌把食油加热后贮存	114
忌炒菜锅不清洗而连续使用	114

忌用铝锅、铝盆盛饭菜过夜	115
忌长期存放糕点	115
贮存冬菜的禁忌	116
南瓜忌久存	116
忌贮存青菜时先用水洗	117
忌将红薯与马铃薯同放	117
忌用酒精消毒蔬菜瓜果	117
忌搬动冬贮大葱	118
忌冰冻西瓜过久	118
彩釉器皿忌存放酸性食物	119
忌用金属容器装蜂蜜	119
忌久存已冒泡的蜂蜜	119
忌存放启封后的水果罐头	120
忌久放红糖	120
玻璃瓶装酒忌久存	121
忌久存低度白酒	121
保存黄酒的禁忌	122
忌用塑料桶存酒	122
忌用锡壶盛酒	123
忌将啤酒久放冰箱中	123
忌久贮鲜啤酒	123
忌用白铁桶盛装清凉饮料	124
忌久存桔子汁	125
新茶保鲜的禁忌	125

用药·护养禁忌	126
忌同服多种药物.....	126
忌服过期药物.....	127
忌长期大剂量服用维生素 E	127
忌盲目服用减肥药.....	128
忌滥用抗菌素类药物.....	128
忌滥用补药.....	129
服中药忌加糖.....	129
中药汤剂忌久放.....	130
忌干服药片.....	130
忌用牛奶服药.....	131
忌嚼服糖衣药片.....	131
忌滥用人参.....	132
忌萝卜、人参同时服用	133
忌酒后服安眠药.....	133
忌睡前服用降压药.....	134
口服云南白药忌过量.....	134
忌躺着服药.....	135
病人忌过早停药.....	135
驾驶员忌服镇静药和兴奋药.....	136
在噪音环境工作的人忌服阿斯匹林.....	137
老年人用药忌过多.....	137
忌老年人滥用抗生素.....	138
老年人忌随便服用安眠药.....	138

老年人忌滥用解热止痛药·····	139
忌发烧后急用退热药·····	139
性功能障碍者忌用安定药·····	140
忌妇女常用灰锰氧·····	141
孕妇忌过多服用维生素·····	141
忌孕妇补钙过多·····	142
忌孕妇接触抗痛药·····	142
忌孕妇产前服用阿斯匹林·····	143
忌孕妇使用风油精·····	143
忌哺乳期妇女服避孕药·····	144
忌育龄妇女月经前做 X 线检查 ·····	144
忌孕妇常做 X 线和超声波检查 ·····	145
忌宫颈糜烂者使用卫生杯·····	145
忌宫颈炎患者使用卫生杯·····	145
忌产妇用橡胶卫生带·····	146
忌长效与短效避孕药混用·····	146
忌避孕药与抗生素同服·····	147
服用铁剂补血药忌喝茶饮奶·····	147
忌滥用胖大海·····	148
苦味健胃药忌拌糖服用·····	149
维生素 C 忌嚼服 ·····	149
维生素 C 忌冲水饮服 ·····	150
忌将果味维生素 C 当糖吃 ·····	150
注射丙种球蛋白前后忌打防疫针·····	151