



家庭实用 饮食宜忌速查宝典

方便查找的饮食指导方案，全面实用的饮食宜忌常识，让健康每天与您相伴



专家指导
信赖无忧

★★★★★

双色版

存宜去忌

本贴心的健康饮食宝典

周成◎主编 / 文婕◎编著

内蒙古出版集团

内蒙古人民出版社

现代家庭阅读书屋



家庭实用 饮食宜忌速查宝典

方便查找的饮食指导方案，全面实用的饮食宜忌常识，让健康每天与您相伴

周成◎主编 / 文婕◎编著

专家指导
信赖无忧

★★★★★

双色版

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭实用饮食宜忌速查宝典/文婕编著. —呼和浩特:
内蒙古人民出版社, 2011. 4

(现代家庭阅读书屋/周成主编)

ISBN 978-7-204-10982-1

I. ①家… II. ①文… III. ①饮食-禁忌-基本知识
IV. ①R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 058806 号

现代家庭阅读书屋

主 编 周 成

责任编辑 波勒格太

图书策划 腾飞文化

出版发行 内蒙古出版集团 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京佳明伟业印务有限公司

开 本 710×1000 1/16

印 张 468

字 数 4500 千

版 次 2011 年 4 月第 1 版

印 次 2011 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1-5000 套

书 号 ISBN 978-7-204-10982-1/Z · 907

定 价 774.80 元(全 26 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659



随着时代的进步，人们的生活也在发生着翻天覆地的变化，在社会物质文明不断丰富的时候，我们的精神文明同样要跟上物质文明前进的步伐。而精神文明进步，恰恰是表现在组成整个社会的基本单位——家庭方面，因此提高每一个家庭的生活质量，从某种角度来说就是提高整个社会的精神文明程度。

书籍作为精神文明的载体，从古至今都受到人们的重视，现代家庭想要提高精神文明方面的质量，阅读书籍无疑是最好的一种选择。阅读一方面能够体现出一个人的精神品味，进而促进家庭精神文明的提高，最终达到推动整个社会精神文明建设进展的目的；另一方面，阅读还能够增加人们的知识面，让人们懂得如何才能创造更加美好的生活，提高家庭生活的质量，推动社会文明的发展。《现代家庭阅读书屋》经过了编者的精心挑选，从现代家庭生活的角度，收集并整理了生活中各个方面的知识、窍门，让读者在轻松阅读的同时，能够学到更多的生活技巧，甚至起到修身养性的妙用。

本套丛书内容十分丰富，既包括饮食、医疗、生活窍门等与家

庭生活息息相关的内容，也包括养花、养宠物、按摩、美容等修身养性方面的内容，还包括电脑、棋牌、魔术等家庭娱乐方面的内容，可谓在家庭生活方面包罗万象。而且通俗易懂的文字，深入浅出的语言，更能够让读者轻轻松松地阅读，快快乐乐地生活。

全套丛书从生活实际出发，又引申出大量专业知识，可谓集实用性专业性于一身，每本书都配有精美插图，使您的阅读不再枯燥。相信本套书一定能够成为您日常生活中必不可少的工具，使您的生活变得多姿多彩。

由于时间的仓促以及编者水平的限制，书中难免存在疏漏之处，虽然编者力求完美，但如果读者在阅读的过程中发现不足之处，还希望能够及时反馈给我们，在此谨代表丛书的编者向广大读者表示衷心的感谢。





第一章 日常饮食习惯宜忌

食物储存中的宜忌

* 干虾子宜加大蒜保存	1
* 存腌制品宜避光	1
* 鸡蛋宜竖放保存	2
* 香菇宜单独储存	2
* 生姜保鲜宜埋存	3
* 存火龙果宜通风	3
* 存放味精宜防潮	3
* 牛奶宜避光保存	4
* 贮存黄酒宜加红枣	4
* 贮蜂蜜宜放生姜	4
* 储存海参宜用塑料袋	5
* 鱼冷冻前宜先除鳃与脏	5
* 牛肉保鲜宜用柠檬	5
* 蔬菜宜垂直放置	6
* 存放鲜果宜用苏打水	6
* 存放香蕉宜用塑料袋	6
* 菜肴不宜凉透后放入冰箱	7
* 红薯贮存有四忌	7

- * 水果罐头启封后不宜存放 8
- * 腌制肉类忌冷冻 8
- * 不要把鲜鸡蛋放入冰箱存放 9
- * 啤酒不宜光照 9
- * 橘子汁不宜久存 10
- * 存放速冻食品两大忌 10
- * 存放食盐不宜敞口 11
- * 银耳贮存禁忌 11
- * 不宜在低温下存放罐头 11
- * 蜂蜜忌长期贮存 12
- * 食油忌加热贮存 12
- * 红糖存贮忌太久 13

食物加工中的宜忌

- * 生吃蔬菜水果宜多洗 14
- * 白菜宜“细”吃 14
- * 芦荟宜去皮吃 14
- * 圆白菜宜多洗 14
- * 竹笋宜用水焯 15
- * 芋头剥洗宜戴手套 15
- * 白木耳宜用开水泡 15
- * 胡萝卜宜洗后切 15
- * 蕨菜宜焯洗去异味 15
- * 四棱豆宜焯洗在用 16
- * 木耳宜用温水泡 16
- * 洗草莓宜用淡盐水 16
- * 动物肝脏宜先冲再泡 16
- * 加工鲤鱼宜去白筋 16
- * 海螺烹调宜去头 17
- * 泡海带宜勤换水 17



✱ 海参宜多冲去残留	17
✱ 袋装蘑菇宜多洗	17
✱ 拔猪毛宜用松香	17
✱ 紫菜清洁宜多换水	18
✱ 肝脏宜先冲后泡	18
✱ 加面粉可洗猪心	18
✱ 盐水可发干肉皮	18
✱ 杀鸡适宜用剪刀	19
✱ 加醋速褪鸡鸭毛	19
✱ 姜汁除冻鸡异味	19
✱ 土豆水泡去淀粉	19
✱ 土豆吃前要削皮	20
✱ 醋可防土豆变色	20
✱ 海带不必去白霜	20
✱ 淡醋洗蔫菜变鲜	20
✱ 黄酒除豆芽腥味	21
✱ 食醋可洗脏木耳	21
✱ 酸菜食用要腌透	21
✱ 浸泡蔬菜不宜久	21
✱ 宜用清洁球擦鲜藕皮	22
✱ 制干菜不宜暴晒	22
✱ 蔬菜宜先洗后切	22
✱ 盐水泡竹荪最佳	22
✱ 菠萝宜处理后食用	23

食物烹饪中的宜忌

✱ 蔬菜饺馅宜加油	23
✱ 做鱼宜放料酒和醋	24
✱ 鸭汤鲜美宜加盐	24
✱ 鳝鱼炒制宜与忌	24



* 圆白菜适宜凉拌	25
* 加料酒宜选准时间	25
* 黄豆芽宜醋忌碱	25
* 加味精宜选准时间	25
* 橄榄油宜少量用	26
* 红糖水宜煮后饮	26
* 蒸馒头不宜用硫磺熏蒸	26
* 腊肉忌烟熏	27
* 吃白菜忌多去外帮	27
* 菜心忌不洗就吃	28
* 水果忌用菜刀削	28
* 洗带鱼忌去银脂	28
* 不宜用旺火煮挂面	29
* 炖肉忌一直用旺火	29
* 螃蟹宜蒸不宜煮	30
* 炒蔬菜忌不炒熟	30
* 菠菜忌直接烹调	31
* 熬绿豆汤忌放白矾	31
* 炖骨头汤忌时间过久	32
* 炒菜放油忌过多	32
* 烧鱼不宜早放姜	33
* 蔬菜宜急火快炒	33
* 煮肉时忌中途加冷水	34
* 鳝鱼不宜爆炒吃	34

饮食器具使用中的宜忌

* 镀锌容器实用宜忌	35
* 不粘锅的使用宜忌	36
* 宜用铁制器皿烧煮的食物	37
* 铝锅不宜加热醋及酸性饮食	38



* 忌用铝锅煮牛奶	38
* 铁铝炊具不宜搭配使用	39
* 铁锅不宜煮富含鞣质的食物	39
* 用铁锅不宜煮山楂、海棠	39
* 炒菜时最好不要盖锅盖	40
* 切忌连续炒菜不刷锅	40
* 不宜用铜器烹调羊肉	41
* 不宜用铜器煮酸性饮料	41
* 不宜用铜制食具盛冷食品	41
* 莫用微波炉烹调蔬菜	42
* 忌用铁锅煮绿豆	42
* 塑料袋不宜直接套在碗碟上使用	42
* 塑料袋不宜存果菜	43
* 不宜用金属容器存食盐	43
* 忌用不锈钢锅煲中药	43
* 不锈钢器皿禁存的调味品	43

饮食习惯中的宜忌

* 饮食宜主副食合理搭配	44
* 日常饮食宜酸碱搭配	44
* 晚餐宜食用清淡饮食	45
* 健康饮食宜饥饱适中	45
* 健康饮食宜定时有常	46
* 早晨宜饮凉开水	47
* 早餐不宜起来就吃	47
* 午饭不宜吃得太饱	48
* 晚餐不宜多饮多食	48
* 饭后不宜立即吃水果	49
* 饭后忌马上躺下睡觉	49
* 饭后忌马上刷牙	50



* 食用火锅忌时间过长	50
* 忌只吃植物油而不吃动物油	51
* 饭后忌长时间叼牙签	52
* 不宜使用油漆筷子	52
* 运动后切忌大量饮水	53
* 卫生纸不宜当餐巾纸用	53
* 饭后不宜松腰带	53
* 吃饭时不宜吸烟	54
* 临睡前不宜进食	54
* 忌只吃水果或蔬菜	55

第二章 食物搭配饮食宜忌

主食搭配宜忌

* 大米和绿豆相宜	56
* 大米和小米相宜	56
* 大米和土豆相宜	57
* 大米和芋头相宜	57
* 大米和红薯相宜	57
* 大米和黑米相宜	57
* 高粱和大米相宜	58
* 高粱和红豆相宜	58
* 高粱和羊肉相宜	58
* 小麦和稻米相宜	58
* 小麦和鸡蛋相宜	58
* 小麦和大豆相宜	59
* 小麦和枇杷相克	59
* 小米和桑葚相宜	59
* 玉米和木瓜相宜	59

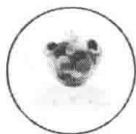




✱ 玉米和奶油相宜	60
✱ 大米和苍耳相克	60
✱ 大米和蜂蜜相克	60
✱ 大米和碱相克	60
✱ 大米和蕨菜相克	60
✱ 大米和红豆相克	61
✱ 高粱和葵菜相克	61
✱ 高粱和高蛋白食物相克	61
✱ 高粱和食用碱相克	61
✱ 糯米与鸡肉相克	61
✱ 荞麦和黄鱼相克	62
✱ 荞麦和羊肉相克	62
✱ 荞麦和黄豆相克	62
✱ 荞麦和野鸭相克	62
✱ 荞麦和猪肉相克	62
✱ 小米和杏仁相克	63
✱ 小米和白酒相克	63
✱ 小米和虾皮相克	63
✱ 玉米与田螺相克	63
✱ 玉米和牡蛎相克	63

畜禽搭配宜忌

✱ 鹌鹑肉和辣椒相宜	64
✱ 鹌鹑肉和核桃相宜	64
✱ 鹅肉和柠檬相宜	64
✱ 狗肉和辣椒相宜	65
✱ 狗肉和柠檬相宜	65
✱ 鸡肉和枸杞相宜	65
✱ 鸡肉和辣椒相宜	65
✱ 牛肉和洋葱相宜	66



✱ 牛肉和牛蒡相宜	66
✱ 兔肉和枸杞相宜	66
✱ 兔肉和豆苗相宜	66
✱ 兔肉和葱相宜	67
✱ 羊肉和米酒相宜	67
✱ 羊肉和杏仁相宜	67
✱ 鸭肉和酸菜相宜	67
✱ 鸭肉和柠檬相宜	68
✱ 鸭肉和豆豉相宜	68
✱ 鸭肉和金银花相宜	68
✱ 鸭肉和山药相宜	68
✱ 猪肉和海带相宜	69
✱ 猪肉和豆苗相宜	69
✱ 牛肝和葱相宜	69
✱ 牛肝和菠菜相宜	69
✱ 羊肝和菠菜相宜	70
✱ 羊肝和菊花相宜	70
✱ 羊肚和葱相宜	70
✱ 羊肚和山药相宜	70
✱ 猪肝和葱相宜	71
✱ 猪肝和大蒜相宜	71
✱ 猪肚和豆芽相宜	71
✱ 猪肚和糯米相宜	71
✱ 猪血和葱相宜	72
✱ 猪血和菠菜相宜	72
✱ 猪肉与茶相克	72
✱ 猪肉与菊花相克	72
✱ 猪肉与百合相克	72
✱ 猪肉与驴、马肉相克	73
✱ 猪肉与牛肉	73



✱ 猪肝与鲫鱼相克	73
✱ 猪肝与豆芽相克	73
✱ 猪肝与菜花相克	74
✱ 羊肉与醋相克	74
✱ 羊肉与荞麦面相克	74
✱ 羊肉与豆酱相克	74
✱ 羊肝与红豆相克	75
✱ 羊肚与小豆相克	75
✱ 羊肚与梅子相克	75
✱ 兔肉与鸡肉相克	75
✱ 兔肉与鸡蛋相克	76
✱ 鸡肉与菊花相克	76
✱ 鸡肉与糯米相克	76
✱ 鸡肉与芝麻相克	76
✱ 狗肉与鲤鱼相克	77
✱ 狗肉与大蒜相克	77
✱ 狗肉与葱相克	77

蔬菜搭配宜忌

✱ 菠菜和花生相宜	78
✱ 菠菜和粉丝相宜	78
✱ 白菜和黄豆相宜	78
✱ 白菜和豆腐相宜	78
✱ 菜花和西红柿相宜	79
✱ 菜花和蘑菇相宜	79
✱ 冬瓜和蘑菇相宜	79
✱ 冬瓜和火腿相宜	80
✱ 胡萝卜和香菜相宜	80
✱ 黄瓜和黄花菜相宜	80
✱ 黄瓜和豆腐相宜	80



* 韭菜和豆芽相宜	81
* 韭菜和鲫鱼相宜	81
* 卷心菜和海带相宜	81
* 木耳和豆角相宜	81
* 南瓜和绿豆相宜	82
* 南瓜和辣椒相克	82
* 芹菜和藕相宜	82
* 芹菜和西红柿相宜	82
* 茄子和黄豆相宜	83
* 茄子和羊肉相宜	83
* 青椒和苦瓜相宜	83
* 青椒和肉类相宜	83
* 丝瓜和毛豆相宜	84
* 土豆和黄瓜相宜	84
* 莴笋和青蒜相宜	84
* 西红柿和菜花相宜	84
* 香菜和腐竹相宜	85
* 香菇和豆腐相宜	85
* 油菜和虾仁相宜	85
* 芋头和鱼相宜	85
* 竹笋和家鸽相宜	86
* 黄瓜与辣椒相克	86
* 黄瓜与柑橘相克	86
* 芹菜与鸡肉相克	86
* 芹菜与甲鱼相克	87
* 芹菜与蚬、蛤、毛蚶相克	87
* 菠菜与鳝鱼相克	87
* 西红柿与毛蟹相克	87
* 西红柿与猪肝相克	88
* 西红柿与咸鱼相克	88



✱ 萝卜与木耳相克	88
✱ 萝卜与人参相克	88
✱ 胡萝卜与酒相克	89
✱ 土豆与西红柿相克	89
✱ 土豆与香蕉相克	89
✱ 韭菜与白酒相克	89
✱ 韭菜与蜂蜜相克	90
✱ 辣椒与胡萝卜相克	90
✱ 菠菜和乳酪相克	90
✱ 菠菜和南瓜相克	90
✱ 白菜和黄鳝相克	91
✱ 白菜和兔肉相克	91
✱ 菜花和南瓜相克	91
✱ 菜花和黄瓜相克	91
✱ 冬瓜和鲫鱼相克	92
✱ 冬瓜和红豆相克	92
✱ 木耳和田螺相克	92
✱ 木耳和茶相克	92
✱ 南瓜和柑橘相克	93
✱ 南瓜和红枣相克	93
✱ 茄子和螃蟹相克	93
✱ 丝瓜和芦荟相克	93
✱ 莴笋和石榴相克	94
✱ 莴笋和蜂蜜相克	94
✱ 香菇和驴肉相克	94
✱ 香菜和猪肉相克	94
✱ 油菜和南瓜相克	94
✱ 油菜和山药相克	95
✱ 芋头和洋葱相克	95
✱ 竹笋和羊肉相克	95



❖ 竹笋和糖相克 95

水产搭配宜忌

❖ 鲍鱼和豆豉相宜 96

❖ 鲍鱼和枸杞相宜 96

❖ 鳖和乌鸡相宜 96

❖ 鳖和山药相宜 97

❖ 草鱼和木耳相宜 97

❖ 草鱼和豆腐相宜 97

❖ 带鱼和木瓜相宜 97

❖ 带鱼和牛奶相宜 98

❖ 黄鱼和雪菜相宜 98

❖ 黄鱼和莼菜相宜 98

❖ 海带和木耳相宜 98

❖ 海带和芝麻相宜 99

❖ 海参和竹笋相宜 99

❖ 海参和菠菜相宜 99

❖ 鲫鱼和西红柿相宜 99

❖ 鲫鱼和豆腐相宜 100

❖ 鲤鱼和红枣相宜 100

❖ 鲢鱼和丝瓜相宜 100

❖ 泥鳅和豆腐相宜 100

❖ 螃蟹和大蒜相宜 101

❖ 青鱼和韭菜相宜 101

❖ 鳝鱼和金针菇相宜 101

❖ 田螺和葱相宜 101

❖ 鳕鱼和咖喱相宜 102

❖ 虾和香菜相宜 102

❖ 鱿鱼和白木耳相宜 102

❖ 鲤鱼与赤小豆相克 102