

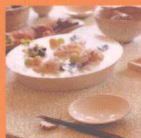
你身边的家庭生活顾问

[RICHANGSHENGHUO YIJI]

生活是一门科学，生活本身有它的规则。如果我们不懂得生活中的这些规则，则很有可能步入误区，有意无意地对自己造成不利的影响，或是金钱、时间、精力的浪费，或是南辕北辙，或是造成严重后果。

日常生活宜忌

全集



一本使你提升生活质量的居家必备书

薛伟◎编著

[RICHANGSHENGHUO YIJI]

在众多的规则中，有一种规则是我们每个人必须掌握的。它似乎微不足道，但与每个人都息息相关，这个规则就是日常生活宜忌。日常生活宜忌具备其他规则的所有特点，人们若能掌握这些宜忌，即使是相当小的事也能为生活增添色彩，反之，则为自己带来很多麻烦。

当代世界出版社

你身边的家庭生活顾问

日常生活宜忌

全集



一本使你提升生活质量的居家必备书

薛伟◎编著

[RICHANGSHENGHUO
YIJI]

当代世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

日常生活宜忌全集 / 薛伟编著. —北京: 当代世界出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5090-0201-8

I. 日… II. 薛… III. 生活-禁忌-基本知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 000359 号

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010) 83908400

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

经 销: 全国新华书店

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 787×1092 毫米 1/16

印 张: 28

字 数: 350 千字

版 次: 2007 年 3 月第 1 版

印 次: 2007 年 3 月第 1 次

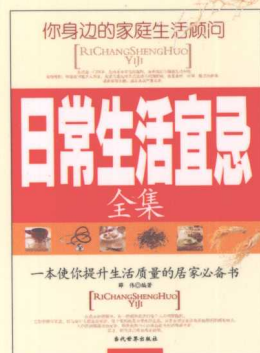
印 数: 1-10000 册

书 号: ISBN 978-7-5090-0201-8/TS·010

定 价: 36.80 元



你身边的家庭
生活顾问



责任编辑/朱 磊
封面设计/纸衣裳书装

PREFACE

前言

生活是一门科学，生活本身有它的规则。如果我们不懂得生活中的这些规则，则很有可能步入误区，有意无意地对自己造成不利的影响，或是金钱、时间、精力的浪费，或是南辕北辙，或是造成严重后果。相反，如果掌握了这些规则，那么，一切将完全可以避免，收到事半功倍的效果，使事情达到完美的境地。

在众多的规则中，有一种规则是我们每个人必须掌握的。它似乎微不足道，但与每个人都息息相关，这个规则就是日常生活宜忌。日常生活宜忌具备其他规则的所有特点，人们若能掌握这些宜忌，即使是相当小的事也能为生活增添色彩，反之，则为自己带来很多麻烦。每个人都会有这样的同感，想把一道菜做成色香味俱全的美味，没想到却失去了原来的营养价值；追求健康，到头来却不见什么效果，甚至是食物中毒；追求美貌，却没想到危害就潜伏在自己身边。喝得很爽却危及到健康；锻炼身体却适得其反；不知不觉中形成的习惯却存有隐患。儿童、孕妇、老人这些特殊的群体更是脆弱无比。这些生活中的琐事无不有它的宜忌规则，把握得好则是益，把握得不好则是患。

PREFACE



日常生活宜忌全集

日常生活宜忌全集

P R E F A C E

那么，我们怎么才能让衣、食、住、行等这些方方面面都达到健康的标准呢？什么样的环境才最适宜儿童、孕妇、老人这些特殊群体呢？

本书正是为解决这些日常生活中的难题而编写的。为了能够给读者提供最科学、最全面的知识，我们广泛了解了日常生活中经常遇到而又困扰广大读者的问题，并搜集了大量的资料，经过精选、整理，最后集精华于《日常生活宜忌全集》这本书。

这本书从日常生活的基本需求入手，分别对进食、饮水、烹饪、儿童、孕妇、老人、美容、锻炼身体、睡觉、习惯、穿戴、存放物品及其他日常细节应该注意的宜忌做了全面而详尽的阐述。例如，进食宜忌有：日常进食宜忌，春夏秋冬进食宜忌，常见疾病进食宜忌；饮料宜忌有：不宜用饮酒保暖，男士宜喝牛奶，女士宜饮豆浆；烹饪宜忌有：吃茄子不宜去皮，蔬菜不宜用冷水长时间浸泡，生熟食品宜分开；儿童宜忌有：婴儿头垢不宜久留，不宜高抛婴儿逗乐，儿童不宜常吃洋快餐等等，可谓面面俱到，细致入微。

科学、实用是本书的出发点，为读者带来健康、解决难题是本书的宗旨。希望本书能够为读者带来健康，成为读者把握健康、迈向健康的得力助手。

。患景佩我个

P R E F A C E



日常生活宜忌全集

日常生活宜忌全集



目录

进食宜忌篇

日常进食宜忌

高温作业者不宜吃西瓜

720 不宜饥不择食

食葱蒜的宜忌

“烧烤”不宜做下酒菜

味精使用的8大不宜

粗粮不宜多吃

不宜食用个头异常的草莓

水果不宜当饭吃

开车时不宜多吃的水果

水果不宜榨汁喝

440 鳝鱼宜与藕合吃

花生炖吃最相宜

鱼与葡萄不宜共食

烹调酱油不宜生吃

不宜常吃水煮鱼

食用螃蟹八不宜

晚餐不宜太油腻

白糖宜加热后食用

不宜吃粽子的人群

不宜不宜不宜不宜不宜

不宜不宜不宜不宜不宜

不宜不宜不宜不宜不宜

不宜不宜不宜不宜不宜

不宜不宜不宜不宜不宜

不宜不宜不宜不宜不宜

不宜不宜不宜不宜不宜

不宜不宜不宜不宜不宜

不宜不宜不宜不宜不宜

不宜不宜不宜不宜不宜

不宜不宜不宜不宜不宜

不宜不宜不宜不宜不宜

不宜不宜不宜不宜不宜

不宜不宜不宜不宜不宜

不宜不宜不宜不宜不宜

不宜不宜不宜不宜不宜

不宜不宜不宜不宜不宜

不宜不宜不宜不宜不宜

不宜不宜不宜不宜不宜

不宜不宜不宜不宜不宜

不宜不宜不宜不宜不宜

不宜不宜不宜不宜不宜

不宜不宜不宜不宜不宜

不宜不宜不宜不宜不宜

不宜不宜不宜不宜不宜

不宜不宜不宜不宜不宜

目录





日常生活宜忌全集

Ri Chang Sheng Huo Yi Ji Quan Ji

- 不新鲜的鸡蛋不宜吃
- 胡萝卜和白萝卜不宜同吃
- 鸡蛋不宜生吃
- 不宜用报纸包装食品
- 不宜空腹吃柿子
- 不宜吃油炸火腿肠
- 不宜用胡萝卜下酒
- 不宜与牛奶同吃的食物

春夏秋冬进食宜忌

- 春三月宜食物品
- 春三月忌食物品
- 夏三月宜食物品
- 夏三月忌食物品
- 秋三月宜食物品
- 秋三月忌食物品
- 冬三月宜食物品
- 冬三月忌食物品

常见疾病进食宜忌

- 高血压患者宜食物品
- 高血压患者忌食物品
- 冠心病及动脉硬化症宜食物品
- 冠心病及动脉硬化症忌食物品
- 白细胞减少症宜食物品
- 白细胞减少症忌食物品
- 眩晕宜食物品
- 眩晕忌食物品

泉 目

篇忌宜食按

忌宜食按常日

瓜西瓜宜不苦业补品高

食补不忌宜不 027

忌宜的补品食

菜蔬不甜宜不“致致”

宜不大8的胆助补和

忌宜不补味

甚草的常具共个国食宜不

忌甜忌宜不果水

果水甜忌忌宜不甜辛开

甜书甜宜不果水

忌合甜忌宜鱼糖 044

宜味最忌致生苏

食共宜不甜糖忌鱼

忌生宜不甜糖附烹

鱼煮水忌常宜不

宜不入量糖俱食

煎由大宜不骨粥

俱食忌致忌宜甜白

糖入甜忌糖忌宜不





- 001 糖尿病患者进食宜忌
011 肠胃疾病饮食宜忌
011 支气管哮喘进食宜忌
111 健忘忌食物品
111 失眠忌食物品
211 腹泻时宜服生姜
311 脱发者进食宜忌
411 贫血女人宜食物品

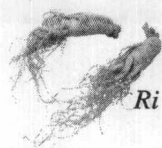
饮料宜忌篇

- 不宜喝白酒的人
不宜喝啤酒的人
不宜喝牛奶的人
不宜喝茶的人
不宜喝可乐的人
不宜喝咖啡的人
不宜吃冷饮的人
饮用啤酒十二不宜
喝汽水六不宜
饮茶十八不宜
喝咖啡八不宜
不宜经常喝“饮料”
不宜饮早酒
不宜用饮酒保暖
饮酒时不宜吸烟

- 091
092
092
094
095
096
097
098
101
102
105
107
108
108
109

目 录





日常生活宜忌全集

Ri Chang Sheng Huo Yi Ji Quan Ji

啤酒不宜兑汽水

不宜饮雄黄酒

男士宜喝牛奶，女士宜饮豆浆

菊花茶不宜饮用量过大

不宜用浓茶解酒

不宜用汽水解酒

爽口醋饮宜少饮

几种适宜长喝的茶

专家提醒六种水不宜喝

自来水宜当天烧开当天喝

外出旅游不宜饮太多纯净水

不宜饮用隔夜自来水

胖大海茶，不宜长期喝

吸烟喝咖啡不宜同时进行

早餐不宜饮用冷饮

喝豆浆的多种禁忌

甜饮料不宜多喝

速溶饮料不宜多喝

忌宜食甜苦寒酸辛辣 109

忌宜食为酸寒苦甘 110

忌宜食甜酸苦甘辛 110

忌宜食忌忌忌 111

忌宜食忌忌忌 111

忌宜食忌忌忌 112

忌宜食忌忌忌 113

忌宜食忌忌忌 114

115

116

117

118

118

120

121

122

124

125

宜不二十酸酸酸

宜不六水水水

宜不八十茶茶

宜不八和 129

“排对” 129

130

130

131

烹饪宜忌篇

做鱼不宜早放姜

忌买太白的莲藕

吃茄子不宜去皮

玉米食用前宜加碱处理

炒菜不宜放油过多

目 录





煮粥不宜放碱	肉粥不宜同加冷水煮用 131
烹调青菜不宜加醋	鲜笋同加冷水煮用宜不 132
不宜反复高温加热食用油	木盆煎煮宜不添火 133
做饺子馅不宜挤水	醋忌宜不添火 133
不宜用硫磺熏蒸馒头	拌醋拌蒜用鲜笋炒夏菜 134
煮八宝粥不宜加矾	醋拌蒜升醋白用 134
鸡蛋不宜久煮	醋拌水盆用 135
烹制绿叶蔬菜不宜忽视保护维生素	拌蒜拌菜菜豆蒜拌 135
炒胡萝卜不宜放醋	面菜“强面”用 136
生熟食品宜分开	宜不四千 136
腌菜烹调前不宜用冷水浸泡	面卦煮火用 137
炒菜油不宜烧得过热	宫元煮火用 137
鸡蛋不宜与糖同煮	冬菜炒鲜宜不火一菜 138
酸碱食物不宜加味精	鲜食熟菜火熟用鲜直 139
糖精、醋精不宜同时用	菜炒醋用 139
炒菜不宜先放盐	139
在烹饪时宜添加食醋的食物	140
凉拌心里美萝卜宜添加食醋	凉拌心里美萝卜宜不 141
消减辣椒辣味可添加食醋	凉拌心里美萝卜宜不 141
炒豆芽宜加醋	凉拌心里美萝卜宜不 141
烧猪蹄加醋好	凉拌心里美萝卜宜不 141
调味品禁忌	凉拌心里美萝卜宜不 141
不宜用热水泡发木耳	凉拌心里美萝卜宜不 141
制干菜不宜直接曝晒	凉拌心里美萝卜宜不 141
煮饭不宜用冷水下米	凉拌心里美萝卜宜不 141
水发香菇不宜用热水浸泡和久泡	凉拌心里美萝卜宜不 141



目
录



日常生活宜忌全集

Ri Chang Sheng Huo Yi Ji Quan Ji



婴幼儿忌吃泡泡糖
 1岁内的婴儿不宜食蜂蜜
 不宜让婴儿喝成人饮料
 婴儿洗澡三不宜
 婴儿头垢不宜久留
 婴儿衣物不宜用洗衣粉洗涤
 不宜用闪光灯给婴儿拍照
 不宜抱着婴儿看电视
 不宜给婴儿多做X线透视
 不宜让婴儿含着乳头睡觉
 不宜以摇动给婴儿催眠
 不宜搂着婴幼儿睡觉
 不宜高抛婴儿逗乐
 不宜逗引婴儿发笑过度
 不宜让婴儿吸空奶嘴
 不宜让婴儿久坐
 不宜随意给婴儿洒用爽身粉
 婴幼儿不宜吃香蕉过多
 婴幼儿不宜常喝果子露
 正常婴幼儿饮食要五忌
 婴幼儿不宜多吃动物油
 婴幼儿断奶不宜太晚
 不宜带着婴幼儿上浴池
 不宜让婴幼儿学坐、学走路太早
 婴幼儿不宜睡空调房
 婴幼儿不宜服用速效感冒丸

思慈和袖宜不 161
 轉然申甲勁宜不 162
 粗太宜不 163
 “瑞選金餐”宜不 163
 創太宜不并人 164
 代京己和宜不 165
 儲食和用食宜不 165
 配和國忌 166
 菜滋食少宜血貧 166
 英和冬宜不 167
 能和食少量大腰斗宜不 167
 和食小 168
 米和食小 168
 品食少和常宜不 169
 養和料和常宜不 169
 更和宜不 170
 火和宜不 170
 貝食牌壁用宜不 171
 品食少香和委忌 171
 養生藥余休干和合用 172
 品養若用盡干和合 173
 干和而效和對宜不 174
 和和宜然 174
 和和宜不前 175
 和骨用宜 176
 176

目 录





日常生活宜忌全集

Ri Chang Sheng Huo Yi Ji Quan Ji

婴幼儿不宜睡席梦思
 婴幼儿不宜使用电热褥
 婴幼儿不宜太胖
 婴幼儿不宜“穿金戴银”
 婴幼儿入托不宜太晚
 幼儿不宜吃巧克力
 幼儿不宜食用的食物
 幼儿忌喝啤酒
 幼儿贫血宜少食菠菜
 少儿不宜多吃笋
 小儿不宜长期大量吃鱼肝油
 不宜让小儿贪吃
 不宜让小儿食糙米
 儿童不宜常吃膨化食品
 儿童不宜常吃洋快餐
 儿童不宜吃皮蛋
 儿童宜少吃罐头
 儿童不宜用塑料食具
 儿童忌多吃着色食品
 不宜乱给孩子补充维生素
 不宜给孩子滥用营养品
 不宜在吃饭时教训孩子
 孩子发热宜少吃糖
 孩子饭前不宜吃糖
 孩子宜用骨筷

婴幼儿不宜睡席梦思 177
 婴幼儿不宜使用电热褥 177
 婴幼儿不宜太胖 178
 婴幼儿不宜“穿金戴银” 179
 婴幼儿入托不宜太晚 179
 幼儿不宜吃巧克力 180
 幼儿不宜食用的食物 181
 幼儿忌喝啤酒 182
 幼儿贫血宜少食菠菜 182
 少儿不宜多吃笋 183
 小儿不宜长期大量吃鱼肝油 183
 不宜让小儿贪吃 185
 不宜让小儿食糙米 186
 儿童不宜常吃膨化食品 187
 儿童不宜常吃洋快餐 188
 儿童不宜吃皮蛋 188
 儿童宜少吃罐头 189
 儿童不宜用塑料食具 190
 儿童忌多吃着色食品 190
 不宜乱给孩子补充维生素 191
 不宜给孩子滥用营养品 192
 不宜在吃饭时教训孩子 193
 孩子发热宜少吃糖 193
 孩子饭前不宜吃糖 194
 孩子宜用骨筷 195

目 录





不宜给孩子饮用含咖啡因饮料
早餐有两类食物孩子不宜多吃
不宜浓妆艳抹打扮孩子

818

818

孕、产妇宜忌篇

孕妇宜少食甲鱼螃蟹
孕妇宜补充无机盐与微量元素
孕妇不宜营养过剩
孕妇宜重视补铁
孕妇不宜只吃精制米面
孕妇不要过多喝茶
孕妇忌喝烈性酒
孕妇宜多吃芹菜
孕妇不宜多食酸性食物
孕妇不宜多吃菠菜
孕妇不宜多吃油条
孕妇不宜吃桂圆
孕妇不宜多吃这些鱼肉
孕妇宜多吃植物油
孕妇忌食用致敏食物
孕妇不宜吃热性香料
孕妇不要多吃冷饮
孕妇宜多吃玉米
孕妇不宜喝咖啡
孕妇宜多吃瘦肉

用火煎宜不 196

煎黄宜 197

煎香宜 198

煎药宜不 199

品食豆大宜 200

品食菜蔬宜 201

品食目宜不 202

品食宜不 203

品食内炎宜不 204

品食木燕高田宜不 205

品食室俗共公去宜不 206

品食虫毒同知牙宜不 206

品食腥宜不 207

品食甜酸宜不 208

品食土怒宜不 208

品食甜酸宜不 209

品食不三夏宜 209

品食长宜不 210

品食甘土宜不 211

品食甜酸宜不 211

品食甜酸宜不 212

品食酸甜宜不 213

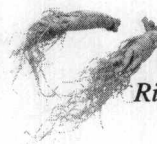
品食不四宜 213

品食忌禁 214

品食和宜不 215

目 录





日常生活宜忌全集

Ri Chang Sheng Huo Yi Ji Quan Ji

孕妇不宜吃火锅	216
孕妇宜吃黄瓜	216
孕妇宜多吃香蕉	217
孕妇不宜饮甜酒	218
孕妇宜多吃大豆食品	218
孕妇宜多吃清淡食物	219
孕妇不宜盲目保胎	220
孕妇不宜化妆	221
孕妇不宜穿化纤类内衣	221
孕妇不宜用高温热水洗浴	222
孕妇不宜去公共浴室洗澡	222
孕妇不宜长时间接触电脑	223
孕妇不宜戴乳罩	223
孕妇不宜仰卧睡觉	224
孕妇不宜发怒、生气	225
孕妇不宜欣赏摇滚乐	226
产妇度夏三不宜	226
产后滋补不宜过量	227
产后不宜马上节食	228
产妇不宜久喝红糖水	229
产后不宜多吃蛋	229
产后忌吃辛辣温燥食物	230
剖腹产前后四不宜	230
哺乳期禁忌食物	231
哺乳期不宜吃味精	233



目 录



日常生活宜忌全集