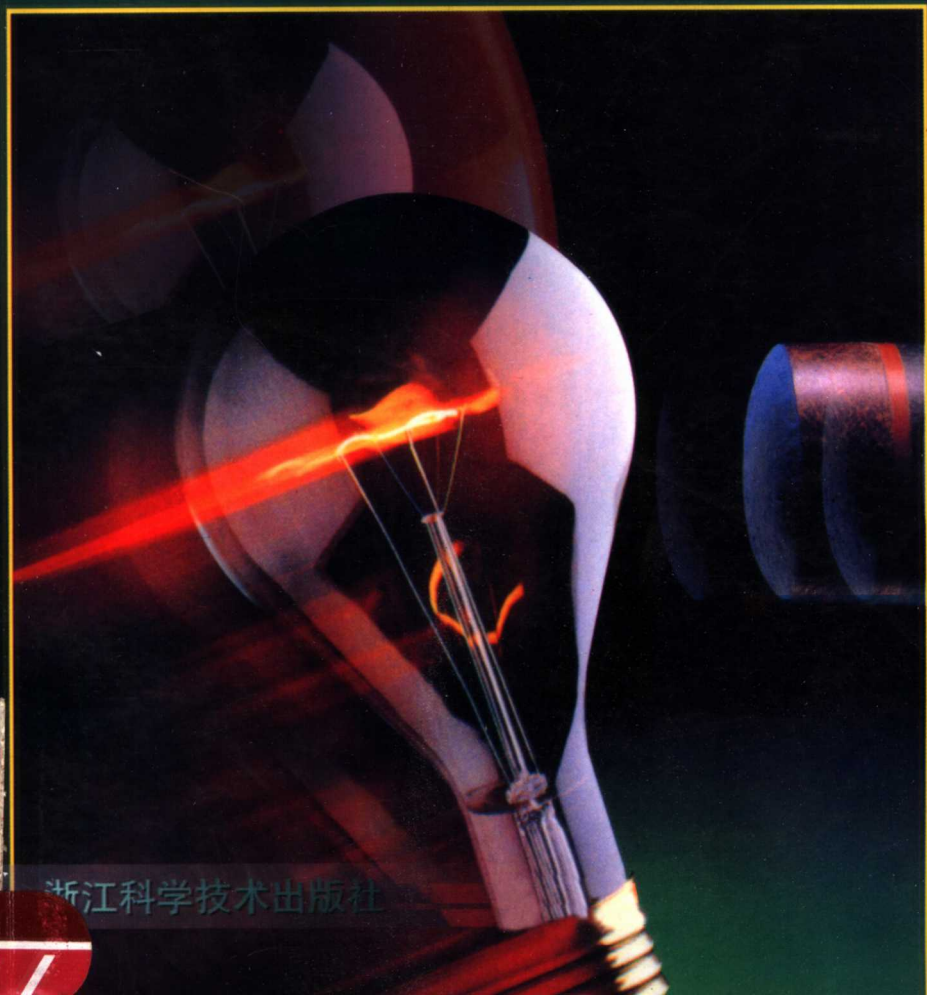


家事禁忌大全

周范林 主编



浙江科学技术出版社

家事禁忌大全

周范林 主编
浙江科学技术出版社 出版

家事禁忌大全

主编 周范林
编写 周范林 周德彬 杨 易 童荷琦
童 芹 周 浩 徐丽华 蒋海波
蒋海燕 杨 晨 周爱民 童 剑
周 晶 王国英 汤拥军 周爱华

责任编辑 卞际平
封面设计 孙 菁

出版 浙江科学技术出版社
印刷 浙江良渚印刷厂
发行 浙江省新华书店

开本 850×1168 1/32
印张 25
字数 670 000
版次 2000年5月第1版
印次 2000年5月第1次印刷

书号 ISBN 7-5341-1385-7/R·229
定价 28.00元

前言

如果您想在衣、食、住、行等方面处处获得惬意的享受,那么您最好时刻留神,不让失误来找您的麻烦。本书是人们生活中最为实用的百科顾问,也是您生活中一切红灯区的忠实警报器。

本书从人们所熟悉的生活习惯、饮食营养、穿着打扮、美容健美、家用物品、婚姻家庭、家庭教育、养生保健、居室布置、社交友谊等10个方面,比较详细而全面地介绍了家庭生活中诸多实际问题的避免方法,力求操作简便,行之有效。愿您的生活少烦恼、高质量。

本书参考了前辈和时贤的经验,限于篇幅,未能一一列名,在此一并致谢。

由于编者的水平及资料所限,书中不足之处在所难免,恳请读者指正。

编者

目录检索

["目录检索"中每一题目词条右边的号码指"目录"的页码]

1 生活习惯篇

生活习惯忌	1
睡眠习惯忌	1
吃饭习惯忌	1
饭后习惯忌	2
饮酒习惯忌	2
酒后习惯忌	2
饮茶习惯忌	2
泡茶习惯忌	3
洗澡习惯忌	3
旅游习惯忌	3
游泳习惯忌	3
节日生活忌	3
夏日生活忌	3
冬天生活忌	3
看电视忌	4
读书看报忌	4
空腹忌	4
用筷习惯忌	4

2 饮食营养篇

饮用牛奶忌	4
-------	---

饮水解渴忌	4
食用冷饮忌	5
喝豆浆忌	5
吃火锅忌	5
吃柿子忌	5
吃糖忌	5
吃螃蟹忌	5
吃肉忌	5
食油忌	5
吃蛋忌	5
食物多吃忌	5
食物生吃忌	6
吃西瓜忌	6
吃蒜忌	6
食用碘盐忌	6
日常饮食忌	6
食物同吃忌	6
味精使用忌	7
冬令进补忌	7
食物选购忌	7
食物加工忌	7
炒菜忌	8

煮食物忌	8
炒菜放盐忌	8
兔肉烹调忌	8
制作鲜汤忌	8
食物贮存忌	8

3 穿着打扮篇

穿着打扮忌	9
添置衣服忌	9
服饰配套忌	9
特殊体形着装忌	9
根据体形选穿服 装忌	9
衣物穿着忌	10
女性穿衣忌	10
穿着西装忌	10
穿着毛织物服装 忌	10
选穿羽绒服忌	10
丝绸服装穿用收 藏忌	10
胖人穿衣忌	11

熨烫衣服忌	11
戴帽子忌	11
选穿袜子忌	11
穿鞋护鞋忌	11
皮毛衣物收藏忌	11
湿洗筒做毛呢服 装忌	11
洗涤收藏镶嵌金 银丝的服装忌	11
洗涤化纤服装忌	11
洗涤的确良服装 忌	11
洗涤风雨衣忌	12
衣物洗涤忌	12
毛毯洗涤忌	12
选用饰品忌	12
佩戴首饰忌	12

4 美容健美篇

美容忌	13
中年妇女美容忌	13
夏秋季美容忌	13
化妆美丽动人忌	13
日常化妆忌	14
浓妆艳抹忌	14
涂脂擦粉忌	14
男性美容忌	14
擦用香水忌	14
洗脸忌	14
仪容美忌	14
仪态美忌	14
使身段苗条忌	15
使你青春常驻忌	15
防止和消除皱纹 忌	15

少女生活忌	15
女性生活忌	16
保持青春健美忌	16
健美长寿忌	16
女子健美忌	16
护养乳房忌	16
减肥忌	16
洗发护发忌	16
保护皮肤忌	17
化妆品使用忌	17

5 家用物品篇

电视机使用忌	17
电冰箱使用忌	17
录音机使用忌	18
录音磁带使用忌	18
录像机使用忌	18
录像磁带使用忌	18
洗衣机使用忌	18
电风扇使用忌	19
电熨斗使用忌	19
吸尘器使用忌	19
空调器使用忌	19
电暖器使用忌	19
电热毯使用忌	19
电饭锅使用忌	19
电炒锅使用忌	20
电水壶使用忌	20
电磁灶选用忌	20
微波炉使用忌	20
电烤箱使用忌	20
电热水器使用忌	20
电炉使用忌	20
电动按摩器使用 忌	20

电吹风使用忌	20
电热梳使用忌	21
电动剃刀使用忌	21
照明灯具使用忌	21
电池电筒使用忌	21
家庭安全用电忌	21
家用电器使用忌	21
电子表使用忌	21
机械手表使用忌	22
时钟使用忌	22
钢琴保养忌	22
电子琴使用忌	22
家庭藏书忌	22
钢笔使用忌	22
圆珠笔使用忌	22
电子计算器使用 忌	22
缝纫机保养忌	22
照相机使用忌	22
摩托车使用忌	23
自行车骑用保养 忌	23
热水袋使用忌	23
雨衣使用忌	23
雨伞使用忌	23
瓷器皿使用忌	23
木制家具保养忌	23
沙发使用忌	23
凉草席使用忌	23
枕头使用忌	23
镜子使用忌	24
压力锅使用忌	24
不锈钢锅使用忌	24
沙锅使用忌	24
铝炊具使用忌	24

厨房用具使用忌	… 24
食具使用忌	… 24
液化石油气使用忌	… 24
煤气使用忌	… 24
塑料制品使用忌	… 24
家用日杂物品使用忌	… 24
化妆品存放忌	… 25
花露水选用忌	… 25
肥皂存放忌	… 25
蚊香选用忌	… 25
加酶洗衣粉使用忌	… 25
卫生球使用忌	… 25
家庭购物忌	… 25
6 婚姻家庭篇	
初恋忌	… 25
恋爱礼节忌	… 25
求爱忌	… 26
恋爱约会忌	… 26
写情书忌	… 26
初次见面忌	… 26
听恋人说话忌	… 26
与恋人相处忌	… 26
未婚小姐生活忌	… 26
女性选丈夫忌	… 27
男性选妻子忌	… 27
自我保护忌	… 27
失恋忌	… 27
新婚之夜忌	… 27
婚姻忌	… 27
夫妻相处忌	… 27
夫妻生活忌	… 27

夫妻性生活忌	… 28
做一个好妻子忌	… 28
做一个好丈夫忌	… 28
对待丈夫忌	… 28
处理夫妻矛盾忌	… 29
夫妻避免争吵忌	… 29
夫妻之间争吵忌	… 29
防止夫妻冷战忌	… 29
独居女性忌	… 29
父母与子女关系忌	… 29
与婆婆相处忌	… 29

7 家庭教育篇

家庭教育忌	… 30
幼儿早期教育忌	… 30
儿童家庭教育忌	… 30
不一致	… 30
纠正孩子错误忌	… 31
儿童饮食忌	… 31
儿童睡眠忌	… 31
儿童活动忌	… 31
儿童旅游忌	… 32
儿童穿戴忌	… 32
儿童穿鞋忌	… 32
儿童洗澡忌	… 32
儿童喝水忌	… 32
儿童日常生活忌	… 32
儿童卫生忌	… 32
儿童用药忌	… 33
儿童护理忌	… 33
儿童噪音保护忌	… 31
生疖子儿童忌	… 34
婴幼儿湿疹忌	… 34
儿童流鼻血时忌	… 34

儿童小便忌	… 34
儿童乘车忌	… 34
小孩单独在家忌	… 34
逗耍孩子忌	… 34

8 养生保健篇

卫生习惯忌	… 34
家庭卫生忌	… 34
中年人生活忌	… 34
体育锻炼忌	… 35
青春期锻炼忌	… 35
垂钓忌	… 35
老年人体育活动忌	… 35
老年人生活忌	… 35
老年人饮食忌	… 36
老年人就医忌	… 36
老年人睡眠忌	… 36
老年人旅游忌	… 36
老年人用药忌	… 36
老年人消暑忌	… 36
秋后游泳忌	… 37
女性经期忌	… 37
优生忌	… 37
怀孕忌	… 37
孕妇生活忌	… 37
孕妇洗澡忌	… 37
临产妇女忌	… 37
妇女产后忌	… 38
哺乳妇女生活忌	… 38
人工流产忌	… 38
男子不育者忌	… 38
家庭急救忌	… 38
防治近视忌	… 38
防癌忌	… 38

患者看病忌	38	忌	41
患者服药忌	38	感冒发烧患者生	
服用维生素 C 忌	39	活忌	41
服中药者饮食忌	39	精神病患者生活	
夏季用药忌	39	忌	41
服用阿司匹林忌	39	头痛病患者忌	41
高血压患者生活		小孩发热期饮食	
忌	39	忌	41
精神分裂症患者		溃疡病患者生活	
生活忌	39	忌	41
肝炎患者生活忌	40	咳嗽患者生活忌	41
肝病患者生活忌	40	急腹症患者生活	
糖尿病患者生活		忌	41
忌	40	甲亢患者生活忌	41
心绞痛患者生活		皮肤病患者生活	
忌	40	忌	41
冠心病患者生活		胃病患者生活忌	41
忌	40	腹泻患者生活忌	42
高血脂患者生活			
忌	40		
胆囊炎患者饮食			
忌	40		
肺结核患者生活			
忌	40		
肾炎患者生活忌	40		
尿结石患者饮食			
忌	41		
哮喘病患者饮食			
忌	41		
贫血病患者生活			

10 社交友谊篇

社会交往忌	43
交友礼仪忌	43
交友握手忌	44
接待客人忌	44
对待客人忌	44
讨人喜欢忌	44
学会说话忌	44
赢得别人尊重忌	44
拒绝他人忌	44
与人相处忌	44
与异性交朋友忌	45
对付尴尬局面忌	45
与朋友相处忌	45
与朋友谈话忌	45
与同事交往忌	45
邻里交往忌	45
师生交往忌	45
与老乡交往忌	45
与异性交往忌	45
中年人交往忌	45
老年人交往忌	46
打电话忌	46
送礼忌	46
跳交际舞忌	46
参加婚礼忌	46
公关人员行为忌	46
协商对话忌	46

9 居室布置篇

居室灯具布置忌	42
居室色彩运用忌	42
居室装饰陈设忌	42
居室空间利用忌	43
卧室装饰布置忌	43
居室花卉摆放忌	43
居室墙壁粉刷忌	43
居室卫生忌	43
使用阳台忌	43

目录

〔“目录”中每一题目词条右边的号码指“正文”的页码〕

1 生活习惯篇

生活习惯忌	睡眠习惯忌	吃饭习惯忌
忌饮食过热 1	忌睡后多虑 6	忌裸腹睡眠 9
忌常喝浓茶 1	忌睡前激动 6	忌露天睡眠 9
忌贪坐沙发 2	忌睡前进食 6	忌睡水泥地 9
忌躺着睡觉 2	忌睡卧多语 6	忌含糖睡眠 9
忌咬唇咬物 2	忌蒙头睡觉 6	忌用枕过高 9
忌常剔牙缝 2	忌睡处当风 7	忌睡眠憋尿 10
忌常拔胡须 3	忌俯卧睡眠 7	忌睡软床者 10
忌经常挖耳朵 3	忌夹孩子睡 7	吃饭习惯忌
忌经常挖鼻 3	忌睡前乱喝饮料 7	忌饭前喝水 10
忌裤带过紧 3	忌关门窗睡 7	忌多吃甜食 10
忌穿紧身裤 4	忌盖被过厚 8	忌餐前不洗手 11
忌洗澡很搓 4	忌戴眼镜睡 8	忌吃得过饱 11
忌常拔眉毛 4	忌睡无规律 8	忌吃得太快 11
忌手挤疖子 5	忌睡得太多 8	忌用汤泡饭 11
忌唾弃唾液 5	忌睡眠不足 8	忌偏食习惯 11
忌久吹电扇 5	忌睡眠环境嘈杂 9	忌就餐高谈 11
	忌空腹睡眠 9	忌轻视早餐 12
		忌蹲着吃饭 12

忌偏侧咀嚼	12
忌常吃零食	12
忌边吃边看	12
忌就餐用脑	13
忌边吃边走	13
忌勉强进食	13
忌吃得太精	13
忌带气用餐	13
忌食物过腻	13
忌食物过焦	14
忌食物过咸	14
忌餐巾放错	14
忌公私餐具不分	14
忌凑嘴喝汤	14
忌乱吐骨刺	14
忌乱抛皮壳	14
忌手伸过长	14
忌夹菜给人	15
忌大声打嗝	15
忌就餐时随便咳嗽	15
忌对酒豪饮	15
忌疲劳过度后快食	15
忌就餐时心不在焉	15
忌晚餐过迟	15
忌暴饮暴食	15
忌晚餐饮酒	16
忌晚餐过荤	16
忌长期食素	16
忌用矮桌进餐	16
忌早晨干食	16
忌避微量元素	17
忌吃霉变食物	17

忌长期吃烟熏食品	17
----------	----

饭后习惯忌

忌饭后立即喝水	17
忌饭后饮用浓茶	17
忌饭后饮用汽水	17
忌饭后吃水果	18
忌饭后立即吸烟	18
忌饭后吃甜食	18
忌饭后马上睡觉	18
忌饭后马上散步	18
忌饭后立即运动	19
忌饭后松裤腰带	19
忌饭后立即洗澡	19
忌饭后立即游泳	19
忌饭后立即大便	19
忌饭后立即服药	19
忌饭后发怒无常	20
忌饭后思虑过度	20

饮酒习惯忌

忌常饮烈性酒	20
忌同时饮多种酒	20
忌空腹饮酒	20
忌每餐饮酒	20
忌超载饮酒	21
忌逞酒英雄	21
忌饮惩罚酒	21
忌过分劝酒	21
忌女性过多饮酒	21
忌儿童饮酒	21
忌冷饮白酒	21
忌泳前饮酒	22
忌早晨饮酒	22

忌冬季饮冷啤酒	22
忌啤酒过量	22
忌饮酒御寒	22
忌饮雄黄酒	23
忌乳母饮酒	23
忌用酒催眠	23
忌酒与汽水同饮	23
忌感冒饮酒	23
忌年老体弱者饮酒	24
忌肝病者饮酒	24
忌慢性病患者饮酒	24
忌酒精过敏者饮酒	24
忌胃炎患者饮酒	24
忌尿路结石患者饮酒	24
忌饮混浊酒	25

酒后习惯忌

忌酒后久看电视	25
忌酒后洗澡	25
忌酒后同房	25
忌酒后游泳	26
忌酒后服药	26
忌酒后饮咖啡	26
忌酒后饮浓茶	26
忌酒后剧烈运动	26
忌酒后施用农药	27

饮茶习惯忌

忌饮浸泡过久的茶	27
忌饮茶过多	27

忌饭前大量饮茶	27
忌饭后立即饮茶	28
忌空腹饮浓茶	28
忌酒后饮浓茶	28
忌睡前饮茶	28
忌食肉后饮茶	28
忌嚼食茶叶	29
忌饮头遍茶	29
忌茶煮着喝	29
忌饮用浓茶	29
忌饮霉变茶	29
忌喝隔夜茶	30
忌茶久放后再喝	30
忌饮冷茶水	30
忌服避孕药者喝 茶	30
忌月经期饮茶	30
忌孕妇饮茶	31
忌哺乳期饮茶	31
忌婴儿饮茶	31
忌用茶服药	31
忌献血后饮茶	31
忌患病时饮茶	32

泡茶习惯忌

忌水沸过久	32
忌茶水不开	32
忌不分种类同样 冲泡	32
忌用手抓茶	33
忌用保温杯泡茶	33

洗澡习惯忌

忌大汗时洗冷水 澡	33
--------------	----

忌空腹洗澡	33
忌洗澡时间过长	34
忌多用肥皂	34
忌乱用洗剂	34
忌洗澡时间不当	34
忌水温过热	34
忌洗得过勤	34
忌热水烫澡	34
忌运动后洗	35
忌洗澡用浴罩	35
忌热浴过久	35
忌冷浴过长	35
忌洗澡时动作突 然	36
忌妇女坐浴	36
忌带病洗澡	36
忌共用洗具	36

旅游习惯忌

忌独自出游	37
忌盲目滥游	37
忌交通无序	37
忌车辆颠簸	37
忌饮食不节	37
忌乱写乱画	37
忌语言粗俗	37
忌轻易交友	38
忌攀折花木	38
忌随地吐痰	38
忌带贵重物	38
忌忽视休息	38
忌未带足衣服	38
忌登高活动	38
忌中断服药	38

游泳习惯忌

忌病体游泳	39
忌空腹游泳	39
忌对水不加适应	39
忌没有准备活动	39
忌时间过长	39
忌经期游泳	39
忌游泳没有组织	40
忌不择水域	40
忌有事拖拉	40
忌犯傻大胆	40
忌秋泳断续	40
忌水中打闹	40

节日生活忌

忌过食美餐	41
忌食物过烫	41
忌饮酒贪多	41
忌情绪波动	41
忌四处串门	41
忌娱乐过度	42
忌饥饱不均	42
忌乱扯闲话	42

夏日生活忌

忌多吃冷饮	42
忌睡觉贪凉	42
忌佩戴首饰	42
忌穿深色衣	43
忌穿衣不透气	43
忌长时间穿长统 袜	43
忌夏天怀孕	43
忌大量喝水	43

冬天生活忌

忌常舔嘴唇	44
忌涂纯甘油	44
忌早晨睡懒觉	44
忌穿衣过多	44
忌室温过高	45
忌冻僵后烤火	45
忌乱抓皮肤	45
忌冬夜久坐	45
忌睡前洗头	46
忌使用口罩防寒	46
忌围巾当口罩	46
忌冷水洗脚	46
忌不戴帽子	47

看电视忌

忌时间过长	47
忌过近或太远	47
忌电视机摆放过高	48

忌亮度过强	48
忌饭后看电视	48
忌紧闭门户	48
忌躺着看电视	48
忌节目无选择	48
忌看后就睡	49
忌打雷时收看	49
忌每晚必看	49
忌正对屏幕	49
忌看激烈惊险片	49

读书看报忌

忌过亮或太暗	50
忌太近或过远	50
忌手沾唾液	50
忌躺着看书	50
忌乘车看书	50
忌上厕所看书	51

空腹忌

忌空腹开车	51
-------	----

忌空腹跑步	51
忌空腹睡眠	51
忌空腹吃番茄	52
忌空腹吃柿子	52
忌空腹多吃香蕉	52
忌空腹时间过长	52

用筷习惯忌

忌半途断筷	52
忌游动筷子	53
忌以筷当叉	53
忌碎拉筷子	53
忌用落泪筷	53
忌窥视筷子	53
忌筷当牙签	53
忌吮舔筷子	53
忌不时敲筷	53
忌用筷指人	54

2 饮食营养篇

饮用牛奶忌

忌高温久煮	55
忌早晨饮用	55
忌空腹饮用	55
忌过量饮用	56
忌喝沉淀奶	56
忌饮变色奶	56
忌煮奶加糖	56

忌用保温瓶装奶	57
忌置阳光下	57
忌吃变质奶粉	57
忌吃稠炼乳	57
忌酸奶加热	57
忌饮冰冻奶	58
忌用奶送药	58
忌放置过久	58
忌同吃酸食	58

忌同吃巧克力	59
忌饮牛奶者	59

饮水解渴忌

忌过量饮水	59
忌太烫或过凉	59
忌饮水过急	59
忌饮用生水	60
忌睡前多喝水	60

忌吃饭时多饮水	60
忌饮的开水	60
忌饮料代水	60
忌水冲补品	60
忌饮头杯水	61
忌口渴才饮水	61
忌饮用雨水	61
忌盛夏喝凉水	61
忌过量充气	62
忌限制饮水	62

食用冷饮忌

忌食用过多	62
忌出汗后食用	62
忌冷热同食	62
忌用嗓后食用	63
忌开盖久后食用	63
忌不讲卫生	63
忌冷饮代水	63

喝豆浆忌

忌豆浆冲鸡蛋	63
忌空腹喝豆浆	64
忌豆浆不煮透	64
忌与药物同食	64
忌红糖冲豆浆	64
忌过量喝豆浆	64
忌保温瓶盛装	64

吃火锅忌

忌过分烫食	65
忌吃得过生	65
忌过辣	65
忌不通风	65
忌食物久煮	65

忌菜汤过夜	65
忌不除锅锈	66

吃柿子忌

忌与白薯同吃	66
忌与螃蟹同吃	66
忌贫血患者吃	66
忌风寒患者吃	66
忌柿子连皮吃	66
忌多吃酸性菜	66

吃糖忌

忌饭前吃糖	67
忌空腹吃糖	67
忌饱食后吃糖	67
忌吃糖过多	67
忌含得过久	67
忌睡前吃糖	67
忌感染时吃糖	68
忌食物含糖过高	68
忌多吃泡泡糖	68
忌多吃巧克力	68
忌多吃山楂片	68

吃螃蟹忌

忌吃死河蟹	69
忌吃生螃蟹	69
忌食用蟹胃	69
忌洗刷不净	69
忌熟后存放	69
忌吃得过多	70
忌吃蟹的人	70

吃肉忌

忌常吃肉串	70
-------	----

忌现宰现吃	70
忌煎炸咸肉	71
忌过食瘦肉	71
忌多吃香肠	71
忌多吃猪油渣	71
忌吃焦肉鱼	72
忌吃甲状腺	72
忌吃肾上腺	72
忌吃淋巴结	72
忌吃病死猪肉	72
忌食用生肉	72
忌多食午餐肉	72
忌多吃狗肉	73

食油忌

忌多吃植物油	73
忌用反复炸油	73
忌多吃牛油	74
忌吃生豆油	74
忌吃酸败油	74
忌吃毛棉油	74
忌猛火熬猪油	74

吃蛋忌

忌吃生鸡蛋	75
忌药水染蛋	75
忌多吃鸡蛋	75
忌鸡蛋久煮	75
忌多吃皮蛋	75
忌吃半熟蛋	76
忌吃死胎蛋	76
忌吃臭鸡蛋	76
忌煮后冷浸	76
忌婴儿多吃蛋	77
忌产妇多吃蛋	77

忌多吃蛋患者 77

食物多吃忌

忌多吃苹果 78

忌多吃香蕉 78

忌多吃橘子 78

忌多吃杏子 79

忌多吃西瓜 79

忌多吃白果 79

忌多吃山楂 79

忌多吃甘蔗 79

忌多吃柿子 80

忌多吃荔枝 80

忌多吃桑葚 80

忌食枣过量 80

忌多食葵花籽 81

忌多食多味瓜子 81

忌多吃辣椒 81

忌多食豆制品 81

忌多食蛋白质 82

忌多吃菠菜 82

忌多吃苦瓜 82

忌多吃腌菜 82

忌多吃萝卜 82

忌多吃白糖 83

忌多吃油条 83

忌多吃熏食 83

忌多食纤维 83

忌多饮咖啡 84

忌过多食醋 84

忌多食爆米花 84

忌多吃猪肝 84

忌多吃臭豆腐 85

忌滥食鱼胆 85

忌多饮啤酒 85

忌多吃味精 85

忌过多食盐 85

忌多食干鱼片 86

忌多吃粽子 86

忌多吃酸食 86

忌多吃方便面 86

食物生吃忌

忌生吃荸荠 86

忌吃生蜂蜜 87

忌吃生豆浆 87

忌食用生鱼 87

忌生吃龙虾 87

忌生吃豆角 88

忌生吃杏仁 88

忌吃未成熟番茄 88

忌生喝牛奶 88

忌吃生酱油 88

忌生吃鸡蛋 89

忌生吃花生 89

忌生吃白糖 89

忌饮生泉水 89

吃西瓜忌

忌贪吃西瓜 90

忌不洗就吃 90

忌切后再放 90

吃蒜忌

忌食用过量 90

忌空腹吃蒜 90

忌长期食用 90

忌随便外用 91

忌吃蒜不适仍食

用 91

食用碘盐忌

忌温度过高 91

忌酸性物质 91

忌用动物油 91

忌敞口存放 91

日常饮食忌

忌吃馊米饭 92

忌多食油炸食品 92

忌吃焦鱼肉 92

忌熟肉凉食 92

忌吃鸡屁股 92

忌吃死黄鳝 93

忌食爆黄鳝 93

忌食鲜海蜇 93

忌吃老鸡头 93

忌弃莴笋叶 93

忌食鲜黄花菜 94

忌食发芽花生 94

忌吃蓝紫菜 94

忌吃红墨鱼 94

忌吃红咸鱼 94

忌吃霉变凉粉 95

忌吃发霉花生 95

忌吃发芽土豆 95

忌吃土豆皮 95

忌豆腐放葱 96

忌吃未腌透的菜 96

忌吃烂生姜 96

忌吃青蛙肉 96

忌吃变质银耳 97

忌食隔夜大白菜 97

忌食瓜果皮 97

忌食鲜木耳 97

忌蜂蜜加热吃 97
忌吃冷藏熟食 98

食物同吃忌

忌牛奶与果子露
同食 98
忌牛奶与橘子同
食 98
忌水果与海味同
食 99
忌橘子与萝卜同
食 99
忌香蕉与芋头同
食 99
忌黄瓜与花生同
食 99
忌西瓜与油果子
同食 99
忌甜瓜与田螺同
食 99
忌猪肝与维生素C
同食 99
忌羊肉与梅干菜
同食 100
忌羊肉与西瓜同
食 100
忌狗肉与绿豆同
食 100
忌驴肉与黄花同
食 100
忌鸵肉与葡萄同
食 100
忌猪肉与菱角同
食 100
忌兔肉与小白菜

同食 100
忌鸡肉与芥末同
食 100
忌甘草与鲤鱼同
食 100
忌皮蛋与黄糖同
食 100
忌芥菜与兔肉同
食 101
忌鹅肉与鸭梨同
食 101
忌大葱与蜂蜜同
食 101
忌鹅肉与鸡蛋同
食 101
忌芥末与鸭梨同
食 101
忌黍米与烧酒同
食 101

味精使用忌

忌高温使用 101
忌与碱同用 101
忌每菜必用 102
忌过量使用 102
忌馅料中用 102

冬令进补忌

忌无病滥补 103
忌多多益善 103
忌以药代食 103
忌虚实不分 103
忌不分对象 103

食物选购忌

忌购坏冻肉 104

忌购母猪肉 104
忌买瘟猪肉 104
忌买米猪肉 104
忌买灌水肉 104
忌购坏猪肚 104
忌购差猪腰 105
忌购次猪心 105
忌购差冻鱼 105
忌买鱼不选 105
忌购死黄鳝 105
忌买雌甲鱼 106
忌购劣螃蟹 106
忌购次虾米 106
忌购买肉鸡 106
忌买注水鸡 106
忌购病烧鸡 106
忌购次禽蛋 106
忌购冻山药 107
忌购英雄梨 107
忌购假奶粉 107
忌购过期罐头 107
忌购假藕粉 108

食物加工忌

忌炖肉中途加水 108
忌高温解冻 108
忌热水泡肉 108
忌用蒸锅水 109
忌冷水煮饭 109
忌开水蒸馒头 109
忌水泡腌菜 109
忌热水烫菜 109
忌生水蒸鱼 110
忌煮鱼过早放姜 110
忌过早放盐 110

忌久泡海带	110
忌热水发木耳	110
忌做馅挤汁	111
忌用化肥发芽	111
忌发芽过长	111
忌茄子去皮	111
忌用面肥发酵	112
忌煮豆加矾	112
忌煮豆早放盐	112
忌拌馅用生油	112
忌煮大块肉	112
忌菜肴过咸	113
忌用松香去毛	113
忌煤火烤食	113
忌用煤气烤食	113
忌焖煮蔬菜	113
忌炒菜加醋	114
忌菜锅不洗	114
忌先切后洗	114
忌生熟不分	114
忌多用调味品	115
忌豆腐煮菠菜	115
忌横切猪肉	115
忌不去羊膜	115
忌顺切牛肉	115
忌横切鸡肉	115
忌肝切后久置不 炒	116
忌刀切皮蛋	116
忌淘米久搓	116
忌用沥青褪毛	116
忌去带鱼鳞	116
忌水洗鸡蛋	116
忌理菜丢叶	117

炒菜忌

忌用油过多	117
忌油温过高	117
忌用长膜酱油	117
忌随意放醋	118
忌随意加碱	118
忌敞锅炒菜	118
忌炒菜时间过长	118
忌炒菜火小	118
忌用铝、铜锅炒 菜	119
忌一次炒多量	119
忌生水炒菜	119
忌先放盐炒	119
忌生炒菠菜	119

煮食物忌

忌煮粥放碱	120
忌用搪瓷制品	120
忌煮鸡汤先放盐	120
忌煮土豆用大火	120
忌红萝卜白萝卜 同煮	120
忌用文火煮牛奶	120

炒菜放盐忌

忌最后放盐	121
忌放盐过多	121
忌放盐过早	121
忌焖菜先放盐	121
忌麻辣菜放盐不 足	121
忌甜菜多盐	122
忌上菜菜多盐	122

兔肉烹调忌

忌即宰即烹	122
忌不除器官	122
忌清炖少油	122
忌配料不当	122
忌干炒兔肉	122

制作鲜汤忌

忌汤汁过沸	123
忌热水烧骨头汤	123
忌调料过多	123

食物贮存忌

忌久存蜂蜜	123
忌铁罐存蜜	123
忌冻存牛奶	124
忌牛奶透光	124
忌存已开罐头	124
忌久存橘子汁	125
忌久存切开的西 瓜	125
忌低度酒存过久	125
忌酒存冰室	125
忌久贮啤酒	125
忌啤酒光照	126
忌久存红糖	126
忌久存白糖	126
忌久存方便面	126
忌鸡蛋横放	126
忌久存猪油	127
忌塑料壶存油	127
忌油放灶旁	127
忌反复冻肉	127
忌久存香肠	127

忌曝晒大米	128	忌土豆高温	129	忌久存熟食	130
忌塑料袋存粮	128	忌土豆杂居	129	忌月饼翻动	130
忌久存南瓜	128	忌茄子沾水	129	忌月饼受潮	130
忌碰冬瓜霜	128	忌翻动大葱	129	忌月饼混放	130
忌土豆日晒	128	忌水洗贮菜	129	忌久存糕点	130
忌土豆潮湿	129	忌切菜久放	130	忌同存的物质	131

3 穿着打扮篇

穿着打扮忌

忌过分透露	132
忌鞋不合脚	132
忌腰带过紧	132
忌不戴乳罩	133
忌饰物过多	133
忌穿走丝的袜	133
忌当众照镜	133
忌衣着不整	133
忌领口过低	133

添置衣服忌

儿童忌衣短	133
青年忌衣大	134
老年忌衣服太小	134
高瘦者忌长	134
矮胖者忌短	134

服饰配套忌

忌色彩不统一	134
忌不求呼应	135
忌不会陪衬	135
忌不讲点缀	135

忌衔接不好	135
忌无缓冲余地	135
忌不会分块	135
忌不讲对比	136

特殊体形着装忌

忌不根据脸型选 择服装	136
忌不根据肤色选 择服装	137
忌不根据下巴形 状选择服装	138
忌不根据脖颈形 状选择服装	138
忌不根据肩膀形 状选择服装	139
忌不根据后背形 状选择服装	140
忌不根据胸部形 状选择服装	140
忌不根据乳房形 状选择服装	141
忌不根据腰部形 状选择服装	142

忌不根据腹部形 状选择服装	143
忌不根据手臂形 状选择服装	143
忌不根据臀部形 状选择服装	144
忌不根据腿部形 状选择服装	145
忌不根据身材选 择服装	147

根据体形选穿服装忌

忌穿深色服的娇 小玲珑的人	149
忌穿蓬长裙的矮 小丰满的人	149
忌穿着古板的高 而瘦削的人	150
忌举止不雅的高 而粗壮的人	150
忌衣太合身的腰 部丰满的人	150
忌合身窄裙的臀 部较大的人	150