



# 生活禁忌宝典

# 生活禁忌宝典

金峰 主编

农村读物出版社

1991年10月

100257

TS 976

(京)新登字169号

### 生活禁忌宝典

金 峰 主编

责任编辑 任鹤

农村读物出版社 出版

昌平仰山印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

787×1092毫米1/32 15.75印张 345千字

1991年10月第1版 1993年3月北京第4次印刷

印数：38351—46350册

ISBN 7-5048-1644-2/Z·288

定价：平装6.90元 精装9.00元

## 前 言

在每个人的生活中，时时处处都会遇到一系列疑惑不解的问题，需要我们去思考、去选择、去实践。哪些该做，哪些不该做；哪些需要这样做，哪些不能这样做。如此等等，都是我们无时无刻不能不考虑的问题。不该做的如果做了，不该这样做的如果这样做了，那就必然要犯禁忌，导致一些预想不到的消极后果，有时甚至给人造成终身遗憾。为了帮助人们了解人生旅途中经常遇到的种种禁忌，避免生活中的各种失误和祸患，我们集众人之智慧，采百家之精华，收集编写了这部《生活禁忌宝典》。

全书共分交际处世、恋爱婚姻、婴幼儿护理、儿童教养、少女生活、青年生活、妇女生活、孕妇生活、中年生活、老年生活、衣着首饰、饮食常识、肉蛋奶鱼、瓜果蔬菜、油盐酱醋、烟酒糖茶、日常起居、外出旅行、用品保养、家电使用、文化娱乐、梳妆美容、体育锻炼、卫生保健、病患防治、药品克禁等二十六大类，共计一千多条。内容丰富，条目清晰，涉及面广，实用性强，是一部比较全面、系统、科学、实用的生活必备工具书。

本书在编写过程中，参考、辑录、吸收了有关报刊和书籍中的资料，鉴于出处甚多，恕未一一注明。作为搜集编写

者，特向原作者、译者表示衷心的感谢。

由于我们掌握资料有限，加之时间仓促，书中错误及不妥之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

愿本书能成为您生活中的良师益友！

编者

1991年4月

主 编 金 峰

副主编 纪淑云 韩文祥

编写者 (以姓氏笔划为序)

马庆华 马文博 王 军 刘文亮

刘彦君 纪淑云 张志星 张长贵

张广成 李春生 李月才 金 峰

罗 宁 赵 欣 赵东辉 梁金昌

韩文祥

# 目 录

## 一、交际处世篇

社交六忌	2
提高社交能力不宜存在的四种心理	2
人际相处忌撒谎	3
人际交往不宜讲过多的恭维话	3
与人交际时不宜无笑声	4
人际交往时不宜一见钟情	5
彼此交谈时不宜手脚乱动	5
日常处世八戒	6
应付盛怒的人不宜反唇相讥	6
邻居相处十忌	7
串门五忌	7
访友九忌	8
家庭宴请不宜礼节过多	9
待客斟茶不宜太满	9
探望病人时不宜多谈病情	10

## 二、恋爱婚姻篇

恋爱十忌	12
切忌贸然求爱	12
切忌嘲笑求爱者	12

恋爱次数忌太多	13
切莫脚踩几只船	14
切莫将就凑合	14
恋爱期间切忌以身相许	14
切莫以死殉情	15
结婚不宜选在月经期	16
近亲忌结婚	16
与姨表姐的子女忌结婚	17
健康者与遗传病患者结婚忌生育	17
双方患有遗传病忌生育	17
先天性聋哑人之间不宜结婚	18
糖尿病患者之间不宜结婚	18
精神分裂症患者忌结婚	19
癫痫久治不愈忌结婚	19
急性传染病隔离期忌结婚	19
夫妻七忌	20
夫妻争吵九忌	22
新婚忌纵欲	23

## 三、婴幼儿护理篇

小儿不宜多吃鸡蛋	25
婴儿不宜吃嚼过的食物	25
婴儿食物不宜太咸	25

幼儿不宜多吃菠菜·····	26	沙土袋不宜代替婴儿尿布·····	37
乳母不宜忌食青菜·····	26	婴儿保暖不宜过分·····	37
婴幼儿不宜多吃动物油·····	27	婴幼儿不宜久坐·····	38
人工喂养婴儿不宜单用牛奶·····	27	婴儿不宜久抱·····	38
婴幼儿不宜多吃奶糖·····	28	逗乐幼儿不宜高抛·····	38
婴儿不宜食用蜂蜜·····	28	婴儿不宜洗澡过频·····	39
婴幼儿不宜喝可口可乐·····	29	婴儿不宜过分大笑·····	39
年长儿不宜多吃乳制品·····	29	婴幼儿排便坐便盆不宜太久·····	40
婴幼儿不宜喝果子露·····	30	婴儿不宜在厨房内久留·····	40
小儿忌多吃山楂·····	30	婴儿不宜过多摇晃·····	41
婴儿忌过量服用鱼肝油·····	30	婴儿不宜刮眉毛·····	41
婴儿忌缺水·····	31	婴儿洗澡不宜用药皂·····	41
婴儿吃奶时不宜平躺·····	31	新生儿乳头不宜用手挤压·····	42
婴儿断奶不宜太晚·····	31	给新生儿照像不宜用闪光 灯·····	42
断奶婴儿不宜长期再用奶 瓶·····	32	婴幼儿的脸蛋不宜拧捏·····	42
婴儿脐带切忌任意解开·····	32	婴儿头垢不宜久留·····	43
幼儿不宜穿喇叭裤·····	33	婴儿忌用奶水涂脸·····	43
幼儿不宜穿开裆裤·····	33	婴幼儿忌吮指·····	43
小孩忌男扮女·····	34	幼儿忌有害的噪音·····	44
婴儿衣物忌用洗衣粉洗涤·····	34	婴儿忌剃光头·····	44
幼儿忌睡软床·····	34	幼儿忌拔河·····	44
幼儿忌睡在大人中间·····	34	幼儿忌微型电池做玩具·····	45
婴儿忌用塑料薄膜作尿布·····	35	婴儿忌“情感缺乏”·····	45
新生儿不宜高枕·····	35	幼儿教育忌操之过急·····	45
婴儿睡觉忌头常偏一边·····	35	婴儿居室忌放花卉·····	46
婴儿忌捂在被窝里睡眠·····	36	婴幼儿不宜滥用滋补药·····	46
幼儿忌含食物睡觉·····	36	幼儿忌滥用抗生素·····	46
婴儿不宜紧裹身躯·····	36	婴儿忌服速效感冒丸·····	47



婴儿忌长期用氯霉素眼药水·····	47	儿童不宜戴有色眼镜·····	61
幼儿忌外用药过量·····	47	儿童不宜用橡皮筋做裤带·····	61
婴幼儿腹泻后不宜停食·····	48	儿童睡眠忌不讲姿势·····	61
幼儿忌多作X光透视·····	48	儿童枕头忌高又忌低·····	62

#### 四、儿童教养篇

儿童不宜过多食用甜食·····	51	学龄儿童睡眠时间不宜太少·····	63
儿童不宜多吃肥肉·····	51	小学生不宜骑自行车上学·····	64
儿童忌吃咸鱼·····	52	小孩不宜侧坐自行车架·····	64
儿童忌多吃豆类食物·····	52	父母切忌哄孩子·····	65
儿童食用冷食不宜过多·····	52	对小孩不宜吓唬·····	65
儿童不宜多吃彩色食品·····	53	切忌吃饭训孩子·····	66
少年儿童不宜营养过剩·····	53	早晨忌骂孩子·····	67
儿童不宜多吃罐头·····	54	儿童忌在喊叫声中醒来·····	67
儿童不宜吃皮蛋·····	54	对口吃儿童不宜训斥·····	67
儿童不宜多吃爆米花·····	55	切忌打孩子的屁股·····	68
儿童不宜多吃泡泡糖·····	55	切忌打孩子的后脑后背·····	68
儿童忌长期吃葡萄糖·····	56	遗尿儿童忌责骂·····	69
儿童不宜多吃巧克力·····	56	不宜过早向孩子输入职业信 息·····	69
儿童不宜多食桑椹·····	57	教育子女不宜唠叨·····	70
儿童换牙忌吃甘蔗·····	57	教育孩子不宜过多指责·····	70
儿童忌大量饮用宝宝福·····	57	儿童忌长得太胖·····	70
儿童不宜多吃笋·····	58	儿童不宜涂指甲油·····	71
儿童不宜喝茶·····	58	儿童扁桃体不宜摘·····	72
儿童忌穿合成纤维内衣·····	59	不宜让孩子做倒悬垂运动·····	72
儿童睡觉忌穿衣太多·····	59	儿童不宜扳手腕比手劲·····	72
儿童不宜穿皮鞋·····	59	儿童不宜用耳机·····	73
儿童不宜穿高跟鞋·····	60	孩子的胳膊不宜用力牵拉·····	73
儿童不宜用成人化妆品·····	60	儿童不宜玩砂土·····	73

儿童忌边跑边吃·····	74	少女切忌恋爱病·····	84
儿童忌边玩边吃·····	74	少女忌过早结婚·····	85
儿童忌用嘴呼吸·····	74	少女忌不懂性知识·····	85
儿童忌含棍棒·····	75	少女忌讳疾忌医·····	86
儿童忌患电视孤独症·····	75	少女忌盲目节食减肥·····	86
儿童不宜使用含氟牙膏·····	76	姑娘忌挑痣·····	87

## 五、少女生活篇

少女忌吃零食·····	78
少女忌吃含铁食物过少·····	78
少女忌喝浓茶·····	78
少女穿牛仔裤忌太紧小·····	79
少女忌长期穿尖头皮鞋·····	79
少女忌过早用胸罩·····	79
少女忌不及时用胸罩·····	80
少女忌穿尼龙腹带裤·····	80
少女忌束胸·····	80
少女忌忽视青春保健·····	81
少女忌过分害羞·····	81
少女忌拔眉求美·····	81
少女扎辫子忌太紧·····	82
少女游泳忌不量力·····	82
少女经期忌重体力劳动·····	82
少女忌不用月经带·····	83
少女忌用报纸做月经垫·····	83
少女忌长期用健美丰乳膏·····	83
少女忌用激素促使乳房发育·····	83
少女切忌乳房外伤·····	84
少女经期切忌游泳·····	84

## 六、青年生活篇

青年忌自卑·····	89
青年忌不控制情绪·····	89
青年忌强打精神学习·····	90
青年学生不宜穿牛仔裤·····	90
青年忌睡懒觉·····	90
青少年假性近视忌戴眼镜·····	91
近视学生忌坐前排·····	91
迎考不宜开夜车·····	92
男青年不宜留长胡须·····	92
青春痘切忌挤压·····	93
青年忌用雌激素除须·····	93
青年忌忽视心室早搏·····	93
乳晕之毛不宜拔·····	94
青年忌手淫·····	94
频繁遗精不宜讳疾忌医·····	95
青年不宜过早谈恋爱·····	95
久病青年不宜用冲喜祛病·····	96

## 七、妇女生活篇

妇女切忌盲目控制体重·····	98
妇女吃饭忌偏嚼·····	99

老年妇女不宜多饮咖啡·····	99	妇女忌戴污染珍宝·····	115
中老年妇女忌过多食糖·····	100	妇女忌舔唇·····	115
分娩后不宜多吃鸡蛋·····	100	妇女就诊忌化妆·····	115
哺乳期妇女不宜吃麦乳精·····	100	妇女经期淋浴忌水温不适·····	116
妇女忌忽视口干·····	101	妇女月经期不宜坐浴·····	116
妇女经前忌多吃盐·····	101	经期勿洗冷水浴·····	116
中年妇女不宜缺钙·····	102	产后妇女不宜用橡胶卫生带·····	117
中年妇女穿着十忌·····	102	宫颈糜烂者不宜使用卫生杯·····	117
妇女不宜穿过瘦皮鞋·····	103	妇女月经期不宜高声唱歌·····	118
妇女不宜穿紧身衣裤·····	103	经期腰酸不宜捶打·····	118
妇女不宜穿尼龙内裤·····	104	妇女切忌冷烫精伤害·····	119
妇女月经期不宜穿牛仔裤·····	105	妇女忌常用高锰酸钾·····	119
哪些人不宜戴乳罩·····	105	妇女患肝炎忌生育·····	119
妇女选购皮鞋不宜太大·····	106	妇女患精神病忌生育·····	120
妇女忌久穿高跟鞋·····	107	肾脏病的妇女不宜生育·····	120
妇女夏天忌久穿长统袜·····	107	患严重贫血的妇女不宜生育·····	120
妇女不宜骑硬车座自行车·····	107	夏天忌受孕·····	121
妇女不宜浓妆·····	108	蜜月不宜受孕·····	121
妇女忌拔眉化妆·····	108	月经期不宜过性生活·····	122
妇女浴后忌立刻化妆·····	109	停用避孕药不宜急于受孕·····	122
口红不宜多用·····	110	子宫帽避孕法不宜长期使用·····	122
面部不宜搽香水·····	110	避孕不宜只靠安全期·····	123
不宜将脸抹得白里透青·····	111	产后两月内忌过性生活·····	123
妇女护发四忌·····	111	更年期妇女忌不避孕·····	124
妇女忌烫发次数过多·····	112	第一胎不宜做人工流产·····	124
妇女勿留长发·····	112	人工流产不宜多次进行·····	124
妇女不宜束腰·····	113	妇女忌用雌激素润肤膏·····	125
皮肤过敏不宜戴首饰·····	114		
妇女忌饰物过多·····	114		

## 八、孕妇生活篇

- 孕妇不宜营养过剩.....127
- 妊娠早期不宜多食罐头.....127
- 孕妇水肿不宜忌盐.....127
- 孕妇不宜食用山楂.....128
- 孕妇不宜饮酒.....128
- 孕妇不宜饮茶.....129
- 欲生育的妇女不宜多吃胡萝卜.....129
- 妊娠妇女不宜滥服鱼肝油.....129
- 孕妇忌锌缺乏.....130
- 孕妇不宜吃热性香料.....130
- 孕妇补钙不宜过多.....131
- 孕妇不宜接触抗癌药.....131
- 孕妇不宜大温大补.....132
- 孕妇不宜滥用抗生素.....132
- 孕妇忌可乐型饮料.....133
- 孕妇忌服安定.....133
- 孕妇忌服水杨酸.....133
- 孕妇忌服奎宁.....133
- 孕妇忌服利眠宁.....134
- 孕妇产前不宜服用阿斯匹林.....134
- 孕妇忌口服避孕药.....134
- 孕妇忌服青霉素.....135
- 孕妇忌服吗啡.....135
- 孕妇不宜使用利尿剂.....135
- 孕妇不宜戴乳罩.....136
- 孕妇不宜仰卧.....136

- 孕妇不宜使用电热毯.....137
- 妊娠不宜过性生活.....137
- 孕妇忌不活动.....137
- 孕妇忌不良情绪.....138
- 孕妇忌发怒.....138
- 孕妇不宜玩猫.....138
- 孕妇不宜常看电视.....139
- 孕妇忌强噪音.....139
- 孕妇不宜做X线和超声波检查.....139
- 孕妇忌吸入煤气.....140
- 孕妇切忌感冒.....140
- 孕妇洗澡忌水温过高.....141
- 孕妇不宜使用风油精.....141
- 孕妇忌用哪些中药.....141
- 孕妇化妆的禁忌.....142
- 孕妇分娩后忌久卧.....142
- 临产五忌.....142

## 九、中年生活篇

- 中年人忌用脑过度.....145
- 中年人忌发怒.....145
- 中年人忌饮水太少.....146
- 中年人忌过食肥甘.....146
- 中年人切忌偏食挑食.....146
- 中年人忌烟酒成瘾.....147
- 中年人忌长期吃精食.....147
- 中年人忌心理早衰.....147
- 中年四忌.....148

## 十、老年生活篇

- 老年人不宜大量食用高蛋白  
  饮食.....151
- 老年人不宜恭行吃素.....151
- 老年人不宜吃糖过多.....152
- 老年人不宜吃水果罐头.....152
- 老年人忌常饮鸡汤.....153
- 老年人不宜多吃葵花籽.....153
- 老年人不宜经常饮啤酒.....153
- 老年人不宜多喝咖啡.....154
- 老年人不宜饮水过量.....154
- 老年人忌用铝或铝合金餐具.....155
- 老年人忌饮食过饱.....155
- 老年人忌饮食过咸.....155
- 老年人进食忌不细嚼.....156
- 老年人请勿坐着打盹.....156
- 老年人和肥胖者不宜睡午觉.....156
- 老年人忌起居无常.....157
- 老年人睡眠时间不宜过少.....157
- 老年人忌睡弹簧床.....158
- 老年人忌消极卧床.....158
- 老年人忌极度安静.....158
- 老年人不宜攀高.....158
- 老年人忌与社会生活隔绝.....159
- 老年隐性疾病患者忌跑步.....159
- 老年人忌无所事事.....160
- 老年人忌肥胖.....160
- 老年人不宜久下棋.....160
- 老年人忌暴怒.....160
- 老年人忌蹲便.....161
- 老年人不宜常看悲剧.....161
- 老年人忌染发.....162
- 老年人不宜洗澡过频.....162
- 老年人不宜滥用抗生素.....162
- 老年人忌边吃边谈笑.....163
- 老年人忌猛然回头.....163
- 老年人忌久坐后猛然站起.....163
- 老年人忌饭后立刻看电视.....164
- 老年人缺牙忌不镶牙.....164
- 老年人忌看激烈惊险节目.....164
- 老年人忌过度沉缅于往昔.....165

## 十一、衣着首饰篇

- 新内衣不宜马上穿.....167
- 绒衣绒裤不宜贴身穿.....167
- 晴纶衣忌贴身穿.....168
- 毛衣的三忌.....168
- 冬天不宜穿的确良衬衣.....168
- 橡胶雨衣不宜反穿.....169
- 西服不宜连续穿.....169
- 在家中不宜穿工作服.....169
- 穿兔毛衫忌配外衣.....170
- 接触过樟脑丸的衣服不宜马  
  上穿.....170
- 衣领忌过高.....171
- 领带不宜勒得过紧.....171
- 棉鞋不宜过小.....171

高跟鞋不宜久穿·····	172	切忌长期素食·····	182
扁平足不宜穿尖头鞋·····	172	食忌过饱·····	182
干裂脚忌穿棉毛袜子·····	172	吃饭忌狼吞虎咽·····	182
合金项链忌久戴·····	173	吃饭时忌训斥他人·····	183
小儿衣服与化纤织物不宜放 樟脑球·····	173	不宜用开水泡饭·····	182
毛皮衣服不能日晒·····	174	不宜用面肥发酵·····	183
忌用废灯管晾衣物·····	174	不宜用蒸锅水熬米汤煮饭·····	184
内衣裤不宜反晒·····	174	不宜用生冷自来水煮饭·····	184
洗涤后的雨绒衣不宜曝晒·····	175	饭后忌剧烈运动·····	184
衣服被单不宜上浆·····	175	饭后忌刷牙·····	185
熨涤纶服装忌垫湿布·····	176	睡前忌进食·····	185
挑选衣料忌在灯光下·····	176	不要忽视早点·····	185
洗涤羽绒衣忌揉搓·····	176	早晨忌干食·····	186
晴纶绒线忌开水浸泡·····	176	装粮食忌用化肥袋·····	186
熨烫柞蚕丝绸不宜喷水·····	177	鼠洞存粮忌食用·····	186
人造革服装不宜用汽油擦洗·····	177	食物忌用报纸包·····	187
领带不宜用水洗·····	178	食物忌用再生塑料制品盛放·····	187
沾有汽油的衣服不宜在洗衣 机中脱水·····	178	食物忌用搪瓷制品煎煮·····	187
毛料衣服忌水洗·····	178	吃食物忌烫吃·····	188
人造革服装忌用肥皂擦洗·····	179	酸性食品忌过多食用·····	188
保存皮鞋不宜涂鞋油·····	179	蒸馒头不宜用硫磺熏蒸·····	188
		油炸食品不宜经常用·····	189
		未煮熟的豆类食物不宜食用·····	189
		空腹忌吃蕃茄·····	189
		豆制品不宜食用过多·····	190
		炒锅饭不宜常吃·····	190
		焦化食品应忌吃·····	191
		酸碱食品不宜添加味精·····	191
		方便面不宜长期存放·····	191

## 十二、饮食常识篇

生气时忌用餐·····	181
用餐时忌高谈阔论·····	181
不宜用矮桌进餐·····	181
吃饭忌蹲着吃·····	181

豆浆不宜冲鸡蛋.....192	炒鸡蛋不宜放味精.....203
豆腐不宜吃得过多.....192	脏鸡蛋不宜用清水冲洗.....203
膳食纤维不宜过多.....193	不宜吃半熟鸭蛋.....203
臭豆腐不宜多吃.....193	熟蛋不宜用冷水冷却.....204
有黑斑的番薯忌食用.....194	鸡蛋忌染红药水.....204
红薯忌与柿子同吃.....194	死胎蛋不宜食用.....204
大米生虫忌曝晒.....194	鸡蛋忌横放保存.....205
四种开水不宜喝.....195	皮蛋食用时忌不加醋.....205
久烧的开水不宜喝.....195	松花蛋不宜多吃.....206
喝水忌暴饮.....196	蛋白质含量高的食物不宜食 用过多.....206
温锅水忌饮用.....196	植物蛋白肉一次不宜多吃.....207
劳动后不宜马上大量饮水.....196	水禽蛋忌作蛋糕原料.....207
不宜用饮料取代白开水.....197	烧肉不宜放盐过早.....207
生泉水忌饮用.....197	患肿瘤的禽畜肉不宜食用.....208
汽水忌多喝.....197	吃瘦肉不宜过量.....208
开盖的隔夜汽水忌饮用.....198	不宜煎炸咸肉.....208
过热饮料忌饮用.....198	不宜吃焦黑的肉.....209
冷热饮料忌交替饮用.....198	香肠不宜久贮.....209
饱餐后忌喝汽水.....199	不宜多吃香肠.....209
大汗时忌冷饮.....199	肉骨烧煮中忌加冷水.....210
酸性饮料不宜多饮.....199	腌肉忌加硝.....210
酸性饮料忌用金属容器盛放.....200	午餐肉不宜多吃.....210
酸性饮料忌装于镀锌铁桶中.....200	病死牛肉切忌食用.....211
长时间用嗓后不宜马上喝冷 饮.....200	烤羊肉串不宜多吃.....211
	猪肉不宜宰后马上吃.....212
	鲜猪肉忌热水浸泡.....212
	猪肝不宜食用过多.....212
	吃猪肉忌吃甲状腺肾上腺.....213
<h3>十三、肉蛋奶鱼篇</h3>	
鸡蛋忌生吃.....202	
鸡蛋不宜久煮.....202	

豆猪肉忌食用	213
病死猪肉切忌食用	213
多龄鸡鸡头不宜食用	214
鸡屁股不宜食用	214
鸡鸭退毛忌用沥青	215
吃鱼忌生吃	215
鱼胆忌滥服	215
鲨鱼肝忌多吃	216
河豚忌食用	216
鳝鱼不宜爆炒吃	216
死鳝鱼不能吃	217
死甲鱼烂螃蟹吃不得	217
煮鱼不宜早放姜	217
螃蟹鳃胃心肠不宜食用	218
龙虾忌生吃	218
鲜海蜇不宜直接食用	218
煮奶不宜用文火	219
牛奶忌久煮	219
夏季不宜饮冷牛奶	219
牛奶忌饮用过量	220
牛奶忌空腹喝	220
喝牛奶忌酸物	220
牛奶加糖不宜过量	221
有沉淀物的牛奶忌食用	221
奶粉返潮变硬不宜食用	221
牛奶不宜冰冻保存	222
牛奶与巧克力不宜同时食用	222
保温瓶不宜盛牛奶	223
奶粉忌用酸梅晶作甜味剂	223

酸奶忌加热 223

## 十四、瓜果蔬菜篇

吃西瓜忌多吃	225
冰冻西瓜不宜时间过久	225
南瓜忌久存	225
多味瓜籽不宜多吃	226
有些水果不宜与海味同食	226
生吃瓜果忌食皮	227
桔子不宜食用过多	227
吃桔子不宜喝牛奶	227
香蕉忌空腹食用	228
杏不宜食用过多	228
苦杏仁忌生吃	228
桑椹不宜多吃	229
不宜多吃白果	229
柿子忌食用过多	229
柿子不宜空腹食用	230
柿子白薯不宜同吃	230
山楂不宜食用过多	231
山楂海棠不宜用铁锅烹煮	231
槟榔不宜嚼食	231
吃荔枝切忌过量	232
长芽花生忌食用	232
不宜生吃荸荠	233
含氰甙的果仁忌食用	233
花生不宜生吃	234
花生长芽不宜食用	234
水果罐头启封后不宜存放	234



绿叶蔬菜忌焖煮.....235	莴笋忌弃叶食用.....245
蔬菜切后不宜久放.....235	胡萝卜不宜生吃.....245
切忌吃烂白菜.....235	吃萝卜忌削皮.....245
炒菜忌先放盐.....236	茄子存放忌水洗.....245
烹调青菜忌加醋.....236	辣椒不宜食用过多.....246
制干菜忌曝晒.....236	海带不宜长时间浸泡.....246
炒菜芯不宜放碱.....236	不宜用热水发木耳.....246
腌菜忌冷水浸泡.....237	新鲜木耳不宜使用.....247
腌菜忌长期食用.....237	变质银耳不宜食.....247
未腌透的酸菜忌食用.....237	
做馅不宜挤汁.....238	<b>十五、油盐酱醋篇</b>
蔬菜忌用热水烫.....238	生豆油不宜吃.....249
贮青菜不宜先用水洗.....238	炒菜油温不宜过高.....249
忌食隔夜熟白菜.....239	不宜多食牛油.....250
绿叶蔬菜不宜焖煮.....239	猪油忌用大火煎熬.....250
发芽土豆不宜食用.....239	猪油渣忌食用.....251
土豆不宜削皮吃.....240	猪油忌久贮.....251
不熟的扁豆不宜吃.....240	食油忌盛于透明玻璃瓶中.....251
吃豆腐不宜放葱.....240	变质食油忌食用.....251
忌饮用未熟豆浆.....241	生棉籽油切忌食用.....252
豆芽忌用化肥生发.....241	吃植物油不宜过量.....252
绿豆芽不宜生得太长.....242	反复煎炸食物的油不宜食.....252
青色番茄不宜食用.....242	炒菜用油不宜多.....253
冬贮大葱不宜搬动.....242	酱油忌生吃.....253
菠菜不宜食用过多.....243	吃盐忌过量.....253
鲜黄花菜不宜食用.....243	食醋不宜过多.....254
蓝紫色的紫菜不宜食用.....244	味精不宜食用过多.....254
烂姜不宜食用.....244	天然调味品不宜滥用.....254
炒胡萝卜不宜放醋.....244	