

现代人智慧生活丛书

XIANDAI REN ZHI HUI SHENG HUO CONG SHU

食疗养生 搭配与禁忌

科学饮食防止疾病

吴 奇 ◎ 编著

- 饮食相克禁忌与误区
- 常见病食疗与防治
- 病人饮食营养与科学搭配
- 学会自我科学饮食与控制病情

吉林音像出版社
吉林大学出版社



现代人智慧生活丛书
XIANDAI REN ZHI HUI SHENG HUO CONG SHU

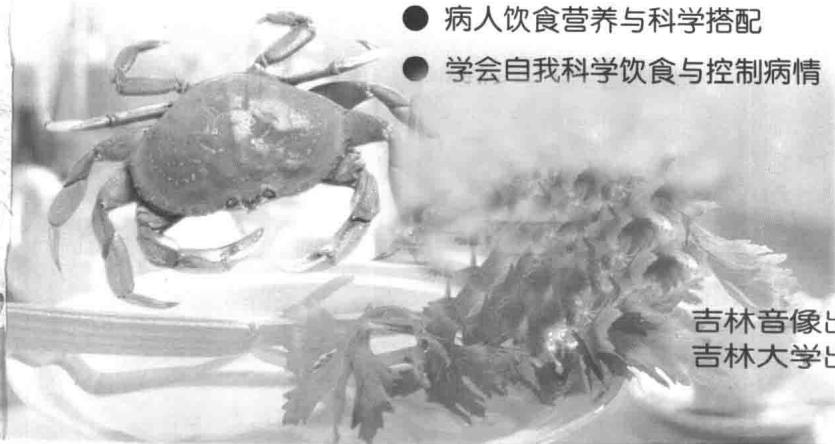
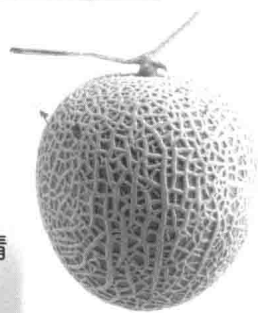


食疗养生 搭配与禁忌

科学饮食防止疾病

吴 奇 © 编著

- 饮食相克禁忌与误区
- 常见病食疗与防治
- 病人饮食营养与科学搭配
- 学会自我科学饮食与控制病情



吉林音像出版社
吉林大学出版社

策 划:王霖
编 者:郑成刚 吴琦
责任编辑:云梦泽

现代人智慧生活丛书

《食疗养生搭配与禁忌》

出版:吉林音像出版社
吉林大学出版社

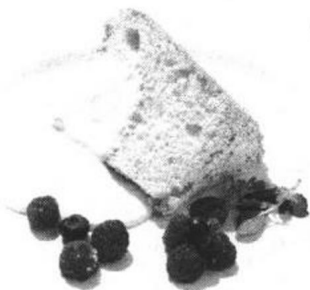
发行:吉林音像出版社
吉林大学出版社

北京市书林印刷有限公司印刷

开本:880×1230 毫米 印数:5000 大 32 开 16.5 印张

2004 年 1 月第一版

ISBN 7 - 5601 - 2606 - 5/G.365 定价:23.80 元



食疗养生搭配与禁忌

前言

民以食为天,说明饮食对人的重要性。但是人人都一日三餐,可有的人年愈百岁,有的人却夭折或者疾病缠身。排除经常锻炼等因素,那么这主要差别就是饮食决定的。因为合理的饮食需要讲求科学,而且还可以通过食物来解除病痛,治愈疾病,强身健体。

饮食科学可使人健康长寿,饮食不当可使人致病。所以为了满足广大群众能够掌握饮食疗法和科学营养知识的迫切愿望,我们认真编写了《食疗养生搭配与禁忌》一书,以指导大家科学饮食。比如,什么东西可以吃、什么东西不可以吃,什么东西可以多吃,什么东西不可多吃。食物之间哪些可以搭配,哪些食物搭配会有不良后果及不同人需要不同营养,不同疾病可用不同食疗和药膳等等。使人们吃得营养,吃出健康,吃得长寿。

本书共分十八章,包括饮食疗法的基本原理,内科病的饮食疗法,外科病与食疗,妇科疾病与食疗,皮肤科疾病与食疗,五官科疾病与食疗,儿科常见病与食疗,男科常见病与食疗,霉菌与食疗,蔬菜与食疗,水果与食疗,水产与食疗,禽兽与食疗,四季饮食养生,人类最需要的营养,营养搭配与科学烹调,各类人群的饮食营养,饮食营养的搭配禁忌,各种病人的食疗和药膳等内容。本书内容丰富,通俗易懂,贴近生活,操作性强,经济实用。相信您定会从中受益良多。

一位哲人说得好,生命健康是1,财富是零。如果1倒了,那么财富就会变成零,财富对人的生命而言,就没有任何意义。

1A028104



食疗养生搭配与禁忌

目 录

第一章 饮食疗法的基本原理	食欲不振	(17)
第一节 饮食疗法的起源和发展	胃、十二指肠溃疡	(18)
..... (1)	呕吐	(20)
第二节 食疗的功效特点和性味	胃出血	(20)
..... (3)	慢性胃炎	(21)
第三节 饮食疗法的基本法则	胃下垂	(22)
..... (3)	急性肠胃炎	(23)
第四节 饮食疗法的注意事项	溃疡性结肠炎	(24)
..... (5)	消化不良	(24)
第二章 内科病的饮食疗法	胃癌	(25)
感冒	结肠癌	(26)
(7)	便秘	(27)
非典型肺炎	泄泻	(28)
(9)	腹痛	(29)
急性支气管炎	呃逆	(29)
(11)	细菌性痢疾	(30)
慢性支气管炎	脂肪肝	(31)
(13)	慢性肝炎	(32)
支气管哮喘	病毒性传染性肝炎	(33)
(14)	肝硬化	(34)
大叶性肺炎		
(14)		
肺结核		
(15)		
原发性肺癌		
(17)		



胆囊炎与胆石症	(35)	风湿性关节炎	(74)
肝癌	(37)		
蛋白质缺乏及营养不良	(37)	第三章 外科病与食疗	
低血压	(38)	颈淋巴结结核	(76)
高血压病	(39)	急性阑尾炎	(77)
冠心病	(42)	脱发	(78)
高脂血症	(43)	瘰子	(78)
脑血栓	(44)	白发	(79)
风湿病	(45)	冻疮	(80)
风湿性心脏病	(46)	疝气	(80)
痛风	(47)	烧伤	(81)
缺铁性贫血	(48)	骨折	(82)
血小板减少性紫癜	(50)	损伤	(83)
流行性出血热	(51)	血栓闭塞性脉管炎	(83)
再生障碍性贫血	(52)	脱肛	(85)
头痛	(53)	肛门周围湿疹	(86)
眩晕	(54)	痔疮	(86)
失眠	(55)	丹毒	(88)
神经衰弱	(56)	疔疮	(88)
瘵病	(57)	痢	(89)
内耳性眩晕病	(57)	疳	(90)
慢性肾炎	(58)		
肾功能衰竭	(60)	第四章 妇科疾病与食疗	
尿毒症	(61)	外阴炎	(92)
尿路感染	(62)	外阴瘙痒症	(93)
尿血	(64)	子宫颈炎	(93)
水肿	(65)	痛经	(93)
糖尿病	(66)	闭经	(94)
肥胖症	(68)	月经不调	(95)
甲状腺机能亢进症	(69)	功能性子宫出血	(96)
单纯性甲状腺肿	(70)	子宫肌瘤	(96)
放射病	(71)	子宫脱垂	(97)
肩关节周围炎	(72)	先兆流产	(98)
肾结石	(73)	白带	(99)
慢性腰痛	(73)	盆腔炎	(100)



急性乳腺炎	(100)	疣	(127)
不孕症	(101)	脚癣	(128)
妇女更年期综合症	(102)	皮肤瘙痒	(129)
妊娠恶阻	(102)		
妊娠水肿	(103)	第六章 五官科疾病与食疗	
习惯性流产	(104)	急性结膜炎	(131)
月经先期	(105)	麦粒肿	(132)
月经后期	(107)	青光眼	(133)
产后恶露不绝	(109)	老年性白内障	(135)
产后腹痛	(110)	近视眼	(136)
产后排尿异常	(111)	角膜软化症	(138)
产后泄泻	(112)	视网膜色素变性	(139)
产后痢疾	(112)	视网膜静脉周围炎	(140)
产后水肿	(113)	口疮	(141)
产后咳嗽	(113)	牙痛	(142)
产后发热	(114)	慢性鼻炎	(143)
产后多汗	(114)	萎缩性鼻炎	(144)
产后缺乳	(115)	急慢性副鼻窦炎	(145)
产后身痛	(116)	咽炎	(146)
产后乳汁自出	(117)	喉炎	(147)
产后不寐	(117)	化脓性中耳炎	(148)
产后蓐劳	(118)	耳鸣与耳聋	(150)
产褥中暑	(118)		
子宫复旧不全	(119)	第七章 儿科常见病与食疗	
晚期产后出血	(120)	惊厥	(152)
产褥感染	(121)	汗症	(152)
产后尿潴留	(122)	口腔炎	(153)
产褥期乳腺炎	(123)	支气管炎	(153)
		小儿肺炎	(154)
第五章 皮肤科疾病与食疗		支气管哮喘	(154)
急性湿疹	(124)	小儿哮喘	(155)
脓疱疮	(125)	营养不良	(156)
荨麻疹	(125)	婴儿腹泻	(156)
带状疱疹	(126)	小儿便秘	(157)
湿疹	(127)	婴幼儿断奶期消化功能紊乱	(157)



神经性厌食	(158)
佝偻病	(158)
泌尿系感染	(159)
婴幼儿缺铁性贫血	(160)
婴幼儿巨幼细胞性贫血	(160)
血友病	(161)
癫痫	(161)
多动症	(162)
小儿夜啼	(163)
小儿厌食	(163)
水痘	(164)
麻疹	(165)
鹅口疮	(165)
疳积	(166)
炸腮	(167)
百日咳	(167)
小儿遗尿	(168)
小儿夏季热	(169)

第八章 男科常见病与食疗

前列腺炎	(170)
急性前列腺炎	(170)
慢性前列腺炎	(171)
早泄	(171)
肾气虚损型	(172)
遗精	(173)
心肾不交型	(173)
阳痿	(179)
阳强	(181)
阴缩	(182)
淋症	(183)
癃闭	(184)
男性不育症	(185)

第九章 蕈菌与食疗

蘑菇	(187)
香菇	(188)
黑木耳	(188)
银耳	(189)

第十章 蔬菜与食疗

大白菜	(191)
青菜	(192)
菠菜	(192)
苋菜	(193)
韭菜	(193)
芹菜	(194)
苜蓿	(194)
卷心菜	(195)
马兰头	(196)
辣椒	(196)
葱	(197)
蒜	(198)
芋艿	(199)
金针菜	(199)
黄瓜	(200)
丝瓜	(201)
南瓜	(202)
冬瓜	(202)
蕃茄	(203)
茄子	(204)
萝卜	(204)
胡萝卜	(205)
藕	(206)
茭白	(207)
竹笋	(207)
芥菜	(208)
香菜	(209)



苦瓜	(209)	樱桃	(249)
洋葱	(210)	柚	(250)
茼蒿	(211)	枣	(251)

第十一章 水果与食疗

第十二章 水产与食疗

菠萝	(212)	带鱼	(254)
荸荠	(213)	鲢鱼	(255)
草莓	(215)	黑鱼	(255)
甘蔗	(216)	蚌肉	(256)
橄榄	(217)	河虾	(257)
金橘	(219)	海带	(258)
梨	(221)	桂鱼	(259)
李	(224)	蜆肉	(259)
荔枝	(224)	蚯蚓	(260)
菱	(226)	泥鳅	(260)
龙眼肉	(227)	海虾	(261)
芒果	(229)	鳗鲡鱼	(262)
梅	(230)	鲍鱼	(263)
猕猴桃	(231)	草鱼	(263)
柠檬	(233)	乌贼鱼	(264)
枇杷	(234)	蛤蜊	(265)
苹果	(235)	牡蛎肉	(265)
葡萄	(236)	青鱼	(266)
山楂	(237)	鳙鱼	(267)
石榴	(238)	海参	(268)
柿	(239)	紫菜	(269)
桃	(240)	鲎鱼	(270)
甜橙	(240)	鲢鱼	(271)
甜瓜	(241)	银鱼	(271)
无花果	(242)	鲤鱼	(272)
西瓜	(243)	鲫鱼	(273)
香蕉	(244)	章鱼	(274)
杏	(245)	石首鱼	(274)
杨梅	(247)	甲鱼	(275)
椰子	(248)	海蜇	(276)



第十三章 禽兽与食疗

蜗牛	(277)
牛肉	(277)
乌梢蛇肉	(278)
羊肉	(279)
羊肝	(280)
鸡肉	(280)
鸡蛋	(281)
狗肉	(282)
兔肉	(283)
青蛙	(284)
鸭肉	(285)
鸭蛋	(287)
猪心	(287)
猪肉	(288)
野猪肉	(288)
猪肝	(289)

第十四章 四季饮食养生

春季饮食养生之道	(290)
夏季饮食养生之道	(290)
秋季饮食养生之道	(291)
冬季饮食养生之道	(291)

第十五章 身体最需要的营养

食物营养素是什么	(293)
人体需要什么营养素	(294)
营养素从哪儿来	(294)
蛋白质从何而来	(296)
糖从哪儿来	(296)
糖有几种形式	(296)
糖类对人体的功能	(298)
脂肪是什么	(299)
脂肪的来源	(300)

脂肪的作用	(300)
维生素的功用及来源	(301)
维生素 C 对人体的功能	(301)
维生素 D 如何摄取	(301)
维生素 E 有抗衰老作用	(302)
什么是矿物质	(303)
人体必需的微量元素有哪些	(304)
钙的作用	(304)
磷有什么作用	(304)
钾、钠有何功能	(304)
镁对人体中起什么作用	(305)
氯在人体中的作用	(305)
锌是人体必需的营养素	(305)
铁在人体中起什么作用	(306)
碘对人体有什么作用	(306)
铜的作用	(306)
铜、铁元素的防衰及摄取方法	(306)
锰对人体有什么作用	(307)
铬在人体中起什么作用	(307)
硒的作用	(307)
氟对人体的影响	(308)
砷与锡对人体的作用	(308)
食物纤维是人体的第七营养素	(308)
纤维素从哪儿来	(309)

人体营养素的生理需要量和供应量	(310)
核酸在人体中起什么作用	(310)

第十六章 营养搭配与科学烹调

你知道烹调的具体含意吗	(311)
合理烹调对平衡膳食有什么重要性	(311)
怎样烹调米类食物	(311)



面食的加工与烹调	(312)	正确使用调味品应掌握哪些原则	(323)
为什么要吃烹调好的食物	(312)	使用味精应注意什么	(323)
做饭时为什么不宜把米多淘		怎样提高碘的食用率	(323)
久泡	(312)	怎样使肥肉对身体无害	(324)
为什么熬粥千万不要加碱	(313)	怎样除去松花蛋的碱涩味	(324)
为什么蔬菜要科学地合理搭配	(313)	怎样烧猪蹄更有营养	(324)
原汤化原食这说法对吗	(313)	豆芽怎样炒好吃	(324)
蔬菜怎样合理加工与烹调	(313)	膳食的科学搭配有哪些原则	(324)
肉类及鱼类食品怎样合理烹调	(314)	主食怎样调配好	(325)
如何保存食物的最大营养价值	(314)	副食怎样调配好	(325)
科学烹调对营养有何影响	(315)	一日怎样搭配三餐	(325)
配菜为什么会提高菜的营养	(316)	怎样搭配自备午餐	(326)
合理烹调主食的方法	(317)	孕妇的膳食怎样调配	(326)
如何合理烹调副食	(317)	乳母膳食怎样调配	(327)
蔬菜烹调前如何准备	(318)	产乳期膳食怎样调配	(327)
根茎类蔬菜怎样烹调	(318)	怎样吃胡萝卜营养价值高	(328)
生食蔬菜有何利弊	(319)	大豆的营养价值怎样得到更好	(328)
炒菜时有意让油锅起火是不		科学的	(319)
科学的	(319)	的发挥	(328)
烹制的菜肴为什么要挂糊	(319)	荤素搭配有什么好处	(329)
烹调菜肴时为什么加入适量的		科学搭配绿色食品可减肥吗	(329)
食醋	(320)	不同营养合理搭配可以供给	
食物原料的烹调如何去腥	(320)	人体热量吗	(329)
做凉拌菜的注意事项	(321)	什么食品可以提供人体所需	
为什么烹调肉类多选焖食	(321)	氨基酸模式	(329)
为什么炒菜宜用旺火	(321)	呈味物质怎样搭配味道才会最好	(330)
为什么火锅是颇受欢迎呢	(322)	怎样可提高食物蛋白质的利用率	(330)
为什么不要常吃快餐	(322)	主、杂粮为什么混食	(330)
为什么要生吃蔬菜	(322)	为什么精、粗粮要合理搭配	(331)
怎样烹调冷冻食品	(322)	为什么含镁或铁、铜食物与高蛋白	
为什么炖骨头汤不宜中途添加		食物搭配	(331)
冷水	(323)	含维生素 B ₁ 、B ₂ 和 C 的食物	
		为什么要搭配食用	(331)



- 含钙或磷的食物为什么要与富含维生素 D 的食物搭配 (332)
- 含维生素 B₁ 的食物为什么要与含烟酸的食物搭配食用 ... (332)
- 含叶酸的食物为什么要与含维生素 C 的食物搭配食用 (332)
- 含锌食物为什么要与高蛋白或维生素 A 的食物搭配 (333)
- 含维生素 A 的食物为什么要与含维生素 E 的食物搭配 (333)
- 含硒食物为什么要与含维生素 E 的食物搭配 (333)
- 动物油和植物油为什么要搭配食用 (333)
- 高胆固醇食物为什么要与豆制品或高钙食物搭配 (334)
- 为什么谷类要与大豆搭配食用 (334)
- 为什么绿、黄色蔬菜要加适量油脂或与肉类同煮 (334)
- 为什么这些食物烹调时要加食醋 (335)
- 含钙食物为什么要与高蛋白质食物或高乳糖食物搭配 ... (335)
- 含葡萄糖食物为什么要与含钠食物搭配 (335)
- 含铁食物为什么要与含铜食物或含钴食物搭配 (335)
- 加哪些调味品炖鱼更好 (336)
- 皮蛋为什么要加醋 (336)
- 为什么生熟食品要分开 (336)
- 萝卜为什么要与羊肉或牛肉等搭配 (336)
- 人参果为什么要与羊肉或猪肉搭配 (336)
- 芹菜为什么要与核桃仁或红枣搭配食用 (337)
- 酸性食物为什么要与碱性食物合理搭配 (337)
- 白菜为什么要与虾米或牛肉、猪肝等搭配 (337)
- 板栗为什么要与鸡肉或薏米等搭配食用 (338)
- 什么饮料可与绿茶配伍 (338)
- 洋葱为什么要与猪肝、猪肉或鸡蛋等搭配 (338)
- 茭白为什么要与蘑菇或西红柿等搭配 (339)
- 南瓜为什么要与红枣、赤小豆或牛肉等搭配 (339)
- 藕为什么要与鳝鱼或猪肉搭配 (339)
- 西红柿为什么要与黄瓜、豆腐或鸡蛋等搭配 (340)
- 黄瓜为什么要与猪肉、虾米或鲤鱼等搭配 (340)
- 香菜为什么要与黄豆或猪大肠搭配 (340)
- 豆腐为什么要和鱼或海带搭配 (340)
- 肉类食品为什么要与蔬菜搭配 (341)
- 烧烤食物为什么要与萝卜或玉米糠搭配 (341)
- 木耳为什么要与鹌鹑蛋、鸭蛋或猪脑等搭配 (341)
- 苦瓜或苦菜为什么要与猪肝搭配 (342)
- 玉米食用前为什么要加碱处理 (342)

芦笋为什么要与百合或冬瓜等 搭配	(342)	荸荠为什么常与香菇或黑木耳等 搭配	(346)
土豆为什么要与牛肉搭配	(342)	丝瓜为什么常与鸡蛋或虾米等 搭配	(347)
卷心菜为什么要与木耳或虾米等 搭配食用	(343)	胭脂菜为什么常与猪蹄或母鸡等 搭配	(347)
辣椒为什么要与豆腐干或小虾、 苦瓜等搭配	(343)	月季花为什么常与大虾或蚕豆等 搭配	(347)
核桃仁为什么常与山楂或芹菜等 搭配	(343)	玉兰花为什么常与鲫鱼或兔肉等 搭配	(347)
百合为什么常与绿豆或鸡蛋黄等 搭配	(343)	粳米粥为什么常加入茶叶	(347)
南瓜花为什么常与鸡蛋搭配	(344)		
莲子为什么常与枸杞、鸭、桂圆 或猪肚等搭配	(344)	第十七章 各类人群的饮食营养	
菠菜为什么常与碱性食物或猪血、 猪肝等搭配	(344)	脑力劳动者所需的营养	(349)
蒲公英为常与绿豆或猪肉等搭配	(344)	应怎样搭配脑力劳动者的饮食	(349)
无花果为什么常与猪蹄或猪肠等 搭配	(345)	体力劳动者所需的营养	(350)
黄花菜为什么常与猪肉或鸡蛋等 搭配	(345)	体力劳动者的饮食应怎样搭配	(350)
茉莉花为什么常与银耳或鸡肉等 搭配	(345)	常上夜班的人的饮食营养	(351)
金银花为什么常与莲子或芦根等 搭配	(345)	汽车司机需要的饮食营养	(351)
桂花为什么常与鸭肉或核桃仁等 搭配	(345)	运动员所需的饮食营养	(351)
苋菜为什么常与猪肝或鸡蛋等 搭配	(346)	矿工的饮食营养要丰富	(352)
牡丹花为什么常与桂鱼或鸡肉 搭配	(346)	高温作业者的饮食应注意什么	(352)
菜花为什么常与猪肉或玉米等 搭配	(346)	低温作业者的饮食营养模式	(352)
金雀花为什么常与竹笋或鸡肉等 搭配	(346)	电脑操作人员的饮食营养内容	(353)
		暗室工作人员所需的饮食营养	(353)
		航空乘客需要什么饮食营养	(353)
		建筑工人的饮食营养应注意什么	(353)
		清洁工人所需何种饮食营养	(355)



- 新婚夫妇的营养调配 (355)
- 新婚蜜月的饮食营养 (356)
- 性生活前后应注意的饮食营养
..... (356)
- 性生活后出现不适时的营养调配
..... (357)
- 受孕前需要什么营养 (357)
- 妊娠早期的饮食营养很重要 ... (359)
- 妊娠中期应注意调济饮食营养
..... (360)
- 妊娠晚期的饮食营养应满足母子
需要 (360)
- 孕妇应注意选择食品 (361)
- 女性怀孕时应注意饮食调配 ... (362)
- 孕妇饮食的注意事项 (363)
- 妊娠期要补充哪些营养素 (364)
- 产后饮食应怎样安排 (367)
- 应注意产褥期的营养 (368)
- 产后应补充什么营养 (369)
- 产妇应选用的有哪些滋补品 ... (370)
- 母乳是婴儿最好的食品 (370)
- 妈妈尚未开奶时婴儿如何喂养
..... (372)
- 新生儿开奶前不要喂糖水 (372)
- 新生儿人工喂养营养配额 (372)
- 新生儿怎样补充水分 (373)
- 怎样喂养新生儿 (374)
- 婴儿饮食需注意 (374)
- 婴儿需要多少维生素 C (375)
- 如何促使婴儿增高 (376)
- 满足婴儿对蛋白质的需要量 ... (376)
- 婴儿需要多少脂肪 (377)
- 婴儿适宜用乳糖喂养 (378)
- 婴儿需要多少热能 (378)
- 婴儿饮食应多样化 (379)
- 合理搭配婴儿的营养 (379)
- 婴幼儿食品营养需求 (380)
- 1个月婴儿母亲上班时的哺乳
方法 (381)
- 2个月婴儿的喂养特点 (381)
- 3个月婴儿如何喂养 (381)
- 4个月婴儿注意喂养 (381)
- 5个月婴儿的喂养特点 (382)
- 怎样喂养半岁婴儿 (382)
- 如何为半岁婴儿制作小食品 ... (383)
- 8个月婴儿怎样喂养 (383)
- 注意断奶辅食期 (383)
- 加强断奶后婴儿的喂养 (384)
- 婴儿混合喂养有良方 (384)
- 9个月婴儿怎样喂养 (385)
- 10个月婴儿的喂养特点 (385)
- 11个月婴儿如何喂养 (385)
- 1岁幼儿的喂养特点及措施 ... (385)
- 断奶期婴儿的饮食怎样搭配 ... (386)
- 婴儿饮食限量与时间确定 (386)
- 怎样添加婴儿的辅食 (387)
- 婴儿添加辅食的顺序 (388)
- 保证供应婴儿大脑发育所需营养
..... (389)
- 婴儿奶食品的配方 (389)
- 婴儿补充喂养有良方 (390)
- 如何调理幼儿膳食 (390)
- 幼儿饮食的喂养方法 (392)
- 含钙多的食品种类及摄取方法
..... (392)
- 给幼儿应喂稠粥 (392)
- 如何注意小儿营养均衡 (393)
- 幼儿应多吃保护眼睛的食物 ... (393)
- 保证供应幼儿健脑食品 (394)
- 幼儿饮食巧搭配 (394)

11

第十八章 饮食营养的搭配禁忌

烹调胡萝卜为什么不可以放醋 (431)

熬绿豆汤为什么不可以加白矾 (431)

炖肉、煮豆不宜加碱 (431)

烹调青菜为什么不宜时间过长 (432)

烹制绿叶蔬菜为什么要重视
保护维生素 (432)

鸡蛋为什么不可久煮 (432)

为什么不可以把红、白萝卜同煮 (432)

为什么不可以用热水泡发木耳 (432)

牛奶为什么不可以和果子露



- 合饮 (433)
- 煮八宝粥为什么不可以加矾 (433)
- 胡萝卜为什么不可以做下酒菜 (433)
- 糖精、醋精为什么不可以同时用 (433)
- 酸碱食物为什么不可以加味精 (433)
- 海味食品为什么不可以与洋葱、
菠菜、竹笋同食 (433)
- 煮牛奶的时候为什么不可以放糖 (434)
- 牛奶为什么不可以与巧克力同食 (434)
- 为什么不可以用硫磺蒸馒头 (434)
- 为什么做饺子馅不可以挤水 (434)
- 牛肉为什么不可以与栗子同食 (434)
- 海味为什么不可以与含鞣酸水果
同食 (435)
- 山楂为什么不可以与猪肝、黄瓜等
食物合用 (435)
- 猪肝为什么可以与含维生素 C 的
食物同食 (435)
- 鸡蛋为什么不可以与糖同煮 (435)
- 豆腐为什么不可以与葱同吃 (435)
- 喝豆浆为什么不可以冲鸡蛋、
红糖 (436)
- 胡萝卜为什么不可以与白萝卜
同煮 (436)
- 炒菜为什么不易放过多油 (436)
- 牛奶为什么不可以用文火煮 (436)
- 煮土豆为什么不可以用大火 (436)
- 绿叶菜为什么不可以焖煮 (436)
- 牛奶为什么不可以久煮 (436)
- 菠菜为什么不可以生炒 (437)
- 炒瓜菜为什么不可以时间长 (437)
- 鳝鱼为什么不可以爆炒吃 (437)
- 为什么锡壶不可盛酒 (437)
- 为什么刚酿制的白酒不能饮 (437)
- 为什么旅行水壶不能装酒 (438)
- 为什么不可以“活吃鲤鱼” (438)
- 为什么低度酒不能长期存放 (438)
- 为什么冻鱼不能用热水冲烫 (438)
- 什么是吃螃蟹的四不要 (438)
- 为什么不要用水煮螃蟹吃 (439)
- 为什么不能吃半熟的鸭蛋 (439)
- 为什么一次不宜多吃植物蛋白肉 (439)
- 食宜清淡忌厚味 (439)
- 禁忌食量大而体力活动量小 (440)
- 存放鱼为什么不要保留腮和内脏 (440)
- 冷冻食品解冻后为什么不宜
再存放 (440)
- 速冻肉为什么不可以迅速解冻 (441)
- 为什么不可贪食河豚鱼 (441)
- 午餐肉为什么不宜多吃 (441)
- 为什么不宜盲目吃狗肉 (441)
- 猪肝为什么不宜炒得太嫩 (441)
- 猪身上有哪三样东西不能吃 (442)
- 为什么不宜用热水浸洗猪肉 (442)
- 高血脂者禁忌多用维生素 E (442)
- 病人吃水果的禁忌 (442)
- 禁忌乱用营养素 (443)
- 青蛙为什么不可以吃 (443)
- 烤羊肉串为什么不宜多吃 (444)
- 为什么不宜偏食猪肉 (444)



涮羊肉为什么不宜太嫩	(444)	为什么不能喝反复烧开的水 ..	(449)
吃火锅为什么时间不宜太长 ..	(444)	为什么不可以常吃汤泡饭	(449)
为什么不宜贪食火锅汤	(444)	为什么不可以吃捞饭	(449)
为什么不可以把剩汤菜放在		为什么不可以用锅内余油炒饭	
火锅内过夜	(445)		(450)
打开的罐头为什么要一次吃完		青色香菇为什么不能吃	(450)
.....	(445)	为什么不可以直接在炉火上直接	
慎防牛奶性贫血	(445)	烘烤食物	(450)
菠萝味美须慎食	(445)	忌用彩瓷餐具盛酸性食物	(450)
从市场买的熟肉制品为什么		为什么皮色鲜艳的水果不可以	
不要直接食用	(446)	带皮吃	(450)
火腿为什么不可以放在冰箱内存放		生鸡蛋为什么不可以吃	(451)
.....	(446)	胡萝卜为什么不可以生吃	(451)
什么是烹制火腿三不要	(446)	饭后不宜喝浓茶	(451)
铜炊具为什么不可以加工蔬菜		孕妇不要因为怕胖而限制脂肪	
水果	(446)	摄入量	(451)
生锈的铜火锅为什么不可直接		高脂高糖食品危害大	(452)
使用	(446)	快餐要慎吃	(452)
食干果的禁忌	(446)	为什么变质的银耳不能吃	(452)
胎盘不可以随意吃	(447)	未成熟的水果为什么不能吃 ..	(452)
年糕为什么不能用热水浸	(447)	有黑斑的红薯为什么不可以吃	
启盖隔夜的汽水为什么不宜喝			(452)
.....	(447)	花生为什么不可以生吃	(453)
采集的花粉为什么不能直接		贝类为什么不能生食	(453)
食用	(447)	不宜过量吃杏	(453)
酸味饮料为什么不可以多饮 ..	(448)	不宜过多食用橘子	(453)
为什么不要喝过热的饮料	(448)	萝卜为什么不能与橘子、葡萄	
为什么不要直接饮用自来水 ..	(448)	同食	(453)
高氟温泉为什么不可以饮用 ..	(448)	白糖一定要加热食用	(453)
饮料为什么不可取代白开水 ..	(448)	啤酒为什么不能兑汽水	(454)
气压式保温瓶的第一杯水		啤酒白酒为什么不能同饮	(454)
为什么不可饮用	(448)	喝牛奶前后不要吃柑橘	(454)
冲服蜂蜜为什么不可用开水 ..	(449)	医用酒精为什么不能兑水当酒喝	
烧饮用水为什么不可放炉子上			(454)
过夜	(449)	为什么食物的温度不过高过低	