

现代生活
禁忌丛书



禁忌

XIANDAI SHENGHUO JINJI CONGSHU

家庭饮食

禁忌

主编 苏更林



河北科学技术出版社

现代生活
禁忌丛书



家庭饮食

主编 苏更林

禁忌

XIANDAI SHENGHUO JINJI CONGSHU



河北科学技术出版社

主 编 苏更林
副主编 解 熠 苏 渊
编著者 苏更林 解 熠 苏 渊

图书在版编目 (C I P) 数据

家庭饮食禁忌 / 苏更林主编. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2005

(现代生活禁忌丛书)

ISBN 7 - 5375 - 3159 - 5

I. 家... II. 苏... III. 饮食 - 禁忌 - 基本知识
IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 006182 号

现代生活禁忌丛书

家庭饮食禁忌

主编 苏更林

出版发行 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)
印 刷 河北新华印刷二厂
经 销 新华书店
开 本 850 × 1168 1/32
印 张 5.75
字 数 130000
版 次 2006 年 1 月第 1 版
2006 年 1 月第 1 次印刷
印 数 4000
定 价 13.50 元

<http://www.hkpress.com.cn>



现代生活禁忌丛书

M U L U

目录

现代厨房禁忌

超过保质期的食品不宜选购	(2)
大米的优劣不宜单用粒形确定	(3)
手感滞结的面粉不宜选购	(3)
发蔫的蔬菜不宜购买	(4)
注水肉、鸡、鱼不宜误购	(5)
“瞎眼糊嘴”鱼不宜选购	(5)
色泽鲜艳的冰虾不宜购买	(6)
发红的虾类不宜选购	(7)
发黄的带鱼不宜选购	(7)
“泛油”的咸鱼不宜选购	(8)
背壳暗红的蟹类不宜选购	(8)
裂纹鸡蛋不宜选购	(9)
酱油的质量不宜用酱色深浅辨别	(9)
发黑变青的茭白不宜选购	(10)
色泽雪白的银耳不宜选购	(11)
燕窝不宜盲目购买	(11)
盛酒不宜用彩瓷或水晶制品	(12)
盛放蜂蜜不宜用金属容器	(12)
贮存油脂不宜用透明玻璃容器	(13)

贮存油脂不宜用金属器具	(13)
油脂不宜长时间存放	(14)
豆、奶类饮品不宜用保温瓶存放	(14)
鲜鸡蛋不宜在冰箱中存放	(15)
鲜鸡蛋不宜横着放置	(15)
鲜鸡蛋用水洗过不宜再贮存	(16)
红糖不宜长时间存放	(16)
咖喱粉不宜用铁制器皿贮存	(17)
生、熟食品不宜在冰箱内混存	(17)
大米不宜在阳光下暴晒	(18)
冷冻肉品不宜快速解冻	(18)
鲜肉不宜反复冷冻	(19)
香菇不宜用热水水发	(19)
水发海带时间不宜太长	(20)
水发海参不宜用不洁炊具	(20)
去除山药皮不宜在生鲜时进行	(21)
畜、禽羽毛不宜用松香拔除	(21)
畜肉、禽肉不宜随意切	(22)
做菜调味不宜用整瓣蒜	(22)
大蒜不宜在炒菜之初使用	(23)
烂姜不宜再用	(23)
胡椒粉使用不宜过量	(24)
芥末粉不宜直接使用	(24)
食物中不宜盲目加盐	(25)

淘米不宜用热水	(25)
蔬菜不宜先切后洗	(26)
烹制蔬菜不宜使用微波炉	(26)
烹制蔬菜、水果不宜用铜锅、铁锅	(27)
煎煮食物不宜用搪瓷制品	(27)
煮藕片不宜用铁锅	(28)
烹制绿色蔬菜不宜加盖锅盖	(28)
熟鸡蛋不宜用生水冷却	(29)
腌制肉类时不宜添加焦磷酸钠	(29)
水发鱿鱼时不宜用碱过多	(30)
鲨鱼不宜直接烹饪	(30)
鲍鱼不宜直接烹饪	(30)
鱼翅不宜单独做菜	(31)
蚝油不宜盲目使用	(31)
烹饪油温不宜超过 200℃	(32)
烹饪过的油不宜反复使用	(33)
味精不宜在高温下使用	(33)
味精不宜在偏酸或偏碱条件下使用	(34)
味精不宜过量使用	(34)
强力味精不宜在生鲜食物中使用	(35)
西餐调料不宜随意使用	(35)
香味调料不宜过量使用	(36)
加碘食盐不宜随意使用	(37)
菠菜不宜生炒	(38)

炒胡萝卜不宜多放醋	(38)
鸡肉不宜用大蒜调味	(39)
鳖肉不宜用芥末调味	(39)
兔肉不宜用生姜调味	(39)
炒鸡蛋不宜放味精	(40)
煮鸡蛋不宜时间过长	(40)
刚宰杀的畜肉、禽肉不宜立即煮食	(41)
畜、禽内脏不宜生炒	(41)
黄鳝不宜急火爆炒	(42)
炒肉丝、肉片不宜使用热锅、热油	(42)
炖煮肉类不宜用急火	(43)
炖肉不宜用冷水	(43)
炖煮肉类时肉块不宜太大	(44)
炖肉过程中不宜加水	(44)
蔬菜不宜用慢火熬煮	(44)
蔬菜不宜用小火慢炒	(45)
炒菜时不宜过早放盐	(45)
加碱保护蔬菜绿色的方法不宜使用	(46)
绿色蔬菜不宜长时间浸烫	(46)
煮粥不宜加碱	(47)
煮绿豆汤时不宜加明矾	(47)
盐水鸭不宜买回就吃	(48)
米不宜冷水下锅	(48)
姜油、蒜油和葱油不宜用水调制	(49)

做菜馅时不宜将菜汁遗弃	(49)
腐乳的汤汁不宜倒掉	(50)
河鱼的土腥味不宜用清水去除	(50)
发制面团环境不宜在 30℃ 以上	(51)
发酵粉不宜过量使用	(51)
制作面食时不宜过量加碱	(52)
蒸馒头不宜单独使用小苏打	(52)
热沙锅不宜放在水泥或潮湿的地面上	(53)

时尚饮食禁忌

摄取食物不宜违背四时季节	(56)
发达国家的生活方式不宜沿袭	(57)
保持身条不宜长期素食	(58)
转基因标识不宜当做健康标识	(58)
欲苗条者进食不宜过快	(59)
情绪不好时不宜进餐	(59)
吃饭时不宜看书看报	(60)
泡茶不宜用保温杯	(61)
快餐店不宜经常光顾	(62)
蛋糕上不宜点蜡烛	(62)
烫食不宜常吃	(63)

早餐不宜不吃	(63)
冷食早餐不宜经常食用	(64)
晚饭不宜过饱	(65)
饭后不宜大量饮水	(66)
饮酒不宜过量	(66)
浓茶不宜用来解酒	(67)
冰镇啤酒不宜在饭前饮用	(68)
饮用葡萄酒不宜忽视配膳	(68)
矿泉水不宜盲目饮用	(69)
碳酸饮料不宜无节制饮用	(70)
啤酒不宜过量饮用	(70)
饮料不宜当水喝	(71)
芦荟不宜盲目使用	(72)
咖啡不宜过量饮用	(73)
一茶不宜喝四季	(74)
泡茶不宜用沸水	(74)
营养饮品不宜用沸水冲饮	(75)
牛奶不宜空腹喝	(75)
空腹不宜饮酒	(76)
酸奶不宜加热、空腹及过量饮用	(76)
启盖隔夜的饮料不宜饮用	(77)
冰淇淋不宜过多进食	(78)
生蜂蜜不宜饮用	(78)
“涮锅汤”不宜饮用	(79)

大蒜不宜过多食用	(79)
大蒜不宜熟吃	(80)
臭豆腐不宜多吃	(80)
豆腐不宜多吃	(81)
“肉枣”不宜食用	(81)
活虾不宜蘸酒食用	(82)
“大个鱼”不宜多食	(82)
新鲜海蜇不宜食用	(83)
鱼胆不宜食用	(83)
死河蟹、鳝鱼、元鱼不宜食用	(84)
鸡脑子不宜食用	(84)
鸡屁股不宜食用	(85)
精米白面不宜顿顿如此	(85)
粗粮不宜盲目过食	(86)
酵米面不宜食用	(86)
大麻油不宜食用	(87)
糖精不宜过量食用	(88)
“休闲食品”不宜多吃	(88)
“垃圾食品”不宜多食	(89)
美味佳肴不宜多沾	(89)
水果不宜用来代替蔬菜	(90)
肉、蛋、鱼不宜在运动后食用	(91)
脂肪食物不宜盲目拒绝	(91)
熏肠不宜经常食用	(92)

玉米的营养缺陷不宜忽视	(93)
胆固醇食物不宜一味拒绝	(93)
瘦肉不宜无节制食用	(94)
补充叶酸不宜忽视	(95)
果汁不宜用来代替水果	(96)
维生素 C 片剂不宜用来代替水果和蔬菜	(96)
沙锅菜不宜经常食用	(97)
甲鱼的硬壳不宜扔掉	(98)
方便面不宜用做主食	(98)
鸡蛋不宜生食	(99)
菠萝不宜空腹吃	(100)
菠萝蜜不宜空腹吃	(100)
香蕉不宜过量食用	(101)
柑橘不宜过量食用	(101)
荔枝不宜过量食用	(102)
西瓜不宜过量食用	(103)
石榴不宜过量食用	(103)
桑椹不宜过量食用	(104)
枇杷仁不宜食用	(104)
未成熟的银杏果不宜食用	(105)
柿饼上的“白霜”不宜去掉	(105)
吃茄子不宜去皮	(106)
芹菜叶不宜扔掉	(106)
芡实不宜过量食用	(107)

青西红柿不宜食用	(107)
莴苣不宜过多食用	(108)
野生芹菜不宜采食	(108)
新鲜黄花菜不宜食用	(109)
胡萝卜不宜过量食用	(109)
洋姜不宜过量食用	(110)
芋头不宜生食	(110)
嫩蚕豆不宜生吃	(111)
未煮熟的豆类食物不宜食用	(112)
发苦的葫芦和瓠子不宜食用	(112)
生木薯不宜食用	(113)
发芽的花生不宜食用	(113)
过长的绿豆芽不宜食用	(114)
腌制食品不宜多食	(114)
炸油条不宜多食	(115)
涮火锅肉类食物不宜半生不熟	(116)
久煮的骨头汤不宜食用	(116)
药物不宜用茶水送服	(117)
药物不宜用牛奶送服	(118)
作料对药物的影响不宜忽视	(118)
鱼肝油不宜用米汤冲服	(119)
N 种人不宜饮茶	(120)
N 种人不宜饮用牛奶	(121)

新出丛书

现代生活禁忌丛书

配膳禁忌

西红柿不宜与黄瓜同食	(124)
胡萝卜不宜与维生素 C 食物同食	(124)
胡萝卜不宜与白萝卜同食	(125)
白萝卜不宜与柑橘同食	(125)
菠菜不宜与豆腐同食	(126)
小葱不宜拌豆腐	(127)
竹笋不宜与海味同食	(127)
竹笋不宜与鹌鹑肉同食	(128)
竹笋不宜与羊肝同食	(128)
竹笋不宜与砂糖同食	(129)
生葱不宜与蜂蜜同食	(129)
茭白不宜与蜂蜜同食	(130)
茼蒿不宜与蜂蜜同食	(130)
韭菜不宜与白酒同食	(131)
花生不宜与香瓜同食	(131)
小米不宜与杏仁同食	(132)
大米不宜与马肉同食	(132)
赤小豆不宜与鲤鱼同食	(133)
鸭蛋、鳖肉不宜与李子同食	(133)
鸡蛋不宜与食糖共煮	(134)
鸡蛋不宜与糖精同食	(134)

牛肉不宜与韭菜同食	(135)
牛肝不宜与鲙鱼同食	(135)
牛肉不宜与栗子同食	(136)
羊肉不宜与豆酱同食	(136)
羊肉不宜与南瓜同食	(137)
羊肝不宜与猪肉同食	(137)
羊肉不宜与乳酪同食	(137)
羊肉食后不宜马上饮茶	(138)
猪肉不宜与驴肉、马肉同食	(138)
猪肉不宜与香菜同食	(139)
猪肉不宜与虾类同食	(139)
猪肉不宜与田螺同食	(139)
猪蹄不宜炖黄豆	(140)
猪肝不宜与富含维生素 C 食物同食	(141)
猪肝不宜与花椰菜同食	(141)
狗肉不宜与大蒜同食	(142)
牛奶不宜与菠菜同食	(142)
牛奶不宜与醋酸食物同食	(143)
牛奶不宜与巧克力同食	(143)
牛奶不宜与果子露同食	(144)
牛奶不宜与橘子汁同饮	(144)
牛奶不宜与食糖同煮	(144)
豆腐不宜与蜂蜜同食	(145)
豆浆不宜冲鸡蛋	(145)

鲤鱼不宜与绿豆同食	(146)
鳗鱼不宜与梅干同食	(146)
鳗鱼不宜与牛肝同食	(147)
乌贼鱼不宜与雪里蕻同食	(147)
鳝鱼不宜与红枣同食	(148)
鲫鱼不宜与芥菜同食	(148)
黄鱼不宜与荞麦面同食	(149)
青鱼不宜与李于同食	(149)
螃蟹不宜与柑橘同食	(150)
螃蟹不宜与泥鳅同食	(150)
螃蟹不宜与芹菜同食	(151)
螃蟹不宜与茄子同食	(151)
螃蟹不宜与花生仁同食	(152)
螃蟹不宜与香瓜同食	(152)
螃蟹不宜与冰淇淋同食	(153)
田螺不宜与木耳同食	(153)
田螺不宜与香瓜同食	(154)
田螺不宜与蛤蜊同食	(154)
田螺不宜与冰类食物同食	(154)
虾肉不宜与富含维生素 C 食物同食	(155)
蛤蜊不宜与柑橘同食	(156)
甲鱼不宜与苋菜同食	(156)
大枣不宜与大葱同食	(157)
柿子不宜与土豆同食	(157)

柿子不宜与番薯同食	(158)
柿子不宜与螃蟹同食	(158)
柿子不宜在饮酒时食用	(158)
吃梨时不宜喝开水	(159)
山楂不宜与海味食物同食	(159)
山楂不宜与黄瓜同食	(160)
鸡肉不宜与李于同食	(161)
鸡肉不宜与兔肉同食	(161)
鸭肉不宜与甲鱼同食	(161)
鹌鹑肉不宜与蘑菇同食	(162)
鹌鹑肉不宜与猪肝同食	(162)
白酒不宜与核桃同食	(163)
白酒不宜与糖类同食	(163)
啤酒不宜与熏制食品同食	(164)
啤酒不宜与白酒混饮	(164)
葡萄酒不宜与饮料同饮	(165)
酒后不宜喝牛奶	(165)
酒后不宜饮咖啡	(166)
饮茶水不宜加白糖	(166)
人参不宜与萝卜同食	(167)
人参不宜与浓茶同服	(167)

现代生活禁忌丛书

现代厨房

禁忌

