



# 生活禁忌 全书

SHENGHUO

JINJI

QUANSHU

赵宏 黄明延

SHANXIJINGJICHUBANSHE

山西经济出版社

# 生活禁忌 全书

赵宏 黄明延

SHANXIJINGJICHUBANSHE

山西经济出版社

ANSHU

〔晋〕新登字 4 号

**生活禁忌全书**

赵 宏 黄明延 主编

\*

山西经济出版社(太原并州北路 11 号)

山西省新华书店发行

山西省新闻出版局老龄委晋阳印刷厂印刷

\*

开本:787×1092 1/32 印张:32.5 字数:646 千字  
1993 年 8 月第 1 版 1993 年 8 月 第 1 次印刷  
印数: 1—5000 册

\*

ISBN 7-80577-625-3  
F·625 定价:19.80 元

# 愿您生活得更美好

## (代序)

从某种意义上说，人们对日常生活的常识不甚了了，但莫名其妙地拥有一些古怪的“习惯”和不少似是而非的“经验”。它们牢固地控制着我们，浪费我们的时间，操纵我们的一生，糟蹋我们的生命。

谈到这些形形色色的“玩意儿”是怎样粗暴地闯入我们生活的？究其原因，不外乎我们对正确的道理和作法知之甚少，而不得不听从其摆布。说到那些“怪东西”是何时统治我们生活的？那年代的久远，恐怕能扯到我们的祖爷爷、祖奶奶那里。他们曾虔诚地把它传给了我们的老爷爷、老奶奶，好心的老爷爷、老奶奶又忠实地把它教会了我们的爷爷、奶奶。这样日日夜夜、岁岁年年，人们固执地死守着它，以使其成为自然。

为了不使谬误代代相传，殃及我们的儿孙，我们愿做点儿实际而有益的工作。有效地将这些古老的习惯和经验，剔除那不合理的成份，毫无城府地呈现在您面前。

毋庸否认，日常生活中是存在“禁区”的，“闯红灯”、“越雷池”往往会招致恼人的后果。“播龙种、收跳蚤”恐怕不是您所

希望的吧。但随着时代节奏的加快,日臻繁忙的工作和学习使人们无暇去专门研习“生活”这门复杂而奥秘无穷的“系统工程”;而日常的饮食起居“宜则益体,害则成疾”(张仲景语)生活偏偏又是一门综合性很强的学问,不花气力,很难学好不知不解常常使您费时费力而难尽人愿。

为了使您生活得更科学、更合理、更舒适、更完美,我们将这本小书奉献给您,让她成为您生活中的助手与伴侣。用最短的时间,花最少的气力,纠偏生活中的种种陋习。请许我们用简洁的言语,直接了当地向您道出生活中的一切忌与不宜,用以提高我们的生活质量,从而不辜负我们的命。

赵 宏 黄明延

1993年6月6日

# 目 录

## 日常生活禁忌

- 第1类 饮食禁忌.....(1)
  - 一、主食禁忌.....(2)
  - 二、菜蔬禁忌.....(12)
  - 三、肉类食品禁忌.....(23)
  - 四、禽蛋食品禁忌.....(36)
  - 五、水产食品禁忌.....(50)
  - 六、豆类食品禁忌.....(61)
  - 七、调味食品禁忌.....(65)
  - 八、干鲜食品禁忌.....(92)
  - 九、饮品禁忌.....(111)
  - 十、其他食品禁忌.....(163)
- 第2类 衣着禁忌.....(174)
- 第3类 物品使用保养禁忌.....(211)
- 第4类 家用电器使用保养禁忌.....(238)

## 家庭生活禁忌

- 第5类 婚恋生活禁忌.....(274)
- 第6类 女性生活禁忌.....(298)
  - 一、饮食起居禁忌.....(298)
  - 二、衣饰美容禁忌.....(307)

- 三、防病保健禁忌.....(334)
- 四、孕产禁忌.....(343)
- 第7类 男性生活禁忌.....(372)
- 第8类 中老年生活禁忌.....(381)
  - 一、长寿禁忌.....(381)
  - 二、饮食禁忌.....(385)
  - 三、睡眠禁忌.....(392)
  - 四、精神心理禁忌.....(398)
  - 五、日常生活禁忌.....(403)
  - 六、活动娱乐禁忌.....(407)
  - 七、医疗保健禁忌.....(418)
- 第9类 育教子女禁忌.....(424)
  - 一、饮食禁忌.....(424)
  - 二、日常生活禁忌.....(454)
  - 三、生活保健禁忌.....(472)
  - 四、教育禁忌.....(505)

### 生活卫生禁忌

- 第10类 饮食卫生禁忌.....(524)
- 第11类 心理卫生禁忌.....(585)
- 第12类 家庭公共卫生禁忌.....(595)
- 第13类 个人卫生禁忌.....(613)
- 第14类 患者病中禁忌.....(634)
- 第15类 防病治病禁忌.....(691)
- 第16类 药物禁忌.....(736)

## 生活娱乐戒忌

- 第 17 类 社交活动戒忌·····(806)
- 第 18 类 旅游锻炼戒忌·····(835)
- 第 19 类 保健养生戒忌·····(891)



# 目 录

## 日常生活禁忌

### 第 1 类 饮食禁忌

#### 一、主食禁忌

- 淘米不宜反复搓洗 ..... (2)
- 不宜用生冷自来水煮饭 ..... (3)
- 不宜用蒸锅水熬米汤煮饭 ..... (3)
- 不宜多吃汤泡饭 ..... (4)
- 不宜用面肥发酵 ..... (4)
- 不要用开水蒸馒头 ..... (5)
- 不宜在炉火上烤馒头 ..... (5)
- 不要天天以油条作早餐 ..... (6)
- 吃元宵有三忌 ..... (7)
- 膳食纤维不宜过多 ..... (8)
- 储存熟食时间不宜过长 ..... (8)
- 方便面不宜常吃 ..... (9)
- 方便面不宜久存 ..... (9)

- 忌吃发霉的玉米、花生····· (10)
- 忌吃有黑斑的番薯····· (11)

## 二、菜蔬禁忌

- 刚腌的咸菜不宜吃····· (12)
- 晾晒干菜时忌暴晒····· (13)
- 忌用冷水浸泡干腌菜····· (14)
- 腐烂菜蔬不能吃····· (15)
- 忌食隔夜熟白菜····· (15)
- 忌食隔夜炒韭菜····· (16)
- 炒菜芯不宜放碱····· (16)
- 炒胡萝卜不宜放醋····· (17)
- 胡萝卜不宜生吃····· (17)
- 土豆的皮和芽不可吃····· (18)
- 食用茄子不应去皮····· (19)
- 吃西红柿有二忌····· (20)
- 忌吃半生的豆角····· (21)
- 绿豆芽不宜生得太长····· (21)
- 不宜生吃荸荠····· (22)
- 蔬菜切后不宜久放····· (22)
- 做馅不宜挤汁····· (23)

## 三、肉类食品禁忌

- 猪肉不宜宰后马上吃····· (23)
- 吃瘦肉不宜过量····· (24)
- 忌食病死的猪肉····· (24)
- 忌食“豆猪肉”····· (25)

忌食半生不熟的风味肉食	
动物的肝、肾不宜多吃	(27)
忌吃肾上腺、甲状腺和淋巴结	(28)
不宜吃烧焦变黑的肉	(29)
忌食猪油渣	(29)
烤羊肉串不宜多吃	(29)
忌吃腐烂的腌肉	(30)
香肠和午餐肉不宜多吃	(31)
不宜煎炸咸肉	(32)
忌用热水浸泡鲜猪肉	(33)
不宜用开水解冻肉	(33)
炒牛肉不宜加碱	(34)
忌竖切牛羊(肉)横切猪(肉)	(35)

#### 四、禽蛋食品禁忌

三种病人不宜喝鸡汤	(36)
不要吃有肿物的鸡鸭肉	(36)
忌吃鸡、鸭、鹅臀尖	(37)
鸡蛋不宜多吃	(38)
不宜吃生鸡蛋	(38)
煮鸡蛋时间不宜过长	(41)
不宜用豆浆冲鸡蛋	(41)
忌因吃水禽蛋染上沙门氏菌	(41)
存放鸡蛋不宜洗	(43)
存放鸡蛋勿横置	(43)
煮熟的鸡蛋不宜用冷水浸泡	(44)

忌用红药水染鸡蛋 .....	(45)
忌食异味散黄蛋 .....	(45)
发霉的蛋不能吃 .....	(46)
贴壳蛋不能吃 .....	(46)
忌食臭鸡蛋和鸭蛋 .....	(47)
死胎鸡蛋不宜吃 .....	(49)

### 五、水产食品禁忌

鱼油不能吃得太多 .....	(50)
不要吃烧焦的鱼 .....	(51)
忌生吃龙虾 .....	(51)
不要吃死亡小白虾 .....	(52)
鱼虾水果勿同食 .....	(53)
鳝鱼不宜爆炒吃 .....	(53)
吃甲鱼的禁忌 .....	(54)
忌吃死鳖与死鳝鱼 .....	(54)
有煤油味的鱼虾不宜吃 .....	(56)
六种忌吃蟹的人 .....	(56)
吃蟹六忌 .....	(57)
鱼胆不宜滥用 .....	(60)
鱼类不宜在冰箱中久存 .....	(60)

### 六、豆类食品禁忌

黄豆未煮透不能吃 .....	(61)
豆腐不宜吃得过多 .....	(61)
吃豆腐不宜放葱 .....	(62)
豆腐菠菜忌同煮 .....	(62)

不宜多吃臭豆腐 .....	(63)
饮用豆浆有五忌 .....	(63)
熬绿豆汤不宜加矾 .....	(65)

## 七、调味食品禁忌

炒菜用油不宜多 .....	(65)
炒菜油温不宜过高 .....	(66)
不宜多吃油炸食物 .....	(67)
吃植物油不宜过量 .....	(67)
不宜用生豆油拌菜、拌馅 .....	(68)
忌长期食用生棉籽油 .....	(69)
不宜食用大麻油 .....	(70)
不要多食牛油 .....	(71)
切忌食用变质油 .....	(71)
含油食品不宜存放过久 .....	(73)
有“哈喇味”的食品不能吃 .....	(73)
熬猪油不宜用猛火 .....	(74)
食盐不宜过 5 克 .....	(74)
烧肉不宜早放盐 .....	(76)
炒菜不宜后放盐 .....	(77)
食用碘盐有四忌 .....	(77)
酱油忌生食 .....	(78)
忌用长白膜的酱油 .....	(79)
哪些人不宜吃糖 .....	(80)
不能过食白糖 .....	(81)
不宜空腹多吃糖 .....	(85)

食品不宜用糖着色 .....	(86)
食糖不宜久贮 .....	(86)
糖精可食不宜多 .....	(87)
使用味精有三忌 .....	(89)
忌食烂生姜 .....	(90)
煮鱼不宜早放姜 .....	(91)
辣椒虽好不宜多吃 .....	(91)
哪些人不宜吃辣椒 .....	(92)

#### 八、干鲜果品禁忌

未成熟的水果不宜吃 .....	(92)
吃水果不宜过量 .....	(93)
莫以水果代替蔬菜 .....	(94)
西瓜好吃不宜多 .....	(96)
哪些人不宜吃甜瓜 .....	(97)
柿子不能吃得太多 .....	(97)
柿子不宜空腹吃 .....	(99)
柿子、白薯不宜同时吃 .....	(99)
吃桔子三不要 .....	(100)
勿吃发苦的柑桔 .....	(100)
不宜多吃杏 .....	(101)
山楂不可多吃 .....	(101)
山楂、海棠不能用铁锅煮 .....	(102)
忌吃香蕉的人 .....	(103)
不宜空腹吃香蕉 .....	(103)
荔枝味美勿多食 .....	(104)

吃菠萝勿忘去皮盐水浸·····	(105)
霉变的甘蔗不能吃·····	(106)
水果、萝卜勿同食·····	(107)
有些水果不宜与海味同食·····	(108)
水果仁不能随便吃·····	(108)
苦杏仁忌生吃·····	(109)
瓜子不宜多吃·····	(110)
不能多吃白果·····	(110)

### 九、饮品禁忌

不宜喝牛奶的人·····	(111)
牛奶不宜早晨和空腹喝·····	(112)
牛奶忌久煮·····	(113)
牛奶和糖不宜同煮·····	(113)
牛奶忌阳光照射·····	(114)
牛奶不要冰冻·····	(114)
牛奶不要放在保温瓶中·····	(114)
服用补血剂后暂时不要喝牛奶·····	(115)
牛奶与巧克力不宜同食·····	(115)
喝牛奶后不宜马上饮桔子汁·····	(115)
忌用酸梅晶作奶粉的甜味剂·····	(116)
忌蒸煮加热酸奶·····	(116)
不要喝生水·····	(118)
不能喝的开水·····	(119)
隔夜焐开的水不能喝·····	(120)
大量出汗后忌猛饮·····	(120)

出汗饮水莫忘放盐·····	(121)
不要口渴时才饮水·····	(122)
晨起汗后勿忘饮水·····	(122)
劳动后不宜马上大量饮水·····	(123)
饭前、饭时少饮水·····	(123)
饮水不宜过凉·····	(124)
不宜用开水冲饮滋补品·····	(124)
饮茶十五忌·····	(125)
不要留茶垢·····	(128)
贮存新茶有五忌·····	(129)
不要饮用霉变的茶叶·····	(130)
哪些人不能饮酒·····	(131)
酒美不宜多饮·····	(131)
不可饮酒驱寒·····	(132)
饮酒十忌·····	(133)
酒后不宜多饮茶·····	(138)
酒醉不宜浓茶解·····	(139)
勿让酒精损害肝·····	(139)
勿让过量饮酒诱发癌症·····	(141)
醉酒禁用安眠药解救·····	(143)
喝酒不宜吃凉粉·····	(144)
酒后不宜饮咖啡·····	(144)
年轻人不宜饮酒·····	(145)
哪些人不宜饮啤酒·····	(147)
不要过量饮啤酒·····	(147)



啤酒忌曝光	(149)
啤酒不宜存放在冰箱内	(150)
忌用锡壶盛酒	(150)
瓶装酒不宜长期存放	(152)
忌过量饮咖啡	(153)
咖啡不宜多加糖	(154)
不要用饮料取代白开水	(155)
夏季忌冷饮的人	(156)
冷饮不要吃得太多	(157)
冷饮五忌	(159)
长时间用嗓后勿即吃冷饮	(159)
哪些人不宜吃冰激淋	(160)
哪些人不宜多喝汽水	(160)
汽水不宜多喝	(161)
饱餐后不宜饮汽水	(161)
开盖的汽水不宜久放	(162)
酸味饮料不宜多饮	(162)
忌用热水瓶盛果汁	(163)

### 十、其它食品戒忌

哪些人不宜吃花生	(163)
不宜多食爆米花	(164)
哪些人不宜吃月饼	(165)
夏季切勿食生蜜	(166)
蜂蜜不宜用开水冲服	(167)
熟银耳汤不能久放	(168)