

# 你应该知道的生活宜忌



[你应该知道的生活宜忌\\_下载链接1](#)

著者:崔钟雷 编

出版者:哈尔滨

出版时间:2010-3

装帧:

isbn:9787807539773

《你应该知道的生活宜忌》内容简介：生活本身就是一本百科全书，处处皆学问。“开门七件事”——柴米油盐酱醋茶，在这烦琐和平淡中又充满了各种玄机。关注生活，要从细节开始。《你应该知道的生活宜忌》涵盖饮食健康宜忌、家居生活宜忌、疾病用药宜忌、清洁收纳宜忌、美容保健宜忌、旅游度假宜忌等方面，将生活习惯与健康保健相结合，纠正人们的不良生活习惯。一切从细节着眼，让生活从此改变。

作者介绍:

目录: Part one 饮食健康宜忌 一、饮食健康宜忌 进餐宜保持心情愉快 进餐时宜专心  
进餐宜少，不宜过饱 忌勉强进食 忌偏食 进餐宜定时定量 早餐不宜忽视 晚餐不宜过饱  
进餐宜细嚼慢咽 不宜隔夜吃的食物 不宜多吃黏食 忌食水泡饭 忌吃“死胎蛋”  
饭后不宜吸烟 进餐时不宜偏侧咀嚼 饭前饭后不宜吃冷饮 红白萝卜不宜同食  
喝牛奶不宜多 午餐时宜喝酸奶 牛奶、豆浆宜同时喝 喝豆浆宜忌 喝牛奶四忌  
饮茶的禁忌 夏季喝啤酒不宜冰冻 蜂蜜不宜沸水冲调 喝咖啡的禁忌 宜慎食的几种食物  
不宜凉吃的食物 海鲜和水果搭配禁忌 烂水果不烂部分不宜吃 不宜食烂姜  
不宜吃发芽土豆 不宜吃生鸡蛋 不宜吃霉变红薯 不宜吃刚宰杀的鱼 不宜吃未熟的涮羊肉  
吃海鲜时不宜喝啤酒 不可过量食用猪瘦肉 二、季节饮食宜忌 春季宜少食酸  
春季宜少食辣 春季宜饮用花茶 盛夏宜进补 夏季宜多吃苦 夏季宜选择的主食  
夏季宜选择的肉食 夏季宜选择的蔬果 夏季宜多食粥汤 夏季忌食用过量生冷食物  
夏季忌将饮料当水喝 夏季忌多食肥冷食物 秋季宜重视维生素和水分补养  
秋季宜食用滋阴润燥的食物 秋季宜经常食粥 秋季宜“少辛多酸” 秋季宜适时进补  
秋季适宜食蟹 秋季不宜食姜 秋季不宜食用狗肉 冬季宜食用高热量食物  
冬季宜多食用滋润食品 冬季进补宜适当适量 初冬时忌食椒 初冬忌食披霜的生菜  
十一月应慎食“四季豆” 三、食物食用宜忌 大米食用宜忌 小米食用宜忌 糯米食用禁忌  
玉米食用宜忌 薏苡仁食用宜忌 扁豆食用宜忌 黄豆食用宜忌 豌豆食用宜忌  
绿豆食用宜忌 豆腐食用宜忌 黄豆芽食用宜忌 白菜食用宜忌 韭菜食用宜忌  
辣椒食用宜忌 西红柿食用宜忌 菠菜食用宜忌 胡萝卜食用宜忌 黄瓜食用宜忌  
苦瓜食用宜忌 南瓜食用宜忌 香菜食用宜忌 萝卜食用宜忌 土豆食用宜忌 藕食用宜忌  
木耳食用宜忌 香菇食用宜忌 蘑菇食用宜忌 香蕉食用禁忌 草莓食用宜忌  
西瓜食用宜忌 香瓜食用禁忌 葡萄食用禁忌 橘子食用禁忌 龙眼食用禁忌 樱桃食用禁忌  
荔枝食用禁忌 芒果食用禁忌 奇异果食用禁忌 椰子食用禁忌 梨食用禁忌 桃子食用禁忌  
杨梅食用禁忌 柚子食用禁忌 哈密瓜食用禁忌 甘蔗食用禁忌 火龙果食用禁忌  
菠萝食用禁忌 木瓜食用禁忌 柠檬食用禁忌 杨桃食用禁忌 猪肉食用宜忌 猪肝食用宜忌  
猪血食用宜忌 猪心食用宜忌 牛肉食用宜忌 牛肚食用宜忌 牛肝食用宜忌 羊肉食用宜忌  
鸡肉食用宜忌 鸭肉食用宜忌 鹅肉食用宜忌 兔肉食用宜忌 狗肉食用宜忌 鲤鱼食用宜忌  
鲫鱼食用宜忌 带鱼食用宜忌 黄花鱼食用宜忌 鳝鱼食用宜忌 虾食用宜忌 蟹食用宜忌  
鳖肉食用宜忌 田螺食用宜忌 蛤蜊食用宜忌 鸡蛋食用宜忌 鸭蛋食用宜忌 鹅蛋食用宜忌  
鹌鹑蛋食用宜忌 葱食用宜忌 大蒜食用宜忌 花椒食用宜忌 胡椒食用宜忌 生姜食用宜忌  
盐食用宜忌 醋食用宜忌 芥末食用禁忌 白糖食用宜忌 味精食用宜忌 红糖食用宜忌 咖  
啡食用宜忌 酒食用宜忌 四、厨房烹调宜忌 Part two 家具生活宜忌 Part three  
疾病用药宜忌 Part four 清洁收纳宜忌 Part five 美容保健宜忌 Part six 旅游度假宜忌  
• • • • • (收起)

[你应该知道的生活宜忌 下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[你应该知道的生活宜忌\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[你应该知道的生活宜忌\\_下载链接1\\_](#)