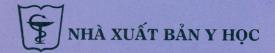
NA CHẨM TRUYỀN Biện dịch: Lương y ĐOÀN SỰ

KIÊNG KY TRONG ĂN - UỐNG ĂN UỐNG - PHỐI HỢP THỰC ĂN - NẤU NƯỚNG VÀ BẢO QUẨN THỰC ÂN





sau ku an tranh an hge/QULQCVagni an tranh an transcriptor an engre sa ku buda phiến không nên an aniều naoi nào con con con con ku buda phiết hai buda phiế

KIÊNG KY VỀ ĂN Tổợi grồn để nhườn tri là tha	5
12	
Người tuổi trung niên tránh ăn lâu dài loại thức ăn tinh na dao 5	
Người tuổi trung niên nên kiêng ăn nhiều thức ăn béo, ngọt,	
nhiều gia vị lầu nhiều gia vị làu nhiều gia	
Người tuổi trung niên nên kiêng ăn thức ăn có nhiều protein 6	
Người có tuổi ăn uống nên kiêng "uặ," na lợt doàn nên uềib nã	7
Vợ chồng mới cưới nên tránh rượu dhan nói nên mào dnàn nê	
Lái xe không để bụng đói khi ngồi vào buồng lái so nã lưo dna s	
Năm điều nên tránh trên bàn ăn gou od lidi yôing nă dnil	
Ba điều nên tránh khi làm khách do mào uốn có du junt số thị	2
Tám điều nên tránh khi dùng đũa	
Thức ăn chính tránh đơn điệu	
Ăn sáng tránh chỉ ăn trứng gà	
Tránh ăn trưa quá no iông giáng thối giữu giáng tránh ăn trưa quá no	
Tránh ăn khi sắp đi ngủ	
Ban đêm tránh ăn thức ăn có chứa đường số grada bà uỗib 1	9
Trước khi ngủ nên tránh uống nhân sâm và sữa ong chúa	9
Khi ăn cơm tránh hút thuốc lá	0
Tránh ngồi xổm khi ăn อบอ ออกางลอ เลอโ อลอ ชูกอิส กลี กลิก ชูกอิ2	1
Sau khi ăn nó tránh nới lỏng thắt lưng số thái uết độ độ lợ 2	1
Sau khi ăn tránh vận động mạnh và tắm rửa bida đã đến gọc 2	2
Hóc xương cá, tránh chữa bằng cố nuốt cục cơm phôn sup 2	23
Tránh vừa ăn vừa xem tivi	4

Trước và sau khi ăn tránh uống để	Slanh 24
Sau khi ăn không được làm việc ng	gay 25
Sau khi ăn không được bơi lội nga	y 26
Sau khi ăn tránh ăn ngay hoa quả	1 1 26
Khi buồn phiền không nên ăn nhiề	ĝu 27
Người lao động trí óc không nên cl	hỉ ăn loại thức ăn chua 27
Sau khi nói nhiều trong thời gian d	ài tránh uống ngay
đồ lạnh	27
Tránh ăn uống khi đi tàu, đi xe	85 ười tuổi trung niên tránh ắc
Ba điều tránh về ăn uống trước kh	i lên máy bay
Không nên ăn "lẩu" quá lâu	29 piliêu gia v
Tránh ăn nhiều canh trong nồi "lấu	08 ười tuổi trung niên nên ki ơ "
Ba điều nên tránh khi ăn "lẩu" ഉദ	08 ười có tuổi ăn uống nên lưi
Nên tránh cắm nến lên bánh gatô	ngày sinh nhật lòm ghồdo 31
Tránh chỉ ăn dầu thực vật kéo dài	28 xe không để bụng đôi khi
Tránh ăn nhiều thịt bò ướp	18 m diểu nên tránh trên bản
Thịt đã thiu, dù có nấu chín cũng	không nên ăn bh nặn vậi 35
Không nên chỉ ăn thịt lợn	36m điểu nên tránh khi dùng
Tránh ăn cà chua xanh	38úc ăn chính tránh don điệu
Tránh ăn quả chưa chín	Še sáng tránh chỉ ăn trúng gà
Tránh ăn củ gừng thối	75 nh ăn trưa quá no
Ăn cua nên tránh	88mh ăn khi sắp đi ngủ
Ba điều đề phòng khi ăn sò, hến	esn đểm tránh ăn thức an có
Không nên ăn nhiều chả dê nướng	04rão khi ngủ nên tránh uốn g
Ba điều tránh khi ăn hồng	04i ăn cơm tránh hút thuốc lá
Không nên ăn sống các loại cây m	nọc dưới nước mỗx lỗph da 42
Ăn bí đỏ để lâu phải đề phòng trú	24u khi ăn nó tránh nó sộb gn
Không nên ăn nhiều rong biển	84 khi ăn tránh vận động mạ
Hoa quả không thể thay thế rau xa	nh sudo da tránh chữa l
Taile Vermilia in a vermilia in a	64 nh vừa ặp vừa xem livi

Tránh lạm dụng các chế phẩm thuộc có vitamin C
Điều bất tiện của bánh bít cốt av joy sup nên phá trong 148
Nên hạn chế chan canh khi ăn cơm 100 lo 100 49
Đồ hộp đã mở không nên chia ra ăn nhiều lần
Mùa hè khi ăn thịt cần thận trọng
Không ăn thịt sống
Tránh ăn khoa tây đã nảy nhiều mầm hoặc đã đổi màu úb do 53
Chớ nên ăn trứng gà sống wow go bu lưới us go bi 54
Những loại trứng gà nào nên tránh ăn lob lưu uo n gnou do 55
Không ăn bánh trôi khi viên bánh đã đổi màu buyun phou di 57
Trong trường hợp nào nên tránh dùng dầu ăn by gnóu na 58
Không nên ăn xì dầu sống x (30 lớm stư ghâu bom ghỗu dh 59
Tránh ăn phao câu gà
Không được ăn thịt gia súc chết bệnh
Tránh ăn thịt bị hạch
Tránh ăn tuyến giáp trạng của lợn sạn sắc nộc phúc nên phi 62
Tránh ăn tuyến thượng thận của động vật 63
Tránh ăn dê, cừu bao tử sp so sld phou màu mos nă inh so 64
Không nên ăn lương thực tìm thấy trong hang chuột
KIÊNG KY VỀ UỐNG LOUI ÂV SID ĐẦU HI 67
Tranh uống bia và rudu trang cũng mọi luc
Đun nước sôi để uống trong gia đình, không nên để sôi bu dinh l
quá 5 phút pour gnur és phás id gnúb nóm gná67
Sau khi ăn no tránh uống nhiều nước có gabus (sol uặt 85 dn 68
Sau bữa ăn không nên uống một cốc trà sudn paud prub do 69
Sau khi vận động mạnh tránh uống nước lạnh bho dong up 69
Tránh uống nước mưa
Không nên trực tiếp uống nước máy là phou libi diện m71
Tránh uống nước có ga đã mở để qua đêm do non phonh od 72
Những điều cần tránh khi uống nước uắi lòs ód sữa nub do 72

Tránh uống 5 loại nước sôi
Uống nước không nên quá vội vã
Mười điều nên tránh khi uống nước có ga
Năm điều chú ý khi uống đồ lạnh
Tránh nghiện rượu
Tránh uống rượu để gây ngủ
Tránh dùng nước chè để dã rượu nhà yến số yết spol nă do 81
Ba điều kiêng sau khi uống rượu
Tránh uống rượu khi đói sa sa năm năm năm năm sp phùst sol phù 84
Tránh uống rượu để sưởi ấm
Tránh trường kỳ dùng rượu thay cơm nên con gọd phobal pa 85
Tránh uống rượu trắng vừa mới cất xọng
Tránh thách đố nhau uống rượu
Tránh uống loại rượu màu vàng để nguội
Ba điều tránh khi uống rượu thuốc doad lợi đi đã đã 88
Không nên dùng cồn của ngành y pha thêm nước để uống
thay rượu a coulêv phật gia năm phouat nâyul nă nh 90
Trước khi ăn cơm tránh uống bia có đá 🖑 🙉 🕬 🔞 🔞 90
Sau khi vận động mạnh tránh uống bia
Tránh uống bia pha với nước có ga 92
Tránh uống bia và rượu trắng cùng một lúc 92
Tránh uống quá nhiều bia dalb sig guad phou ab los abun 93
Không nên dùng bi đông để đựng rượu 194 8 sup 94
Tránh để lâu loại rượu nồng độ thấp to phou dhail on ma libl 95
Tránh dùng thùng nhựa để đựng rượu don phona nă sửu 95
Rượu nho tránh để lâu sốu ngườu do sự do người dà v lợb 196
Cách uống sữa nên tránh
Năm điều tránh khi uống sữa đậu nành năm gầu chu năm pho99
Sữa bò không nên bảo quản đông lạnh
Tránh đun sữa bò sôi lâu pobo poou lok doku dòo uhib po 100

	101
Uống sữa bò không nên cho nhiều đường	101
Tránh ăn sữa bột bị ẩm đã vón cục phúc na nân gọc sa	102
Mùa hè tránh uống sữa bò ướp lạnh	102
Tránh cho thêm bột canxi vào sữa bò 18 năm 8 năm 100 miles	103
Không nên dùng đồ nhựa để đựng sữa na năn phón lạng	103
Tránh dùng sữa bò nấu với bánh gatô shuần nôn phônh sáic	103
	104
Uống sữa bò tránh ăn cùng với quýt	105
Tránh dùng sữa bò để uống thuốc	105
Sữa chua tránh đun nóng rồi mới ăn	106
Bảo quản sữa bột khỏi vón cục	106
Không nên uống trà khi đói bụng	107
Không uống trà đã mốc	108
Không nên uống nhiều cà phê	108
NHỮNG ĐIỀU CẨM KY	
KHI PHỐI HỢP CÁC LOẠI THỨC ĂN	
	110
Phối hợp thức ăn phải tránh kỵ nhau Những loại rau gì nên tránh cùng ăn với hoa quả	
Phối hợp thức ăn phải tránh kỵ nhau nhà năn bhond bạ g	110
Phối hợp thức ăn phải tránh kỵ nhau Những loại rau gì nên tránh cùng ăn với hoa quả	110 112
Phối hợp thức ăn phải tránh kỵ nhau Những loại rau gì nên tránh cùng ăn với hoa quả Những loại thực phẩm nào không nên ăn lẫn lộn	110 112 112
Phối hợp thức ăn phải tránh ky nhau Những loại rau gì nên tránh cùng ăn với hoa quả Những loại thực phẩm nào không nên ăn lẫn lộn Tránh ăn đường cùng với giấm	110 112 112
Phối hợp thức ăn phải tránh kỵ nhau Những loại rau gì nên tránh cùng ăn với hoa quả Những loại thực phẩm nào không nên ăn lẫn lộn Tránh ăn đường cùng với giấm Thịt lợn không nên ăn cùng với thịt bò, gan cừu, đậu nành,	110 112 112 114
Phối hợp thức ăn phải tránh ky nhau Những loại rau gì nên tránh cùng ăn với hoa quả Những loại thực phẩm nào không nên ăn lẫn lộn Tránh ăn đường cùng với giấm Thịt lợn không nên ăn cùng với thịt bò, gan cừu, đậu nành, rau mùi và tôm	110 112 112 114
Phối hợp thức ăn phải tránh kỵ nhau Những loại rau gì nên tránh cùng ăn với hoa quả Những loại thực phẩm nào không nên ăn lẫn lộn Tránh ăn đường cùng với giấm Thịt lợn không nên ăn cùng với thịt bò, gan cửu, đậu nành, rau mùi và tôm Gan lợn không nên nấu cùng với thịt chim cút, gà rừng,	110 112 112 114
Phối hợp thức ăn phải tránh ky nhau Những loại rau gì nên tránh cùng ăn với hoa quả Những loại thực phẩm nào không nên ăn lẫn lộn Tránh ăn đường cùng với giấm Thịt lợn không nên ăn cùng với thịt bò, gan cừu, đậu nành, rau mùi và tôm Gan lợn không nên nấu cùng với thịt chim cút, gà rừng, xúp lơ và các thức ăn giàu vitamin C	110 112 112 114
Phối hợp thức ăn phải tránh kỵ nhau Những loại rau gì nên tránh cùng ăn với hoa quả Những loại thực phẩm nào không nên ăn lẫn lộn Tránh ăn đường cùng với giấm Thịt lợn không nên ăn cùng với thịt bò, gan cửu, đậu nành, rau mùi và tôm Gan lợn không nên nấu cùng với thịt chim cút, gà rừng, xúp lơ và các thức ăn giàu vitamin C Thịt bò không nên ăn cùng với thịt lợn, rượu trắng, rau hẹ,	110 112 112 114 114
Phối hợp thức ăn phải tránh ky nhau Những loại rau gì nên tránh cùng ăn với hoa quả Những loại thực phẩm nào không nên ăn lẫn lộn Tránh ăn đường cùng với giấm Thịt lợn không nên ăn cùng với thịt bò, gan cừu, đậu nành, rau mùi và tôm Gan lợn không nên nấu cùng với thịt chim cút, gà rừng, xúp lơ và các thức ăn giàu vitamin C Thịt bò không nên ăn cùng với thịt lợn, rượu trắng, rau hẹ, củ kiệu, gừng sống và hạt dẻ	110 112 112 114 114 117

Thịt chó không nên ăn cùng với cá chép và uống trà	120
Thịt thỏ không nên ăn chung với thịt gà và quýt	121
Thịt gà không nên ăn cùng cá chép	122
Thịt vịt không nên nấu lẫn với ba ba od mus phou nàm sá	123
Thịt chim cút không nên ăn cùng với nấm so tộc mêd codo n	123
Cá chép không nên ăn cùng với đậu đỏ, dưa muối	123
Cá giếc không nên nấu lẫn với thịt lợn vuồn ód sửa grub đ	124
Cá chình không nấu chung với gan bò Cá trạch không nấu chung với thịt chó và tiết chó	125 125
Thịt ba ba tránh nấu cùng rau giền, trứng vịt	126
Ba ba và bột hạt cải (mù tạt)	127
Tôm không nên nấu chung với thịt lợn và loại thức phẩm giàu vitamin C	127
Cua không nên ăn cùng với hồng, lê, lạc, dưa bở, cá trách,	
đồ ướp lạnh	128
ốc tránh ăn chung với thịt lợn và mộc nhĩ	130
ốc và hầu hến VX MAO UẬIS ӘМБИИ	131
Chim sẻ không cùng ăn với các gan động vật	131
Trứng gà không nên ăn chung với thịt thỏ, sữa đậu	132
Rau hẹ không được ăn chung với mật ong, rượu trắng	132
Những thứ rau không nên ăn cùng với dưa chuột	133
Củ cải tránh ăn với cà rốt, quýt	134
Cam quýt không nên ăn với các loại cua, sò	135
Quả sơn tra không nên ăn cùng với gan lợn, dựa chuột,	
bí đỏ, cà rốt, mướp	136
NHỮNG ĐIỀU KIÊNG KY	
TRONG NẤU NƯỚNG VÀ BẢO QUẨN THỰC ĂN	
củ kiệu, gừng sống và thạt để Da ghầu chi khoát uết truis	
Kiếng xào tái gan lợn	137
Xào rau tránh cho kiểm mãig áv uất sữa	138

Xào cà rốt tránh cho giấm	
Ba điều cần tránh khi chế biến giăm bông	
Tránh làm thịt động lạnh tan quá nhanh	
Không nên ép bỏ nước của nhân bánh cheo si phù nea 140	
Tránh dùng nước lạnh để ngâm các loại rau muối khô 🦠 💍 141	
Vo gạo tránh dùng tay xát ang sẽ là đầy bương bu goáb đến ph 141	
Không nên đề xướng cách nấu cơm đồ hai lần ghông nào us 142	
Ba điều nên tránh khi dùng nước nấu ăn mób boudt grúb do 142	
Nấu cháo, xào thức ăn không nên cho chất kiềm nub nên ph 144	
Không nên dùng nước nóng chần rau in lùi isi ghúb nên gọ 144	
Xào rau to lửa, nhiều dầu mỡ đều không tốt up is do phúo ph 145	
Không nên đổ thêm nước lạnh vào nồi đang nấu thịt, nou so	
166 hầm xương quản không nên giữ lại mang và ruột	
Không nên cho phèn chua vào canh đậu xanh ônh od mex d146	
Không nên ngâm rong biển lâu trong nước a boun ab năn pr146	
Không nên nướng thức ăn trên lò than đá, bếp ga a 147	
Dụng cụ làm bếp bằng sắt, nhôm không nên dùng chung 147	
Tránh dùng nước sôi pha thuốc bổ sựn năup bắd 148	
Không nên dùng phích để pha trà do and nói ab năn ph149	
Không dùng tinh mơ chua để pha sữa bột	
Không nên dùng nước sôi pha với mật ong để uống 150	
Không được làm nộm, ăn sống cà rốt and the last the last 150	
Không dùng nước nóng để hòa tan gelatin mà phuo nên pho 151	
Nấu thức ăn cho bệnh nhân kiêng muối on lon phúb nên p 152	
Những điều cần tránh khi cất giữ rượu bia	
Không bảo quản giặm bông trong tử lạnh	
Không nên bảo quản lâu thịt chim, thú rừng un phub nên p 155	
Cua ướp không để được lâu isi sunh ghác phúb ở phúb gr 156	
Không để cà đang bảo quản bị ngấm nước and oud phub phi56	
Canh mộc nhĩ trắng không được để lâu	

Không nên đặt trứng bảo quản nằm ngang	157
Trứng để trong kho lạnh sau khi lấy ra không được để lâu	158
Bốn điều bất lợi khi hâm nước nóng trên lò than binh mại d	158
Không nên dùng lại dầu mõ đã rán thức ăn nód qo nôn pi	159
Không nên để giá đậu mọc quá dài Ph số nap sốun gaub đ	160
Không nên dùng lưu huỳnh để sấy rau hoa hiện bho diện bho	161
Ăn rau cần không nên bỏ lá mọc wần đoào gnoux bb đọn go	162
Tránh dùng thuốc đỏ nhuộm trứng gà nub liệu dia u dân Lâi	163
Không nên dùng đũa sơn cho đến chí là là là là chi	163
Không nên dùng lại túi ni lông đựng thức phẩm anab nên go	164
Không dùng chai đựng coca-cola để đựng lâu dầu ăn và rượu	165
Cá để trong tủ lạnh không nên để quá lâu	166
Cá bảo quản không nên giữ lại mang và ruột	166
Bánh kem bơ không nên để lâu o như suno năng one năn ye	167
Không nên để nước sinh tố lâu trong tủ lạnh mắph năn gi	167
Không nên ăn ngay thức ăn vừa lấy ở tủ lạnh raillin nên po	168
Thực phẩm đông lạnh sau khi đã tan đá thì không nên	
h dùng nước sối pha thườc bố com sữn nhu chu 145	169
Không nên để lẫn lộn thực phẩm sống và chín phám sống và chín	170
Điều cần tránh khi sử dụng nồi (chảo) sắt o bơn đốn gọi bọ	170
Những cấm kỵ khi nấu ăn bằng đồ đồng	171
Điều cấm kỵ khi nấu ăn bằng nồi nhôm na mọc mại cout pr	172
Không nên dùng ấm đồng đun nước số ghon chun phub gi	173
Không nên dùng nồi nhôm để đun nấu lâu nód cho nó sum	173
Không nên dùng đồ đựng bằng thiếc không nguyên chất	
par để đựng rượu dosi ởi phon ghód màip nàup các gr	174
Không nên dùng thùng nhựa để chứa dầu ăn post non gi	175
Không dùng đồ dùng bằng nhựa tái sinh để đựng thực phẩm	175
Không đựng thực phẩm có tính axit trong bình gốm	
egan hoặc sứ để mộc mái liệb souh phống phầu liệu cóm s	176

Không nên đựng mật ong trong đồ đựng bằng kim loại	177
Không dùng đồ nhôm để chứa bột mì lâu dài	178
Không đựng đồ uống có tính axit trong đồ đựng bằng .	
đồng, kẽm	178
Không nên đựng sữa bò trong phích nước nóng	179
Không dùng phích nước nóng đựng đồ uống	180
Không nên coi thường vệ sinh của cái thớt	181
Không dùng sách báo cũ để gói thực phẩm	182
Tránh dùng vải ni lông để rửa bát đĩa	182
Không dùng bột giặt để rửa bát đĩa	183
Chọn mua thực phẩm để tẩm bổ cần chú ý	183
Muc luc	187