

**HẠ CHÂN TRUYỀN**

**Biên dịch: Lương y ĐOÀN SỰ**

**KIỀNG KỶ TRONG ĂN - UỐNG**  
**ĂN UỐNG - PHỐI HỢP THỨC ĂN - NẤU NƯỚNG**  
**VÀ BẢO QUẢN THỨC ĂN**



**NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC**

## MỤC LỤC

### KIỀNG KỶ VỀ ĂN

- Người tuổi trung niên tránh ăn lâu dài loại thức ăn tinh 5
- Người tuổi trung niên nên kiêng ăn nhiều thức ăn béo, ngọt, nhiều gia vị 6
- Người tuổi trung niên nên kiêng ăn thức ăn có nhiều protein 6
- Người có tuổi ăn uống nên kiêng 7
- Vợ chồng mới cưới nên tránh rượu 9
- Lái xe không để bụng đói khi ngồi vào buồng lái 9
- Năm điều nên tránh trên bàn ăn 10
- Ba điều nên tránh khi làm khách 12
- Tám điều nên tránh khi dùng bữa 14
- Thức ăn chính tránh đơn điệu 15
- Ăn sáng tránh chỉ ăn trứng gà 17
- Tránh ăn trưa quá no 17
- Tránh ăn khi sắp đi ngủ 18
- Ban đêm tránh ăn thức ăn có chứa đường 19
- Trước khi ngủ nên tránh uống nhân sâm và sữa ong chúa 19
- Khi ăn cơm tránh hút thuốc lá 20
- Tránh ngồi xổm khi ăn 21
- Sau khi ăn nó tránh nói lỏng thắt lưng 21
- Sau khi ăn tránh vận động mạnh và tắm rửa 22
- Hóc xương cá, tránh chữa bằng cố nuốt cục cơm 23
- Tránh vừa ăn vừa xem tivi 24



Trước và sau khi ăn tránh uống đồ lạnh	24
Sau khi ăn không được làm việc ngay	25
Sau khi ăn không được bơi lội ngay	26
Sau khi ăn tránh ăn ngay hoa quả	26
Khi buồn phiền không nên ăn nhiều	27
Người lao động trí óc không nên chỉ ăn loại thức ăn chua	27
Sau khi nói nhiều trong thời gian dài tránh uống ngay đồ lạnh	27
Tránh ăn uống khi đi tàu, đi xe	28
Ba điều tránh về ăn uống trước khi lên máy bay	29
Không nên ăn "lẩu" quá lâu	29
Tránh ăn nhiều canh trong nồi "lẩu"	30
Ba điều nên tránh khi ăn "lẩu"	30
Nên tránh cấm nếm lên bánh gatô ngày sinh nhật	31
Tránh chỉ ăn dầu thực vật kéo dài	32
Tránh ăn nhiều thịt bò ướp	34
Thịt đã thiu, dù có nấu chín cũng không nên ăn	35
Không nên chỉ ăn thịt lợn	36
Tránh ăn cà chua xanh	36
Tránh ăn quả chưa chín	37
Tránh ăn củ gừng thối	37
Ăn cua nên tránh	38
Ba điều để phòng khi ăn sò, hến	39
Không nên ăn nhiều chả dê nướng	40
Ba điều tránh khi ăn hồng	40
Không nên ăn sống các loại cây mọc dưới nước	42
Ăn bí đỏ để lâu phải để phòng trúng độc	42
Không nên ăn nhiều rong biển	43
Hoa quả không thể thay thế rau xanh	45
Tránh ăn nhiều thức ăn chua	46

Tránh lạm dụng các chế phẩm thuốc có vitamin C	47
Điều bất tiện của bánh bít cốt	48
Nên hạn chế chan canh khi ăn cơm	49
Đồ hộp đã mở không nên chia ra ăn nhiều lần	50
Mùa hè khi ăn thịt cần thận trọng	51
Không ăn thịt sống	51
Tránh ăn khoa tây đã nảy nhiều mầm hoặc đã đổi màu	53
Chớ nên ăn trứng gà sống	54
Những loại trứng gà nào nên tránh ăn	55
Không ăn bánh trôi khi viên bánh đã đổi màu	57
Trong trường hợp nào nên tránh dùng dầu ăn	58
Không nên ăn xì dầu sống	59
Tránh ăn phao câu gà	60
Không được ăn thịt gia súc chết bệnh	61
Tránh ăn thịt bị hạch	61
Tránh ăn tuyến giáp trạng của lợn	62
Tránh ăn tuyến thượng thận của động vật	63
Tránh ăn dê, cừu bao tử	64
Không nên ăn lương thực tìm thấy trong hang chuột	65

## KIÈNG KỶ VỀ UỐNG 67

Đun nước sôi để uống trong gia đình, không nên để sôi quá 5 phút	67
Sau khi ăn no tránh uống nhiều nước có ga	68
Sau bữa ăn không nên uống một cốc trà	69
Sau khi vận động mạnh tránh uống nước lạnh	69
Tránh uống nước mưa	70
Không nên trực tiếp uống nước máy	71
Tránh uống nước có ga đã mở để qua đêm	72
Những điều cần tránh khi uống nước	72

Tránh uống 5 loại nước sôi	74
Uống nước không nên quá vội vã	75
Mười điều nên tránh khi uống nước có ga	75
Năm điều chú ý khi uống đồ lạnh	78
Tránh nghiện rượu	79
Tránh uống rượu để gây ngủ	80
Tránh dùng nước chè để dãi rượu	81
Ba điều kiêng sau khi uống rượu	82
Tránh uống rượu khi đói	84
Tránh uống rượu để sưởi ấm	85
Tránh trường kỳ dùng rượu thay cơm	85
Tránh uống rượu trắng vừa mới cất xong	86
Tránh thách đố nhau uống rượu	87
Tránh uống loại rượu màu vàng để nguội	88
Ba điều tránh khi uống rượu thuốc	88
Không nên dùng cồn của ngành y pha thêm nước để uống thay rượu	90
Trước khi ăn cơm tránh uống bia có đá	90
Sau khi vận động mạnh tránh uống bia	91
Tránh uống bia pha với nước có ga	92
Tránh uống bia và rượu trắng cùng một lúc	92
Tránh uống quá nhiều bia	93
Không nên dùng bi đông để đựng rượu	94
Tránh để lâu loại rượu nồng độ thấp	95
Tránh dùng thùng nhựa để đựng rượu	95
Rượu nho tránh để lâu	96
Cách uống sữa nên tránh	96
Năm điều tránh khi uống sữa đậu nành	99
Sữa bò không nên bảo quản đông lạnh	100
Tránh đun sữa bò sôi lâu	100



Sữa bò tránh cho đường đỏ	101
Uống sữa bò không nên cho nhiều đường	101
Tránh ăn sữa bột bị ẩm đả vón cục	102
Mùa hè tránh uống sữa bò ướp lạnh	102
Tránh cho thêm bột canxi vào sữa bò	103
Không nên dùng đồ nhựa để đựng sữa	103
Tránh dùng sữa bò nấu với bánh gatô	103
Tránh nấu chung sữa bò với sữa đậu tương	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 CẤM KỴ KHI PHỐI HỢP CÁC LOẠI THỨC ĂN

Phối hợp thức ăn phải tránh kỵ nhau	110
Những loại rau gì nên tránh cùng ăn với hoa quả	112
Những loại thực phẩm nào không nên ăn lẫn lộn	112
Tránh ăn đường cùng với giấm	114
Thịt lợn không nên ăn cùng với thịt bò, gan cừu, đậu nành, rau mùi và tỏi	114
Gan lợn không nên nấu cùng với thịt chim cú, gà rừng, xúp lơ và các thức ăn giàu vitamin C	117
Thịt bò không nên ăn cùng với thịt lợn, rượu trắng, rau họ, củ kiệu, gừng sống và hạt dẻ	118
Thịt dê và thịt cừu không nên ăn chung với pho mát, sữa đậu và giấm	119

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	123
Thịt chim cú không nên ăn cùng với nấm	123
Cá chép không nên ăn cùng với đậu đỏ, dưa muối	123
Cá giếc không nên nấu lẫn với thịt lợn	124
Cá chình không nấu chung với gan bò	125
Cá trạch không nấu chung với thịt chó và tiết chó	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 trích, đồ ướp lạnh	128
Ốc tránh ăn chung với thịt lợn và mộc nhĩ	130
Ốc và hàu hén	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 họ 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, dưa chuột, bí đỏ, cà rốt, mướp	136

## NHỮNG ĐIỀU KIỆN KỶ TRONG NẤU NƯỚNG VÀ BẢO QUẢN THỨC ĂN

Kiên xào tái gan lợn	137
Xào rau tránh cho kiềm	138

Xào cà rốt tránh cho giấm	138
Ba điều cần tránh khi chế biến giảm béo	139
Tránh làm thịt đông lạnh tan quá nhanh	139
Không nên ép bỏ nước của nhân bánh cheo	140
Tránh dùng nước lạnh để ngâm các loại rau muối khô	141
Vò gạo tránh dùng tay xát	141
Không nên để xương cách nấu cơm đồ hai lần	142
Ba điều nên tránh khi dùng nước nấu ăn	142
Nấu cháo, xào thức ăn không nên cho chất kiềm	144
Không nên dùng nước nóng chần rau	144
Xào rau to lửa, nhiều dầu mỡ đều không tốt	145
Không nên đổ thêm nước lạnh vào nồi đang nấu thịt, hầm xương	145
Không nên cho phèn chua vào canh đậu xanh	146
Không nên ngâm rong biển lâu trong nước	146
Không nên nướng thức ăn trên lò than đá, bếp ga	147
Dụng cụ làm bếp bằng sắt, nhôm không nên dùng chung	147
Tránh dùng nước sôi pha thuốc bổ	148
Không nên dùng phích để pha trà	149
Không dùng tinh mơ chua để pha sữa bột	149
Không nên dùng nước sôi pha với mật ong để uống	150
Không được làm nộm, ăn sống cà rốt	150
Không dùng nước nóng để hòa tan gelatin	151
Nấu thức ăn cho bệnh nhân kiêng muối	152
Những điều cần tránh khi cất giữ rượu bia	153
Không bảo quản giảm béo trong tủ lạnh	154
Không nên bảo quản lâu thịt chim, thú rừng	155
Cua ướp không để được lâu	156
Không để cà đang bảo quản bị ngấm nước	156
Canh mọc nhĩ trắng không được để lâu	157



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	158
Không nên dùng lại dầu mỡ đã rán thức ăn	159
Không nên để giá đậu mọc quá dài	160
Không nên dùng lưu huỳnh để sấy rau hoa hiên	161
Ăn rau cần không nên bỏ lá	162
Tránh dùng thuốc đỏ nhuộm trứng gà	163
Không nên dùng dưa sơn	163
Không nên dùng lại túi ni lông đựng thức phẩm	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	167
Không nên để nước sinh tố lâu trong tủ lạnh	167
Không nên ăn ngay thức ăn vừa lấy ở tủ lạnh ra	168
Thực phẩm đông lạnh sau khi đã tan đá thì không nên bảo quản nữa	169
Không nên để lẫn lộn thực phẩm sống và chín	170
Điều cần tránh khi sử dụng nồi (chảo) sắt	170
Những cấm kỵ khi nấu ăn bằng đồ đồng	171
Điều cấm kỵ khi nấu ăn bằng nồi nhôm	172
Không nên dùng ấm đồng đun nước	173
Không nên dùng nồi nhôm để đun nấu lâu	173
Không nên dùng đồ đựng bằng thiếc không nguyên chất để đựng rượu	174
Không nên dùng thùng nhựa để chứa dầu ăn	175
Không dùng đồ dùng bằng nhựa tái sinh để đựng thực phẩm	175
Không đựng thực phẩm có tính axit trong bình gốm hoặc sứ để mộc	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 tắm bổ cần chú ý	183
Mục lục	187