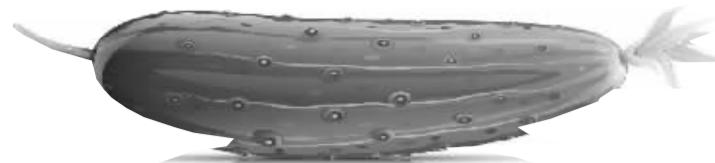


# 夏天吃黄瓜 这些禁忌你一定要知道



夏天正是黄瓜当季，我们可以说每餐都少不了黄瓜，但是吃黄瓜也有很多注意事项，一不小心就会影响健康，所以以下这些事你一定要知道。

## 黄瓜和什么搭配最好

黄瓜搭配木耳，排毒、减肥功效好。黄瓜中的丙醇二酸能抑制体内糖分转化为脂肪，从而达到减肥的功效。而木耳富含多种营养成分。木耳中的植物胶质，有较强的吸附力，可将残留在人体消化系统中的某些杂质集中吸附，再排出体外，从而起到排毒清肠的作用。二者混吃可达到减肥、滋补强壮、平衡营养之功效。

黄瓜搭配豆腐，解毒消炎、润燥平胃。豆腐在植物性食物中蛋白含量最高，且其蛋白很容易被人体消化吸收，是肠胃消化机能降低的理想食物。豆腐性寒，含碳水化合物极少，有节制机体和润燥平火作用。搭配性味甘寒的黄瓜，具有清热利尿、解毒、消炎、养肺行津、润燥平胃及清热散血等功效。

## 黄瓜不能和什么一起吃

### 1. 黄瓜不能和西红柿一起吃

由于黄瓜里含有一种维生素C分解酶，会破坏其他蔬菜中的维生素C。食品中维生素C含量越多，被黄瓜中的分解酶破坏的就越严重。西红柿是含维生素C丰盛的蔬菜，假如二者一起食用，我们从西红柿中摄取的维生素C再被黄瓜中的分解酶破坏，基本就达不到补充养分的效果。

另外，辣椒、菜花、芹菜、苦瓜等蔬菜也含有较多的维生素C，最好不要和黄瓜一起食用，维生素C分解酶会破坏其他食物的维生素C，虽对人体没有危害，但会降低人体对维生素C的吸收。如果您希望通过辣椒、芹菜、芥蓝、苦瓜等食物补充维生素C，那么最好不要和黄瓜同吃了。

### 2. 黄瓜不能和花生一起吃

在很多家庭、餐馆都有凉拌黄瓜花生这道凉菜，然而，黄瓜和花生搭配是非常不科学的。黄瓜性味甘寒，常用来生食，而花生米多油脂。一般来讲，如果性寒食物与油脂相遇，会增加其滑利之性，可能导致腹泻，所以不宜同食。特别是对于肠胃功能不是太好的朋友，最好不要两者同食，即使同食，最好不要多食。

## 黄瓜哪部分最有益健康

夏天，黄瓜是家庭餐桌上的“常客”。但吃黄瓜时，一定不要把黄瓜把儿扔掉，避免扔掉了好东西。这是因为，黄瓜把儿含有较

饮用黄瓜汁的时候，如果觉得稀释后的黄瓜汁口感有点苦涩的话，可以适量加一点蜂蜜来调味。

### 疗效：

美国营养专家研究还发现，每天饮用一杯黄瓜汁能够起到防止头发脱落和指甲劈裂的作用，甚至于还可以增强人的记忆力。

众所周知，黄瓜具有利尿、强健心脏和血管、调节血压、预防心肌过度紧张和动脉粥样硬化的功效。实验中还发现，吃整个黄瓜的效果没有饮黄瓜汁效果好。

### 2. 黄瓜馅饺子：开胃降压促消化

夏天天气炎热，很多老人都没胃口。营养学家建议，老年人午餐或晚餐吃点饺子、包子之类带馅的食品，不仅营养均衡，还有助于消化。如果以前没吃过黄瓜馅饺子，不妨尝试一下，不但清凉爽口，还能防暑、降压、预防心脑血管疾病。

### 制作方法：

做馅时，要将黄瓜擦成细丝略微切一下，挤出水，挤出的水不要扔掉，留在盆中备用。将两个鸡蛋加适量的盐打散在油锅中炒，一边炒一边捣碎，越碎越好，炒好后放凉。爱吃丰富馅料者，还可以放一点豆腐。

然后将放凉的鸡蛋、豆腐与黄瓜丝加入五香粉、鸡精、葱末、姜末等，一起搅拌均匀待用。和面时把黄瓜水放进去，不但面会更加筋道，而且口味也更好。

### 附加收获——黄瓜皮茶

黄瓜肉做馅，削下来的皮可以做一道清热去火的黄瓜皮茶。

先把黄瓜皮放在太阳下晒干，晒干后用手揉碎。200毫升水中加入10克黄瓜皮煎水，水沸后改成小火，把水煎至剩一半即可。这样的天然茶饮，每天喝几杯都可以，能有效缓解头痛发热等夏季里常见的中暑反应。

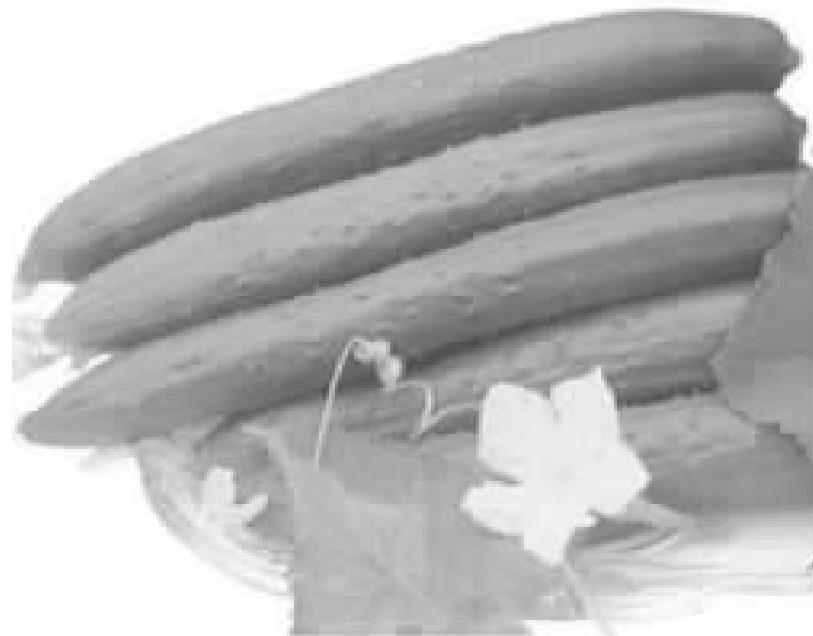
### 3. 生拍黄瓜：解暑效果好

到了夏天，往往让人觉得暑热难耐，不免心情烦躁。黄瓜富含钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素C等很多营养素，黄瓜也因此而成为夏天里的最佳蔬菜。

### 制作方法：

凉拌黄瓜最好用刀拍，等它表面裂开后，再将其切碎，这样做，黄瓜的汁和碎渣不会乱溅。把黄瓜切碎后就可以用少量生抽、适量老陈醋、鸡精、香油和蒜末制作调料汁了。如果想吃新鲜清爽的拌黄瓜，就在上菜的同时浇汁。如果想吃滋味重一些的，可以提前拌好，放置几分钟再吃，这么做滋味虽好，但是黄瓜的水分会损失一些。

(据人民网)



## 周口美食人气榜

订台电话

向日葵火锅	8985555
怡景田园功夫面馆	8101116
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍舫豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
越秀零距离	7997333
同忆餐厅	8597777
黎园居	8319996
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
大美私坊火锅	7980888
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
怡景田园	15603941116
舒来喜鱼锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
滨江国际酒店	8538666
大漠园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二姐火锅	8866966
老渔翁烤全鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
纳西火塘	8531729
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
渔满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒店	8686865
百春永和	8685666
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
重庆青一色火锅	8267766

现在周口最有名气的饭店是哪家？请拿出手机为你所喜欢的饭店投上一票，让你的选择登上我们的“周口美食人气榜”。让广大市民从千万选票缔造的排行榜中，发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式：饭店名称(越具体越好)+投票理由(20字以内)，发至13592221006。

“周口美食人气榜”每周一更新，欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟  
餐饮版电话：8599376  
8599369