

夏天吃黄瓜 这些禁忌你一定要知道



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，很多老年人都没胃口。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)

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，且其蛋白质很容易被人体消化吸收，是肠胃消化机能降低的人的理想食物。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成果。

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

多苦味素，苦味成分为葫芦素 C，是难得的排毒养颜食品。动物实验证实，这种物质具有明显的抗肿瘤作用。

苦味素对于消化道炎症具有独特的功效。可刺激消化液的分泌，产生大量消化酶，可以使人胃口大开。苦味素不仅具有健胃、增加肠胃动力、帮助消化、清肝利胆和安神的功能，还可以防止流感。

黄瓜的三种健康吃法

1.黄瓜汁：预防口腔溃疡
黄瓜汁的口感和营养俱佳，在夏天可以用来预防口腔疾病。

如果吃腻了炒黄瓜和拌黄瓜，偶尔喝一杯黄瓜汁，别有一番风味，更能预防夏天里多发的口腔疾病。

制作方法：
把新鲜的黄瓜简单用糖腌一下，或者直接加冷开水在榨汁机中取汁直接饮用。

喝法：
黄瓜汁可以在早晨喝一杯，能起到清爽肠胃的作用。因为黄瓜中含有大量维生素，可以缓解一定的发炎症状，对口腔溃疡能起到有效的治疗作用。

