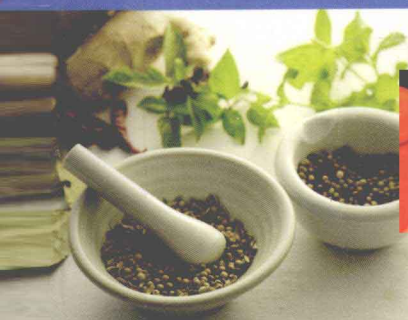




❁ 不生病的 ❁

饮食宜忌



高磊 主编

曹广泉

国家级餐饮业一级评委
高级营养师

吉林出版集团有限责任公司



· 养生之道 ·

饮食宜忌



主编 王明
副主编 王明

中国中医药出版社

七彩生活

不生病的
饮食宜忌

高磊 主编



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

不生病的饮食宜忌 / 高磊主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010.11

(七彩生活)

ISBN 978-7-5463-4027-2

I. ①不… II. ①高… III. ①饮食—禁忌 IV.

①R155

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第210217号



不生病的饮食宜忌

出版策划: 孙亚飞

责任编辑: 杨冬絮 李延勇

文图编辑: 解鲜花

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)
(长春市人民大街4646号, 邮政编码 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司
(<http://shop34896900.taobao.com>)

电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本: 889 × 1194mm 1/16

印 张: 12

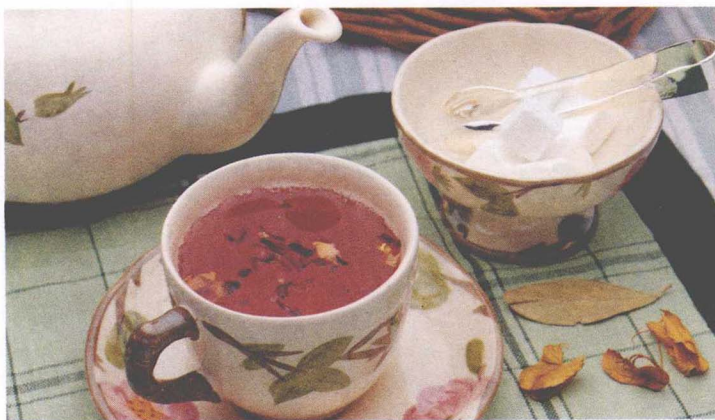
字 数: 220千字

版 次: 2010年12月第1版

印 次: 2010年12月第1次印刷

定 价: 19.80元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



中医理论认为食物与中药有着相同的性质特征，跟身体健康有着非常密切的关系。因为我们自从脱离母体之后，所有机体功能的发挥都依赖于食物提供的能量。然而，不同的食物有着寒、热、温、凉不同的个性，人有男女老少、强壮羸弱之别，病有寒热虚实、轻重缓急之异，每种食物的属性都和人体的疾病息息相关，不恰当的食物搭配，会侵蚀我们的身体健康。

那么，从食物营养的角度来说，我们该如何搭配，才能吃得美味又健康？怎样烹调才有助于人体最大程度地吸收食物中的营养呢？什么样的食物是适合自己体质的食物？本书从食物的性味特征、适宜人群、搭配宜忌、烹调宜忌、食物相宜与相克等角度，全方位展示了百余种食材的最佳食用及烹调方法，纠正错误的饮食习惯。

从持久维护健康的角度来说，我们怎样通过饮食达到养颜塑身的效果？如何以食疗帮助身体恢复健康？不同的季节该怎样选择食物？特殊的环境下，我们又该增加哪些营养的摄入？本书收录的养生保健之法，将对您及家人的健康大有裨益。

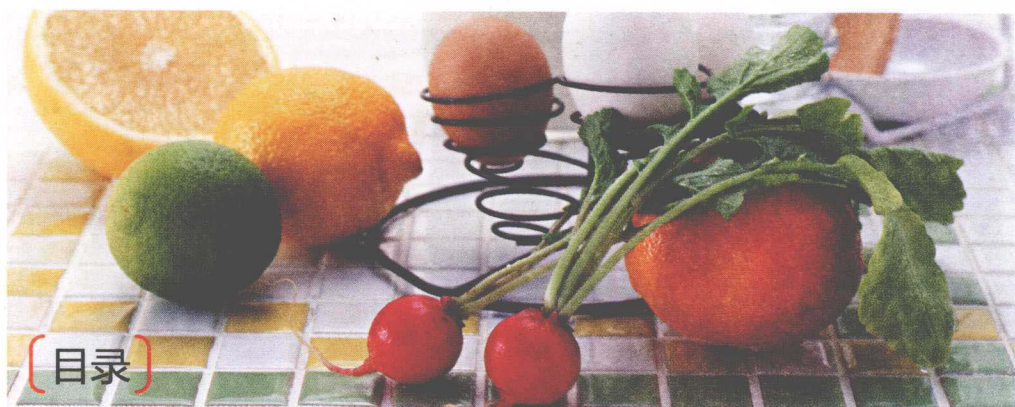
希望本书能帮您快速掌握食物搭配的健康密码，准确把握饮食搭配的方法，合理安排一年四季的一日三餐，避免走入饮食误区。

推荐序

Foreword

常凉

国家级餐饮业一级评委
高级营养师



目录

Contents

01 PART 家常食材健康饮食宜忌

这样吃蔬果 更营养

8

- 白菜……8
- 油菜……9
- 芹菜……10
- 菠菜……11
- 生菜……12
- 圆白菜……12
- 苋菜……13
- 芥菜……14
- 木耳菜……14
- 韭菜……15
- 韭黄……16
- 蒜薹……16
- 芦笋……17
- 莴苣……18
- 竹笋……19
- 茭白……20
- 绿豆芽……21
- 黄豆芽……22
- 香椿……22
- 茼蒿……23
- 芥蓝……24



- 雪里红……24
- 土豆……25
- 山药……26
- 藕……26
- 萝卜……27
 - 胡萝卜……28
- 洋葱……29
- 荸荠……30
- 百合……30
- 茄子……31
- 青椒……32
- 番茄……33
- 菜花……34
- 西葫芦……35
- 黄花菜……36
- 黄瓜……37
- 冬瓜……38
- 苦瓜……39
- 丝瓜……40
- 南瓜……41
- 香蕉……42
- 苹果……43
- 西瓜……44
- 菠萝……45

- 桃……46
- 梨……47
- 杏……48
- 草莓……49
- 木瓜……50
- 杨梅……51
- 橘子……52
- 葡萄……52
- 橙子……53
- 山楂……54
- 樱桃……55

这样吃肉禽蛋 更健康

56

- 猪肉……56
- 羊肉……58
- 牛肉……60
 - 驴肉……61
- 鸡肉……62
- 鸭肉……63
- 鹅肉……64
- 鸽肉……65
- 鸡蛋……66
- 鸭蛋……68



- 鹌鹑蛋……69
- 鹅蛋……69

这样吃水产、菌类更安全

70

- 鲤鱼……70
- 草鱼……72
- 鲫鱼……73
- 鳊鱼……74
- 鲈鱼……75
- 鲑鱼……76
- 武昌鱼……76
- 带鱼……77
- 甲鱼……78
- 黄鱼……79
- 鳝鱼……80
- 平鱼……81
- 金枪鱼……81
- 鳕鱼……82
- 鲑鱼……82
- 鳗鱼……83
- 三文鱼……84
- 墨鱼……85
- 鲍鱼……86
- 鱿鱼……87

- 螺……88
- 蛤蜊……88
- 虾……89
- 螃蟹……90
- 海蜇……91
- 海参……92
- 牛蛙……92
- 紫菜……93
- 海带……94
- 香菇……96
- 平菇……97
- 冬菇……97
- 金针菇……98
- 口蘑……99
- 黑木耳……100
- 银耳……101



这样吃五谷杂粮更科学

102

- 小麦……102
- 大米……103
- 小米……104
- 糯米……105
- 黑米……106
- 芸豆……107

- 玉米……108
- 薏米……109
- 燕麦……110
- 黑豆……110
- 蚕豆……111
- 扁豆……111
- 黄豆……112
- 绿豆……113
- 豆腐……114
- 豆腐干……115
- 腐竹……115

这样使用调味品更健康

116

- 葱……116
- 姜……117
- 蒜……118
- 辣椒……119
- 花椒……119
- 胡椒……120
- 芥末……120
- 醋……121
- 茶……122
- 啤酒……122

02

PART

养生保健宜与忌

防病强身饮食宜忌

124

- 健脑益智……124
- 滋阴壮阳……125
- 抗衰益寿……126
- 开胃消食……128
- 润肠排毒……129
- 防癌抗癌……130
- 减压怡情……131

- 消除疲劳……132

养颜塑身饮食宜忌

134

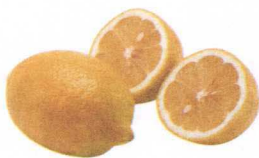
- 补益气血……134
- 乌发护发……135
- 美容驻颜……136
- 丰胸美体……138
- 减肥瘦身……140



特定工作环境 饮食宜忌

142

- 脑力劳动者……142
- 体力劳动者……143
- 熬夜者……144



- 高、低温工作者……145
- 长时间电脑操作者……146

不同年龄段 饮食宜忌

148

- 婴幼儿……148
- 青少年……149
- 中青年……150
- 准备受孕者……151
- 孕妇……152
- 产妇……153
- 老年人……154



03 PART 时令养生饮食宜忌

四季饮食宜忌 156

- 春季养生宜忌……156
- 夏季养生宜忌……158
- 秋季养生宜忌……160
- 冬季养生宜忌……161



一日三餐 饮食宜忌

162

- 早餐养生……162
- 午餐养生……163
- 晚餐养生……164

04 PART 常见病饮食宜忌

一般病症 饮食宜忌

166

- 感冒……166
- 咳嗽……168
- 咽炎……170
- 鼻炎……172
- 哮喘……173
- 牙痛……174
- 口臭……175
- 腹泻……176
- 贫血……177
- 痛经……178
- 月经不调……179

- 阳痿、早泄……180
- 前列腺炎……181

慢性病 饮食宜忌

182

- 糖尿病……182
- 高血压……183
- 高血脂……184
- 冠心病……186
- 胃病……188
- 便秘……190
- 失眠……191

P A 01 R T

家常食材

健康饮食宜忌



白菜

别名 卷心白菜、包心白菜



◆ **适宜人群** / 一般人、心血管疾病患者

◆ **不适宜人群** / 寒性体质、肠胃功能不佳、慢性肠胃炎患者

白菜中含有蛋白质、脂肪、多种维生素(A、B、C、D)和钙、磷、铁等矿物质。白菜中还含有大量的粗纤维,可以促进肠壁蠕动,帮助消化,防止大便干燥,保持大便通畅。



选购宜忌

选购新鲜、嫩绿、较紧密和结实的白菜。有虫害、松散、茎粗糙、叶子干瘪发黄、带土过多、发育不良的大白菜质量较差。



烹调宜忌

宜: 切白菜时适宜顺丝切,这样白菜容易熟,还可以减少水分流失。

忌: 烹调时,不宜用水煮焯、浸烫,以免损失大量水分。



食用宜忌

宜: 患慢性习惯性便秘、伤风感冒、肺热咳嗽、喉发炎、腹胀及发热者适宜食用。

忌: ① 大白菜性凉偏寒,胃寒腹痛、大便溏泄及寒痢者不可多食。② 忌吃腐烂的大白菜,大白菜在腐烂的过程中会产生毒素,所产生的亚硝酸盐能使血液中的血红蛋白丧失携氧能力,导致人体严重缺氧,甚至危及生命。



贮藏心得

冬天可用无毒塑料袋保存,如果温度在0℃以上,可在白菜叶上套上塑料袋,口不用扎,根朝下戳在地上即可。



食物相宜与相克

☑ 白菜 + 猪肝 = 滋补

| 白菜清热,猪肝补血,两者配合有滋补功效。

☑ 白菜 + 鲤鱼 = 改善妊娠水肿

| 白菜和鲤鱼能提供丰富的蛋白质、糖类、维生素C等多种营养素,是妊娠水肿的辅助治疗食物。

☑ 白菜 + 猪肉 = 补充营养、通便

| 白菜和猪肉一起食用,能补充营养、通便,适宜于营养不良、贫血、头晕、大便干燥之人食用。

☑ 白菜 + 虾仁 = 防治牙龈出血,解热除燥

☑ 白菜 + 海带、海鱼等海产品 = 防止碘不足

☑ 白菜 + 辣椒 = 促进肠胃蠕动,帮助消化

☑ 白菜 + 兔肉 = 腹泻或呕吐

| 兔肉性凉,易致腹泻,白菜有通便功效,两者同食,更易引起腹泻或者呕吐。

油菜

别名 汤勺菜、青梗白菜、青江菜



◆ **适宜人群** / 一般人

◆ **不适宜人群** / 脾胃虚弱者

油菜中含有多种营养素，不仅有丰富的胡萝卜素、维生素C和粗纤维，还含有大量的钙、磷、铁、钾、钠等矿物质。中医认为，油菜的茎叶和种子有“行血、破气、消肿、散结”的功能，对医治吐血、痢肿、血痢、痔疮等症疗效显著。

选购宜忌

选择颜色绿、洁净、无黄烂叶、新鲜、无病虫害的油菜为好。

烹调宜忌

宜：①油菜要放进蔬菜洗涤剂溶液或淘米水中浸泡，再用清水冲洗。②油菜要现切现做，并用大火爆炒，这样既能保持口味鲜脆，又可使营养成分不被破坏。

忌：吃剩的油菜过夜后就不能吃了，以免造成亚硝酸盐沉积，从而引发癌症。

食用宜忌

忌：油菜性偏寒，凡脾胃虚寒、大便溏泄者不宜多食。

贮藏心得

油菜等绿叶蔬菜不宜在冰箱内储存，绿叶蔬菜中含有较多的硝酸盐，储存一段时间后，由于酶和细菌的作用，会变成亚硝酸盐，亚硝酸盐是导致胃癌的有害物质，所以绿叶菜不宜存放冰箱时间过长。

食物相宜与相克

☑ 油菜 + 香菇 = 防便秘

香菇和油菜同食可抗老防衰、润肤，并缩短食物在胃肠道中停留的时间，促进肠道代谢，减少脂肪在体内的堆积，防治便秘。

☑ 油菜 + 鲜蘑 = 预防便秘、美容

油菜和鲜蘑同食可以缩短食物在胃肠道中停留的时间，促进新陈代谢，减少脂肪在体内的堆积，防止便秘，排除毒素，抗衰老。

☑ 油菜 + 豆腐 = 清肺止咳

☑ 油菜 + 虾仁 = 消肿散血、清热解毒

油菜和虾仁同食不仅能提供丰富的维生素和钙质，还能消肿散血、清热解毒。

☑ 油菜 + 鸡肉 = 强化肝脏、美化肌肤

☑ 油菜 + 黄瓜 = 降低维生素C的吸收

☑ 油菜 + 胡萝卜 + 南瓜 = 降低维生素C的吸收



芹菜

别名 西芹、旱芹、药芹



- ◆ **适宜人群** / 一般人、高血压患者
- ◆ **不适宜人群** / 脾胃虚寒、待生育的人

芹菜中含有多种营养素，不仅有丰富的胡萝卜素、维生素C和粗纤维，还含有大量的钙、磷、铁、钾、钠等矿物质。

选购宜忌

市场上常见的芹菜有空心芹菜和实心芹菜两种。实心芹菜颜色深绿、腹沟窄，而空心芹菜则颜色稍浅、腹沟宽。最好购买实心芹菜。

烹调宜忌

宜：芹菜的叶比茎更有营养，在吃芹菜时一定要连叶一起吃。炒芹菜要大火快炒，断生即可；避免长时间焖煮，以免损失营养素，影响口感。

忌：烹调实心芹菜切丝切段均适宜，而空心芹菜不宜切丝，只能切成段，否则容易从中断裂、翻卷不成形。

食用宜忌

宜：适宜高血压及其并发症患者食用，血管硬化、神经衰弱者也宜多吃。

忌：芹菜性凉质滑，脾胃虚寒者谨慎食用。血压偏低者慎用。

贮藏心得

芹菜等蔬菜适宜竖着存放。垂直放的蔬菜所保存的叶绿素含量比水平放的蔬菜要多，且经过存放时间越长，差异越大。

食物相宜与相克

☑ 芹菜 + 牛肉 = 营养瘦身

牛肉补脾胃，芹菜清热利尿、降压、降胆固醇，还含有大量的粗纤维，两者相配不但能保证营养供应，还能瘦身。

☑ 芹菜 + 豆干 = 清肠排毒

芹菜含有丰富的纤维素，有通便作用；豆干具有清热润燥、生津解毒的功效，两者搭配，能清肠排毒，适合便秘者食用。

☑ 芹菜 + 核桃仁 = 润发、明目、养血，使人体获得更全面的营养

☑ 芹菜 + 腌制食品 = 可防癌

☑ 芹菜 + 黄豆 = 影响铁的吸收

☑ 芹菜 + 牡蛎 = 降低锌的吸收

☑ 芹菜 + 兔肉 = 伤头发

☑ 芹菜 + 甲鱼 = 中毒

生活一点通

熬夜后，早上最好喝杯鲜芹菜汁，这样可以迅速补充体内失去的维生素，并且连黑眼圈也能去掉。

菠菜

别名 菠薐菜、赤根菜、飞龙菜



◆ **适宜人群** / 一般人、孕妇、糖尿病患者

◆ **不适宜人群** / 结石患者

菠菜原产地为波斯，为一年生植物，但全年皆可取得。常吃菠菜，令人面色红润，光彩照人，不易患缺铁性贫血。菠菜不仅含有大量的胡萝卜素和铁，而且也是维生素B₆、叶酸和钾元素的极佳来源。菠菜含有大量的蛋白质，同时富含矿物质为主的铁质和钙质，尤其在根部含量较高。

选购宜忌

宜：菠菜含有大量的植物粗纤维，具有促进肠道蠕动的作用，利于排便。

要选择个大、叶柄粗、叶片肥大的菠菜。

烹调宜忌

宜：菠菜煮熟后软滑，易消化，特别适合老、幼、病、弱者食用。菠菜宜焯水后再进行烹调，以降低草酸含量。

食用宜忌

宜：计算机工作者、爱美的人宜常吃菠菜。糖尿病患者经常吃些菠菜，有利于血糖保持稳定。

忌：婴幼儿和缺钙、软骨病、肺结核、肾结石、腹泻者不宜食用没焯过水的菠菜。

食物相宜与相克

☑ 菠菜 + 海带 = 防止结石

菠菜和海带同食可促使草酸钙溶解排出，防止结石。

☑ 菠菜 + 猪肝 = 防治贫血

猪肝富含叶酸、维生素B₁₂以及铁等造血原料，菠菜也含有较多的叶酸和铁，两种食物同食，一荤一素，相辅相成。

☑ 菠菜 + 猪血 = 润肠通便、清热润燥

菠菜可以清热润燥，猪血可以软化大肠，两者同食，具润肠通便、清热润燥的作用。

☑ 菠菜 + 鸡蛋 = 提高对维生素B₁₂的吸收

☑ 菠菜 + 青椒 = 保护眼睛

☑ 菠菜 + 香油 = 润燥通便

☑ 菠菜 + 花生 = 有利于维生素的吸收

☑ 菠菜 + 豆腐 = 不利于钙的吸收，易形成肾结石

☑ 菠菜 + 虾皮 = 影响钙质吸收

☑ 菠菜 + 乳酪 = 影响钙质吸收

☑ 菠菜 + 瘦肉 = 影响铜的吸收

生活一点通

将菠菜捣烂取汁，每周洗脸2次，可清洁皮肤，减少皱纹及色斑，保持皮肤光洁。

生菜

别名 叶用莴苣

◆ **适宜人群** / 老少皆宜

◆ **不适宜人群** / 易尿频、胃寒的人

生菜又名叶用莴苣，因能生食而得名，含有糖类、蛋白质、莴苣素和丰富的矿物质，尤以维生素A、维生素C和钙、磷的含量较高，有清肝利胆和养胃的功效。味甘甜微苦，吃起来清香爽口。油菜也是叶用莴苣的一种，只是叶片较长，营养价值略高于生菜。



选购宜忌

宜：生菜很容易残留农药化肥，吃前一定要洗净。若要生吃最好先用微波炉消毒。



食用宜忌

宜：失眠、高胆固醇、神经衰弱的人适宜多吃。

忌：生菜性寒凉，尿频、胃寒者应少吃。



贮藏心得

生菜对乙烯极为敏感，储藏时应远离苹果、香蕉和梨，避免诱发赤褐斑点。



食物相宜与相克

☑ 生菜 + 海带 = 促进铁吸收

☑ 生菜 + 豆腐 = 减肥健美

☑ 生菜 + 猪肝 = 补充全面营养

圆白菜

别名 甘蓝菜、包心菜、卷心菜

◆ **适宜人群** / 孕妇、消化道溃疡患者

◆ **不适宜人群** / 脾胃虚寒、消化不良患者

圆白菜含有抗氧化的营养素，可以抗衰老，提高人体免疫力。还可增进食欲，促进消化，预防便秘。



选购宜忌

要选那些颜色发绿、卷得实且层次间较松的圆白菜，口感好也容易清洗；不要挑发白、紧实如石头的圆白菜。



烹调宜忌

宜：采用急火快炒法，这样损失维生素C最少。炒菜时，火力要大，待油温升高后再放入蔬菜，迅速成菜；做汤时，等汤煮沸后再加菜，煮时应加盖。

忌：先用沸水把菜烫一遍或放在沸水锅里煮软后再炒，这种做法损失维生素较多。



食用宜忌

忌：①圆白菜富含叶酸，孕妇、贫血患者适合多吃。②圆白菜对血糖、血脂有调节作用，是糖尿病和肥胖病患者的理想食品。



贮藏心得

圆白菜富含维生素C，如果存放时间较长，维生素C会被大量破坏，所以最好现吃现买。

苋菜

别名 青香苋、赤苋、刺苋、雁来红、补血菜、长寿菜



◆ **适宜人群** / 孕妇临产、淤血腹痛者

◆ **不适宜人群** / 脾虚便溏、阴盛阳虚体质、慢性腹泻患者

苋菜营养成分很高，含有丰富的蛋白质、糖类、铁、磷、钙和维生素C，红苋中还含较多的钾、镁、钠等，苋叶中又含有高浓度赖氨酸，对人体成长发育有很大帮助。



选购宜忌

宜：选叶片新鲜、无斑点、无花叶的苋菜。

烹调宜忌

宜：苋菜食用前，最好用沸水焯烫，可以去除所含植酸以及菜上的农药。

忌：炒制时间不宜过长，以免营养流失。

食用宜忌

宜：① 苋菜清热解毒，适宜夏季食用。

② 苋菜含有丰富的铁、钙和维生素K，有促进凝血、增加血红蛋白含量并提高携氧能力、促进造血等功能，适宜贫血、骨折患者食用。

③ 苋菜清热利尿，可让产妇滑胎易产，故适宜孕妇临产时食用，与马齿苋同食更好。

忌：脾虚便溏，或胃肠有寒气，消化不良、容易发生腹泻者不要多吃。

贮藏心得

苋菜的储存期不长，在7℃以下会发生冻害。最好能在8~10℃环境下储存。

食物相宜与相克

- ☑ 苋菜 + 猪肝 = 增强人体免疫功能
- ☑ 苋菜 + 鸡蛋 = 增强人体免疫功能
- ☑ 苋菜 + 螃蟹 = 引发中毒

推荐食谱 炒苋菜

〔原料〕

紫色苋菜250克，植物油、蒜片、盐各适量。

〔做法〕

- 1 将苋菜洗净，切段备用。
- 2 将油倒入炒锅中，烧至八九成热时下蒜片，待炸出蒜香后，把苋菜段倒入热油锅内，不停翻炒至断生，起锅时加入盐调味即可。



荠菜

别名 枕头草、粽子菜、三角草、地菜、护生菜、菱角菜

◆ **适宜人群** / 消化不良、体质衰弱的中老年人

◆ **不适宜人群** / 体质虚寒者

荠菜蛋白质含量较高，胡萝卜素、维生素、钙、铁、锰、钾等的含量也很丰富，可以降低血压、促消化，还可治疗眼疾，如目赤肿痛、结膜炎、夜盲症等。荠菜含有荠菜酸，有止血作用。



选购宜忌

要挑选不带花的荠菜，比较鲜嫩、好吃。



烹调宜忌

忌：做荠菜时，最好不要用蒜、姜、料酒来调味，以免破坏荠菜本身的清香味。



食用宜忌

宜：用荠菜煮粥，对头晕目眩、体质衰弱的中老年人很有好处。荠菜对小儿消化不良有特效。



食物相宜与相克

☑ 荠菜 + 鸡肉 = 滋阴补气、减肥美容

木耳菜

别名 落葵、西洋菜、豆腐菜

◆ **适宜人群** / 便秘、高血压患者

◆ **不适宜人群** / 孕妇、脾胃虚寒者

木耳菜中钙、铁等元素含量最高，是补钙的佳品。木耳菜热量低、脂肪少，有清热解毒的功效，可用于治疗便秘、皮肤炎等病。



选购宜忌

木耳菜要选择叶片宽大肥厚、光滑油亮的，比较鲜嫩。



烹调宜忌

宜：木耳菜适宜素炒，要用大火快炒，若炒的时间过长易出黏液。

忌：炒木耳菜不宜放酱油。



食用宜忌

经常食用木耳菜，有降血压、益肝、清热凉血、利尿、防止便秘等疗效，极适宜老年人食用。



贮藏心得

将木耳菜放在塑料袋中存放，这样可以减少水分蒸发，保持其新鲜度。



生活一点通

木耳菜也是很好的观赏植物。取新鲜的木耳菜的三四茎节，去除大叶，插在清水瓶里，两三天换一次水，过一段时间就会长出须根来，然后移到盆里就可以了。

韭菜

别名 扁菜、长生草、壮阳草、起阳草



◆ **适宜人群** / 一般人、阳痿患者

◆ **不适宜人群** / 眼疾患者、胃病患者

韭菜含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、抗坏血酸等营养成分，具有温中下气、补肾益阳等功效，还有很好的消炎杀菌作用。



选购宜忌

选叶直、鲜嫩翠绿的，这样的韭菜营养素含量较高。阔叶韭菜较嫩，香味清淡；窄叶韭菜香味浓郁。



烹调宜忌

宜：韭菜可炒食，荤素皆宜；还可做馅，风味独特。由于韭菜切开遇空气后，味道会加重，故烹调前切较好。



食用宜忌

宜：腰膝无力、肾虚者可常吃韭菜炒河虾。

忌：消化不良或者肠胃功能较弱的人，吃韭菜会引起胃灼热，不可多食。



贮藏心得

新鲜韭菜洗净后切成段，沥干水分，装入塑料袋后，再放进冰箱冷冻，其鲜味可保存两个月。



食物相宜与相克

☑ **韭菜 + 鸡蛋 = 补肾、行气、止痛**

韭菜和鸡蛋同炒，有补肾、行气、止痛的作用，对治疗阳痿、尿频、肾虚、痔疮有一定效果。

☑ **韭菜 + 蜂蜜 = 腹泻**

韭菜属于味辛性温热的食物，与蜂蜜的性质相反，两者同食会引起腹泻等不良反应。

☑ **韭菜 + 虾皮 = 影响营养吸收**

韭菜中有大量维生素，虾皮中钙的含量很高，维生素与钙相遇会产生反应，阻碍人体对钙的吸收，维生素也被消耗掉。

☑ **韭菜 + 菠菜 = 腹泻**

两者同食有滑肠作用，易引起腹泻。

☑ **韭菜 + 牛肉 = 令人发热动火**

☑ **韭菜 + 白酒 = 上火、胃肠不适**

白酒含有大量乙醇，极具刺激性，能扩张血管，加快血流速度，属大热之物，韭菜也是辛温之物。两者同食，使火气更盛，对人体不利。两者同食还会引起肠道疾病复发。

☑ **韭菜 + 牛奶 = 影响钙吸收**

牛奶含钙丰富，钙是构成骨骼和牙齿的主要成分。牛奶与含草酸较多的韭菜混合食用会影响钙的吸收。

生活一点通

将韭菜打成汁，一日三次，一次饮用一小杯，可以净化血液，改善体质。