蔬菜搭配

绿色蔬菜已成为人们餐桌上必不可少的食物，这就要求我们格外注意怎么合理搭配蔬菜。

先让我们来看一些不宜同食的蔬菜：

1. 萝卜：

严禁与橘子同食，否则易患甲状腺肿;忌与胡萝卜、何首乌、地黄同食;服人参时也应忌食。

1. 甘薯(红薯、白薯、地瓜、山芋)：

不能与柿子同食，两者相聚后会形成胃柿石，引起胃胀、腹痛、呕吐、严重时可导致胃出血等，危及生命;也不宜与香蕉同食。

三、韭菜(起阳草、懒人菜)：

不可与菠菜同食，二者同食有滑肠作用，易引起腹泻;不可与蜂蜜同食，同食易引起心痛;不可与牛肉同食，同食令人发热动火。这里要特别提醒农村的朋友，炒蔬菜时注意不要放韭菜，况且色泽搭配也不科学。

四、茄子(落苏、昆仑紫瓜)：

忌与黑鱼、蟹同食，同食有损肠胃，并且，一般过老熟的茄子不宜食，易引起中毒。

五、菠菜(菠棱莱、赤根菜)：

不宜与豆腐同食，易使人缺钙，当然亦忌与韭菜同食。

六、南瓜(番瓜、倭瓜、饭瓜)：

不可与富含维生素C的蔬菜、水果同食;不可与羊肉同食，否则易发生黄疸和脚气病。

七、竹笋(笋)：

不宜与豆腐同食，同食易生结石;不可与鹧鸪肉同食，同食令人腹胀;不可与糖同食;不宜与羊肝同食。

八、(茭瓜、茭笋)：

不宜与豆腐同食，否则易形成结石。

九、​芹菜(芹、旱芹、药芹、香芹)：

忌同醋食，否则易损伤牙齿;不宜与黄瓜同食。

十、芥菜(护生草、菱角莱)：

忌与鲫鱼同食，否则易引发水肿。

看完了不宜同食的蔬菜搭配，我们再看一些最佳的蔬菜搭配：

菠菜和胡萝卜：两者同食可保持脑血管畅通，可以明显降低中风的危险。

茶叶、苹果和洋葱：三者都具有保护心脏的功效，同吃可减少心脏病的发减率。

毛豆与丝厘：两者同食可清热去痰，防止使秘、口及周身骨痛。

豆角与土豆：两者同食可调理消化系统，清除胸隔胀满。还可防治急性肠炎、吐腹污等。

莴笋和蒜苗：两菜配炒有利五脏、顺气通脉、健筋骨、洁齿明目、清热解毒等功效，也可防治高血压。

豆腐和韭菜：两者同食对阳痿、阳衰、早泄、遗尿、妇女阳气不足，大便干燥、癌症患者等有一定疗效。

茄子和苦瓜：两者同食有清心明目、益气壮阳、延缓衰老、去痛活血、清热消肿、解痛利尿等功效，是心血管病人的理想蔬菜。

蒜苔和木耳：两者同食有益养胃润肺，凉血止血，降脂减肥等功效。