

爱吃红薯的要注意,切记不要与这3种食物同食,看完记得叮嘱家人

红薯,是秋冬时节的美味佳肴,不仅香甜可口,而且富含丰富的营养。然而,在美味背后,也隐藏着一些食物搭配的禁忌,特别是与某些食物同食,可能会对身体健康产生不良影响。今天,我们就来了解一下红薯的营养价值,以及应该避免与红薯同食的三种食物。

红薯作为一种富含营养的食材,其营养价值十分丰富。首先,红薯含有丰富的碳水化合物,是人体能量的重要来源。其次,红薯还富含膳食纤维,有助于促进肠胃蠕动,预防便秘。此外,红薯中还含有丰富的维生素A、维生素C、维生素E等抗氧化物质,有助于提高免疫力,抵抗自由基的侵害,保护皮肤免受外界环境的损害。

红薯也有其“死对头”,即不宜与某些食物同食,否则可能会引发一些不适。以下是三种不宜与红薯同食的食物及原因:

1. 柿子

柿子含有大量的鞣酸,与红薯中的淀粉结合后会生成不易消化的物质,影响肠胃的消化功能,容易引起胃胀、腹泻等不适症状。

2. 南瓜

红薯和南瓜同食可能导致腹胀。红薯中含有较高的淀粉,而南瓜中含有一种叫做胶质蛋白的物质,两者在胃中容易发生化学反应,产生气体,导致腹部胀气。

3. 螃蟹

红薯和螃蟹同食也不宜,主要是因为螃蟹性寒,而红薯味甘温,两者性味相反,容易引发腹胀、腹泻等不适。

在了解了红薯的营养和搭配禁忌之后,我们来分享一些美味的红薯菜谱,供大家尝试:

推荐食谱:【红薯红豆糕】

准备食材:红薯、红豆、玉米面、大黄米面、糯米面

做法如下:

1.将红薯清洗干净,去皮,切成薄片,放入锅中大火蒸15分钟,将红薯蒸熟,取出,捣成泥状。红肚兜提前泡发后,放入锅中煮熟。

2.将糯米粉和适量大黄米粉装入盆中,加入红薯泥中,放入红豆,揉搓均匀。

3.取适量红薯糯米团整理成长条,垫一个玉米叶,摆入锅中,大火蒸15分钟后,关火焖3分钟,取出即可食用。

推荐食谱:【烤红薯芝士】

准备食材:红薯、芝士、盐、胡椒粉

具体做法:

1.将红薯洗净,切成薄片,放入锅中蒸熟,取出后,捣成泥。

2.将红薯泥放入模具内,放入芝士碎,和胡椒粉。将模具放入预热至180摄氏度的烤箱中,烤制约10-15分钟,烤至芝士融化、微微金黄即可。

在选择红薯时,也可以注意以下三个小技巧,以确保选购到新鲜的优质红薯。

首先,看外表,优质的红薯表皮光滑、无斑点、无破损,没有鼓起的一条一条的筋,颜色均匀鲜艳。

其次,摸手感,好的红薯手感重,不轻飘飘的,这表示其水分充足。

红薯作为一种营养丰富的食材,既可以满足味蕾的享受,又能为身体带来丰富的营养。只要我们合理搭配,选购优质食材,并掌握一些小窍门,就能让红薯这道美味的食物更好地融入我们的饮食生活,为健康添彩。



大爺火鍋
George's Hotpot & BBQ

特价北京烤鸭 \$35/只

需点单其他菜品超过\$20
不包含中午套餐和其他优惠
限堂吃 每桌限一只
超过四位需要订位

大华府唯一一家可以品尝到三种美食

上百种美味任您选择

北京大烤鸭 韩国烤肉 个人火锅

电话: 301.208.6868

周日~周四 12pm~10pm / 周五~周六 12pm~11pm

地址: 24 Bureau Dr, Gaithersburg, MD 20878 (Diamond Square Shopping Center, Giant旁)

6-123

个人火锅

意外惊喜!
烧烤或火锅
五花肉买二份送一份

韩式烤肉

港式点心

首推 拿手菜

CHINA GARDEN RESTAURANT

漢宮

11333 Woodglenn Dr Rockville, MD 20852

301.881.2800

每天中午点心推车服务,港式点心,任君选择
全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

大华府地区
最富丽堂皇的大酒楼

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定

6-122

yanzinoodle.com
10955 Fairfax Blvd, Suite 108
Fairfax VA 22030

发美食秀,晒朋友圈八折优惠!
具体折扣详情请扫码咨询

燕子螺蛳粉

Yanzi Noodle House

华府首家正宗柳州螺蛳粉店
万里寻家之味,燕子翩然带来

电话: 301-777-8888 / 410-299-2137

*** DC, MD, VA 各地都可送餐!
Email: Yanziluosifen@gmail.com