

苋菜与什么食物相克,吃苋菜需注意的事项

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/168519575319138.html>

范文网，为你加油喝彩！

十六朝古都-奶油狗



2023年5月27日发(作者：销售计划方案怎么写)

苋菜与什么食物相克，吃苋菜需注意的事项

苋菜作为人们常吃的野菜类型，大家在平时对于与苋菜有相克作用的食材就需要多多了解，那么，苋菜与什么食物同吃会相克呢？

苋菜与什么食物相克？

苋菜+山葵：中毒

苋菜+甲鱼：一起吃难以消化

食用苋菜要注意的事项：

- 1.《本草求真》载：“脾弱易泻勿用。” 苋菜其性寒凉，易伤阳气，故对脾阳不振、脾虚便溏或慢性腹泻患者，不宜多食。
- 2.苋动气，令人烦闷，冷中损腹。故消化不良、腹满、肠鸣者宜少食或暂时不食为好。
- 3.过敏性体质的人食用苋菜后经日光照射有可能患植物日光性皮炎，此症较严重，需多加注意。不宜一次吃得过多，否则易引起皮炎。
- 4.怀孕妇女在临产期宜食之，因为苋菜性属滑利，能通窍滑胎。

第 1 页

如《本草纲目》即有苋菜滑胎之说。《饮食须知》亦云：“苋，妊妇食之滑胎，临月食之易产。”因此，孕妇足月临产时，食之最宜。但要指出的是，苋菜既有滑利之性，早期妊娠又当忌食。《滇南本草》中说它能通血脉，逐瘀血。《本草衍义补遗》还指出：“苋，下血而又入血分，且善走。”这说明怀孕初期不吃为宜，尤其是有流产倾向或有习惯性流产史者更忌。

5.烹调苋菜的时间不宜过长，以免菜中营养流失。苋菜不耐久放，最好尽快吃完。短期存放可用保鲜膜包裹或放入保鲜袋，置冰箱冷藏。

第 2 页

感谢你的爱-五丝



更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发