

木耳营养丰富，但许多食物一起搭配食用时会发生不良反应，食用木耳食物时要注意不能和哪些食物一起食用。下面就为大家详细介绍木耳食用搭配禁忌和木耳健康食用法，希望能帮到大家。

## 一、木耳有哪些食物不能一起食用？

### 1、木耳不能和豆类一起吃

木耳和豆类搭配食用时，容易形成一种蛋白质的结合物，这种结合物在流通体内难以被人体吸收和消化；[蔡苾挥沙乒惆嗉拢?](#)。

### 2、木耳不能和发酵的食物搭配吃

木耳和发酵的食物搭配吃，容易产生一种有害的氨基酸，称为“苦味氨基酸”，会对人体的消化系统造成不良影响，如胃不适、腹痛以及恶心等。

### 3、木耳不能和海鲜一起食用

木耳不宜和海鲜同时食用，否则很容易导致腹泻等消化不良现象出现。因木耳和海鲜都容易引起腹泻，所以两者不宜一起食用。

### 4、木耳不能和木瓜同时食用

木耳和木瓜一起食用，因木耳含有较多的酵素，而木瓜却可抑制人体的酶的，食用有可能影响消化和脾胃功能。

### 5、木耳不能和醋一起食用

木耳不宜和醋一起食用。因木耳本就含有酸性草酸，如果搭配醋使用，就会改变木耳里的酸性成份，容易引起腹部不适，甚和腹泻。

## 二、木耳的健康食用

### 1、食材

在食用木耳之前，必须要进行淘洗，把表面的污垢洗净，并好其他材料，如蔬菜，油菜等。

### 2、香料助兴

木耳的口味十分清淡，要达到上佳的口感，可适当量的其他香料，例如黑胡椒、姜末等，更能助兴。

### 3、及时加盐调味

木耳在烹饪中可使用盐或其它任何调味品来其口感，但需要注意的是，加热后容易收缩，钠盐会加剧这种现象，所以建议在木耳熟透后，再添加调味品。

### 4、适量放油保温

木耳容易吸收脂肪，在烹饪时可适量放入油，不仅可以提升口感，而且可保温食用时口感更佳。

木耳是一种营养丰富的食材，在食用木耳时要注意不能与哪些食物搭配食用，以免影响身体健康。此外，健康食用木耳时，还要注意淘洗食材，香料调味，及时加盐，适量放油等，以便更好地发挥木耳的营养价值。