

大家好，如果您还对基围虾搭配什么一起吃不太了解，没有关系，今天就由本站为大家分享基围虾搭配什么一起吃的知识，包括基围虾和什么一起吃的问题都会给大家分析到，还望可以解决大家的问题，下面我们就开始吧！

本文目录

1. [基围虾搭配什么菜一起吃好](#)
2. [基围虾和什么菜一起搭配最好 基围虾和什么不能一起吃](#)
3. [基围虾可以和什么一起炒着吃](#)
4. [基围虾搭配什么菜一起吃好 基围虾不能和什么食物一起吃](#)

基围虾搭配什么菜一起吃好

- 1、基围虾+丝瓜：基围虾和丝瓜一起食用可以润肺补肾，对肾不太好或肺热的人有良好的帮助，同时可以美容养颜，排毒等功效。
- 2、基围虾+藕：基围虾和藕一起食用可以改善肝脏功能，肝脏功能不好者可以食用，从而对病情进行改善，提高自身免疫力。
- 3、基围虾+豌豆：基围虾和豌豆都具有丰富的营养，为人体带来很多好处，两者一起食用味道鲜美，营养丰富。

基围虾和什么菜一起搭配最好 基围虾和什么不能一起吃

1基围虾和什么菜一起搭配最好

基围虾属于肉类高蛋白食物，其中含有丰富的蛋白质、维生素A、钾、碘、镁等营养物质，适当食用具有补充营养、增强免疫力、保护心血管系统等作用，适合搭配豌豆、玉米、黄瓜、西红柿、木耳、芹菜、西蓝花等蔬菜类食物同吃，这样荤素搭配营养更全面均衡。

2基围虾炒黄瓜

材料：基围虾200克，黄瓜300克，食盐、味精、水淀粉、植物油适量。

做法

- 1、基围虾去头、去壳、去虾线洗净备用。

- 2、黄瓜切成切片备用。
- 3、将基围虾和黄瓜分别放入沸水中焯熟，捞出沥干。
- 4、锅中热油，放入虾仁翻炒变色，然后倒入黄瓜一起翻炒。
- 5、加入食盐、味精炒至入味。
- 6、然后加入水淀粉勾芡后出锅即成。

3番茄炒虾仁

材料：基围虾200克，150克，番茄1个，葱段、姜丝、香菜、生抽、料酒、白糖、食用油适量。

做法

- 1、将番茄洗净，切丁备用。
- 2、基围虾去头、去壳、去虾线洗净放入碗中。
- 3、加入料酒、生抽、白糖、食油、姜丝、葱段拌匀，腌制10分钟。
- 4、然后放入番茄搅拌均匀。
- 5、然后将碗放入微波炉中，加热2-3分钟，
- 6、最后端出，撒上香菜即可。

4基围虾和什么不能一起吃

并无禁忌食物。

基围虾性质偏温，其中含有丰富的水分、蛋白质、脂肪、维生素、钙、镁、钠、钾等多种营养物质，食用具有养胃补虚、促进身体发育的作用，并无什么相克食物，但要注意食用量，一次性吃100克虾肉即可，吃多了容易加重肠胃负担，引发腹痛、腹胀、消化不良等症状，另外要避免对蛋白质过敏的人群食用基围虾，以防出现过敏症状。

基围虾可以和什么一起炒着吃

基围虾可以和韭菜一起吃，韭菜可以帮助去除基围虾中的腥味。此外也可以和彩椒、西兰花一起吃，两者不仅可以帮助去除基围虾腥味，其鲜亮的色泽还能为基围虾增添美感，西兰花和基围虾在性味和营养上都能互补。

1、韭菜

基围虾可以和韭菜一起炒着吃，基围虾味甘咸，而韭菜属于味甘、辛的食物，其中韭菜的辛有助于去除基围虾的腥味，让基围虾的食用口感更好。

2、彩椒

彩椒也能帮助去除基围虾的腥味，且彩椒和基围虾一起吃会有甘甜的味道。此外彩椒色泽鲜亮，与基围虾一起炒食还能为其增添一丝美感。

3、西兰花

西兰花性平，含有大量的膳食纤维、胡萝卜素、钾、铁等营养物质。而基围虾性温，含有大量的蛋白质、磷、钙、镁等物质，两者性味和营养都互补。

基围虾搭配什么菜一起吃好 基围虾不能和什么食物一起吃

1基围虾搭配什么菜一起吃好

基围虾+丝瓜：基围虾和丝瓜一起食用可以润肺补肾，对肾不太好或肺热的人有良好的帮助，同时可以美容养颜，排毒等功效。

基围虾+藕：基围虾和藕一起食用可以改善肝脏功能，肝脏功能不好者可以食用，从而对病情进行改善，提高自身免疫力。

基围虾+豌豆：基围虾和豌豆都具有丰富的营养，为人体带来很多好处，两者一起食用味道鲜美，营养丰富。

2基围虾不能和什么食物一起吃

基围虾+猪肉：基围虾和猪肉一起食用，口感不好并且会耗人阴精，同时造成阴虚火旺，影响个人身体健康，两大有利于身体的食物一起食用反而造成反作用，影响其营养价值。

基围虾+柿子：基围虾和柿子一起食用会生成鞣酸钙，而这种物质会刺激肠胃并引起身体的不适，严重者可能会有肚子痛、呕吐、恶心或腹泻等症状。

基围虾+香菇：基围虾和香菇一起食用，因为香菇含有大量某种有害蛋白，容易使人体过敏，而同时香菇很容易引起哮喘，所以两者不宜一起食用

基围虾+鸡肉：基围虾和香菇一起食用，它们之间的性能和味道会互相发生抵消性，会影象口感，并且同时也会降低营养价值，使其营养流失。

3基围虾吃了有什么好处增强人体免疫力

基围虾可以增强人体免疫力和性功能，补肾壮阳，可以防止皮肤衰老。并且可以医治肾虚阳痿、害怕寒冷、体虚膝盖骨骼酸痛等一些症状。

缓解神经衰弱，防止癌症

基围虾的虾皮有镇静作用，经常可以用作来治疗神经衰弱等症状，效果显著，并且可以预防癌症，抵抗癌症等，并且使人能够可以长时间保持精力集中，防止精神力不集中。

有利于病后恢复

基围虾里含有大量的营养物质，并且肉质松软，容易消化，可以为身体提供所需的能量，加速病情的恢复，但是基围虾应该做的清淡一点避免过于油腻。

4基围虾怎么做好吃又简单啤酒虾

做法：基围虾清理干净，黄瓜、姜、葱切片。锅里加油放入葱姜片爆炒，放入基围虾，小火炒到虾变红倒入啤酒小火煮十分钟，收汁加入黄瓜，加少许盐提味即可

功效：啤酒虾含热量较少，但营养成分较高，可以帮助想减肥者成功减肥，并且口感极佳。

芹菜爆炒基围虾尾

做法：芹菜、木耳和红椒切丝，然后焯水备用，锅里放油放入葱姜蒜，基围虾尾爆炒，加入盐，胡椒粉，生抽半勺，虾尾变红后加入芹菜木耳红椒，继续翻炒，收汁就可以了。

功效：芹菜爆炒虾尾具有补肝平肝的功效，适合于肾炎，高血压患者等，有利于病情恢复。

基围虾搭配什么一起吃和基围虾和什么一起吃的问题分享结束啦，以上的文章解决了您的问题吗？欢迎您下次再来哦！