

黃瓜，全国各地和各个民族吃法不同。人们常见的有以下三种食法：一是酱黃瓜；二是拌黃瓜；三是炒黃瓜。也有一不酱、二不拌、三不炒，將黃瓜洗干净，拿在手中当水果一样的吃，但多数人家都是拌黃瓜为主。

黃瓜最佳营养吃法：是“拌黃瓜”

做法是：先将黃瓜洗干净，务必除皮，用刀切成薄片，用适量的盐腌半小时，然后挤掉盐水，用白糖、熟素油或麻油，如爱吃辣也可用辣椒油、酱油、香醋拌来吃。这样的凉吃还可增加食欲，消除腹胀，并有退干热作用。

黃瓜一旦经过腌制，它含有单宁酸，常吃腌黃瓜，可以使患有低血压的人升压防病。

再有黃瓜生吃，每天吃250～300克，即有明显减肥作用，也可以消水肿、解口渴、解毒又清热，黃瓜皮可治咽喉肿痛、小便短黄、目赤头昏、中暑烦热。因此，黃瓜可谓最佳的食疗蔬菜之一，还有美容等好处。

小贴士：

黃瓜中含有一种维生素C分解酶，会破坏其他蔬菜中含量丰富的维生素C。西红柿是典型的含维生素C丰富的蔬菜，如果二者一起食用，我们从西红柿中摄取的维生素C，再被黃瓜中的分解酶破坏，达不到补充营养的效果。

黃瓜，味甘，性平，又称青瓜、胡瓜、刺瓜等，原产于印度，具有明显的清热解毒、生津止渴功效。

美国营养专家发现，长期饮用黃瓜汁可以帮助人有效防止脱发、指甲劈裂、记忆力减退等。