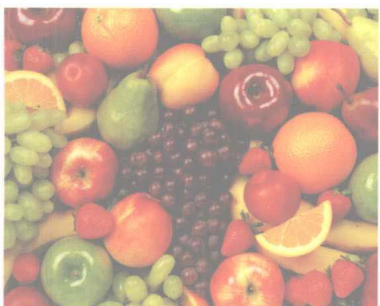


怎样吃蔬菜才健康

罗光乾◎编著

在我国古代医书中关于蔬菜的药用价值早有记载，我国现存最古老的书方《五十二病方》就有蔬菜药物的记载，明代医学家李时珍在《本草纲目》中收载菜类药物达二百零五种，可见蔬菜的药用价值在生活中是值得重视的。

中国工人出版社



怎样吃蔬菜才健康

罗光乾◎编著

在我国古代医书中关于蔬菜的药价值早有记载，我国现存最古老的书方《五十二病方》就有蔬菜药物的记载，明代医学家李时珍在《本草纲目》中收载菜类药物达一百零五种，可见蔬菜的药价值在生活中是值得重视的。



中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样吃蔬菜才健康/罗光乾著. —北京: 中国工人出版社, 2008. 9

ISBN 978 - 7 - 5008 - 4200 - 2

I. 怎… II. 罗… III. 蔬菜—食品营养 IV. R151.3

中国片本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 140791 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

电 话: (010) 82075964 62005038 (传真)

发行热线: (010) 62005049 62005042

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京密东印刷有限公司

版 次: 2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

开 本: 700 毫米×1000 毫米 1/16

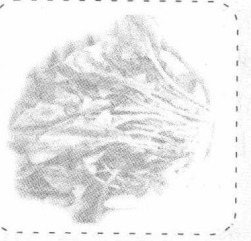
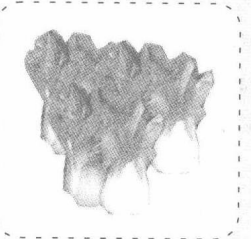
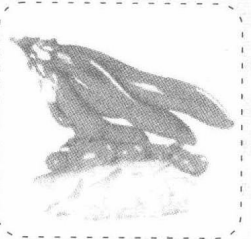
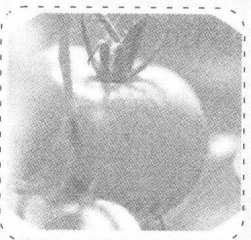
字 数: 240 千字

印 张: 16.75

定 价: 26.80 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



目

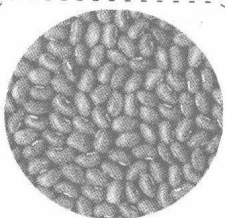
录

第一章 瓜果类

- 清热解暑的冬瓜 \1
- 增强免疫功能的瓠瓜 \3
- 抗肿瘤抗衰老的黄瓜 \5
- 清热解毒的苦瓜 \7
- 防治糖尿病的南瓜 \8
- 清热凉血的茄子 \10
- 抗坏血病的丝瓜 \12
- 防治心脑血管病的西红柿 \14

第二章 叶菜类

- 增强机体免疫功能的包心菜 \16
- 增强抗病能力的菠菜 \18
- 消食养胃的大白菜 \20
- 补肾起阳的韭菜 \22
- 祛风杀虫的葵菜 \24
- 镇静降压的芹菜 \26
- 润泽皮肤的青菜 \28
- 主治失眠多梦的茼蒿 \30
- 通便排毒的蕹菜 \31
- 明目利咽的苋菜 \33
- 醒脑提神的雪里红 \35
- 降低血脂的油菜 \37



第三章 调味菜类

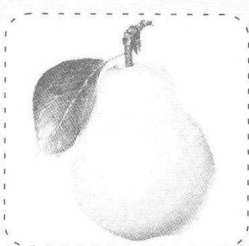
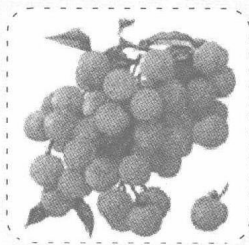
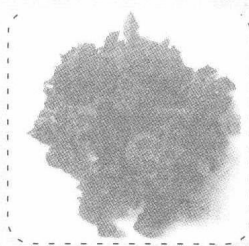
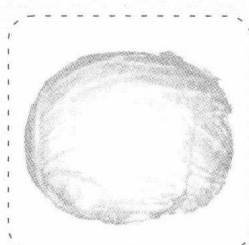
- 发汗通阳的大葱 \40
- 消炎杀菌的大蒜 \42
- 增强食欲的辣椒 \44
- 解热镇痛的生姜 \46
- 发汗清热的芫荽 \48
- 治疗高胆固醇的茭白 \50

第四章 豆 类

- 降血糖的扁豆 \52
- 预防心血管疾病的蚕豆 \53
- 抗氧化抗衰老的大豆 \55
- 补气养身的刀豆 \57
- 利水消肿的红豆 \59
- 补肾益精的豇豆 \60
- 解毒祛暑的绿豆 \62
- 防癌治癌的豌豆 \64

第五章 根茎类

- 润肺止咳的百合 \67
- 清热化痰的荸荠 \69
- 防癌抗癌的慈姑 \71
- 解毒消肿的大头菜 \72
- 止痛生肌的甘蓝球 \74
- 防治心肌缺血的葛根 \75
- 宽肠通便的红薯 \77
- 增强免疫功能的胡萝卜 \80
- 清热凉血的莲藕 \82
- 消积滞化痰热的萝卜 \84
- 降脂养颜的马铃薯 \86
- 活血化瘀的魔芋 \88
- 滋肾益精的山药 \91



利尿催乳的莴苣 \93

抗寒降压的洋葱 \94

解毒消肿的芋艿 \96

开胃健脾的竹笋 \99

第六章 菌藻类

降脂排毒的木耳 \101

抗病毒降压的海藻 \102

治眩晕阳痿的猴头菇 \103

清热通便选茭白 \105

补肝护肝用金针菇 \107

镇痛镇静吃蘑菇 \108

防治胃溃疡的石耳 \110

香菇防癌抗衰作用大 \112

滋阴润燥的银耳 \114

肺虚热咳竹荪治 \116

治乳腺增生紫菜好 \118

妇女血虚用发菜 \119

甲状腺肿大用海带消 \121

第七章 鲜果类

祛风利湿薜荔果 \123

驱虫抗高血压的槟榔 \124

清热利尿的菠萝 \126

生津养胃草莓好 \128

大枣补脾健胃作用多 \130

舒肝化痰的佛手柑 \132

柑能利尿和醒酒 \134

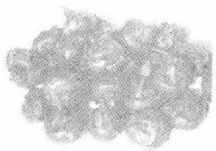
生津解毒的橄榄 \136

补血增智的桂圆 \138

健脾开胃的海棠 \140

化食理气的黄皮果 \141

解郁醒酒的金橘 \142

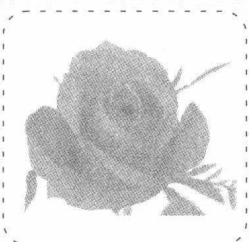


- 遗精遗尿用金樱子 \144
- 开胃理气的橘 \146
- 清热化痰用梨好 \148
- 泻肝利水的李子 \151
- 益智补脑的荔枝 \152
- 治疗糖尿病的罗汉果 \155
- 防癌明目的芒果 \156
- 广谱抗菌的梅子 \158
- 治心血管病的猕猴桃 \160
- 美容催乳的木瓜 \163
- 祛暑安胎的柠檬 \165
- 治肺热呃逆的枇杷 \167
- 降压通便的苹果 \169
- 补气益血的葡萄 \171
- 补肾益肝养的血桑葚 \174
- 消食化滞的沙果 \175
- 活血散瘀的沙棘 \177
- 消积散瘀的山楂 \179
- 收敛止泻止血的石榴 \181
- 抗甲状腺肿大的柿子 \182
- 老年体虚多吃桃子 \185
- 消食通乳的甜橙 \187
- 催吐杀虫的甜瓜 \189
- 润肠通便的无花果 \191
- 清热解暑西瓜好 \192
- 便秘痔血吃香蕉 \195
- 咳嗽便秘吃杏子 \197
- 咳嗽口疮阳桃治 \199
- 吐泻胀满用杨梅 \200
- 治虫除热的椰子 \202
- 病后樱桃元气复 \204
- 化痰止咳用柚子 \206
- 咳嗽痰稠榆钱好 \209



解酒止呕的枳椇子 \210

第八章 硬干果类



白带白浊用白果 \213

去淤生新的榧子 \215

头昏目眩用松子 \217

补肾乌发的核桃仁 \219

防止冠心病的花生 \221

活血治心血管病的栗子 \223

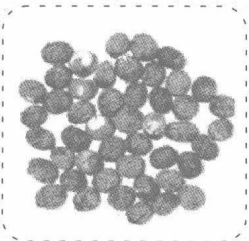
降血压提神的莲子 \225

脾虚泄泻用菱 \227

固肾涩精的芡实 \229



第九章 野菜类



清热利水的莼菜 \232

毒蛇咬伤用东风菜 \234

活血通经的蔊菜 \235

辟秽化湿的藿香 \237

杀菌消炎的蕨菜 \239

清热解毒的苦菜 \241

除尘杀菌的马齿苋 \242

疏利肠道排石的苜蓿 \245

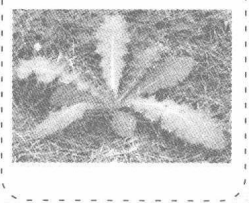
消炎抗病毒的荠菜 \247

止咳化痰的歪头菜 \249

杀菌消炎止血的薇菜 \251

祛虫疗癣的香椿 \252

解热平喘的茵陈蒿 \254



化痰排脓消痛的鱼腥草 \256



第一章 瓜果类

清热解暑的冬瓜



关于冬瓜之名，传说为神农氏爱民如子，培育了“四方瓜”，即东瓜、南瓜、西瓜、北瓜，并命令它们各奔所封的地方安心落户，造福于民。结果，南、西、北瓜各自都到受封的地方去了，唯有东瓜不服从分配，说东方海风大，生活不习惯。神农氏只好让它换个地方，西方它嫌沙多，北方它怕冷，南方它惧热，最后还是去了东方。神农氏看到东瓜回心转意了，便高兴地说：“东瓜，东瓜，东方为家。”东瓜立即答道：“是冬瓜不是东瓜，处处都是我的家。”神农氏说：“冬天无瓜，你喜欢叫冬瓜，愿意四海为家，就叫冬瓜吧。”

药用价值：

清热利水，生津止渴，润肺化痰，解暑。主治疗肿、脚气、胀满、喘咳、暑热烦闷、疮疡痈肿等病症。

食用方式：

冬瓜银耳羹

原料：冬瓜 250 克，银耳 30 克。

制作方法：先将冬瓜去皮、瓤，切成片状；银耳水泡发，洗净；锅放火上加油烧热，把冬瓜倒入煸炒片刻，加汤、盐，烧至冬瓜将熟时，加入银耳、味精、黄酒调匀即成。

功效：此汤羹具有清热生津、利尿消肿之功效。适宜于高血压、心脏病、肾炎水肿等患者服食。



冬瓜炒蒜苗

原料：冬瓜 300 克，蒜苗 100 克，植物油 50 毫升。

制作方法：先将蒜苗洗净，切成 2 厘米长的段，冬瓜去皮、瓤，洗净，切成块状；再将炒锅放置火上，加油烧至六成熟，投入蒜苗略炒，再放冬瓜块，待炒熟后，加调料适量，淀粉调汁勾芡，最后加味精起锅装盘。

功效：此菜具有利肺化痰的功效，适宜于肺中有痰、肺气不利致咳嗽气喘等疾病患者食之。

冬瓜菠菜羹

原料：冬瓜 300 克，菠菜 200 克，羊肉 30 克，姜、葱各适量。

制作方法：先将冬瓜去皮、瓤，洗净切成方块，菠菜择好洗净，切成 4 厘米长的段，羊肉切薄片，姜切薄片，葱切段；然后将炒锅放火上，加油烧热，投入葱花，放羊肉片煸炒，接着加入葱段、姜片、菠菜、冬瓜块，翻炒几下，加鲜汤，煮沸约 10 分钟，加入盐、酱油、味精，最后倒入湿淀粉汁调匀即成。

功效：本羹味美可口，具有补虚消肿、减肥健体的功效。适宜于妇女妊娠水肿、形体肥胖者食之。

冬瓜粥

原料：冬瓜 60 克，大米 30 克。

制作方法：先将冬瓜去瓤连皮洗净，切成小块状，大米淘洗干净，同放入锅中加水 1000 毫升，先武火煮沸，后文火慢煮，至瓜烂米熟粥稠即可。

功效：本粥具有清热利尿、减肥之功效。适宜于暑热烦闷、水肿、肺热咳嗽等病症，可起到清热利尿作用。

糖冬瓜

原料：冬瓜 1000 克。

制作方法：将新鲜上好的冬瓜去皮，除去内部和瓜籽，再将其切成 4~5 厘米厚的长方块，放入沸水中烫 5~10 分钟，烫至冬瓜肉质透明时捞出，在清水中冲洗干净后，压除水分，放在日光下晒至半干时，用白糖拌匀，浸渍半天后，再晒 3 天即成。

功效：糖冬瓜清甜可口，富于营养，具有清热、生津止渴之功效。适宜于夏日酷暑时作为点心食之。



冬瓜汤

原料：冬瓜 50 克。

制作方法：先将冬瓜去瓤，连皮洗净，切成薄片，入锅加水 200 毫升，煮约 10 分钟，去冬瓜取汤汁代茶饮服。

功效：经常饮服能起到利水消脂作用。适宜于肥胖、水肿诸病症。



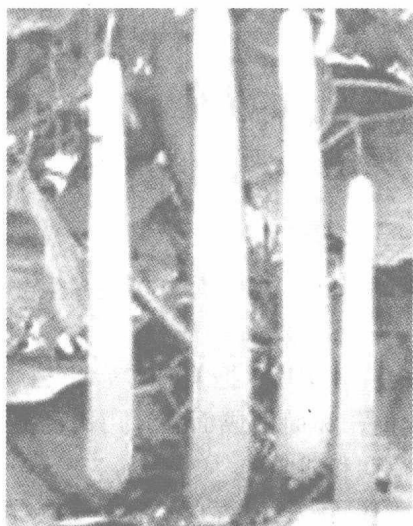
贴心小提示：

冬瓜中所含的丙醇二酸，能有效地抑制糖类转化为脂肪，加之冬瓜本身不含脂肪，热量不高，对于防止人体发胖具有重要作用，可以帮助体形健美。

冬瓜性寒味甘，清热生津，解暑除烦，在夏日服食尤为适宜。冬瓜含维生素 C 较多，可利尿消肿，且钾盐含量高，钠盐含量较低，高血压、肾脏病、浮肿病等患者食之，可达到消肿而不伤正气的作用。

冬瓜性寒凉，脾胃虚寒易泻者慎用；久病与阳虚肢冷者忌食。

增强免疫功能的瓠瓜



历史传说：卢怀慎为丞相时，平时为人稳重自持，生活上清苦俭朴，从不讲究吃喝。他曾经在家请客，邀请宾客赴宴。宴前，卢怀慎对宾客说：“今日我请你们吃一菜，此菜蒸焖去毛，浑身光光，油亮可爱，整体一物，莫拗折颈，就是说连头颈放在一起，犹如酒席上的整鸡整鸭。”众客人心中奇怪，不知丞相以何物请客？有人说鹅，有人说鸭，众说纷纭，待到上菜时，竟是一只蒸葫芦，而吃的饭则是粗制的粟米饭而已。



药用价值：

利水消肿，止渴除烦，通淋散结。主治水腫腹水、烦热口渴、疮毒、黄疸、淋病、痈肿等病症。

食用方式：

瓠瓜汁

原料：鲜瓠瓜 500 克，蜂蜜适量。

制作方法：先将鲜瓠瓜洗净，捣烂绞汁，以蜂蜜调匀（瓠瓜汁与蜂蜜用量之比为 10 : 1）。每次服饮 50 毫升，每日 2 次。

功效：此汁具有清热利湿、降压的功效。适宜于高血压、烦热口渴、肝炎黄疸、尿路结石等病症。

瓠瓜鲫鱼羹

原料：瓠瓜 500 克，鲫鱼 1 条（约 200 克）。

制作方法：先将鲫鱼洗净，瓠瓜去皮、瓢，切块；锅置火上，倾入瓠瓜块、鲫鱼，加水 500 毫升，用文火慢煮，待鱼熟时，加适量作料调匀即成。

功效：此羹具有利尿消肿之功效，对肾炎浮肿患者有良效。

干贝瓠瓜

原料：瓠瓜 250 克，水发干贝 50 克，葱花少许。

制作方法：瓠瓜洗净去皮，切成长条片，干贝撕成丝，待用；锅中下猪油烧至四成熟时，放入瓠瓜泡油，用漏勺沥去油；锅内留少量余油，放入葱花，倒入料酒，加入清汤，再放干贝、瓠瓜。烧沸后加精盐、味精，用湿淀粉勾芡，淋上鸡油，起锅装盘即成。

功效：此肴具有滋阴润燥、补肾强体的功效。适宜于烦热口渴、腹中宿食、水肿腹胀等病症。

瓠瓜汤面

原料：羊肉 200 克，苹果 5 个，瓠瓜 300 克，白面 100 克，生姜适量。

制作方法：先将瓠瓜去皮、瓢，羊肉洗净切片；把羊肉与苹果放入锅中，加水煮至羊肉熟，去苹果，取羊肉；和面做成面条，用肉汤煮熟，放入姜、葱、盐、醋与瓠瓜、熟肉片调和即成。

功效：此汤面具有止渴利尿的功效，凡属水饮停蓄、津液不能上承而引起口渴、小便不利而中气偏虚者，皆可辅食此汤面。



贴心小提示：

降糖 从瓠瓜中可分离出两种胰蛋白酶抑制剂，对胰蛋白酶有抑制作用，从而起到降糖的效果。



防癌抗癌 胡萝卜素在瓠瓜中含量较多，食后可阻止人体致癌物质的合成，从而减少癌细胞的形成，降低人体癌症的发病率。

增强机体免疫功能 瓠瓜含有蛋白质及多种微量元素，有助于增强机体免疫功能。同时，瓠瓜中含有丰富的维生素 C，能促进抗体的合成，提高机体抗病毒能力。

瓠瓜性滑而利，脾胃虚寒泄泻者不宜多食。

抗肿瘤抗衰老的黄瓜



黄瓜原产印度，张骞出使西域时带回中国，当时称之为胡瓜。东晋时，羯族人石勒做了后赵王，他不满汉人把北方少数民族称为“胡人”，为避讳“胡”字，便改名为黄瓜。有些南方人对“黄”、“王”二字的读音难以分清，故又称“王瓜”。

药用价值：

清热利水，解毒消肿，生津止渴。主治身热烦渴、咽喉肿痛、风热眼疾、湿热黄疸、小便不利等病症。

食用方式：

紫菜黄瓜汤

原料：黄瓜 150 克，紫菜 15 克，海米适量。

制作方法：先将黄瓜洗净切成菱形片状，紫菜、海米亦洗净；锅内加入清汤，烧沸后，放入黄瓜、海米、精盐、酱油，煮沸后撇浮沫，下入紫菜，淋上香油，撒入味精，调匀即成。

功效：此汤具有清热益肾之功。适宜于妇女更年期肾虚烦热之患者食之。

山楂汁拌黄瓜

原料：嫩黄瓜 5 根，山楂 30 克，白糖 50 克。

制作方法：先将黄瓜去皮心及两头，洗净切成条状；山楂洗净，在锅中加水 200 毫升，煮约 15 分钟，取汁液 100 毫升；黄瓜条入锅中加水煮熟，捞出；山楂汁中放入白糖，在文火上慢熬，待糖融化，放入已

控干水的黄瓜条拌匀即成。

功效：此菜肴具有清热降脂、减肥消积的作用，肥胖症、高血压、咽喉肿痛者食之有效。

糖醋黄瓜片

原料：黄瓜 500 克，精盐、白糖、白醋各适量。

制作方法：先将黄瓜去籽洗净，切成薄片，精盐腌渍 30 分钟；用冷开水洗去黄瓜的部分咸味，水控干后，加精盐、糖、醋腌 1 小时即成。

功效：此菜肴酸甜可口，具有清热开胃、生津止渴的功效。适宜于烦渴、口腻、脘痞等病症，暑天食之尤佳。

黄瓜蒲公英粥

原料：黄瓜、大米各 50 克，新鲜蒲公英 30 克。

制作方法：先将黄瓜洗净切片，蒲公英洗净切碎；大米淘洗先入锅中，加水 1000 毫升，如常法煮粥，待粥熟时，加入黄瓜、蒲公英，再煮片刻，即可食之。

功效：本粥具有清热解暑、利尿消肿之功效。适宜于热毒炽盛、咽喉肿痛、风热眼疾、小便短赤等病症。



贴心小提示：

抗衰老 黄瓜中含有丰富的维生素 E，可起到延年益寿、抗衰老的作用；黄瓜中的黄瓜酶，有很强的生物活性，能有效地促进机体的新陈代谢。用黄瓜捣汁涂擦皮肤，有润肤、舒展皱纹的功效。

防酒精中毒 黄瓜中所含的丙氨酸、精氨酸和谷胺酰胺对肝脏病人，特别是对酒精性肝硬化患者有一定辅助治疗作用，可防治酒精中毒。

降血糖 黄瓜中所含的葡萄糖甙、果糖等不参与通常的糖代谢，故糖尿病人以黄瓜代淀粉类食物充饥，血糖非但不会升高，甚至会降低。

抗肿瘤 黄瓜中含有的葫芦素 C 具有提高人体免疫功能的作用，达到抗肿瘤目的。此外，该物质还可治疗慢性肝炎和迁延性肝炎，对原发性肝癌患者有延长生存期作用。

健脑安神 黄瓜含有维生素 B₁，对改善大脑和神经系统功能有利，能安神定志，辅助治疗失眠症。

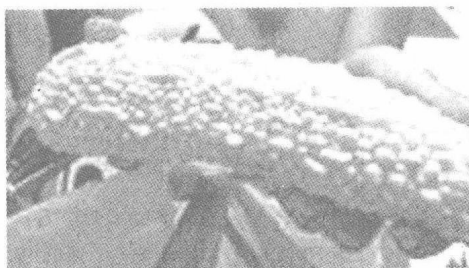
减肥强体 黄瓜中所含的丙醇二酸，可抑制糖类物质转变为脂肪。



此外，黄瓜中的纤维素对促进人体肠道内腐败物质的排除和降低胆固醇有一定作用，能强身健体。

黄瓜性凉，胃寒患者食之易致腹痛泄泻。

清热解毒的苦瓜



苦瓜有一种“不传己苦与他物”的特点，就是与任何菜如鱼、肉等同炒同煮，绝不会把苦味传给对方，所以有人说苦瓜“有君子之德，有君子之功”，誉之为“君子菜”。

药用价值：

清热祛暑，明目解毒，利尿凉血。主治热病烦渴、中暑丹毒、目赤肿痛、痢疾、少尿等病症。

食用方式：

苦瓜茶

原料：苦瓜 1 个，绿茶适量。

制作方法：将苦瓜上端切开，挖去瓢，装入绿茶，把瓜挂于通风处阴干；将阴干的苦瓜，取下洗净，连同茶切碎，混匀。

功效：每取 10 克放入杯中，以沸水冲沏饮用。此茶具有清热解暑、利尿除烦之功效。适宜于中暑发热、口渴烦躁等病症。

苦瓜汁

原料：鲜苦瓜 500 克。

制作方法：先将苦瓜洗净切片，入锅中加水 250 毫升，煮 10 分钟左右，瓜熟即可，食瓜饮汁。

功效：本汁具有清热明目的功效。适宜于肝火上炎、目赤疼痛者饮之。

苦瓜拌芹菜

原料：苦瓜、芹菜各 150 克，芝麻酱、蒜泥各适量。

制作方法：先将苦瓜去皮、瓢，切成细丝，用开水烫一下，再用凉开水过一遍，沥掉水分，然后将芹菜、苦瓜同拌，加入作料调匀即可。

功效：本菜肴具有凉肝降压的功效。适宜于肝阳上亢之高血压患者食用。

苦瓜泥汁

原料：生苦瓜 3 个，白糖 60 克。

制作方法：先将苦瓜洗净，捣烂如泥，加入白糖拌匀，2 小时后将水汁挤出，一次性凉饮。

功效：此汁具有清热利湿、通窍之功效。适宜于湿热上扰而引起的耳聋、耳胀痛、舌红苔黄、小便短赤等病症。



贴心小提示：

防癌抗癌 苦瓜蛋白质成分及大量维生素 C 能提高机体的免疫功能，使免疫细胞具有杀灭癌细胞的作用；苦瓜汁含有类似奎宁的蛋白成分，能加强巨噬细胞的吞噬能力，临床上对淋巴肉瘤和白血病有效；苦瓜种子中提炼出的胰蛋白酶抑制剂，可以抑制癌细胞所分泌出来的蛋白酶，阻止恶性肿瘤生长。

降低血糖 苦瓜的新鲜汁液，含有苦瓜甙和类似胰岛素的物质，具有良好的降血糖作用，是糖尿病患者的理想食品。

促进饮食，消炎退热 苦瓜中的苦瓜甙和苦味素能增进食欲，健脾开胃；所含的生物碱类物质奎宁，有利尿活血、消炎退热、清心明目的功效。

苦瓜性凉，脾胃虚寒者不宜食用。

防治糖尿病的南瓜

清代海盐地区有个名人叫张艺堂，少年好学，人也聪明，但苦于家贫，无钱交纳学费。当时有个大学问家叫丁敬身，张艺堂欲拜他为师。第一次上师门时，身后背着个大布囊，里面装着送给老师的礼物。到了老师家，他放下沉重的布袋，从里面捧出两只大南瓜，每只约重十余斤。旁人看了皆大笑，而丁敬身先生却欣然受之，并当场烹瓜备饭，招待学生，这顿饭只有南瓜菜，但师生却吃得津津有味。在海盐一带，“南瓜礼”一直传为美谈。



药用价值：

补中益气，解毒杀虫，降糖止渴。主治久病气虚、脾胃虚弱、气短



倦怠、便溏、糖尿病、蛔虫等病症。

食用方式：

紫菜南瓜汤

原料：老南瓜 100 克，紫菜 10 克，虾皮 20 克，鸡蛋 1 枚，酱油、猪油、黄酒、醋、味精、香油各适量。

制作方法：先将紫菜水泡，洗净，鸡蛋打入碗内搅匀，虾皮用黄酒浸泡，南瓜去皮、瓤，洗净切块；再将锅放火上，倒入猪油，烧热后，放入酱油炝锅，加适量的清水，投入虾皮、南瓜

块，煮约 30 分钟，再把紫菜投入，10 分钟后，将搅好的蛋液倒入锅中，加入作料调匀即成。

功效：此汤具有护肝补肾强体之功效。适宜于肝肾功能不全患者食用。

南瓜汤

原料：南瓜 250 克。

制作方法：将南瓜去皮、瓤，洗净切小块，入锅中加水 500 毫升，煮至瓜熟，加入调料即可。饮汤食瓜，早、晚各服食 1 次。

功效：本汤具有降糖止渴的功效，糖尿病患者可常服食。

糖醋南瓜丸

原料：南瓜、面粉各 500 克，精盐、白糖、醋、淀粉、植物油各适量。

制作方法：将南瓜去皮、瓤，洗净切块，上笼蒸熟后取出控水，然后将南瓜捣烂，加面粉、白糖、食盐等，揉成面团状；锅内放油，烧至七成热，将南瓜面团挤成小圆球状丸子，入油中炸至金黄色时捞出；锅内放入底油，倒入清水 100 毫升，加白糖和少许精盐勾芡，淋入少许香醋，倒入丸子调匀即可。

功效：此菜肴具有补中益气、温中止泻的功效。适宜于脾胃虚弱之泄泻、体倦等病症。

南瓜猪肝汤

原料：南瓜、猪肝各 250 克，精盐、味精、麻油各适量。