



荣树图书
RONGSHUTUSHU

医学专家、食疗专家奉献给渴望通过
自然健康的饮食疗法来解除病痛、治愈胃
肠疾病的朋友们！

胃 肠 病

WEICHANGBING
SHILIAO SHIPU

食疗食谱

主编 刘泽萱 谢英彪

人民卫生出版社



WEICHANGBING SHILIAO SHIPU

胃肠病

食疗食谱

主 编 刘泽萱 谢英彪
副主编 卞玉花 杨 斌
编 者 (以姓氏笔画为序)

马学华 卢 岗 杨 艺
杨智盛 张 敏 陈大江
郑咏泽 姜兆红 夏 天



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

胃肠病食疗食谱/刘泽萱,谢英彪主编. —北京:人民军医出版社,2013.5
ISBN 978-7-5091-6600-0

I. ①胃… II. ①刘… ②谢… III. ①胃肠病—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1
②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 086292 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:任霞 张青山 责任审读:杜云祥

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927288

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:北京华正印刷有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:10 字数:168千字

版、印次:2013年5月第1版第1次印刷

印数:0001—4500

定价:23.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内容提要

胃肠病食疗食谱

本书由胃肠病医学专家、食疗专家执笔撰写。介绍了胃肠病患者宜吃的 78 种食物和饮食类型,侧重介绍了 14 种常见胃肠疾病的辨证食疗验方 382 款,每款食疗方价廉物美。取材方便。制作简单,口感良好、疗效确切、安全可靠,并简明扼要地列出了各型胃肠病的主要症状及食物宜忌,便于读者对照选用。

本书内容丰富、文字通俗,既适合广大胃肠病患者阅读,也是基层医务人员和营养师的理想参考书。



前言

胃肠病食疗食谱

通过食物来治疗日益增多的常见疾病,是广大群众的迫切愿望。化学药物的不良反应及现代病、富裕病、医源性疾病及药源性疾病的大量出现,使人们要求“回归大自然”的呼声日益高涨。随着医疗体制的改革,简便有效的食物疗法越来越受到人们的欢迎。怎样通过食疗方法来防治疾病,已成为寻常百姓关心的话题。为了满足广大群众通过食物来解除病痛,治愈疾病的愿望,我们组织了有关医学专家、食疗专家撰写了这本《胃肠病食疗食谱》。

本书除简明扼要介绍了胃肠病的基础知识外,按照性味归经、功效、食用方法等项介绍了胃肠病患者宜吃的 78 种食物,详细介绍了适用于胃肠病患者的基本饮食与特殊饮食;侧重介绍了急性胃炎、慢性浅表性胃炎、慢性萎缩性胃炎、消化性溃疡、上消化道出血、幽门梗阻、胃下垂、胃黏膜脱垂、幽门螺杆菌感染、胃癌前病变、慢性溃疡性结肠炎、习惯性便秘、痔疮、脱肛等 14 种常见胃肠病的辨证食疗验方与药膳验方 382 款,这些食疗方价廉物美,取材方便,制作简单、口感良好、效果确切、安全可靠,均为作者反复验证的妙方,帮助广大患者在大饱口福的同时,选用适合病情的食疗方法,以战胜病魔,早日康复。

本书内容丰富,方法实用,文字通俗易懂,适合广大患者及家属阅读,也是医护人员、营养师、药膳师、厨师、烹饪爱好者理想的参考书。

编 者

2012 年 12 月



目 录

胃肠病食疗食谱



胃肠病患者宜吃的食物



- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 一、粳米 /1 | 二、糯米 /1 | 三、粟米 /1 |
| 四、荞麦 /2 | 五、大麦 /2 | 六、小麦 /2 |
| 七、薏苡仁 /2 | 八、红薯 /3 | 九、马铃薯 /3 |
| 十、山药 /3 | 十一、芋艿 /4 | 十二、黄豆 /4 |
| 十三、赤小豆 /4 | 十四、豌豆 /5 | 十五、蚕豆 /5 |
| 十六、豇豆 /5 | 十七、豆腐 /5 | 十八、花生 /6 |
| 十九、核桃仁 /6 | 二十、莲子 /6 | 二十一、松子 /7 |
| 二十二、栗子 /7 | 二十三、菱角 /7 | 二十四、芡实 /7 |
| 二十五、西红柿 /8 | 二十六、萝卜 /8 | 二十七、胡萝卜 /8 |
| 二十八、竹笋 /9 | 二十九、洋葱 /9 | 三十、大葱 /9 |
| 三十一、青椒 /9 | 三十二、辣椒 /10 | 三十三、白菜 /10 |
| 三十四、卷心菜 /10 | 三十五、韭菜 /11 | 三十六、马齿苋 /11 |
| 三十七、茼蒿 /11 | 三十八、香椿 /12 | 三十九、蘑菇 /12 |
| 四十、香蕈 /12 | 四十一、无花果 /12 | 四十二、石榴 /13 |
| 四十三、橘子 /13 | 四十四、大枣 /13 | 四十五、葡萄 /13 |
| 四十六、苹果 /14 | 四十七、山楂 /14 | 四十八、樱桃 /15 |
| 四十九、香蕉 /15 | 五十、甘蔗 /15 | 五十一、桂圆 /15 |

五十二、芒果 /16	五十三、西瓜 /16	五十四、鸡肉 /16
五十五、鸡蛋 /17	五十六、牛肉 /17	五十七、牛肚 /17
五十八、牛奶 /17	五十九、猪肉 /18	六十、猪肚 /18
六十一、猪肠 /18	六十二、羊肉 /18	六十三、羊奶 /19
六十四、兔肉 /19	六十五、乌贼鱼 /19	六十六、鳊鱼 /19
六十七、鲤鱼 /20	六十八、干姜 /20	六十九、高良姜 /20
七十、砂仁 /20	七十一、草豆蔻 /21	七十二、草果 /21
七十三、佛手 /21	七十四、莱菔子 /21	七十五、陈皮 /22
七十六、蜂蜜 /22	七十七、白砂糖 /22	七十八、赤砂糖 /23



胃肠病患者的饮食与食谱



一、基本饮食 /24

- | | |
|--------------|-------------|
| (一) 正常饭菜 /24 | (二) 软饭菜 /25 |
| (三) 半流质 /25 | (四) 流质 /26 |

二、特殊饮食 /26

- | | |
|------------------|--------------------|
| (一) 高蛋白质饮食 /26 | (二) 低蛋白饮食 /27 |
| (三) 高热量饮食 /27 | (四) 少油(低脂肪)饮食 /27 |
| (五) 低胆固醇饮食 /28 | (六) 少渣饮食 /28 |
| (七) 高纤维饮食 /28 | (八) 少盐、无盐、少钠饮食 /29 |
| (九) 管喂饮食 /29 | (十) 胃肠外科手术前的饮食 /29 |
| (十一) 胃切除术后饮食 /30 | (十二) 肠切除术后饮食 /30 |
| (十三) 要素饮食 /31 | |



胃肠常见病的食疗与药膳



一、急性胃炎 /32

- | | |
|---------------|---------------|
| (一) 肝郁气滞型 /32 | (二) 食滞胃脘型 /35 |
| (三) 胃热炽盛型 /36 | (四) 寒邪犯胃型 /38 |



二、慢性浅表性胃炎 /40

(一)肝气犯胃型 /41

(二)脾胃虚弱型 /43

(三)胃阴亏虚型 /47

三、慢性萎缩性胃炎 /50

(一)胃阴虚亏型 /50

(二)气阴两虚型 /53

(三)脾胃虚弱型 /56

(四)肝胃不和型 /58

(五)脾胃湿热型 /60

四、消化性溃疡 /62

(一)肝郁气滞型 /63

(二)胃中郁热型 /65

(三)阴虚内热型 /66

(四)脾胃虚寒型 /68

(五)血行瘀滞型 /71

五、上消化道出血 /73

(一)胃热伤络型 /73

(二)阴虚气滞型 /75

(三)气不摄血型 /77

六、幽门梗阻 /79

(一)中阳虚寒型 /79

(二)肝胃气滞型 /80

(三)脾胃虚弱型 /82

七、胃下垂 /84

(一)中气下陷型 /84

(二)脾胃虚寒型 /87

(三)气阴两虚型 /89

八、胃黏膜脱垂 /91

(一)气虚型 /92

(二)气滞型 /94

九、幽门螺杆菌感染 /95

(一)胃热型 /96

(二)湿热型 /98

(三)脾虚型 /99

(四)阴虚型 /101

十、胃的癌前病变 /103

(一)热毒结聚型 /104

(二)脾胃虚弱型 /106

(三)脾胃虚寒型 /109

(四)阴虚胃热型 /112

十一、慢性溃疡性结肠炎 /115

(一) 湿热内蕴型 /115

(二) 脾虚失运型 /117

(三) 脾肾阳虚型 /120

十二、习惯性便秘 /123

(一) 阴虚型 /123

(二) 血虚型 /127

(三) 阳虚型 /129

(四) 气虚型 /131

(五) 气滞型 /134

(六) 热积型 /135

十三、痔 疮 /137

(一) 风热下冲型 /137

(二) 湿热下注型 /139

(三) 中气下陷型 /142

十四、脱 肛 /144

(一) 中气下陷型 /144

(二) 中气下陷型 /147



胃肠病患者宜吃的食物

一、粳 米

粳米为禾本科植物粳稻的种仁,又称大米,是人们最常食用的谷类之一。

【性味归经】 甘、平,入脾、胃经。

【功效】 补中益气、健脾和胃、除烦渴、止泻痢。适用于各种慢性虚证、慢性胃肠病及热病伤津、烦渴者。

【食用方法】 本品煮粥、蒸饭均可,也可磨粉制作各种糕点,用于止泻时,可将锅底部分烧至焦黄食用。

二、糯 米

糯米为禾本植物糯稻的种仁,又称江米、元米等。

【性味归经】 甘、温,入肺、脾经。

【功效】 补中益气、固表。适用于脾胃虚弱引起的食欲不振、慢性泻泄、消渴尿多、气虚自汗等。

【食用方法】 可煮粥、饭,亦可磨成米粉加工制成各类糕点。

【使用注意】 本品性黏滞,难以消化,老人、小儿及肠胃功能不足者不宜多食。

三、粟 米

粟米为禾本科植物粟的种仁,又称小米。

【性味归经】 甘、咸、凉(陈米味苦性寒),入脾、胃、肾经。

【功效】 健脾和胃、补虚损、清邪热。适用于脾胃虚弱引起的食欲不振、消化不良、呕吐、泄泻、胃热消渴及病后体虚等。

【食用方法】 可煮制成粥或饭食用，亦可磨成米粉加工制成各类糕点。

【使用注意】 古人认为粟米不可与杏仁同食，同食则令人呕吐腹泻。

四、荞 麦

荞米为蓼科植物荞麦的种子，又称乌麦、花荞、荞子等。

【性味归经】 甘、凉，入脾、胃、大肠经。

【功效】 健脾除湿、消积下气。适用于各种湿热下痢，妇女白带及肠胃积滞、腹痛胀满等。

【食用方法】 多磨成面粉后，制成糕饼或煮成粥糊食用。

【使用注意】 荞麦性凉，故脾胃虚寒者不宜食用。另外，古人认为，多食可令人头晕目眩。

五、大 麦

大麦为禾本科植物大麦的果实。又称保麦、饮麦、赤膊麦等。

【性味归经】 甘、咸、凉，入脾、胃经。

【功效】 益气和胃、宽中消积。适用于治疗食积不化、脘闷腹胀、泻泄等脾胃虚弱之症。现代临床研究证明，大麦对胃、十二指肠溃疡、慢性胃炎均有一定的疗效。

【食用方法】 多用于煮粥、磨面制饼或煮稀糊食用，亦可发成麦芽供药用。用于消积、温中、回乳、养胃气。

六、小 麦

小麦为禾本科植物小麦的种子。

【性味归经】 甘、微寒，入心、脾、肾经。

【功效】 养心安神、补脾养胃、清热除烦、利尿止渴等。适用于神志不安、心悸失眠、慢性胃肠病、癰症、小便不畅等病证。

【食用方法】 主要磨面粉制作各类面点，亦可用小麦仁煮饭、熬粥。

七、薏苡仁

薏苡仁为禾本科植物薏苡的种仁。又称薏仁、苡仁、苡米等。

【性味归经】 甘、涩、温，入脾、胃经。

【功效】 利水渗湿、健脾止泻、清热排脓。适用于脾虚泻泄水肿、湿热淋

证、痹证及肺病、肠痈等。现代临床研究证明,本品有解热、镇静、镇痛、抑制骨骼肌收缩的作用,故常用于治疗慢性肠炎、风湿性关节炎、尿路感染等症、并对癌肿有抑制作用。

【食用方法】 多用于煮粥,亦可磨面制作糕点食用。

【使用注意】 阴虚、津液亏乏、肠燥便秘者不宜食用。

八、红 薯

红薯为旋花科植物番薯的块根,又名红苕、白薯、泛薯、甘薯、山芋、地瓜等。

【性味归经】 甘、平,入肺、脾、肾经。

【功效】 健脾益气、和胃调中、通利大便。适用于脾胃虚弱、少气无力、大便结者。现代药理研究证明,红薯能供给人体一种多糖蛋白的混合物,保持人体动脉血管的弹性,防止肝、肾中结缔组织萎缩。所以,常食用红薯可预防心血管系统的脂肪沉着,防止动脉硬化,使皮下脂肪减少,避免过度的肥胖。

【食用方法】 可生食、煮食,放微火中烤熟,尤为香甜。

【使用注意】 多食易产生肠胀气、泛酸等。故消化性溃疡、腹胀、泛酸者不宜食用。

九、马铃薯

马铃薯为茄科植物马铃薯的块茎,又称土豆、洋芋、洋番薯等。

【性味归经】 甘、平,入胃、大肠经。

【功效】 益气健脾、清热解渴。适用于脾胃虚弱引起的胃脘疼痛、习惯性便秘及小儿水痘、疟腮等。现代临床研究证明,马铃薯对胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎等均有一定的疗效。

【食用方法】 可煮熟作为主食,亦可做成菜肴,炒、炖均可。

【使用注意】 马铃薯发芽后,可产生较多的龙葵素,容易引起中毒,故不能食用。

十、山 药

山药为薯蓣科植物薯蓣的块根,又称薯蓣。

【性味归经】 甘,平,入脾、肺、肾经。

【功效】 健脾补肺、固肾益精。适用于脾胃虚弱引起的食少便溏、腹泻带下以及肺肾不足导致的久咳久喘、遗精早泄等。现代临床研究证明,山药对人体有特殊的保健作用,有预防动脉硬化和肥胖症之功效。能防止肺、肾等脏器中结缔组织萎缩,预防胶原病发生。另外,山药中所含消化酶能促进蛋白质和

淀粉的分解,促进食物的消化吸收。

【食用方法】 可煮熟作为主食,亦可做成菜肴,炒、炖均可。还可磨成粉,制作各种面点。

十一、芋 艿

芋艿为天南星科植物芋的根茎,又名芋头,毛芋。

【性味归经】 甘、辛、平,入胃、大肠经。

【功效】 补脾和胃、消肿散结。适用于脾胃虚弱引起的消化不良,已溃或未溃的瘰疬痰核等。

【食用方法】 可蒸或者食用;亦可作成菜肴佐餐,炒、炖皆宜。

【使用注意】 芋艿有小毒,不可大量生食。加工制熟亦不可多食,否则可引起气机阻滞、胃脘胀痛。

十二、黄 豆

黄豆为豆科植物大豆的种皮黄色的种子。亦称为大豆、黄大豆。

【性味归经】 甘、平,入脾、大肠经。

【功效】 健脾益气、清热解毒。适用于脾虚食少、乏力消瘦、消化不良、气血亏虚及痈肿疮疡等。现代药理研究证明,黄豆中的皂苷对艾滋病有一定的抑制作用;其中的微量元素有防腐作用,并可延缓机体的衰老,降低血液黏度,保持血管壁结构与功能的完整性;黄豆中的皂苷有降低血中胆固醇的作用。

【食用方法】 可整粒煮食,炒食,油炸食;可磨成黄豆粉,加入谷类粉中制作各种面点;可水磨细后制成豆浆和各种豆制品;可浸水后发芽为黄豆芽,为佐餐之佳肴。

【使用注意】 整粒黄豆(炒豆、油炸豆等)食之不易消化,多食后可引起食积、腹胀、口燥、便干,故脾胃虚弱者不宜服用。

十三、赤小豆

赤小豆为豆科植物赤小豆或赤豆的干燥成熟种子。又名红豆、红小豆、赤豆、朱小豆。

【性味归经】 甘、酸、平,入心、小肠经。

【功效】 健脾利水、解毒消肿。适用于脾肾不足引起的水肿、腹胀、腹泻、痈肿疮疡等。现代药理研究证明,赤小豆对流行性腮腺炎、肝硬化腹水等均有一定的治疗作用。

【食用方法】 赤小豆多单味煮汤饮,或配谷类煮粥食之,亦常煮烂为馅供

做豆包及糕点用。

十四、豌豆

豌豆为豆科植物豌豆的种子。又名寒豆、雪豆、毕豆等。

【性味归经】 甘、平，入脾、胃经。

【功效】 补中益气、解毒利水。适用于脾胃虚弱引起的呕吐呃逆、口渴泻痢、产后乳汁不下及小便不利、痈肿疮疡等。近代药理研究证明，豌豆中含有一种酶，可消除体内的致癌物质。

【食用方法】 嫩豌豆、豌豆苗可做菜肴，味极鲜美；老豆可煮食，亦可磨粉制成糕点。

【使用注意】 干豌豆不易消化，进食可引起消化不良、腹胀等。

十五、蚕豆

蚕豆为豆科植物蚕豆的种子。又名佛豆、胡豆。

【性味归经】 甘、平，入脾、胃经。

【功效】 补益脾胃、清热利湿。适用于脾胃虚弱、食欲不振及水肿、小便不利等。现代临床研究证明，蚕豆对高血压、高脂血症及肾病引起的水肿等具有一定的治疗作用。

【食用方法】 嫩蚕豆可作菜肴；干品可以炒食、煮食、炸食。

【使用注意】 蚕豆不可生食食则令人腹胀；少数人对蚕豆过敏，应忌食。

十六、豇豆

豇豆为豆科植物豇豆的种子。又名豆角、角豆、裙带豆。

【性味归经】 甘、平，入脾、胃经。

【功效】 健脾和胃、益气补肾。适用于脾胃虚弱引起的食积、腹胀、泻痢及遗精、白带、小便频数等。

【食用方法】 嫩豇豆荚可炒食佐餐，干豇豆豆粒可煮粥食用或煮熟捣烂为馅，亦可磨成面粉制作各种面点。

十七、豆腐

豆腐为大豆制品之一。将大豆经过浸水、磨细、滤净、煮浆，加入少量的石膏或盐卤，使豆浆中的蛋白质凝结后，再放入框中，压去过多的水分，即成豆腐。

【性味归经】 甘、凉，入脾、大肠经。

【功效】 健脾益气、清热润燥。适用于脾胃虚弱、食欲不振、口燥咽干、消

渴、便秘者。

【食用方法】 可制作各种凉菜、热菜及汤菜食用。

十八、花生

花生为豆科落花生的种子。又称落花生。

【性味归经】 甘、平，生用偏凉，油炸、炒用偏温燥；入肺、脾、胃经。

【功效】 健脾和胃、润肺止咳。适用于脾胃虚弱引起的食欲不振、恶心呕吐及肺燥引起的久咳久喘等。现代药理研究证明，花生具有较好的止血作用，能缓解血友病及其他出血患者的症状。

【食用方法】 花生可炒、煮、炸熟后食用，亦可磨成花生酱或榨油作为调味品。

【使用注意】 用于润肺止咳，宜生用；健脾和胃宜炒用。另外，花生霉变后，易产生黄曲霉素，可诱发肝癌，不可食用。

十九、核桃仁

核桃为胡桃科植物胡桃的种仁又名胡桃仁、胡桃肉、核桃肉等。

【性味归经】 甘、温，入肺、肾经。

【功效】 益肾固精、补肺平喘、润肠通便。适用于肺肾不足所致的咳喘、腰膝酸软、阳痿遗精及肠燥便秘等。现代药理研究证明，核桃能促进损伤的心肌细胞再生，有助于维持心脏的正常代谢，因此，对防治心脏病有一定的作用；另外，核桃中含有丰富的优质蛋白和不饱和脂肪酸，是构成脑细胞不可缺少的物质，因此，常吃核桃可健脑益智。

【食用方法】 单用可生食、炒食或煮粥食用，亦常作糕点的配料。

二十、莲子

莲子为睡莲科植物莲的种仁。又名莲实、莲米、莲肉等。

【性味归经】 甘、涩、平，入心、脾、肾经。

【功效】 健脾涩肠、益肾固精、养心安神。适用于脾虚久泻不止、肾虚遗精早泄及心阴不足引起的心悸心烦、健忘失眠等。现代药理研究证明，莲子心尚有利尿、镇静、除烦及降压的功效。

【食用方法】 多煮制成莲子汤、粥或菜肴食用，亦可作为制作糕点的配料，鲜品可生食。

【使用注意】 莲子性涩滞，多食易致痞满胀塞，故中满痞胀、大便燥结者，不宜食用。

二十一、松 子

松子为松科植物马尾松及其同属植物海松子的种仁。又名松子仁、海松子、新罗松子等。

【性味归经】 甘、平，入肝、肺、大肠经。

【功效】 润肺止咳、补虚、润肠通便。适用于肺燥咳嗽、肠燥便秘及肝肾阴亏引起的头晕目眩、口干咽燥等。

【食用方法】 可以炒食、煮粥食，或作糕点之配料，亦可榨油用。

【使用注意】 松子性润滑，便溏、滑精者慎用；痰湿咳嗽者亦不宜用。

二十二、栗 子

栗子为豆科植物栗的种仁。又名板栗、栗果、大栗等。

【性味归经】 甘、温，入脾、胃、肾经。

【功效】 健脾益气、补肾壮腰。适用于脾胃虚弱引起的恶心呕吐、泄泻及肾虚引起的腰膝酸软无力等。

【食用方法】 栗子鲜品、干品均可食用，可生食、炒食、煮食或做成菜肴、羹、汤、粥、糕点等食用。

【使用注意】 栗子生食难消化，熟食过量亦可导致滞气，出现胸腹胀满、食欲不振等。

二十三、菱 角

菱角为菱科植物菱的果实。又名菱实、小栗子。

【性味归经】 甘、凉，入脾、胃经。

【功效】 生食可清热除烦，适用于暑热烦渴；熟食可健脾益气，适用于食欲不振、气短乏力、痢疾、腹泻等。现代医学研究证明，菱角具有一定的抗癌作用，可用于子宫癌、胃癌、食管癌等癌症的预防和治疗。

【食用方法】 生食或煮熟均可。亦可磨成粉作糕点或调粥食用。

二十四、芡 实

芡实为睡莲科植物芡的成熟种仁。又名鸡头米、鸡头实、鸡头菱等。

【性味归经】 甘、涩、平，入脾、肾、心经。

【功效】 补脾止泻、固肾收精、收敛止带。适用于脾胃虚弱引起的食少、便溏、久泻不止以及肾虚不固引起的遗精、早泄、尿频、带下等。

【食用方法】 可去壳煮食，亦可磨粉制作糕点，也是烩菜做羹汤时常用的

佐料。

【使用注意】 多食易导致气滞、腹胀等。

二十五、西红柿

西红柿为茄科植物番茄的成熟果实,又名番茄。

【性味归经】 甘、酸、微寒,入脾、胃经。

【功效】 健脾消食、生津止渴。适用于热病津伤口渴、食欲不振者。现代药理研究证明,西红柿中所含有的番茄素,除有助消化和利尿的作用外,并对一些细菌和真菌有抑制作用,故对肾病和口腔炎的病人有一定的辅助治疗作用。另外,由于西红柿含有大量的维生素、矿物质,还可用于美容、防治佝偻病、夜盲症、干眼病等。

【食用方法】 西红柿可生食,可做成菜肴,还可作为水果食用。制成西红柿酱,可便于保存,作菜肴配料用。

【使用注意】 西红柿寒凉,脾胃虚寒者不宜多食。

二十六、萝卜

萝卜为十字花科植物莱菔的新鲜根。又名白萝卜、萝卜、莱菔等。

【性味归经】 辛、甘、凉,入脾、肺经。

【功效】 清热生津、下气宽中、消食化痰。适用于咳嗽痰喘、食积气滞、脘腹胀满等症。现代药理研究证明,萝卜能促进胃肠蠕动,增进食欲、帮助消化;且能提高巨噬细胞的活力,防癌、抗癌;此外,还有降血压、降血脂的功能。

【食用方法】 萝卜可以生食,亦可以熟食。可以做汤、做菜、做馅,也可以制作各类糕点、糖果的原料。

【使用注意】 脾胃虚寒者不宜生食。另外,传统习惯认为,服用人参期间不宜食萝卜。

二十七、胡萝卜

胡萝卜为伞形科胡萝卜的根。又名红萝卜、葫芦藜等。

【性味归经】 甘、平,入肺、脾经。

【功效】 健脾化滞、润肠通便。适用于脾胃虚弱引起的食欲不振、营养不良及肠燥便秘者。现代药理研究证明,胡萝卜可防治夜盲症、干眼症,还能降血糖、降血脂,增加冠状动脉的血流量。因此是高血压、动脉硬化、高血脂患者的良好食品。此外,胡萝卜还是防癌之佳。

【食用方法】 可生食,做菜、做汤、做馅,亦可腌制成咸菜食用。