

汗·养生馆

Health Museum

跟我学 炖品

编著 利盛莉

秋风起，炖品热，捂捂手，暖暖胃
原料加汤细调味，旺火烧沸，
中小火慢煮，鲜美滋味炖出来。
暖身驱寒，温润滋补，
为肠胃和身体寻获一份温暖。

第3季
023

广东省出版集团
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

炖品跟我学/利盛莉主编. —广州: 广东人民出版社, 2009. 11
(汗牛养生馆·第3季)

ISBN 978-7-218-06452-9

I. 炖… II. 利… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第195785号

出版	广东人民出版社
发行	(广州市大沙头四马路10号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开本	787毫米×1400毫米 1/24
印张	50
版次	2009年11月第1版
印次	2009年11月第1次
书号	ISBN 978-7-218-06452-9
定价	80.00元(共10册)

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

出版社地址: 广州市大沙头四马路10号

电话: (020)83793888 邮政编码: 510102

邮购地址: 广州市广州大桥南金菊路15号星海明珠201室

电话: (020)84214487 邮政编码: 510300

图书网站: <http://www.gdpph.com>

编著 利盛莉

跟我学 炖品



养生馆

Health Museum

第3季
023

广东省出版集团
广东人民出版社

前言

Preface



在社会高度发达的今日，人们也越来越关注自身及家人的健康，同时也日益讲究保健养生，使得养生之道大行天下。实践证明，炖品是最好的滋补营养美食。因为炖品能将食物中众多的营养成分在小火炖煮时充分溶解于汤汁内，容易被人体所吸收，而大火烧煮菜肴时，高温容易使其中的营养成分变性破坏，难以被人体吸收。因此，在追求高品质生活的今天，炖品成了人们养生保健的首选。

这本《炖品跟我学》主要包括炖品入门基础篇、家常炖品简单篇、滋补炖品升级篇三大部分。入门基础篇对炖制方法、炖汤要点、炖肉窍门、各式体质对应的炖品等基本的炖制知识进行了详细的介绍。家常炖品简单篇列出了冬夏炖补的门道、女人最爱的6道炖品及正确喝炖品的方法。滋补炖品升级篇则介绍了各种滋补类的中药材及其特性和保存方式、燕窝的炖制方法、女性滋补炖品的制作等。其中还穿插了近百道炖品的制作方法和步骤，并相应地配上了精美的图片，是新手炖品入门的实用手册。

除了《炖品跟我学》之外，此套丛书还包括《煲汤跟我学》《炒菜跟我学》《烧菜跟我学》《蒸菜跟我学》《煮菜跟我学》《点心跟我学》《瘦身粥跟我学》《糖水跟我学》《水果捞跟我学》，共十个分册。从家常的煲汤、做菜，到点心、粥品，再到时尚糖水、水果捞，只要你能想到的，我们都倾情奉上。不管你是厨房新手，还是“远庖厨”的君子，都能轻松入门，快速掌握各项要点，成功晋级为烹饪高手。





目录 Contents

5

炖品入门基础篇

- 6 补身强体首选炖品
- 8 炖品课堂大讲解
- 10 炖汤有讲究
- 12 分清体质喝对汤

16

家常炖品简单篇

- 17 夏季炖补门道
- 18 冬季炖补门道
- 20 莲藕炖排骨
- 21 黄豆炖生肠
- 22 玉米炖大骨
- 23 五圆炖鹌鹑蛋
- 24 萝卜炖牛腩
- 25 淮杞炖鱼腩
- 26 杏仁炖鸭块
- 27 苦瓜炖花蟹
- 28 酸菜炖大肠
- 29 大骨炖萝卜
- 30 眉豆炖鸡翅
- 31 苦瓜炖猪手
- 32 粉葛炖大骨
- 33 冬瓜炖水鸭
- 34 雪梨炖瘦肉
- 35 木瓜炖银耳

36 女人最爱的6道炖品

- 38 木瓜炖雪蛤
- 39 青苹果炖芦荟
- 40 红枣木瓜炖鲜奶
- 41 白芨川贝炖雪梨
- 42 银耳炖樱桃
- 43 淮圆党参炖鸡脚
- 44 何首乌土豆炖猪蹄
- 45 百合莲藕炖母鸡
- 46 清炖柠檬羊腩汤
- 47 海底椰玉竹炖脊骨
- 48 柚子杏仁炖乌鸡
- 49 淮山炖猪胰
- 50 炖肉小窍门
- 52 四果炖鸡
- 53 苹果猪胰炖生鱼
- 54 玉竹百合炖海鱼
- 55 白菜胆金针炖白肺
- 56 黑豆玉竹炖虾仁
- 57 薏米桂圆炖脊骨
- 58 银耳蜜枣炖鹌鹑蛋
- 98 萝卜陈皮炖羊肉
- 60 红枣炖乌鸡
- 61 三仁炖香菇
- 62 专家教你正确喝汤

65 滋补炖品升级篇

- 66 各种滋补汤类的药材
- 67 12种常用炖汤药材
- 70 夏天燕窝炖品最美容
- 71 红糖炖燕窝
- 72 燕窝炖银耳
- 73 玉米须炖蚌肉
- 74 白果莲子炖乌鸡
- 75 黄芪板栗炖牛肉
- 76 天门冬炖猪肉
- 77 无花果炖猪蹄
- 78 姜醋炖牛肚
- 79 蛤蚧虫草炖瘦肉
- 80 花生茴香炖牛肉
- 81 白果炖猪肺
- 82 冬菇炖鱼翅
- 83 虫草洋参炖乌鸡
- 84 莲子薏米炖猪肺
- 85 珍珠炖猪尾 / 天麻炖骨髓
- 86 萝芪炖牛肉 / 茶树菇炖龙骨
- 87 天麻炖猪脑 / 淮杞炖乌鸡
- 88 产后四物药材炖鸡汤最营养
- 90 决明枸杞炖鲍鱼
- 91 杜仲炖羊肉
- 92 川贝炖鹧鸪
- 93 补骨脂炖乌龟
- 94 川贝桂圆炖土鸡
- 95 归芪南瓜炖牛肉
- 96 白果鸭梨炖鹌鹑
- 97 小麦眉豆炖淡菜
- 98 肉桂茴香炖鸽肉
- 99 淡菜红枣炖兔肉
- 100 老椰子炖乌鸡
- 101 川贝苹果炖土鸡
- 102 椰子黄豆炖无花果
- 103 湘莲萝卜炖牛蛙
- 104 白果苦瓜炖猪肚
- 105 椰子麦冬炖田鸡
- 106 杏仁黄精炖土鸡
- 107 当归眉豆炖猪尾
- 108 南杏地虫炖田鸡
- 109 玉竹南杏炖鹧鸪
- 110 黄花炖乌鸡
- 111 淮山乌鸡汤
- 112 人参芡实羊肉汤
- 113 田七枸杞炖羊肉 / 人参炖鸡脚
- 114 当归炖鸡腿 / 天冬炖牛筋
- 115 黄豆炖双肉 / 党参炖三鲜
- 116 药材如何安然度四季
- 118 常用煲汤药材属性





炖品入门基础篇 >>>

补身强体 首选炖品

我国的炖煮美食文化源远流长，几千年前古人烹调美食所用的鼎、鬲、甄等食器，就是最原始的炖煮食器，“水煮法”的炖品亦由此产生。时至今日，炖品已经发展成为融美食和保健养生于一体的饮食方式。现今的炖品不仅讲究汤汁鲜美醇和、汤料细腻酥嫩、香味纯正怡人，更有食疗相辅、健体养生、润颜美容之功效，倍受人们的喜爱。

把合适的药材和食材搭配起来，放在小巧玲珑的陶瓷炖盅里，经过长时间的高温蒸炖，创制出功效各异的各式炖品，粗略地看，此做法与煲汤如出一辙。实际上，炖品所用的器皿比瓦煲要小得多，但更费时间、更花工夫。俗语说“三煲四炖”，指的就是煲的过程要3个小时，炖的过程则要4个小时。也正因此，炖品的滋补作用要更强于各式汤煲。因为它不仅能保持食物的原味，而且能将食物中众多的营养成分充分溶解于汤汁内。而大火烧煮菜肴时，高温容易使其中的营养成分变性破坏，难以被人体吸收。所以，为了给春季积蓄充沛的能量，在寒冷的冬季，人们对炖品的热情持续高涨，此时做炖品乃为滋补养生。通常，“炖”这种做法在秋冬季节运用得较多，它属于滋补性强的汤制法，在夏天则

运用较少。从中医的角度上讲，通常用于炖的材料或药材，都是以补药为多，大多带温性如参茸、阿胶、天麻、田七等。炖汤的功效，是以不同的材料来划分的。中医里有一种说法：黑色的食物有补肾之功效，因此。像乌鸡等就成为比较常见的炖汤材料。



药膳炖汤历来受到广大百姓的推崇，它具有组方灵活、针对性强、效果显著的优点。而要真正做好药膳炖汤要注意三点。一是汤料的配制，首先要考虑搭配的科学合理，其次，针对性要强，能体现中医辨证原则，能针对不同体质的需求有目的地进补。现今，处于亚健康状态的人群越来越庞大，失眠、健忘、易疲劳、腰酸等症状极为常见、普遍。要改善这种亚健康状态，就必须根据个体的差异来进行辨证施食。由于个体体质的差异，对于不同的人，在不同的季节、不同的年龄段都应该有不同的保健养生措施，不能一成不变。二是通过汤底的协调，配成美味的汤肴，增强汤品的疗效。药膳炖汤不同于服药，在配制汤料的过程中，一定要令食用者觉得是一种美食享受，既要有疗效，又要美味可口，且一定要符合健康要求。三是作为一种饮食疗法，如果想取得令人满意的效果，必须要长期食用，偶尔喝一两次是难以感受到药膳炖汤的功效的。

广东人最解“炖”字，以水火相济达到食补并举，食医相助，重在养生。用来炖的材料，营养价值相对比较高，比如滋补的银耳、莲子、燕窝，荤的蹄筋、牛尾、鱼翅，还有相对普

通的上好的鸡鸭、猪蹄和牛羊肉。炖时，往往要放入山珍，普通的有香覃、玉竹，讲究的有黄芪、党参、枸杞、淮山之类，更考究的还有西洋参、虫草、藏红花。为了调味，火腿、干贝也是常见的配料。

在讲究健康自然的今天，许多人选择通过炖品进行食疗。食疗除了上面提到的分为清补和滋补外，还可根据不同时令和不同体质进行。

★**春天精补**——春天食疗应有选择地进行。

★**夏天清补**——夏天天气炎热，适宜食用一些清凉的炖品。

★**秋天滋补**——秋天气候干燥，要多食用滋阴润燥的炖品。

★**冬天大补**——寒冬来临，人体需要摄入较多食物，并且机体具有将营养物质储藏于内的特点，能较好地利用进食的滋补品。



炖品课堂 大讲解

炖是指将食物放入有盖的容器中,加清水或汤水还有调料后取盖密封,置于水锅中或蒸锅上用开水或蒸汽进行长时间加热的烹饪技法。炖品主要采用隔水炖法。隔水炖法是将原料在沸水内烫去腥污后,放入瓷制、陶制的钵内,加葱、姜、酒等调味品与汤汁,用小盖封口,将钵放入水锅内(锅内的水需低于钵口,以滚沸水不浸入为度),盖紧锅盖,防止漏气。然后,以旺火烧,使锅内的水不断滚沸,大约3小时左右即可炖好。这种炖法可使原料的鲜香味不易散失,制成的菜肴香鲜味足、汤汁清澄。也可把装好原料的密封钵放在沸滚的蒸笼上蒸炖,其效果与隔水炖基本相同,但因蒸炖的温度较高,必须掌握好蒸的时间。蒸的时间不足,会使原料不熟和缺少鲜香味道;蒸的时间过长,又会使原料过于熟烂和散失鲜香滋味。

隔水炖法,看似简单,其实是一种非常细腻的技术,要求十分严格,没有相当深厚技术基础的厨师,是做不好炖品的。具体来说,隔水炖法的基本要求和要领有这样几点:

● **第一** 选料必以肌体组织比较粗老、能耐长时间加热的鲜料为主,并以大块、整料为宜。否则,就不会有这种炖法的风味特色。所以,隔水炖法,多用于炖全鸡或炖全鸭。

● **第二** 原料放入容器前,都要经过初步热处理,如在开水锅中“焯”过,焯去血水和腥臊气味,有的地区称之为“氽”、“烫”、“冒”、“出水”、“飞水”等。如不这样处理一下,很难保证“清鲜”的特点。

● **第三** 容器必用瓷制和陶制品,如砂锅、钵头等。将原料放入容器,一般要把口封严,一方面防止原料的香气、鲜味散失;另一方面也防止水锅的水浸入,破坏鲜味。

● **第四** 置于滚沸水锅中,水面必须低于容器。低多少,以水沸起水泡不能漫过容器为度;但锅中的水,又必须能保证整个加热过程的需要,即中



途水不能耗干。一见耗干，必须马上补进新的开水。

● **第五** 在整个加热过程中，水面始终保持沸腾状态，使水的热量，不断通过容器传入原料，促使原料肌体组织分解，溢出鲜味。这是隔水炖法的重要关键，要密切观察注意。为了保证水的沸腾，必须以旺火来烧。但从容器内原料接受热量来看，仍然是间接受热，与微火加热作用相同。这种炖法的加热时间很长，一般要在3个小时左右，有的长达4个小时，属于烹调时间最长的一种技法。

● **第六** 原料装入容器中，只加清除异味的葱、姜、料酒等，不加调味料，特别是不能放咸味的调味料。调味料加早了，不但影响原料分解酥烂，也影响口味。一般是炖品出锅后，再加盐，这样才能保持质酥、味醇、汤清、鲜爽。总的来说，隔水炖法最大的优点，就是在整个加热过程中，温度比较稳定，原料间接受热，肌体组织缓缓分解，取得“清鲜”的特色效果。因此，高级炖品大都采用这种炖法。

炖汤有讲究

预制作要讲究

很多人以为广东人做炖品只要把材料一起放进锅里，水开就好了，常用说法就是“一煲熟”。其实，广东炖品是很讲究预制作的。

在选料上，一定要保证新鲜，除了新鲜的蔬果类、禽肉类，还有干品如药材、海味、菌品、腌制品等也不能过保质期。材料中的骨头则要用刀背敲裂，让骨髓容易溢出。对于一些有膻味的肉类，要在沸水中滚片刻（即“飞水”），再洗净。鲜虾可以去壳之后，放在冰箱中2小时，再制作会更鲜。如果你所用的是酸性原料的话，就一定要事先经过去腥腻的处理，然后加入辅料、清水，再隔水蒸4~6小时，这样可以保住原料的原汁不流失，口感更清爽。

用药材炖汤时，药材的预处理更不可忽视。如田七，如果是用来养心，就应该把田七和鸡膏（鸡的脂肪）用慢火炒片刻，然后将田七冷却、打碎。因为田七经过这种方式处理以后可以“去其凉性，存性强，通经活络”。杜仲用作补腰肾时，要洒淡盐水，用慢火炒到干为止，这样可以加强其入肾的功力。同一药材要起到不同的功效，对药材预制作的方法也就不同。

材料选择

一、参茸类。在汤料的选择上，有一部分材料只能用来炖，不能用来煲，如参、茸、燕窝等。这些属于比较高级昂贵的补药，只能用“炖”才能将其最大作用发挥出来。

二、家禽类配肉类炖。许多用来煲的材料则可以同样用炖的形式，比如用于炖汤的材料中也常有鸡、鸽、鸭等，这类家禽野味，如能配上肉类，汤更美味。这些家禽或野味多带皮烹调，皮已有脂肪，如果加入带肥的猪肉，汤便肥而腻了，所以配上猪瘦肉最适宜。

炖的时间掌握

现在有不少人认为：“长时间炖出来的汤，不仅汤料的营养成分遭到破坏，而且加热时间过长，还会生成对人体有害的物质。”

营养专家说，炖品的主要食材一般以质地比较粗老、能耐受长时间加热的荤料为主，炖的温度一般保持在 $90^{\circ}\text{C} \sim 95^{\circ}\text{C}$ ，以利于可溶性蛋白质、肌酸、嘌呤、少量氨基酸和脂肪等成分析出，随肉汁释放到汤中。所以，炖汤极易被人体消化吸收。由于加热时间比较长，一些水溶性的B族维生素会遭到破坏，但并不代表炖汤没有营养。而且炖的温度不高，不会产生对人体有害的成分。

但由于炖汤的主料是荤料，炖的时间太长，嘌呤会溶入汤中，而且嘌呤对热稳定，不会因炖汤时间延长而遭到破坏。因此，炖的汤品越浓，汤中嘌呤含量就越高，越易引起高尿酸血症或痛风病的发作，越容易刺激胃酸分泌，因而对腹泻或胃肠功能较差的病人不利。

一次加足水

在炖的过程中不需要加水，若以一碗水的量，炖好时分量也是一

碗，而食材虽炖至熟烂，但形体却很完整。肉质口感也软嫩，吃时是连料带汤一起食用。

炖汤要用滚水

炖汤要煲滚才放入炖盅内，如果冷水放入炖盅内和材料同炖，这样炖的时间就要加长了，因为要等炖盅内的水炖滚，盅内的材料才会受热，所以炖汤用滚水较好。

炖汤五忌

一忌中途添加冷水，因为正加热的肉类遇冷收缩，蛋白质不易溶解，汤便失去了原有的鲜香味。

二忌早放盐，因为早放盐会使肉中的蛋白质凝固，不易溶解，从而使汤色发暗，浓度不够，外观不美。

三忌过多地放入葱、姜、料酒等调料，以免影响汤汁本身的原汁原味。

四忌过早过多地放入酱油，以免汤味变酸，颜色变暗发黑。

五忌让汤汁大滚大沸，以免肉中的蛋白质分子运动激烈使汤浑浊。



分清体质 喝对汤

医学上讲究对症下药，喝汤也应该遵守这样的原则。由于人与人之间在体质上存在着差异，因此，不同人适合饮用的汤水也就不尽相同。只有根据个人状况，对症喝汤才能起到养生、保健的功效。在这里就简单地介绍几种常见体质，方便人们进行自我评估与判断，煲出适合自己喝的汤水。

阳虚型体质 ■■■■

【症状表现】面色苍白、身体发冷、四肢冰凉、容易疲倦、萎靡不振、大便不成形、小便无色且量多。

【成因】阳虚是指阳气不足，体内阴阳失调，阴大于阳所致。阳虚者比较容易怕冷。阳虚型体质与阴虚型体质相对存在。

【推荐食材与药材】该种体质者，应多吃具有温阳功效的食品，如羊肉、狗肉、鹿肉、灵芝、海马、芡实等。

【推荐汤品】淮山芡实海马鹿肉汤、滋补灵芝壮阳汤、羊肉汤等。

【专家提醒】阳虚者忌食用消阳壮阴类食物。

阴虚型体质 ■■■■

【症状表现】口干舌燥、心烦失眠、面色发红、潮热盗汗、体形消瘦、头晕目眩、心肺燥热、耳鸣、大便干燥、

尿色偏黄、手心及脚心发热等。

【成因】阴虚是指阴液不足，主要包括人体津液、血液亏损。人体内只有保持阴阳平衡，才能维持健康状态。但是两者之间存在着此消彼长的形态关系。在波动范围内，消得太过或长得太多，都可能致病。

【推荐食材与药材】阴虚体质者，应多吃具有补阴功效的食品，如芝麻、豆腐、鱼、乳制品等。

【推荐汤品】川贝雪梨苹果猪肺汤、白菜豆腐汤、番茄豆腐鱼丸汤等。

【专家提醒】葱、姜、蒜、椒属于辛味之品，阴虚型体质者最好少吃。



气郁型体质 ■■■■

【症状表现】腹气满胀、受气昏厥、五脏恶气、胸闷气短、热气结滞。

【成因】气郁型体质是由于气不能畅快运行所致。这就好比上下班时间，路上的车辆较多，只能慢慢行驶，不能快速前行一样。

【推荐食材与药材】该种体质者适合食用具有顺气功效的食品，如佛手、橙子、柑皮、荞麦、香橼、火腿等。

【推荐汤品】荞麦面疙瘩汤、火腿鸡蛋汤。

【专家提醒】酒具有舒经活络的作用，气郁型体质者，可适当饮些酒，以便提高情绪，疏散心中闷气。

气虚型体质 ■■■■

【症状表现】面色苍白、气短，说话时声音非常微弱，容易出现头晕目眩的现象，食欲不振、常出冷汗、乏力、大便稀、小便清长、容易感冒。

【成因】气虚主要是指气的来源不足或消耗过度，使全身脏腑功能衰竭。大多是由于重病久病、营养失调、年迈体衰造成的。饮食失调、年老体弱、操劳过度者，易出现气虚现象。



【推荐食材与药材】气虚型体质的人应多喝一些具有补气健脾功效的汤品，多食用一些具有补气强身作用的食物，如人参、莲子、猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、粳米、小米、淮山等。

【推荐汤品】人参莲子汤、苦瓜猪肉汤、乌骨鸡蔬菜汤、咖喱肉丸子汤。

【专家提醒】忌吃破气耗气之物，忌吃生冷性食品，忌吃油腻厚味辛辣性食物。

实热型体质 ■■■■

【症状表现】体温相对较高、口干舌燥、便秘、小便色黄且少、舌苔黄涩、脸色较红、常长青春痘。

【成因】该种体质大多出现在疾病的初期或中期, 或由于积食、痰、水湿、淤血等引起。

【推荐食材与药材】该种体质者, 体内实火较大, 适合食用具有清凉降火功效的食品, 如菊花、金银花、绿豆、茯苓、黄连等, 大凡能散热解毒的材料都可选用, 以便疏散体内实火、清热解毒、利尿通便。

【推荐汤品】海带清热汤、紫菜瘦肉花生汤、绿豆老鸭汤等。

【专家提醒】忌食辛辣性食物, 如辣椒、姜、葱等。温阳性食物也尽量不吃, 如牛肉、狗肉等。该种体质者, 尤其是老年人, 要积极参加体育活动, 让体内多余的阳气散发出去。

痰湿型体质 ■■■

【症状表现】痰多且稠、胸闷气短、食欲欠佳、大便不成形、恶心、咳嗽痰多、目眩。

【症状危害】痰对健康的危害很大, 由于痰随着气血在身体内外到处运行, 如果痰停留在经络处, 会引发多种疾病, 如身体麻木、手脚欲伸不力等, 倘若痰积聚在局部, 则会形成如头部淋巴结核或手部腱鞘囊肿等结块。



【成因】这种体质的成因, 主要由于人体内痰湿过盛造成的。

【推荐食材与药材】此种类型体质者, 最好饮用一些具有健脾利湿、化痰祛痰功效的汤水。汤水的最佳原材料有白萝卜、紫菜、洋葱、杏仁等。

【推荐汤品】萝卜羊肉汤、海米紫菜汤等。

【专家提醒】痰湿型体质者最好不要饮用油腻味重的汤水。

血虚型体质 ■■■

【症状表现】脸色苍白、指甲泛白、精神疲乏、呼吸急促、头晕目眩、注意力不集中、手脚发麻等。

【成因】血虚主要是因为体内血液不足，不能为身体各部位输送养分。营养不良、脾胃虚寒都会造成血虚。

【推荐食材与药材】该种体质者，适合食用一些具有补血功效的食品，如桑葚、荔枝、松子、木耳、甲鱼等。

【推荐汤品】百合大枣甲鱼汤、茶树菇猪肝汤、枸杞叶猪肝汤等。

【专家提醒】忌食味苦性寒凉类食品以及生冷、不易消化的食品。另外，该种体质者除了要注意饮食，还应加强体育锻炼，但运动量应适中。

血淤型体质 ■■■■

【症状表现】唇色泛暗、眼眶发黑、出血紫暗、痛如针刺。淤血一旦形成，血液不仅不能及时为身体各个部位输送养分，还会反过来影响全身或局部血液的运行，导致经脉堵塞、疼痛、出血等症状。倘若淤阻部位在女性的卵巢、子宫，极易出现痛经、闭经、经血中携带血块的现象。

【成因】这种体质，归根结底是由气血淤滞造成的。

【推荐食材与药材】此种类型体质

者，适合食用一些具有活血化淤功效的食品，可选用的材料有桃仁、油菜、慈姑、黑大豆、益母草、牛漆等。

【推荐汤品】米汤煮油菜、核桃仁山楂汤等。

【专家提醒】此种类型体质者，可长期适量饮酒。忌味苦酸、性寒的食物，如柿子、石榴等，以及胀气之物，如豆类、红薯、甜食等。

