



吃出健康系列

张晔
主编

解放军309医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

专家指导

祛火調理

特效食譜

清心火 消食积 平肝火 润肺燥 滋肾阴

65种专家特选祛火食材全公开

129道祛火餐帮您轻松祛除五脏火



电子工业出版社

China Electronics Industry Press

<http://www.phei.com.cn>



吃出健康系列

专家指导

祛火調理 特效食譜

张晔
主编

解放军309医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

专家指导祛火调理特效食谱 / 张晔主编. —北京:电子工业出版社, 2010. 10
(吃出健康系列)

ISBN 978-7-121-12036-7

I. ①专… II. ①张… III. ①保健—食谱 IV. ①TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第203953号

责任编辑: 周 林

特约编辑: 赵海红

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 8 字数: 204千字

印 次: 2010年10月第1次印刷

定 价: 28.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前言

天天巧饮食，人人不上火

“上火”已经成为现代人生活中非常普遍的现象和话题。近年来，社会生活的节奏非常快，人们在忙忙碌碌中很容易忽视自己的健康。夜生活频繁、加班熬夜及人际交往时的觥筹交错、饮食不节，再加上为工作和家庭生活中的琐事着急闹心……这些都打破了我们正常的生活节律，导致身体的免疫功能下降，出现一系列诸如口干舌燥、发炎起泡、大便不畅、小便短赤、头昏目赤等症状。这个时候，我们通常可以判断自己上火了。

上火是和人们的日常生活习惯——尤其是饮食习惯密切相关的。通常，规范饮食习惯可以预防和缓解较轻的上火症状，也可以辅助调养较重的上火症状。所以，我们有必要了解一些常见的降火食材和清热祛火的食疗方法，及时抑制火气上炎，避免火气炽烈引起更严重的病症。

《专家指导祛火调理特效食谱》是以中医理论为基础，结合了现代医学专业的营养学知识，以满足大众需要为目的而编写的一本家庭日常食疗保健书。按照中医理论，人体内的“火气”可以分为心火、胃火、肝火、肺火、肾火等5大类别，本书前5章的内容正是分别针对这5种“火气”，为读者推荐了丰富而常见的祛火食材及简单实用的清热祛火特效食谱。最后一章特别针对春、夏、秋、冬四季不同的气候特点，精选了一些预防和缓解上火的食疗方法及祛火特效食谱。附录部分还推荐了几个清热祛火的特效穴位，简单易操作，希望能给广大读者朋友有益的参考。

愿这本书能为广大读者朋友合理安排日常饮食、有效调养上火症状提供专业的指导，使得人人都能不上火，过出有滋有味的好日子。

目录

CONTENTS

绪论——吃掉体内的“火气”

- 测一测你上火了吗 / 8
- 防治上火的饮食原则 / 9
- 怎样吃不上火? / 9
- 宝宝上火的饮食调理 / 10
- 老年人上火的原因及饮食调理 / 10



Part

1

11种有效 祛心火的食物

- 心火的主要症状及日常预防方法

绿豆 绿豆汤 / 13

苦瓜 银鱼苦瓜 / 14

白萝卜 萝卜枸杞炒鸭肝 / 15



胡萝卜 胡萝卜炒木耳 / 16

白菜 白菜粉丝汤 / 17

生菜 生菜豆皮汤 / 18

蒜末生菜 / 19

蚝油生菜 / 19

生菜蛋花汤 / 19

西瓜 绿豆西瓜粥 / 20

橙子 番茄甜橙汁 / 21

百合 雪梨百合莲子汤 / 22

白果 腐竹白果粥 / 23

莲子心 莲子心茶 / 24

Part 2

26种有效 祛胃火的食物

● 胃火的主要症状及日常预防方法

绿豆	绿豆饭 / 27
薏米	薏米老鸭煲 / 28
大麦	大麦米粥 / 29
苦瓜	苦瓜绿豆汤 / 30
莴苣	木耳炒莴苣条 / 31
冬瓜	冬瓜薏米瘦肉汤 / 32
茄子	蒜蓉茄子 / 33
莼菜	西湖莼菜汤 / 34
西红柿	什锦西红柿 / 35
芹菜	香干炒芹菜 / 36
豆芽	粉丝炒银芽 / 37
菠菜	菠菜拌绿豆芽 / 38
荸荠	百合荸荠粥 / 39
芦笋	百合炒芦笋 / 40
豆腐	鸡蛋豆腐汤 / 41

苹果	凉拌果丁 / 42
柚子	柚子哈密 / 43
梨	葡萄梨汁 / 44
西瓜	西瓜柠檬汁 / 45
香蕉	香蕉粥 / 46
草莓	草莓柚汁 / 47
猕猴桃	水果沙拉 / 48
甘蔗	甘蔗梨汁 / 49
鸭肉	冬瓜鸭肉煲 / 50
螃蟹	莼菜蟹汤 / 51
银耳	柑橘银耳汤 / 52



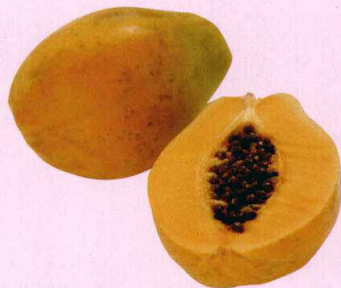
Part 3

19种有效 祛肝火的食物

● 肝火的主要症状及日常预防方法

绿豆	小米绿豆粥 / 55
丝瓜	番茄丝瓜 / 56
苦瓜	咸蛋黄炒苦瓜 / 57
南瓜	薏米南瓜汤 / 58
芹菜	绿豆芹菜汤 / 59
油菜	鲜蘑油菜 / 60
芥菜	芥菜粥 / 61
黄花菜	素炒黄花菜 / 62

卷心菜	卷心菜汤 / 63
李子	水果凉盘 / 64
山楂	雪中梅花 / 65
木瓜	木瓜炖奶 / 66
兔肉	兔肉炖南瓜 / 67
海带	海带豆腐汤 / 68
荷叶	莲子荷叶粥 / 69
玉米须	玉米须螺片汤 / 70



菊花 菊花山楂茶 / 71
 桑叶 桑叶荷叶粥 / 72
 牛奶 牛奶燕麦粥 / 73

核桃牛奶 / 74
 牛奶蒸蛋 / 74
 牛奶焖饭 / 74

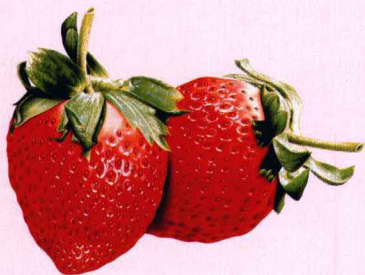
Part 4

20种有效 祛肺火的食物



● 肺火的主要症状及日常预防方法

白萝卜 萝卜豆腐汤 / 77
 黄瓜 木耳拌黄瓜 / 78
 冬瓜 冬瓜海带汤 / 79
 芦笋 奶油芦笋汤 / 80
 茭白 糟煨茭白 / 81
 西红柿 番茄豆腐 / 82
 莲藕 凉拌藕片 / 83



草莓 草莓奶昔 / 84
 枇杷 鲜藕百合枇杷粥 / 85
 梨 梨丝甜瓜 / 86
 甘蔗 胡萝卜荸荠煲竹蔗 / 87
 紫菜 紫菜豆腐汤 / 88
 鸭肉 芹菜拌烤鸭丝 / 89
 鸭蛋 鸭蛋豆腐汤 / 90
 银耳 银耳百合雪梨汤 / 91
 蜂蜜 番茄蜂蜜汁 / 92
 冰糖 冰糖大枣粥 / 93
 甜杏仁 杏仁露 / 94
 百合 百合双豆甜汤 / 95
 菊花 菊花大米粥 / 96

Part 5

10种有效 祛肾火的食物



● 肾火的主要症状及日常预防方法

黑豆 黑豆粥 / 99
 黄花菜 黄花菜猪心汤 / 100
 荸荠 荸荠炒香菇 / 101

猪腰 木耳腰片汤 / 102
 鸭肉 啤酒鸭 / 103
 海带 海带炖鸭汤 / 104

海参 木耳海参虾仁汤 / 105
鸽蛋 鸽蛋银耳粥 / 106

银耳 枸杞菠萝银耳汤 / 107
莲子 莲子百合猪肉汤 / 108

Part 6

一年四季 祛火饮食巧调理

春季祛火饮食

春燥时节防上火 / 110

菠菜粥·春笋粥·胡萝卜芹菜粥 / 111

拍黄瓜·香菇小油菜·银杏炖子鸭 / 112

桂花栗子羹·芹菜叶粉丝汤·粉丝萝卜汤 / 113

夏季祛火饮食

夏季防暑热 / 114

绿豆黄瓜粥·薏米粥·蜜汁鲜果 / 115

木耳翠皮瓜丝·冰凉西瓜丁·咸蛋黄炒南瓜 / 116

丝瓜汤·冬瓜蟹肉羹·白菜鸭肉汤 / 117

秋季祛火饮食

秋季防燥热 / 118

清蒸螃蟹·黑芝麻燕麦糊 / 119

蜜汁糯米藕·黄瓜海蜇丝·兔肉炖南瓜 / 120

百合炖鸡翅·海带萝卜汤·番茄圆白菜汤 / 121

冬季祛火饮食

冬季防上火 / 122

南瓜小米粥·薏米雪梨粥·爱心沙拉 / 123

海蜇拌萝卜丝·皮蛋拌豆腐·韭菜炒绿豆芽 / 124

苦瓜烧鸭掌·木耳白菜汤·海带牡蛎汤 / 125

附录A——拿来就能用的 祛火妙法 / 126

● 最见实效的降火穴位 / 126



绪论

吃掉体内的“火气”



测一测你上火了吗

1. 您的饮食

- A. 多以油炸、辛辣、膨化食物为主
- B. 高蛋白、高营养的食物为主
- C. 清淡、蒸炖的食物为主

2. 大便的状况

- A. 有便秘的现象
- B. 大便干硬，像羊粪球
- C. 金黄色，质软，不成形

3. 小便的状况

- A. 小便短黄
- B. 带点黄色
- C. 无色透明

4. 睡眠的情况

- A. 经常失眠
- B. 夜晚睡觉不安稳
- C. 睡眠很好

5. 您的身体状况

- A. 不怎么好，经常感冒
- B. 爱咳嗽，免疫力有所下降
- C. 很好，没什么问题



上火时会出现牙龈肿痛、便秘等症状。

6. 您的口腔问题

- A. 口角发炎，口腔内起泡
- B. 有口臭
- C. 没什么异常

7. 您的胃口

- A. 食量少
- B. 不愿吃饭，也不怎么喝水，消化不良
- C. 饮食正常

以上七道题，每题选A得2分，选B得1分，选C得0分，把全部问题得分累加。

0~3分，说明您身体很好，没有上火；

4~8分，您上火了，但不是很严重，应及时调整饮食；

9~14分，您上火很严重了，得吃降火药了。



防治上火的饮食原则

多饮水

多喝白开水，可以补充身体因上火而消耗的水分，还可以清洁口腔，清理肠道，排除废物，防止火气在体内越积越大。如果不喜欢水淡而无味，也可喝些柠檬水，或者茶饮，例如薄荷、苦丁、菊花、金银花等花草茶。

吃些豆类和粗粮

豆类和燕麦、玉米、小米等粗粮中含有纤维素，可以促进胃肠蠕动，减少便秘的发生。

把这些粮食做成各种粥，如红薯粥、绿豆粥、南瓜小米粥、蔬菜粥、小米粥等食用，就可以起到清热降火的作用。

常吃新鲜水果和蔬菜

水果和蔬菜除了含有大量水分外，还富含維生素、矿物质和膳食纤维，这些营养素可以起到清热解毒的作用。比如黄瓜、西红柿、梨、橙子、西瓜等，都是常见的清润降火的美味蔬果。

少吃易上火的食物

辛辣、过于油腻的食物，都是容易引起上火的食物，要少吃。如巧克力、花生、炸鸡、炸薯条等。还有荔枝，它属于热性水果，民间有“一颗荔枝三把火”的说法，所以也要少吃。

少饮酒

酒精会刺激口腔、咽喉和肠胃，还容易加重体内燥热，引起上火。一般来说，酒精度在30度以上的酒容易引起上火，低于这个度数的如葡萄酒，相对于烈性酒来讲不易引起上火，但饮用过量也会导致上火。所以，平时应该控制酒量，尤其是属于燥热体质的人，更不应该多喝酒。

怎样吃不上火？

1. 春夏季节，气候温热，应该多吃一些寒凉的食物，如一些蔬菜、水果等。少吃油炸和烧烤食物。如果在这样的季节吃牛羊肉，要注意牛羊肉的质量是否新鲜，还应该采用清炖的烹调方法，这样可以避免加入辛辣燥热的调味品，减少上火的隐患。

2. 如果食物性偏重温热，要搭配一些性寒凉的食物一同烹调。比如烧羊肉时不要加太多的大蒜、辣椒、花椒等辛辣调料，而应搭配一些萝卜、黄瓜、生菜、西红柿等性质寒凉的蔬菜，这样不容易上火。

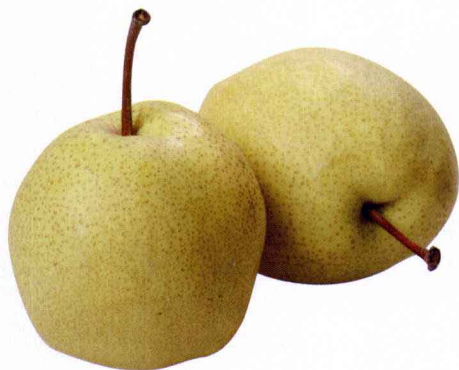
3. 保证每餐吃2~3两主食。我们平日里常吃的大米、面粉等谷类性质都比较平和，不容易上火。

4. 吃了容易上火的食物后可以吃一些败火的食物。哈密瓜、西瓜、猕猴桃、香蕉、草莓、苹果等性凉的水果，有利于败火。也可以饮些绿茶、菊花茶、苦丁茶，能清热、败火，因为水本身就能灭火，而茶中的凉性也可以赶走体内的火气。



宝宝上火的饮食调理

宝宝的体质生机旺盛，不宜多吃上火食物。像烤羊肉串、炸鸡、薯片等容易上火的食物，要控制宝宝能少吃则少吃，不吃则不吃。上火的宝宝饮食要清淡，避免吃油炸、油腻和辛辣刺激的食物，饮水量要适当增加。



宝宝上火，把梨蒸熟了给他吃。

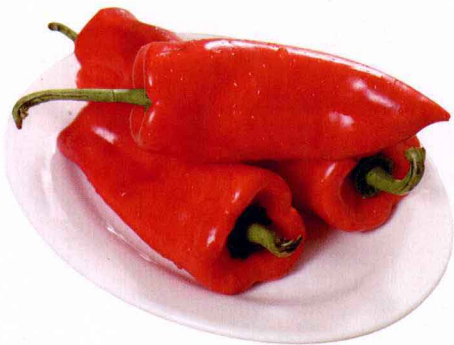
口舌生疮的宝宝，可以取15克芦根、茅根及5克竹叶水煎后给宝宝喝下；口渴烦躁的宝宝可以用嫩荷叶1张、鲜冬瓜500克加水1000毫升煮汤，汤成后去荷叶，加少许盐后服食；大便干燥、小便短赤的宝宝可以将西瓜切去内瓤及绿色表皮，留取瓜皮的肉质，洗净切条后放入沸水锅中煮熟，趁热加入蜂蜜做成西瓜蜜条给宝宝吃；咽痛、咳嗽并有痰的宝宝，妈妈可以拿梨和荸荠一起榨汁后给宝宝饮用，或把梨和百合一起蒸熟后给宝宝吃下。此外可以给宝宝喝些板蓝根冲剂。这都能帮助宝宝改善上火的症状。此外，深绿色的蔬菜每天要让宝宝适量吃一些。

老年人上火的原因及饮食调理

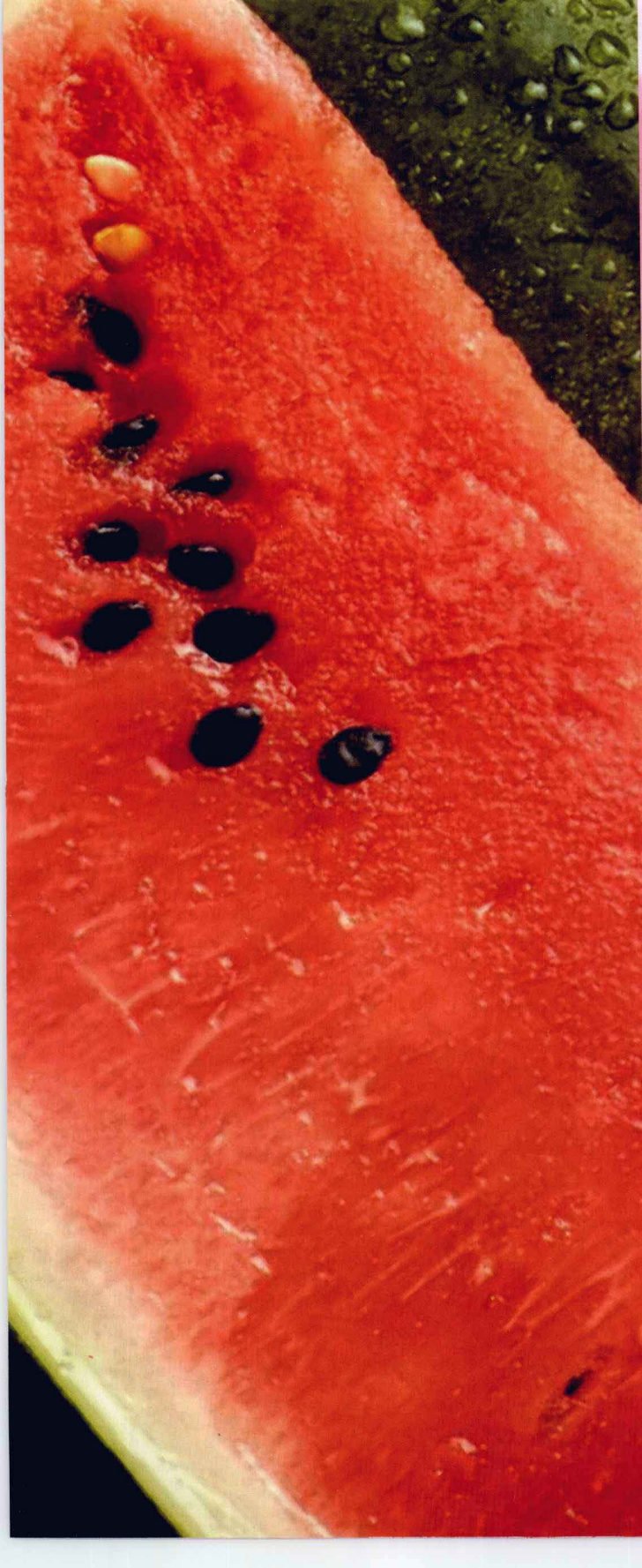
有些老年人容易出现眼睛红肿涩痛或喉咙肿痛、牙龈肿痛、口腔溃疡等上火症状。

中医认为，老年人容易上火的原因首先是体质上的，老年人身体虚弱，容易被各种病毒侵入，在体内滞留并郁结为“火”；其次，老年人容易出现阴液亏虚，阴虚火旺，“实火”、“虚火”一起上，且互相影响，恶性循环；再次，老年人不良的饮食及生活习惯也是构成上火的重要原因，很多老年人喜欢吃油炸或辛辣的食物，而这些食物不容易消化，容易滞留在肠胃之中，化热为火；最后，老年人的咀嚼功能和肠胃消化功能都较弱，喜欢吃精细的食物，摄入的纤维素太少，容易便秘，是虚火内燥的常见状况。

根据以上几点原因，老年人上火之后应该从生活和饮食习惯入手来进行调理。首先，要注意坚持进行适当的体育锻炼，提高机体的免疫力和抵抗力；其次，要养成良好的卫生习惯，例如，注意口腔清洁，坚持早晚刷牙、饭后漱口等；最后，在饮食方面，老年人应吃清淡一些，多吃蔬菜、瓜果，有意识地多吃富含纤维素的食物，少吃油炸、煎烤及熏制的食物，尽量避免过多地使用辛辣厚味的调味品。



老年人肠胃功能较弱，吃过多辛辣厚味的食物容易导致上火。



Part 1

11种有效

祛心火的食物

心火的主要症状及日常预防方法

中医认为，心是人生的主宰，而心火是温暖全身的主要内源，它跟情绪有关，紧张、焦虑等心情，容易助长心火。

心火旺分虚实两种，虚火表现为低热、盗

汗、心烦、口干等；实火表现为反复口腔溃疡、口干、小便短赤、心烦易怒等。

所以预防心火要控制情绪，少生气，尽量少去思虑那些迟疑不决、纷繁芜杂、涉及人际关系的烦恼事，以免心火旺盛。除此之外，还要注意

寒温适度，多运动，多吃蔬菜水果。少吃辛辣、油炸类食物。

如果出现心火过盛的症状，可以适当吃些苦味食物，以清心泻火。这类食物包括莴苣、芹菜、生菜、苦瓜、萝卜叶、大头菜、百合、白果等。营养研究也证明，苦味蔬菜含有多多种维生素、氨基酸及丰富的生物碱、苦味素等，具有退热、除烦、消暑、提神的作用。此外，茶叶、啤酒、咖啡等



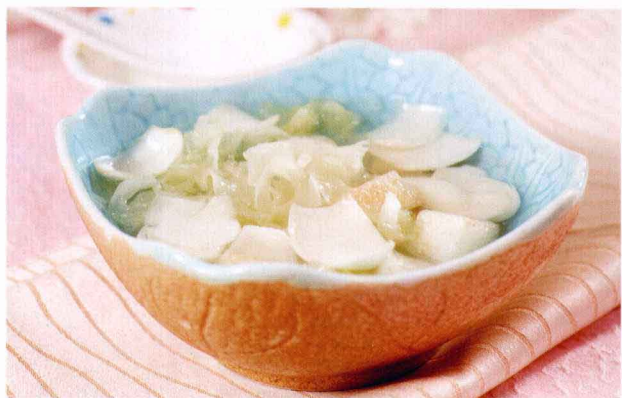
常吃苦味食物，有助于清心降火。

带有苦味的饮料也可起到相同的清心泻火作用。

我们常吃的食物中，梨、杨桃、柚子、白菜、蜂蜜、莲子、荸荠等具有清心降火的功效。

虚火上升的人可以常喝清心润燥的冰糖莲子羹，可以养心安神，对心火内炽所导致的烦躁不眠有很好的疗效。也可以用百合、银耳、玉竹煮甜汤，百合性微寒，可以补虚清心、除烦安神，服用此汤可以清心养阴。

心火旺的人还可以常喝竹叶、甘草、灯芯草、生地、麦冬煮成的茶，也具有清心泻火的作用。中药可用黄连、莲子心等，祛心火的效果很好。



银耳百合雪梨汤可以安心养神，有助于降心火。

绿豆

★★★
降火关键词
B族维生素



降火功效

绿豆富含B族维生素，有清热消炎的作用；中医认为绿豆性凉，归心、胃经，具有清火解毒的功效。常吃绿豆，可以补充水分，增强体质，有助于防治心火旺盛导致的口腔溃疡。

其他功效

绿豆所含有的众多生物活性物质如香豆素、生物碱、植物甾醇、皂甙等，可以抗菌抑菌，增强机体免疫功能；其含有的植物甾醇能够减少肠道对胆固醇的吸收，达到降血脂的效果。

厨房小窍门

绿豆中的有机酸和维生素容易因加热时间过长受到破坏，因此在煮绿豆汤时，最好用热水和绿豆一起快煮。

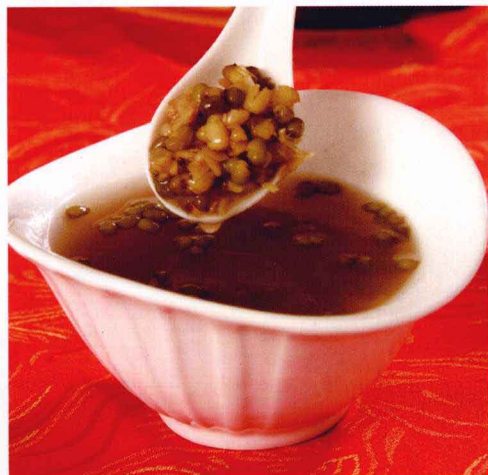
营养师叮嘱

由于绿豆具有解毒的功效，所以正在吃中药的人不要多喝绿豆汤。

搭配建议

1. 绿豆适宜和燕麦搭配食用，因为绿豆中含淀粉较多，容易在人体内转化为血糖，使血糖含量升高，而燕麦有控制血糖值上升的作用。两者搭配，既可以补充必要的营养，又能有效地控制血糖含量。
2. 绿豆可以和薏米搭配，两者都含有维生素B₁，可以改善肤质，辅助治疗脚气病。

简易降火食谱



绿豆汤

材料：绿豆200克。

调料：白糖适量。

做法

- 1 绿豆洗净，浸泡4小时。
- 2 锅中加足量的水，大火烧开后，转为小火炖煮40分钟至绿豆熟烂，加白糖调味即可。

降火小贴士

煮绿豆汤最好不要用铁锅煮，也不要使用铁勺搅拌，否则煮出的绿豆汤容易变成红色。

苦瓜

★★★
降火关键词
味苦



降火功效

苦瓜性寒味苦，中医认为苦味入心，又能以寒凉之性化热降火。而且苦瓜含有特殊的具有消炎清热作用的奎宁成分，有清热解毒的功效；所含的B族维生素，也可以帮助人体排毒祛火。

其他功效

苦瓜的维生素C含量很高，具有预防坏血病、保护细胞膜、防止动脉粥样硬化、提高机体应激能力、保护心脏等作用；另外，苦瓜中的有效成分可以抑制正常细胞的癌变和促进突变细胞的复原，具有一定的抗癌作用。

厨房小窍门

烹调苦瓜时，在做之前先用盐水浸泡五到十

分钟，可以减轻苦瓜的苦味。

营养师叮嘱

尽管夏天天气炎热，但人们也不可吃太多苦味食物，因为苦味食品多性质寒凉，吃多了容易导致腹泻。而且苦瓜中含有草酸，如果食用过量就会影响钙和锌在体内的吸收，长期下来容易导致人体钙和锌的不足。所以我们吃苦瓜时，最好先将苦瓜余烫过，去除过多的草酸之后再烹调用。

搭配建议

体质偏寒的人吃苦瓜最好搭配温热性质的食物，如辣椒、胡椒、葱、蒜，这样可以中和部分寒性，避免苦味攻心，有助于补益肺气。

简易降火食谱



银鱼苦瓜

材料：银鱼干100克、苦瓜200克、青椒1个。

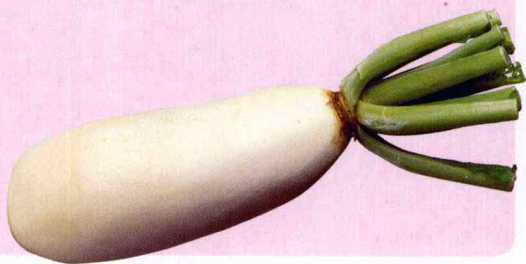
调料：植物油、盐、生抽、白糖、白酒各适量。

做法

- 1 银鱼干洗净，倒入白酒，浸泡30分钟；苦瓜洗净，去籽，切片，放在沸水中焯一下，捞出，凉开水过凉，捞出，沥干；青椒洗净，去蒂及籽，切丝。
- 2 锅置火上，倒入植物油烧热，放入泡过酒的银鱼干，炒出香味，盛入盘中，凉凉。
- 3 将苦瓜片、青椒丝与凉凉的银鱼干混合，加入盐、白糖、生抽拌匀即可。

白萝卜

★★★
降火关键词
性凉



降火功效

中医认为白萝卜性凉，甘润生津，能清心泻火，改善心火过盛而引起的口腔溃疡。

其他功效

白萝卜含有能诱导人体自身产生干扰素等多种微量元素，可增强机体免疫力，并能抑制癌细胞的生长，对防癌、抗癌有重要意义。白萝卜中的芥子油和膳食纤维可促进胃肠蠕动，有助于体内积滞的废物排出体外。常吃白萝卜还可降低血脂、软化血管、稳定血压，有助于预防冠心病、动脉硬化、胆石症等疾病。

厨房小窍门

1. 白萝卜皮含有丰富的钙，所以最好不要去皮吃。

2. 挑选白萝卜时，用手指弹白萝卜的中段，声音沉重的不糠心，声音混浊的则多为糠心。

营养师叮嘱

白萝卜性凉，有降气、化痰、平喘的功效，加点糖食用，适合患有慢性气管炎或咳嗽、痰多、气喘的人食用。

搭配建议

白萝卜可以搭配豆腐食用，因为豆腐含有植物蛋白，多吃容易消化不良，而萝卜的消食功能比较强。如果两者搭配食用，可以帮助人体吸收豆腐中的营养。

简易降火食谱



萝卜枸杞炒鸭肝

材料：鸭肝200克、白萝卜300克、枸杞适量。

调料：葱段、姜丝、料酒、盐、鸡精、高汤、植物油各适量。

做法

- 1 鸭肝洗净，切薄片，在沸水中焯透；白萝卜洗净，切块；枸杞洗净，待用。
- 2 炒锅上火，倒入植物油烧热，放入葱段、姜丝爆香，放入鸭肝片、料酒爆炒，加入白萝卜块、枸杞、高汤，大火烧沸，烧至汤浓汁少时，放入盐、鸡精调味即可。

胡萝卜

★★★
降火关键词
红色



降火功效

胡萝卜含有胡萝卜素，多呈红色、黄色。中医认为红色入心，有养心的功效。再加上胡萝卜具有清热解毒的功效，心火旺的人吃一些是有好处的。

其他功效

胡萝卜含碳水化合物、胡萝卜素、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、挥发油、胡萝卜碱、钙、磷等，有健脾和胃、补肝明目、清热解毒、壮阳补肾、降低血糖、抗衰老、防治肿瘤的功效。可用于夜盲症、角膜干燥症、视力昏花、高血压、糖尿病等症的辅助治疗。

厨房小窍门

1. 胡萝卜素和维生素A是脂溶性物质，应用油炒

熟或和肉类一起炖煮后再食用，以更好地利用和吸收。

2. 一般在靠近皮下的部位胡萝卜素的含量最多，所以在削胡萝卜皮时尽量削得薄一点，最好洗净连皮一起吃。

营养师叮嘱

胡萝卜不要与其他果蔬打成汁，因为胡萝卜内的维生素分解酶会加强作用，破坏其他果菜中的维生素C。

搭配建议

胡萝卜可以和干香菇搭配食用，因为胡萝卜中的类胡萝卜素可以在干香菇富含的维生素D作用下充分吸收，可以辅助保护眼睛、抗老化、防癌。

简易降火食谱



胡萝卜炒木耳

材料：胡萝卜250克、水发黑木耳50克。

调料：葱花、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- 1 胡萝卜洗净，切片；水发黑木耳择洗干净，撕成小朵。
- 2 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油烧至七成热，放入葱花和花椒粉炒出香味。
- 3 放入胡萝卜片翻炒均匀，加入黑木耳和适量清水烧至胡萝卜片熟透，用盐和鸡精调味即可。