

全家人都爱的

营养粥

美味

刘云丽 编著



200余种营养粥

好吃易做，味美价廉

巧妙搭配，调补得当 轻松养护全家健康

不同人群，不同体质，不同季节



营养 美味 健康
倾力打造一学就会的
美味营养粥



中国纺织出版社

全家人都爱的 营养粥

美味

刘云丽 编著

参编人员

王静军 高志雄 于乐洋 常慧




 中国纺织出版社



前言

粥，古称为“糜”，是我国饮食文化的精粹之一，是我国独有历史地理人文环境中的特定产物。早在几千年前，中华民族的祖先就开始以粥充饥，《周书》上记载：“黄帝始烹谷为粥。”这意味着从古人开化之初，粥就已经有了自己最初的文化形态。千百年来，粥一直深受国人喜爱并百吃不厌。粥可填腹充饥，调节胃口，增进食欲，补充身体需要的水分。它味道鲜美、润喉易食，营养丰富又易于消化，实在是养生保健的佳品。

大约在2500年前，粥始作药用。《史记·扁鹊仓公列传》中就记载有西汉名医淳于意(仓公)用“火齐粥”治愈齐王病的故事。至东汉，医圣张仲景在《伤寒杂病论》中说：“桂枝汤，服已须臾，啜热稀粥一升余，以助药力……”此外，在晋代《肘后备急方》、隋代《诸病源候论》、唐代《食医心鉴》、宋代《圣济总录》、元代《饮膳正要》、明代《本草纲目》、清代《粥谱》等经典古籍中皆有关于粥疗治病的提及、方药的收录以及药粥制法的记述。其中，清代黄云鹄所著的《粥谱》是一部粥疗治病方面的专著，一次性收录了粥方247个。黄云鹄在书中称：“粥于养老最宜，一省费，二味全，三津润，四利膈，五易消化。”该书将所载的药粥分为谷类、蔬类、水果



类、植药类、卉药类、动物类等，简述了每一粥方的功用及主治。黄氏还提出了“粥之宜”、“粥之忌”等观点，如煮粥时“水宜洁、宜活、宜甘”，“忌铜锡器”；食粥后“忌食饱大怒”、“忌食饱多饮茶”等。但该书的不足之处是，仅单纯地罗列粥名，缺少用量制法，内容不够详尽。用现代人的话来说，就是不实用、不具体。

如今，把时间“多花在厨房，少花在药房”已经成了人们的共识。粥疗是养生保健、祛病延年的良方，人人都可掌握，家家都可操作。本书突出实用性，从深入浅出的角度介绍了200多种粥的组成、制作和功效，按照季节、性别、年龄、体质及常见问题来编排。所选的粥谱方均力求取材容易、制作方便、营养丰富，使您通过食粥这一简单途径，达到预防疾病、改善身体功能，提高免疫力的目的。让您吃得有智慧，助您活得更健康！

笔者
2012年8月





第一章

食粥有道，生活更周到

☞ 喝粥有门道

喝粥遵循的原则.....	010
按季节喝粥.....	010
按体质喝粥.....	010
对症喝粥.....	012
喝粥的时间.....	012
喝粥的量.....	012
喝粥的种类.....	013
熬粥小窍门.....	013

☞ 粥料搭配有术

建议多喝花色粥.....	015
掌握原料性味巧搭配.....	015
根据食物味道巧妙搭配.....	016
营养互补很重要.....	017

☞ 特殊人群喝粥宜忌

糖尿病患者.....	018
胃病患者.....	020
高脂血症患者.....	021
水肿患者.....	022

第二章

煮粥有方，精选好食材

☞ 做粥常用的主料

大米.....	024
小米.....	024
糯米.....	024
黑米.....	024
玉米.....	024
血糯米.....	024

☞ 各类食材巧搭配

谷类.....	025
豆类.....	026
蔬菜.....	027
水果.....	028
花类.....	029
果仁.....	030
肉类.....	031
鱼类.....	032
海产品类.....	032
天然中药.....	033

☞ 锦上添花的辅料



第三章

四季调补粥

春季喝粥，助生阳气

菠菜粥.....	036
韭菜核桃粥.....	037
菊花决明粥.....	037
猪肝粥.....	038
小葱大米粥.....	038
鸡丝胡萝卜粥.....	038
玉米松仁粥.....	039
木瓜芝麻粥.....	039

夏季喝粥，清热解暑

带心莲子粥.....	040
绿豆小米粥.....	041
西瓜粥.....	041
冬瓜薏米粥.....	041
芦根粥.....	042
苦瓜菊花粥.....	042
荷叶粥.....	043
豆芽粥.....	043
冬瓜滑肉粥.....	043

长夏喝粥，补脾祛湿

茯苓白术粥.....	044
鲤鱼粥.....	045
马齿苋粥.....	045
丝瓜玉米粥.....	045
红豆粥.....	046
白扁豆粥.....	046

玉米须薏米粥.....	046
芡实薏米粥.....	047
藿香荷叶粥.....	047
豆腐肉片粥.....	047
豇豆粥.....	048
黄芪赤豆粥.....	048
荷叶莲子粥.....	048
红豆薏米粥.....	049
莴笋丝粥.....	049
冬瓜芥菜粥.....	049

秋季喝粥，润肺祛燥

雪梨粥.....	050
芦荟杏仁粥.....	051
银耳薏米粥.....	051
萝卜蜜粥.....	052
银耳莲子粥.....	052
白果蜜枣粥.....	053
冰糖鸭肉粥.....	053
荸荠石榴粥.....	053
百合麦冬粥.....	054
百合南瓜粥.....	054

冬季喝粥，补虚驱寒

栗子粥.....	055
山药粥.....	056
牛腩土豆粥.....	056
生姜羊肉粥.....	057
鸡丝香菇粥.....	057
粳米双菇粥.....	057
金樱子粥.....	058
生姜粥.....	058



第四章

女性、男性特效粥

☞ 打造健康美丽女性的特效粥

美容养颜桃花粥.....	061
美容苹果银耳猪肉粥.....	061
美肤桂圆莲子粥.....	062
美肤玫瑰香粥.....	062
养颜莲藕粥.....	063
养颜活血红花粥.....	063
美肤豆浆小枣粥.....	063
美肤杏仁牛奶粥.....	064
美肤茭白燕麦粥.....	064
美肤甘蔗雪梨薏米粥.....	065
美肤香蕉糯米粥.....	065
调经黑米桂花粥.....	066
调经生姜红枣粥.....	066
安胎鸡子粥.....	067
养胎核桃紫米粥.....	067
安胎砂仁粥.....	068
养胎芹苳粥.....	068
疏肝甘麦大枣粥.....	069
疏肝顺气陈皮橘络粥.....	069
疏肝顺气葡萄干粥.....	070
疏肝小茴香菜粥.....	070
疏肝苏梗粥.....	070
疏肝顺气梅花粥.....	071
瘦身山楂薏米粥.....	072
瘦身健美冬瓜粥.....	072

瘦身健美紫菜粥.....	073
瘦身薏米粥.....	073
瘦身黄豆芝麻粥.....	073
瘦身冬瓜玉米粥.....	074
瘦身小白菜木耳粥.....	074
瘦身糙米小排粥.....	075
瘦身荸荠绿豆粥.....	075
红绿山楂粥.....	075

☞ 打造魅力男士的特效粥

补肾花生红枣粥.....	077
韭菜虾仁粥.....	077
干贝粳米粥.....	078
养护前列腺南瓜子粥.....	079
养护前列腺苹果栗子粥.....	079
养护前列腺番茄粥.....	080
养护前列腺香菜牛肉粥.....	080
缓解压力甘薯棒槌粥.....	081
缓解压力桂圆小米粥.....	081
解压银耳芡实粥.....	081
解压百合贝母粥.....	082
缓解压力银耳冰糖粥.....	082
解压猪血腐竹粥.....	082
解酒葛根粥.....	083
解酒高良姜粥.....	083
养肝五味子粥.....	084
养肝胡萝卜羊肝粥.....	084

第五章

不同年龄巧喝粥

儿童

干贝海带粥	087
猪肝菠菜粥	087
葡萄干小米芝麻粥	088
紫薯玉米粥	088
三文鱼鱼泥粥	089
土豆豌豆粥	089
胡萝卜大米粥	090
花生红豆粥	090

青壮年

猪肝绿豆粥	092
核桃粥	092
燕麦牛奶粥	093
百合薏米绿豆粥	093
苦苣菜粥	094
谷豆杂粮粥	094

中老年

桑葚粥	096
鸡蛋米酒粥	096
枸杞粳米粥	096
大麦山药粥	097
糯米栗子粥	097
甘薯小米粥	098
菠萝粥	098
核桃芝麻粥	098
红枣山药薏米粥	099
南瓜糙米粥	099

第六章

辨清体质选对粥

气虚体质：补气粥

香菇粥	102
党参粥	102
黄芪粥	103

山药饴糖粥	103
莲子大枣粥	104
糯米山药粥	104

血虚体质：补血粥

紫米粥	106
鳝鱼粥	106
墨鱼大米粥	107
补血四黑粥	107
乌鸡糯米粥	107
大枣血糯粥	108

阴虚体质：滋阴粥

枸杞小米粥	110
鸭肉粥	110
洋参枸杞粥	111
二冬粥	111
酸枣仁莲子粥	112
香菇笋丝粥	112
鲜虾芦笋粥	112

阳虚体质：补阳粥

猪腰粥	114
猪腰韭子粥	114
菟丝子粥	115
菜心牛肉粥	115
黑豆粥	115
羊肉当归生姜粥	116
山药猪肚粥	116

气郁体质：理气粥

橘皮粥	118
橘络粥	118
香橼陈皮粥	118
萝卜粥	119
浮小麦白芍粥	119
佛手木瓜粥	119
薤白粥	120
土豆泥粥	120
路路通粥	120

实热体质：清热粥

菊花绿豆粥	122
鱼腥草粥	122
双花冰糖粥	123
竹叶清热粥	123
西瓜翠衣粥	123
栀子豉粥	124
蒲公英粥	124
银翘解毒粥	124

血瘀体质：祛瘀粥

木耳山楂粥	126
丹参粥	126
花生木耳粥	126
桂圆红糖粥	127
葛根桃仁粥	127
桃仁血糯粥	127
红花玉米粥	128
甘薯银杏粥	128

痰湿体质：祛痰化湿粥

丝瓜粥	130
海蜇荸荠粥	130
泥鳅陈皮粥	131
莱菔粥	131
赤豆鲤鱼粥	131

第七章

小问题粥来帮

防感冒粥

葱白粥	133
丁香粥	134
豆豉粥	134
玉屏风粥	134
鲜荆芥粥	135
神仙粥	135
防风粥	135

☞ 防过敏粥

金针菇粥.....	136
黑枣粥.....	137
辛夷花粥.....	137
胡萝卜山药粥.....	137

☞ 防结石粥

柠檬芭蕉粥.....	138
南瓜粥.....	139
核桃薏米粥.....	139
木耳大米粥.....	140
金钱排石粥.....	140

☞ 防失眠粥

百合粥.....	141
桂圆芝麻粥.....	142
安神八宝粥.....	142
酸枣仁粥.....	143
小米红枣粥.....	143

☞ 防便秘粥

牛蒡粥.....	144
五仁粥.....	145
银耳粥.....	145
甘薯粥.....	146
无花果粥.....	146
杏仁魔芋粥.....	146

☞ 防腹胀粥

槟榔粥.....	147
茯苓粥.....	148
茼蒿粥.....	148
山神粥.....	149
牛百叶粥.....	149
荔枝粥.....	149

☞ 防近视粥

菊花粥.....	151
蜜瓜粥.....	151
一黑一绿粥.....	151

☞ 防眼花粥

决明粥.....	152
桑叶粥.....	153
枸杞菊花粥.....	153

女贞桑葚粥.....	154
青葙鸡肝粥.....	154

☞ 防溃疡粥

西洋参粥.....	156
绿豆荷叶粥.....	156
莲子心粥.....	157
甘蓝粥.....	157
鸡内金粥.....	158
牛膝冰糖粥.....	158

☞ 防口臭粥

薄荷粥.....	159
苦瓜粥.....	160
苹果粥.....	160
芹菜粳米粥.....	161
桂花绿茶粥.....	161

☞ 防辐射粥

绿茶粥.....	162
草莓粥.....	163
仙人掌粥.....	163
橘子粥.....	163

☞ 防哮喘粥

姜汁核桃粥.....	164
党参山药生姜粥.....	165
薏米百合粥.....	165

☞ 防皮肤瘙痒粥

棒楂粥.....	166
山药枸杞粥.....	167
桃仁高粱粥.....	167

☞ 防老年痴呆粥

松仁粥.....	169
五豆粥.....	169
蜜枣龙眼粥.....	170
鲈鱼粥.....	170
党参芡实粥.....	170

☞ 防癌症粥

大蒜粥.....	171
芋头粥.....	172
白菜粥.....	172
鱼肚粥.....	173

螃蟹壳粥.....	173
豌豆燕麦粥.....	173
竹荪粥.....	174
菜花粥.....	174
猴头菇粥.....	174

第八章

特色沙锅粥和粥底火锅

☞ 特色沙锅粥

选个好沙锅.....	176
熬好沙锅粥有技巧.....	177
白菜鱿鱼沙锅粥.....	179
海鲜沙锅粥.....	179
羊肉沙锅粥.....	179
乌鸡沙锅粥.....	180

☞ 特色粥底火锅

白粥粥底.....	182
高汤粥底.....	182

第九章

喝粥搭配的小菜

双色甘蓝.....	184
双拌金针.....	184
爽口豌豆苗.....	185
小葱莲藕.....	185
香椿拌豆腐.....	185
芝麻海带丝.....	186
凉拌豇豆.....	186
黑白木耳.....	187
菠菜粉丝.....	187
蒜泥茄子.....	188
凉拌白菜心.....	188
金丝银芽.....	189
麻酱菠菜.....	189
凉拌苦瓜.....	190
蒜蓉胡萝卜.....	190
香菜豆腐丝.....	191
翡翠黄豆.....	191
拍黄瓜.....	191

第一章



食粥有道， 生活更周到

《普济方》中记载：“米虽一物，造粥多般……治粥为身命之源，饮膳可代药之半。”可见喝粥不仅可以为人体补充所需的能量，还可以通过不同的搭配，实现不同的功能，比如养生延年、防病祛病、美容养颜、解毒排毒、益智健脑、防癌抗癌、缓解慢性病症状等。





喝粥有门道



喝粥遵循的原则

粥有很多种，有单纯用米熬制的素粥，也有加入蔬菜的菜粥，更有加入肉、海鲜的肉粥、海鲜粥，等等。也许很多人会迷惑，自己究竟适合喝哪种粥，还是可以根据个人嗜好，喜欢哪种粥就喝哪种粥。其实，无论是素粥、菜粥，还是肉粥、海鲜粥，我们只需要记住，因时、因人、因症来喝粥。这样才能让粥在进入人体后，发挥其应有的食疗功效和营养价值。



按季节喝粥

因时喝粥就是根据不同的季节喝不同的粥。中医认为，人和自然是统一的。随着季节的变化，人体也要顺应自然，这样才

不会生病。比如春季主木，多风，阳气生发，所以就适宜喝生发阳气的粥来顺应自然界阳气生发的特点；夏季主火，多暑热，易使人体火热炽盛，所以夏季应该喝清暑热的粥。同理，秋季多燥，易伤肺，故要多喝养肺润燥的粥；冬季多寒，易损伤肾阳，所以要多喝温肾祛寒的粥。



按体质喝粥

因人喝粥则是根据个人不同的体质来喝粥。中医将人的体



质分为9种，分别为平和体质、气虚体质、血虚体质、阳虚体质、阴虚体质、气郁体质、痰湿体质、实热体质、血瘀体质。其中平和体质是最为理想的体质，此体质阴阳平衡、气血调和，五脏六腑的功能都趋于正常。这种体质的人一般喝粥没什么禁忌，可以随意搭配食用。另外8种体质均为偏盛、偏虚体质，这些体质都不同程度存在阴阳气血的偏盛、偏衰，或者体内有一些病理产物。所以喝粥一定要先分清自己属于哪种体质，根据自己的体质来喝粥，才能做到调理阴阳气血，使之趋于正常状态，这样人体才不会生病。比如：气虚体质的人适合喝补气粥，如黄芪粥、人参粥、茯苓粥等；阳虚体质的人适宜喝补阳粥，如菟丝子粥、羊肉粥；阴虚体质的人适宜喝地黄粥、玉竹粥等。假如你是阳虚体质而喝了滋阴的玉竹粥，则使得体内的阳气更虚，更容易导致疾病的发生，所以喝粥一定要注意根据自己的体质来选择。





对症喝粥

因症喝粥是根据不同的病症，对应喝不同的粥。中医食疗有一个原则“寒者热之，热者寒之，虚则补之，实则泻之。”意思就是说，寒性疾病，应该用一些具有温热作用的食物来治疗，热性疾病则要食用寒凉属性的食物来治疗。虚证需要吃一些补益的食物来补虚损，实证则需要食用一些具有攻泻作用的食物来治疗。比如患了风寒感冒，就应该喝温热的生姜粥来祛风寒。血虚者需要喝具有补血作用的粥。所以我们要掌握食物的寒凉属性以及其食疗作用，这样就可以指导我们在熬粥的时候，选择适宜自己的食物。



喝粥的时间

喝粥没有固定的时间，不一定非要在早晨、中午或者晚上食用。只要想喝一日三餐均可食用。但是一般建议早上喝粥一定要喝温热的粥，不要喝凉粥或者冰粥。因为早上正是人体阳气生发的时候，喝一些温热的粥，有助于阳气的生发，并且有利于胃气的生成，可以起到养护脾胃的作用。而温度低的冰粥则会阻碍阳气的生发，对人体健康不利。



喝粥的量

每次喝粥的量最好控制在200~400毫升。粥毕竟含有水分，喝得过多则会稀释胃液，反而会影响胃对食物的消化，延长食物在胃中的停留时间，这样日久则会引起慢性胃炎、胃食管反流症、消化不良等一系列的疾病。况且每顿饭还有别的食物，不可能只是喝粥，还需要进食一些蔬菜、米面主食等，这样才能做到营养均衡。



喝粥的种类

粥的种类很多，在粥中可以添加一些蔬菜、水果、果仁、肉类等。若是没有疾病的禁忌，在选择粥的种类上还需要多样化，不要长时间、过多地食用一种粥，这样摄入的营养成分有限，不能满足人体对营养多样化的要求。所以喝粥的时候，还是应该多搭配几种食物，蔬菜类、肉类均衡搭配，或者喝几次蔬菜粥之后，再喝几次肉粥、果仁粥，这样就可以保证多种营养成分的摄入了。

熬粥小窍门

想要熬出一锅好粥，不是简单地把所有原料放进锅里，随便加点儿水熬熟就行。熬粥也是有一定技巧的，掌握了这些技巧，不仅熬出来的粥色香味俱全，而且所加原料的营养也可以最大限度地保留在粥中，并且其食疗功能也可以得到最大限度地发挥。



✓ 熬粥的选料有讲究

对于熬粥所用的主料，如小米、大米、玉米等，最好是选用当年的新米。新米不仅有米香味，熬出来的粥口感好，而且相对于陈米来说，新米中所含的B族维生素等营养素较多，更有营养。对于熬粥所用的配料，如各种蔬菜、水果、果仁、肉类、海鲜等，也要选择新鲜的。这样熬出来的粥所含的营养素较多，口感更为新鲜，且没有什么异味。若是选料不新鲜，不仅口感差，而且还有可能导致急性胃肠炎或者食物中毒。比如放置日久的松子、瓜子、花生等会有哈喇味，若是用其熬粥，不仅味道不好，还可能导致癌症的发生。海鲜等配料则更应该注意其新鲜度。熬粥所选用的一些配料



需要加工成小块或者小片等，比如水果需要去皮切成小块，绿叶蔬菜最好将其切碎，果仁类的食物则需要用搅拌机将其打碎。由于食物经切割、打碎之后，所含的一些营养物质及有效成分会挥发、氧化，这样就会破坏其营养价值与食疗功效，所以这类食物一定不要提早就切好或者搅拌碎，正确的做法是应该在下锅前操作。

✓ 熬粥的用水量及火候有讲究

清代袁枚《随园食单》中说：“见水不见米，非粥也；见米不见水，非粥也。必使米水融合，柔腻如一，而后谓之粥”。这是熬粥的最高境界。要达到此境界，首先熬粥加水量要适宜，太少则粥太稠，甚至会糊锅，太多则粥太清稀。并且熬粥加水应该一次性加足，切不可在熬粥过程中再添加水，这样熬出来的粥米是米，水是水，米和水没有融合，口感不好，并且也不易熬出粥中最有营养的粥油，其营养价值和功效也就大打折扣。粥的质量好坏还与熬粥的火候有一定的关系。一般熬粥时，先用大火将水烧开，然后下入原料，等煮开后，转成中小火，火的大小既要保证粥一直处于沸腾状态，又不至于使其溢出或者熬干。若是火太小则熬出来的粥米和水不融合，米汤清稀，口感不好。

✓ 原料的加入顺序有讲究

熬粥的时候，原料进锅也是有一定顺序的。首先要放不容易煮烂的豆类，或者含淀粉多的原料，如：红小豆、芸豆、花生、莲子等。然后再放主料，像小米、大米、玉米糝等；肉类可以和主料一同入锅，最后放蔬菜类、水果类，因为蔬菜、水果中富含维生素，高温容易破坏其营养素。有时我们还会熬些药粥，一般中药类可以先煎水取汁，再用药汁加适量水常法熬粥；或者将中药拿纱布包裹，和熬粥的主料一同入锅，粥熟后再去掉药包。



粥料搭配有术



建议多喝花色粥

在熬粥的时候，除了要用主料米之外，还需要添加其他的一些原料，比如粗杂粮、蔬菜、水果、海鲜、肉类、坚果、菌菇类、中草药等。另外，有些粥还需要调入一些冰糖、白糖或者蜂蜜等来调味。主张要少喝单一的粥，多喝复杂的粥，也就是添加原料较多的粥。因为食物的种类多了，粥中的营养成分才全面，这样我们就能摄取种类更多的营养物质，来满足身体的需要，防止因为一些营养素缺乏而导致的疾病。但是由于人的体质不同、年龄不同，性别差异，所以每个人所需的营养物质并不是均等的。另外，有些人还喜欢以喝粥来防病治病，不同的疾病所需的食疗功效也不尽相同。所以我们要根据自身的需求来搭配粥中的原料。

掌握原料性味巧搭配

一般粥中原料的搭配要根据原料的寒热属性、酸甜苦辣咸五味，以及其营养素的多少来确定。

食物像中药一样有寒凉温热四性。寒凉与温热是对立的性质，寒凉同性，但程度不同，凉次于寒。温热同性，温次于热。一般来说，偏热性体质的人或患有一些热性疾病的人，在喝粥的时候，可以在粥中添加一些寒凉属性的食物。常见的寒凉食物有





西瓜、冬瓜、香蕉、雪梨、绿豆、薏米、豆腐、芹菜、菠菜、苦瓜、海带、豆腐、螃蟹等。比如一个人平时非常容易上火，经常出现口腔溃疡、口苦等，那么这个人在喝粥的时候，就可以在粥中添加寒凉的食物。具体添加什么，一般是根据个人的口味来定，若是能了解食物的功效，则更有利于从功效的角度选择食物。如一位经常上火的人最近常咳黄痰，咽喉也有些疼痛，那么他就是肺火较盛，可以在寒凉食物中选择清泻肺火的，如鱼腥草、梨、百合等添加到粥中。

与寒凉食物相反，适用于寒性体质或寒性病症的食物就属于温热性食物。热比温程度更强。一般来说，具有辛辣刺激性的食物或飞禽走兽类，或含脂肪较多的高热量的食物多数是温热性食物，这些食物经消化吸收后，

能明显增强人体的新陈代谢。常见的热性食物有姜、葱、大蒜、酒、桂圆、荔枝、辣椒、榴莲、牛肉、羊肉、狗肉、鹿肉、虾等。有些老年人经常在炎热的夏季也十分怕冷，别人穿短袖的时候，他穿的是两层长袖衣服；有些人则不敢吹一点儿风，否则肚子就咕噜噜的，甚至还会腹泻。这样的人都属于寒性体质或患有寒性病症，所以他们在喝粥的时候，需要适量添加一些温热性的食物，如羊肉、荔枝等，这样就能祛除本身体内的寒气，对体质的调理与疾病的康复有利。同样是怕冷的人，如果一个经常心慌，一个夜尿多，那么就要根据其具体情况，心慌的添加桂圆、荔枝等养心的食物，夜尿多的添加羊肉、牛肉等温肾的食物。



根据食物味道巧妙搭配

我们选择粥中搭配的食物时，也可以根据食物的味道来定。酸、甜、苦、辣、咸是食物的五种味道。不同味道的食物，有不同的食疗功效，适宜不同的

