

饮食疗病 一看就懂

主编 王普生



科学出版社



饮食疗病一看就懂

主 编 王普生

副主编 王丹旭 林 婕 陈伯赞

编 者 (以姓氏笔画为序)

王安妮 王叙煌 庄潮平

吴 彬 张晓丽 陈 影

黄协时 董 乐

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书介绍了我国传统医学对营养饮食的认识与实践,中医阴阳、五行学说的理论对饮食疗病的影响。根据食物“药食同源,性味归经”的特性,总结了人体各系统常见病的饮食要点及常用食疗方。

本书是适于用社区、家庭日常生活必备的科普读物。

图书在版编目(CIP)数据

饮食疗病一看就懂/王普生主编. —北京:科学出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-03-050933-8

I. 饮… II. 王… III. 食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 297314 号

责任编辑:李 玫 杨卫华/责任校对:赵桂芬

责任印制:赵 博/封面设计:蔡丽丽

版权所有, 违者必究。未经本社许可, 数字图书馆不得使用

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

保定市中华美凯印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

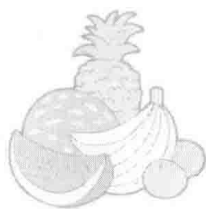
2017 年 1 月第 一 版 开本: 720 × 1000 1/16

2017 年 1 月第一次印刷 印张: 6 3/4

字数: 100 000

定价: 25.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)



前 言

随着社会经济的发展,人们越来越关注食品的质量与安全,不仅要讲究吃得饱、吃得好,还要吃得健康。我们的先人早就提出了“五谷宜为养,失豆则不良;五畜适为益,过则害非浅;五菜常为充,新鲜绿黄红;五果当为助,力求少而数”的膳食原则,就是要保持食物来源的多样性。食物以谷类为主,多吃蔬菜、水果和薯类;每天摄入足够的豆类及其制品;鱼、禽、肉、蛋、奶等动物性食物要适量。这样才能有效提供人体所需的营养物质,并提升机体各方面功能,确保健康与长寿。

食物不仅能为机体提供营养,食用得当还可增强身体抵抗力,疗疾祛病。这主要是利用食物“药食同源,性味归经”的特性,用于某些病症的治疗或辅助治疗,以调整人体阴阳使之趋于平衡,有助于疾病的治疗和身心的康复。因此,了解食品对健康的影响,探索食品营养健身、疗疾祛病的功能,促进人与自然的和谐,追求天人合一的境界,对改善我们的饮食习惯、提高生活质量、保障健康、延长寿命有重要意义。

本书编写过程中,参考借鉴了有关文献资料和互联网资讯,同时得到有关各方面专家学者的帮助和指导,在此一并表示感谢。由于食品种类繁多,内容庞杂,我们只能对生活中常见部分进行讨论,谬误之处敬请读者批评指正。

王普生 教授

2016 年 10 月



目 录

第1章 食疗的理论及探索	1
第一节 中医饮食与疗病	1
第二节 药膳与食疗	3
第2章 心脑血管疾病的食疗	7
第一节 脑瘫、癫痫	7
第二节 心血管疾病	10
第三节 贫血、静脉曲张	16
第3章 消化系统疾病的食疗	18
第一节 肝脏疾病	18
第二节 胆囊、胰腺疾病	25
第三节 胃部疾病	27
第四节 肠道疾病	31
第4章 呼吸系统疾病的食疗	36
第一节 肺部疾病	36
第二节 支气管疾病	38
第5章 生殖系统疾病的食疗	43
第一节 男性疾病	43
第二节 女性疾病	45
第6章 肾脏疾病的食疗	52
第一节 肾结石、肾囊肿	52
第二节 肾炎	55
第三节 肾衰竭	56
第7章 内分泌系统疾病的食疗	60
第一节 痛风	60



第二节 类风湿关节炎、系统性红斑狼疮	62
第三节 糖尿病	65
第四节 风湿病、甲亢	68
第8章 皮肤疾病的食疗	69
第一节 荨麻疹	69
第二节 湿疹	70
第三节 皮肤瘙痒	71
第四节 白癜风	71
第五节 牛皮癣	72
第六节 脱发	73
第9章 五官疾病的食疗	74
第一节 鼻咽部	74
第二节 眼	78
第三节 口腔	79
第四节 耳	84
第10章 肿瘤的食疗	86
第一节 常见肿瘤	86
第二节 血液系统	94
第三节 其他肿瘤	96
参考文献	102



第 1 章

食疗的理论探索

我国传统医学对饮食营养的认识有悠久的历史,早在 2000 多年前的《周礼》中,就有食医的记载,在周朝已设有专职“食医”来掌管帝王的饮食和营养调配。我国古代很多医学典籍中都有食疗的相关记载。《黄帝内经》在饮食治疗和养生方面有明确的治疗原则,马王堆汉墓出土的医书《五十二病方》中有大量食物入药的记载。唐代孙思邈的《备急千金要方》中列有食治篇,是现存最早有关饮食疗法的专著。元代忽思慧著有《饮膳正要》,是我国第一部营养学专著,其在饮食搭配、合理进食和对某些慢性疾病的治疗方面,直到今天仍有指导意义。近代对营养成分研究已取得较大进展,尤其是将食物进行分子量化、计算热量等,给古老的中医营养学注入了现代科学的内容。

第一节 中医饮食与疗病

一、阴阳学说与疗病

阴阳学说的基本内容包括阴阳对立、阴阳互根、阴阳消长和阴阳转化 4 个方面。

在中医学理论体系中,处处体现着阴阳学说的思想。阴阳学说被用以说明人体的组织结构、生理功能及病理变化,并用于指导疾病的诊断和治疗。

二、五行学说与疗病

五行是指木、火、土、金、水五种物质的运动,五行之间存在着生、克、乘、侮的关系,五行的相生相克关系可以解释事物之间的相互联系,而五行的相乘相侮则可以用来表示事物之间平衡被打破后的相互影响。

人是一个统一的整体,由各个局部所组成。中医学把人体结构分为脏腑、



经络、气血津液3大部分。在人体中各具有不同的生理功能,相互之间又是密切联系的。其中,脏腑是人体生命活动的中心,而气血津液则是由脏腑功能活动所生成,也是人体进行生理活动的物质基础,通过经络输布到全身,供给机体维持生命的需要,从而形成一个统一的有机整体。

中医学应用五行学说以解释人体的生理功能,说明机体病理变化,用于疾病的诊断和治疗。

三、舌象与保健

食疗与舌象关系密切,掌握观察和分析舌象的技巧可有的放矢地做好食疗,促进机体康复。

(一) 舌苔厚、有口气

说明胃有点小问题。如果目前没有其他不舒服的感觉,可先从饮食起居调养入手。保持生活规律,情志舒畅愉快,吃容易消化的食物,多吃蔬菜、水果、少吃肥腻、油炸食物,最好不喝酒、不吸烟。

(二) 舌苔发黑、黏腻

如果仅见这种异常舌苔而舌边尖呈正常的淡红色,且无其他明显不适,有时属于“染色”现象。可能是食用了某些着色食物,或服用了某些药物。但平时胃病较重的患者观察到黑苔就要警惕,如果舌边尖呈深红色,甚至发青发紫,说明病情加重,应及时到医院就诊。

(三) 舌苔花剥

舌苔出现不规则的一小块“地图样”改变,有的地方有薄苔,有的地方光滑无苔,这叫“地图舌”。此类舌象者如无任何不适感觉,多属生理性改变,不需治疗。如果长期有胃病或其他慢性病,以前从未出现这样的舌象,出现“地图舌”则多属阴虚表现。

(四) 舌头有裂纹

舌面上出现许多“裂纹”,多数无舌苔,称“裂纹舌”,如无不适感,亦属生理性的,不需治疗,如在重病后出现裂纹舌,舌红无苔,且有不适感,亦属阴虚,需配合药物治疗。

(五) 舌边有齿印

有的人身躯肥大,舌体也胖大,舌边有齿印,舌苔薄白,如无明显不适,则属



太胖的缘故。中医理论认为“胖人多痰湿”，胖人的脾胃运化功能相对不足，食物的消化吸收易出现障碍。这些人要少吃油腻不易消化的食物，多吃蔬菜、水果和清淡食物，适当运动。如果舌苔白厚腻，舌边有齿印，不欲饮食，腹胀满，便溏薄，则属痰湿过盛，在进清淡易消化食物的同时应配合药物治疗。

（六）舌红、苔厚、便秘

有的人几天不解大便，口臭、舌苔厚、舌边尖红、尿黄，此属胃火盛。胃中火热内盛，浊气上逆、熏蒸口舌，故出现口臭、舌苔发黄、热伤津液、肠道失润，故出现大便干结。此时可服用大黄、黄连、黄芩、山栀之类中药清热泻火，在饮食上需忌酒，忌食辛辣热性食物，如辣椒、羊肉等，多吃蔬菜、水果和清淡食物，多喝水。

第二节 药膳与食疗

药膳发源于我国传统的饮食和中医食疗文化，在中医学、烹饪学和营养学理论指导下，将中药与某些具有药用价值的食物相配伍，采用我国独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成。

一、药膳的特点

（一）注重整体，辨证施食

在运用药膳时，首先要全面分析患者的体质、健康状况、患病性质、季节时令、地理环境等多方面情况，判断其基本证型；然后再确定相应的食疗原则，给予适当的药膳治疗。

（二）防治兼宜，效果显著

药膳既可治病，又可强身防病，这是有别于药物治疗的特点之一。

（三）良药可口，服食方便

药膳使用的多为药、食两用之品，且有食品的色、香、味等特性，通过与食物的调配及精细的烹调，制成美味可口的药膳，故谓“良药可口，服食方便”。

二、药膳的应用原则

（一）因证用膳

中医讲辨证施治，药膳的应用也应在辨证的基础上选料配伍，只有因证用



料,才能发挥药膳的保健作用。

(二) 因时而异

中医学认为,人的脏腑气血的运行和自然界的气候变化密切相关。根据季节的寒暑冷热搭配药物药性的寒热温凉,才能有效地治疗疾病,这一观点同样适用于药膳。

(三) 因人用膳

人的体质年龄不同,用药膳时也应有所差异,小儿体质娇嫩,选择原料不宜大寒大热,老年人多肝肾不足,用药不宜温燥,孕妇恐动胎气,不宜用活血滑利之品。

(四) 因地制宜

不同的地区,气候条件、生活习惯有一定差异,人体生理活动和病理变化亦有不同,有的地处潮湿,饮食多温燥辛辣,有的地处寒冷,饮食多热而滋腻,在应用药膳选料时也是同样的道理。

三、药膳的制作

(一) 烹调原则

药物和食物都具有寒、热、温、凉四气及酸、苦、甘、辛、咸五味的特点,在研究其烹调制的方法时,必须认识到“四气”是药物和食物辨证施膳的依据,“五味”又对人体的脏腑具有针对性的功能。在发挥药膳功能的前提下,同时也要兼顾到滋味的可口。

(二) 烹调原料

几乎所有的菜肴原料都可用来烹调药膳,此外还需选用某些药物、调味料配合应用。

(三) 烹调方法

药膳的烹调方法常用的有炖、焖、煨、蒸、煮、熬、炒、卤、炸、烧等。但以炖、焖、煨、蒸为主要方法和最佳方法。从烹调原料的质地和性味来看,轻清芳香者,烹调时间宜短,多采用爆炒、清炸、热焯等方法;味厚滋腻之品,烹调时间宜长,采用炖、煨、蒸的方法效果较好。



四、药膳食用宜忌

(一) 食材配伍禁忌

现根据历代医学家对用药经验,将中药与食物配伍禁忌、服药食忌、食物忌食、食物相反等部分介绍如下。

猪肉:反乌梅、桔梗、黄连;合苍术食,令人动风;合荞麦食,令人落毛发,患风病;合鸽肉、鲫鱼、黄豆食,令人滞气。

猪血:忌地黄、何首乌;合黄豆食,令人气滞。

猪心:忌吴茱萸。

猪肝:同荞麦、豆酱食,令人发痼疾;合鲤鱼肠子食,令人伤神;合鱼肉食,令人生痼疽。

羊肉:反半夏、菖蒲;忌铜、丹砂和醋。

狗肉:反商陆;忌杏仁。

鲫鱼:反厚朴;忌麦冬、芥菜、猪肝。

鲤鱼:忌朱砂、狗肉。

龟肉:忌酒、水果、苋菜。

鳝鱼:忌狗肉、狗血。

雀肉:忌白术、李子、猪肝。

鸭蛋:忌李子、桑葚。

鳖肉:忌猪肉、兔肉、鸭肉、苋菜、鸡蛋。

(二) 药材配伍禁忌

药膳的药物配伍禁忌,遵循中药本草学理论,一般参考“十八反”和“十九畏”。“十八反”的具体内容是:甘草反甘遂、大戟、海藻、芫花;乌头反贝母、瓜蒌、半夏、白蔹、白及;藜芦反人参、沙参、丹参、玄参、苦参、细辛、芍药。“十九畏”的具体内容是:硫黄畏朴硝,水银畏砒霜,狼毒畏密陀僧,巴豆畏牵牛,丁香畏郁金,川乌、草乌畏犀角,牙硝畏三棱,官桂畏赤石脂,人参畏五灵脂。

(三) 病人忌口

忌口是中医理论与实践的内容。主要包括三类。

1. 某种病忌某类食物 肝病忌辛辣;心病忌咸;水肿忌盐硬固、油煎、生冷等食物;骨病忌酸甘;胆病忌油腻;寒病忌瓜果;疮疖忌鱼虾;肝阳、肝风、癫痫、



过敏、抽搐患者忌食发物；头晕、失眠忌胡椒、辣椒、茶等。

2. 某类病忌某种食物 症见阴虚内热、痰火内盛、津液耗伤者，忌食姜、椒、羊肉之温燥发热饮食；外感未除、喉疾、目疾、疮疡、痧痘之后，当忌食芥、蒜、蟹、鸡蛋等风动气之品；属湿热内盛之人，当忌食饴糖、猪肉、酪酥、米酒等助湿生热之饮食；中寒脾虚、大病、产后之人，西瓜、李子、田螺、蟹、蚌等积冷损之饮食当忌之；各种失血、痔疮、孕妇等人忌食慈姑、胡椒等动血之饮食，妊娠禁用破血通经、剧毒、催吐及辛热、滑利之品。

3. 服药后应忌食某些食物 服发汗药忌食醋和生冷食物；服补药忌食用茶叶、萝卜。



第2章

心脑血管疾病的食疗

第一节 脑瘫、癫痫

一、脑 瘫

脑性瘫痪是一组由于发育中胎儿或婴幼儿脑部非进行性损伤,引起的运动和姿势发育持续性障碍综合征。脑性瘫痪的运动障碍伴有不同程度的感觉、知觉、认知、交流及行为障碍,且常伴有癫痫发作及继发性肌肉骨骼问题。

(一) 饮食要点

1. 要以糖类如米饭、面食、馒头、粥、粉为主食,小儿脑瘫患者食过多杂食会影响进食要求,造成营养障碍。

2. 要多吃蔬菜,少吃脂肪肥肉。如小儿不吃蔬菜,可以把菜剁烂,做成菜肉包子、菜肉水饺、菜泥、菜汤,教育脑瘫孩子养成吃蔬菜的习惯。

3. 小儿脑瘫的饮食要有规律,一般早、午、晚各进食一次,有条件者可以在上、下午各增加点心一次,按时进食,可以提高食欲。

4. 小儿脑瘫患者的食物要容易消化吸收、营养丰富,特别要选蛋白质高的食物,蛋白质是智力活动的基础,与脑的记忆、思维有密切关系。

5. 脑瘫患者不能偏食,以防造成营养不良。

6. 脑瘫患者不要过多食用姜、葱、味精、胡椒、酒等调味品;不要吃油炸、辣、油腻、辛热等有刺激性食物和难消化的食物。

(二) 常用食疗方

1. 牛骨髓粥

(1)原料:牛骨髓油 15 克,黑芝麻 15 克,糯米 60 克,桂花卤 6 克,白糖 60 克。



(2)做法:将糯米、黑芝麻分别淘洗干净,入锅内加清水熬煮成粥,加入牛骨髓油、白糖稍煮,撒上桂花卤即成。

(3)功效:充养骨骼、补益脑髓。

(4)主治:肢体软弱、智力迟钝。

2. 猪脑煎

(1)原料:新鲜猪脑一个。

(2)做法:将猪脑泡清水中,剔净血筋,漂净,加盐适量,水煎 30 分钟,全部喝下。

(3)功效:补脑增智。

(4)主治:智力低下,语言迟缓。

3. 羊脊骨粥

(1)原料:羊脊骨一节,粳米 50 克,陈皮 6 克,草果 2 枚,姜 30 克,盐适量。

(2)做法:将羊脊骨切碎,加入陈皮、草果、姜、盐同煮,取汁加入粳米煮粥服之。

(3)功效:通督脉、填精补髓。

(4)主治:腰背痿软,立迟行迟。

二、癲 病

(一)饮食要点

1. 平时可多吃酸性食物 碱性食物能诱发癫痫,酸性食物,提供给人体丰富的维生素 C、维生素 B₆ 等,有利于神经递质的合成,能抑制癫痫发作(指原发性癫痫)。但继发癫痫用酸性食物治疗则无效。

2. 控制水和盐的摄入 癫痫易在体内水分积蓄过多的情况下发病。间脑是人体体液调节中枢,大量液体进入体内,会增加间脑的负担,从而诱发癫痫。有些癫痫患者往往在憋尿的过程中,突然发病。

3. 多进食豆类、谷类食物 豆类和谷类食物富含微量元素锰,多食可补充癫痫患者锰的摄取不足。正常大脑细胞存在一定量的磷酸酶物质,癫痫患者的大脑中严重缺乏这种酶,而豆芽中富含硝基磷酸酶物质,故进食豆芽能补充磷酸酶不足而缓解病情。

4. 控制饮食 由于癫痫是慢性综合征,而抗癫痫药对消化系统有一定的



影响,导致患者营养物质缺乏或代谢障碍,如维生素 K、维生素 B₆、叶酸、维生素 D、钙和镁等物质的缺乏。新鲜蔬菜、豆油和蛋黄中含有大量的维生素 K、维生素 D、钙、镁。鱼类、蛋类、动物肝脏、牛肉、绿色蔬菜中均含有叶酸;米、麦糠、牛肝、鱼类中含有大量的维生素 B₆。

(二) 食物禁忌

1. 禁忌饮酒 癫痫患者喝酒容易引起大脑神经兴奋,出现严重的抽搐。
2. 禁忌吸烟 香烟含大量的尼古丁,尼古丁会对大脑产生严重刺激,使患者大脑神经兴奋,引起癫痫发作。
3. 忌食辛辣食物 胡椒、辣椒及大蒜等辛辣调味品的食用应适当。
4. 限制钾的摄入量 由脑外伤引起的癫痫患者及长时间服用镇静药物的患者容易出现脱水、贫血、营养不良等症状,严重者还会引发高钾血症。

(三) 常用食疗方

1. 菖郁温胆汤

(1)原料:石菖蒲 15 克,郁金 10 克,茯苓 10 克,陈皮 10 克,淡竹茹 10 克,法半夏 6 克,炒枳实 6 克,川贝母 6 克,草河车 30 克,钩藤 15 克,炙远志 10 克,明天麻 6 克,甘草 3 克。

(2)主治:脾虚痰阻,肝风内动之痫证。症见发作时眼凝,全身抽搐,喉间有痰鸣音,发作时间 2~3 分钟,醒后自觉头昏,平素纳差,睡眠欠佳,舌体胖,苔薄黄微腻,脉细滑。

(3)功能:健脾化痰,息风定痫。

(4)注意事项:肝肾阴虚者不宜。

2. 豁痰搜风汤

(1)原料:全蝎 6 克,蜈蚣 2 条,制南星 9 克,白术 12 克,郁金 15 克,生铁落 30 克,磁石 30 克,石菖蒲 15 克,陈皮 9 克,珍珠母 30 克,丹参 15 克,法半夏 15 克,焦山楂 15 克,焦神曲 15 克。

(2)主治:风痰上扰,心脾两虚之痫证。症见面色觥白,表情淡漠,声音低微,少气懒言,神疲体倦,舌淡红,苔薄白,脉沉细。

(3)功能:活血化痰,通络止痛。

(4)注意事项:磁石、珍珠母性寒,功效镇惊安神,清泄肝火,癫痫发作频繁时宜重用,但久服易伤脾碍胃,应中病即止,不宜久用。



3. 辛开苦降汤

(1)原料:白附子10克,北细辛6克,川黄连10克,胆南星10克,全当归10克,制蜈蚣1条,龙胆草6克,明天麻10克,山茱萸10克,生甘草5克。

(2)主治:痰热内蕴之癫痫发作患者,症见精神呆滞,眼球上瞪,身体向右侧倒地,四肢抽搐,喉间痰鸣,有时小便失禁,每次持续3.5分钟,而后昏睡,四肢无力,常由感冒及情绪波动而诱发,烦躁寐差,口干口苦,或大便干结,舌苔黄腻,脉滑数。

(3)功能:辛开苦降,豁痰开窍,养血息风。

(4)注意事项:肝肾阴虚者慎用。

第二节 心血管疾病

一、冠心病

冠心病是老年人易患的一种疾病,随着人口的老齡化,越来越多的老年人患有冠心病。引起冠心病最危险的因素就是高脂饮食,老年人要掌握好自己的饮食,这对易患冠心病的患者很有帮助。

(一)饮食要点

1. 饮茶 适量饮茶可预防冠心病。因茶叶具有抗凝血和促进纤维蛋白溶解的作用,茶多酚可改善微血管壁的渗透性,有效地增强心肌和血管壁的弹性和抵抗力,减轻动脉粥样硬化的程度;咖啡因和茶碱可直接兴奋心脏,扩张冠状动脉,增强心肌功能。

2. 饮食讲究“红、黄、绿、白、黑”

(1)红:指红色食品。每日饮少量红葡萄酒(50~100毫升),有助于预防冠心病,但不能过量。还可适当补充瘦猪肉、牛肉等红色肉类。多吃苹果,苹果中的纤维可以降低低密度脂蛋白的含量,每天吃1个,可促进胆汁酸的排泄。

(2)黄:指黄色食品。如胡萝卜、甘薯、西红柿等,富含胡萝卜素,能减轻动脉硬化。尤其是胡萝卜,对于冠心病患者来说,具有降压、强心、降血糖等作用。多食黄豆、大豆及其制品,尤其是大豆,富含蛋白质相当于鱼类、肉类的2倍以上。

(3)绿:指绿叶食品。菠菜等绿叶蔬菜,富含丰富的维生素C,有助于预防



中风。此外菠菜、韭菜、黄瓜、芹菜、大蒜等都含有丰富的维生素和纤维素,可降低人体对胆固醇的吸收。尤其是芹菜,对冠心病伴高血压患者具有降低血压、镇静安神的作用。

(4)白:指白色食品。燕麦粉或燕麦片每日食用 50 克,能有效降低血三酰甘油、胆固醇。多喝牛奶,因为牛奶中含有大量的蛋白质、钙、铁等多种人体需要的物质,能抑制胆固醇的含量,有助于防止冠心病进一步发展,对心肌有保护作用。冠心病患者应选择脱脂奶、酸奶。

(5)黑:指黑色食品。黑木耳中含有大量维生素,每日食用 5 ~ 10 克,对降低血黏度、血胆固醇有良好效果。还要多吃香菇,因为香菇中含有腺嘌呤,具有降低胆固醇的作用,最好是同鸡肉、猪肉等肉类炖在一起吃,但香菇不能食用过量,每日最多不能超过 50 克。

3. 少食或忌吃的食物

(1)动物脂肪:猪油、黄油、羊油、鸡油等。

(2)肥肉:猪、牛、羊等肥肉。

(3)脑、骨髓、内脏、蛋黄、鱼子。

(4)软体动物及贝壳类动物。

(5)糖、酒、烟、巧克力等。

(二)常用食疗方

1. 香菇豆腐汤

(1)原料:水发香菇 60 克,豆腐 250 克,鲜竹笋 60 克,调料适量。

(2)功效:健脾益气,破血散瘀,养阴润燥,用于治疗高脂血症、高血压、贫血等。

(3)做法:按常法煮汤食用,每日 1 剂,分 2 次服用。

2. 海带粥

(1)原料:水发海带、粳米各 60 克。

(2)功效:通经利水,化瘀软坚,消痰平喘,用于治疗冠心病、高血压、高脂血症等。

(3)做法:按常法煮粥食用,每日 1 剂,可经常食用。

3. 山药玉米粥

(1)原料:山药 100 克,玉米粉 150 克。