

豆类

治百病

● 盖钧镒 高忠 编著

百病食療叢書

百病食療叢書

百病食療叢書

百病食療叢書

河海大学出版社

百病食療



编辑的话

从原始社会神农氏尝百草,开创了“药食同源”的时代起,三千多年来,我们的祖先积累了丰厚的食疗验方,拯救了无数沉痾缠身的人。就是在现代中西医诸多的治疗手段中,食疗之法仍有其独特的魅力。

为了弘扬具有民族特色的食疗传统文化,普及科学知识,将食品科学与中医学的科研成果推向大众,我们拟订了这一组选题,结成《百病食疗》丛书,在进行详细论证和广泛了解之后,根据广大读者的需要,在编写框架和栏目设置上下了一番功夫。最后组织有临床经验或从事相关研究,在食疗方面有心得有体会有创新的作者进行编写。

本丛书旨在强化读者的自我保健意识,使读者掌握疾病初期的自我诊断方法,引导读者在一日三餐中注意食疗保健;通过阅读本丛书,制作可口的食疗菜方,变“良药苦口”为“良药可口”,运用简单的食疗偏方起到防病治病的作用,提高身体素质,缓解就医难的矛盾。

读者朋友们,您不妨试试,在您健康时食疗将使您健康长驻,而当您的身体稍有不适时,食疗将是您最佳的选择。

丛书策划：朱 辉 陈 菁

前 言

“药食同源，同源异功”是中国传统医学与养生学的独到之处。传统医学认为“盖气味之正者，谷食之属也，所以养人之正气；气味之偏者，药饵之属是也，所以祛人之邪气”，由此可见，食物与药物在医疗和养生方面是相辅相成的。药物多峻厉，以针对疾患，祛除邪气；而食物蕴天地之精华，和缓均衡，重在滋养濡润。疗病养生之道，食物之扶正，药物之祛邪，缺一不可。

豆类营养丰富，富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、维生素及微量元素等。豆类是人体所需蛋白质的重要来源。此外，豆类还有诸多药用功效，如《本草纲目》记载“黑豆入肾功多，故能活水”，中医多用作清凉性滋养强化药；又如民间多用赤小豆煮粥治疗乳汁不通之症，也有用赤小豆同鲤鱼煮汤消除水肿；再如，《本草用法研究》指出“扁豆主治霍乱呕吐、肠鸣渠泻、炎天暑气、酒毒伤胃，为和中益气佳品”。从上述可见，豆类不仅具有丰富的营养，而且具有广泛的药用价值。

本书主要介绍了豆类的药用及食疗方法。作者广泛汇集考证了古今各种有关豆类的偏方，去粗取精，去伪存真，编写了本书，旨在向读者介绍豆类的营养和药用价值，并提供利用豆类进行食疗食养的切实可行的途径。全书分上、下两篇，上篇以豆的种类为纲，介绍各种豆类的营养成分、药用功效、相应偏方和禁忌；下篇以常见疾病为纲，分析不同疾病的致病机理，介绍诊断要点，根据不同疾病的特点给出相应的对症食谱。以便读者根据自身情况查阅本书。

本书编写过程中,承蒙邱家驯副教授,沈爱光教授和师蔚苹医生的多方帮助,河海大学出版社朱辉、陈菁编辑给予大力支持,作者谨表谢忱。

目 录

上篇:常用豆类的营养与食疗

第一节 黄豆	(1)	附一:蚕豆皮	(54)
附一:豆腐	(7)	附二:蚕豆花	(55)
附二:豆腐皮	(19)	附三:蚕豆叶	(56)
附三:豆浆	(20)	附四:蚕豆荚	(56)
附四:豆渣	(23)	附五:蚕豆梗	(57)
附五:黄豆芽	(24)	第五节 扁豆	(58)
附六:豆豉	(25)	附一:扁豆花	(64)
附七:豆油	(27)	附二:扁豆根	(65)
附八:乳腐	(28)	附三:扁豆皮	(65)
附九:豆腐泔水	(29)	附四:扁豆叶	(65)
第二节 黑豆	(29)	附五:扁豆藤	(65)
第三节 绿豆	(38)	第六节 赤豆	(65)
附一:绿豆芽	(47)	第七节 豌豆	(74)
附二:绿豆粉	(49)	第八节 菜豆	(76)
附三:绿豆衣	(51)	第九节 豇豆	(78)
第四节 蚕豆	(51)	第十节 刀豆	(80)

下篇:常见疾病的豆类食疗法

第一节 内科	(83)	七、肝硬化	(89)
一、支气管炎	(83)	八、急性肾炎	(90)
二、哮喘	(84)	九、慢性肾炎	(91)
三、高血压病	(85)	十、糖尿病	(92)
四、冠心病	(86)	十一、单纯性甲状腺肿大	(93)
五、慢性胃炎	(87)	十二、缺铁性贫血	(93)
六、消化性溃疡	(88)		

十三、血小板减少性紫癜	(94)
十四、脑血管疾病	(95)
十五、癫痫	(96)
十六、类风湿关节炎	(97)
十七、感冒	(97)
十八、肺结核	(98)
十九、病毒性肝炎	(99)
二十、细菌性痢疾	(100)
二十一、疟疾	(101)
二十二、流行性出血热	(102)
二十三、矽肺	(103)
第二节 妇产科疾病	(103)
一、闭经	(103)
二、月经不调	(104)
三、白带异常	(105)
四、妊娠高血压综合症	(106)
五、妊娠剧吐	(107)
六、产后缺乳	(108)
第三节 儿科	(109)
一、流行性腮腺炎	(109)
二、小儿百日咳	(110)
三、麻疹	(111)
四、婴儿腹泻	(112)
五、遗尿症	(113)
第四节 外科、皮肤科	(113)
一、疖	(113)
二、痈疮	(114)
三、丹毒	(115)

四、烧伤	(116)
五、毒蛇咬伤	(116)
六、痔疮	(117)
七、膝部关节炎	(118)
八、骨折	(119)
九、胆囊炎及胆石症	(119)
第五节 五官、口腔科	(120)
一、鼻咽	(120)
二、副鼻窦炎	(121)
三、慢性咽炎	(122)
四、慢性喉炎	(123)
五、老年性耳鸣	(123)
六、急性结膜炎	(124)
七、老年性白内障	(125)
八、牙周病	(126)
九、复发性口疮	(126)
十、湿疹	(127)
十一、脚癣	(128)
十二、荨麻疹	(129)
第六节 肿瘤	(129)
第七节 常见征候的食疗	(131)
一、水肿	(131)
二、多汗	(132)
三、便秘	(132)
四、泄泻	(133)
五、黄疸	(134)
六、淋证	(134)
七、血证	(135)

上篇 常用豆类的营养与食疗

第一节 黄豆

黄豆为豆科植物大豆(*Glycine max* (L.) Merr.)的俗称,又名菽,种皮有黄、青、褐、黑、双色等,因多数为黄种皮类型,常统称为黄豆,嫩时称毛豆,可当蔬菜吃。我国各地均有种植,其中以吉林、山东、辽宁、黑龙江、河南、江苏为最多。黄豆被称为豆中之王,有“植物肉”及“绿色乳牛”之美誉,为植物蛋白的主要食物。

[营养成分]黄豆含有丰富的蛋白质,其主要成分为蛋白质 36.6%,脂肪 18.4%,碳水化合物 25%,其中所含的亚麻油酸、亚麻油烯酸、皂草甙等可减少体内胆固醇含量,黄豆含有人体所需的几种必须氨基酸,尤以赖氨酸含量较多,可以补充谷类赖氨酸不足的缺陷;黄豆中还有丰富的钙、磷、铁、维生素 B₁、B₂、烟酸、胡萝卜素等,可以促进骨骼、神经系统及其他组织结构的发育;黄豆含铁质也较高,且易被人体吸收利用,对缺铁性贫血有治疗作用。此外,大豆还含异黄酮类、大豆黄酮甙、染料木甙、皂甙及胆碱、烟酸、叶酸、亚叶酸、泛酸、唾液酸、生物素等物质。

[功效与适应症]黄豆性平味甘,入脾、大肠、胃三经,有健脾宽中、润燥利水、下气利大肠、祛风散热、益气养血、消肿解毒之功效。可清热、通便、利尿、解毒,治胃中积热、水胀肿毒、小便不利、疳积泻痢、外伤出血、腹胀羸弱、风湿痹痛之症。可

作为糖尿病、高血压、冠心病、动脉硬化、肾炎水肿等病症的食疗食品，外用还能消炎解毒，可治疮痈肿毒、外伤出血等。

〔食疗方精选〕

1. 高血压

(1) 黄豆排骨煨汤：油锅中先入葱白，随即倒入排骨，翻炒五分钟后，加黄酒、盐适量，焖八分钟，盛入大砂锅内，将浸泡过的黄豆半公斤倒入，加水适量，先用旺火烧开，再加黄酒一匙，改小火慢煨三小时，即可。

(2) 黄豆海带海藻汤：黄豆 150～200 克，海藻、海带各 30 克，同煮汤，用食盐或白糖调味食用。

(3) 醋黄豆：黄豆炒熟，放瓶中或瓷坛中，加醋至淹没豆子为限，密封，浸泡 7 天，即可食用，每日晨空腹食一汤匙。

(4) 双豆沙：黄豆、绿豆制成豆沙，同山芋粉各等份混成馅，用标准小麦粉做包子食用，每日一顿，不加糖，夏天用冬瓜汤，冬天用海带汤送服。

2. 冠心病

煮黄豆：取黄豆 50 克，加适量水煮熟，食盐调味，当点心食用。

3. 慢性胃炎：

豆椒汤：黄豆 30 克与花椒 15 克同煎汤，适宜于因过食生冷食物引起胃痛的患者。

4. 糖尿病

(1) 黄豆排骨：鲜猪排骨 600 克，洗净，剥开，下锅加清水煮 5 分钟，捞出，再洗净。黄豆 100 克，洗净，加适量清水、花椒、姜片，武火煮沸，下排骨，改文火炖 40 分钟，加葱段食盐，炖熟即成。

(2) 豆面松包：黄豆面 200 克，玉米面 200 克，白面 100

克,混合,加入用摄氏 30 度温水调开的鲜酵母及适量水,揉和成光滑的面团,待醒发后揉成面团,旺火煮熟。

5. 单纯性甲状腺肿大

(1)黄豆海带海藻汤:黄豆 150~200 克,海带海藻各 30 克,同煮汤,用食盐或白糖调味食用。

(2)昆布海藻煲黄豆:每次用昆布、海藻各 30 克,黄豆 150~200 克,煮汤服食,加盐或糖调味即可。平素胃寒者勿服。

6. 缺铁性贫血

(1)黄豆煮猪肝:黄豆、猪肝各 100 克。先将黄豆加调料,水煮至八成熟时,再将猪肝切片,加食盐适量,共煮熟。分二次一日食完,连续食用。

(2)糖浆豆面煎饼:黄豆粉 100 克,玉米粉 200 克,面粉 100 克,混合加入打匀的蛋液(鸡蛋 4 只打成)、牛奶 150 克和适量的水,和成面团,分数份用擀面杖擀成薄饼,用油煎熟。红糖 150 克加少许水熬成糖酱。饼抹上酱卷起食用。

(3)铁强化酱油:用大豆制备的酱油中加入硫酸亚铁和维生素 C,烹调用之能提供大量铁。

7. 类风湿关节炎

黄豆汤:黄豆 60 克,加水煎汤饮服。可除湿祛风。

8. 癫痫

(1)黄豆地龙白胡椒汤:黄豆 300 克,地龙(蚯蚓)60 克,白胡椒 30 克,清水 2000 毫升同煮,至水干后,晒干黄豆食用。每次食 20~30 粒,每日 2 次。

(2)蚯蚓胡椒豆:每次用蚯蚓干 60 克,白胡椒 30 克,黄豆 500 克,加清水至 2000 毫升,煮至水干,取出黄豆晒干,瓶贮。每次食黄豆 20~30 粒,每日二次。

9. 风寒感冒

(1) 黄豆香菜萝卜汤: 黄豆 1 把, 干香菜 3 克, 葱白 3 根, 干姜 2 片, 白萝卜 4 片, 水煮后连汤食用, 每日 2~3 次。

(2) 黄豆白菜头萝卜汤: 黄豆 1 把加葱白 3 根, 白菜头 1 个, 白萝卜 5 片水煎温服。

(3) 黄豆芫荽汤: 黄豆 1 把, 加干芫荽 3 克, 水煎温服。

10. 病毒性肝炎

黄豆白菜汤: 黄豆 60 克, 白菜干 45 克, 煎服。兼服茵陈 30 克, 郁金 9 克, 山梔 6 克, 柴胡 6 克, 通草 6 克, 适用于急性传染性肝炎。

11. 闭经

黄豆煮田鸡: 将田鸡(即青蛙)一只去脏洗净同黄豆煮至酥烂后服食。

12. 产后缺乳

(1) 金针菜黄豆煲猪脚: 金针菜 30 克, 黄豆 60 克, 猪脚一只, 清水适量, 煮汤调味服食, 每日或隔日一次, 3~5 次见效。

(2) 黄豆大米粥: 黄豆 100 克, 大米适量, 共煮粥常食。

13. 腮腺炎

黄豆红糖粥: 黄豆 80 克, 红糖 120 克, 水煮熟任意食。

14. 骨折

猪骨头黄豆汤: 猪骨头 1000 克, 黄豆 250 克, 加水小火烧烂, 加盐姜调味。适于骨折中、后期患者。

15. 急性结膜炎

白菊黄豆汤: 白杭菊 12 克, 黄豆 30 克, 桑叶 12 克, 夏枯草 15 克, 四味加水共煎煮至豆烂, 服用时加白糖。

16. 湿疹

首乌黄豆烩猪肝: 何首乌 15 克加水煮沸 20 分钟滗出汁

水待用。菜油少量烧熟，下黄豆 50 克煸炒到发出香味，加入首乌汁，煮沸下猪肝 250 克，并用文火焖煮至豆酥烂，调味起锅。

17. 肿瘤

茄汁黄豆：黄豆 250 克，于锅中炒出香味，加冷水浸 5 分钟，见豆皮起皱豆粒胀大，捞起沥干。菜油烧温至四成熟，下番茄酱 200 克炒成细油，加入黄豆、少许水、精盐、白糖，文火煮酥，小火收浓汁水，加上味精即成。适用于各种肿瘤患者。

18. 多汗

黄豆浮小麦大枣汤：黄豆 100 克，浮小麦 500 克，大枣 5 枚，水煎服，治体虚自汗、盗汗。

19. 便秘

(1)炒黄豆：黄豆炒熟，入瓶中或瓷坛中，加醋至淹没豆子为限。密封，浸泡 7 天，即可。每日空腹食一汤匙。

(2)黄豆皮方：黄豆皮 200 克，水煎后分 2 次服，每天 1 次，连服数次。治习惯性便秘。

20. 泄泻

黄豆皮炒炭末：黄豆皮炒炭，研末，每日服 2 次，每次 15 克，开水送服。

21. 黄疸

黄豆白菜方：黄豆 60 克，白菜 45 克，煎服。适用于急性黄疸性肝炎所致的黄疸。

22. 肾炎水肿

豆汁鲫鱼：大豆 500 克，水浸泡 10~12 小时，磨细，煮熟，去渣，取汁 2 升。选活鲫鱼一条，放入豆汁中共炖熟，分 2 次食用，一日服完，连续服用。

[偏方精选]

1. 冠心病

(1)丹参黄豆汁:黄豆1千克冷水浸1小时后捞出,倒入锅中,加水五、六碗,旺火烧开后加黄酒一匙,改小火煮三小时,至浓汁剩一碗半时离火,将豆汁滤出。将丹参500克快速洗净,倒入大瓦罐内,冷水浸泡一小时,水量以浸没为度,中火烧开后改小火煎半小时,剩药液一大碗时滤出头汁;再加水二大碗,煎半小时许,剩药液大半碗时,滤出二汁。将黄豆汁、丹参汁一起倒入磁盆内,加蜂蜜、冰糖,瓷盆加盖隔水蒸二小时,离火、冷却、装瓶,盖紧。每日二次,每次二匙,饭后一小时开水冲服或米汤送下。

(2)香附红花豆:将黄豆一千克,香附100克、红花50克、川芎50克一起倒入大砂锅内,加冷水浸没一小时,用中火烧开,加黄酒二匙,改小火慢煨二、三小时,至药汁渐干,离火,倒入竹制容器内,拣出药渣后将黄豆烘干,装瓶。每日食二次,每次50~80粒。食时须细嚼成糊,再慢吞下。

2. 痈疮

(1)黄豆马齿苋敷剂:黄豆泡大加鲜马齿苋、白矾少许,捣烂外涂。

(2)黄豆泥:取黄豆适量,放水中浸软,加明矾少许,共捣烂如泥状,敷患处,每日2次。

3. 湿疹

黄豆末香油敷法:黄豆炒熟,研细末,加香油调匀,涂患处,每日2~3次。

4. 脚癣

黄豆煎水:黄豆150克,水煎洗脚,每日一次。

5. 面瘫

牵正独活酒:独活50克,大豆200克炒熟,白附子10克,共研成粗末,入清酒1000克,煎沸数次后去渣,酒汁即饮可

用。每日饮二次，每次饮 10 毫升。恢复期患者宜用。

6. 食物中毒

黄豆浆：黄豆 60~120 克，加水浸泡，捣烂研成浆，灌服。

[禁忌]黄豆多食容易生痰动咳、疲倦昏睡、易发疮疥。整粒黄豆尤其炒豆、油炒豆难于消化，脾胃虚者不宜服用。服四环素、土霉素时忌食黄豆。

[附一] 豆 腐

豆腐为黄豆的加工制成品。本品为豆浆用盐卤或石膏点后，凝成豆腐花，用布包裹后滤去部分水份而成。因制法不同有南北豆腐之分。

[营养成分]豆腐的主要成分有蛋白质(南 4.7%、北 7.4%)、脂肪(南 1.3%、北 3.5%)、碳水化合物(南 2.8%、北 2.7%)及钙、磷、铁、锌等，为高蛋白、低脂肪的营养品，营养丰富，易于消化，是老、少皆宜的保健食品。

[功效与适应症]豆腐性凉味甘，归脾、胃、大肠经。有宽中和脾、生津润燥、清热解毒、祛腐生肌、利尿消胀之功效，可治肺热痰黄、咽痛目赤、胃热口臭、便秘下痢、痈疮疖肿，常用作痰喘、百日咳、久痢、吐血、崩漏、癣疥、慢性支气管炎、糖尿病、冠心病、动脉硬化的食疗食品。

[食疗方精选]

1. 支气管炎

(1)双扒白：豆腐 100 克切成 4 厘米长、2 厘米宽的厚条，笋切相同的条，分别水焯后备用。勺上火放 10 克底油，葱姜丝炆锅，打少许高汤，捞出葱姜丝，放料酒、盐、味精，把豆腐、笋推入见开后小火烤一会，加牛奶见开，去掉浮沫，勾粉芡、淋明油即可。

(2)豆腐糖方:豆腐 500 克,当中挖一窝,内纳红、白糖各 100 克,放碗内隔水煮 30 分钟,一次吃完,连服四次。

(3)蟹粉豆腐:将豆腐 1000 克切成 4 厘米长、2 厘米宽、1 厘米厚的长方块,下沸水氽一下,捞出待用。油锅烧热,下葱段开锅,将蟹粉 200 克,姜末适量放入锅中煸炒几下,烹黄酒,加盐等调料搅匀,烧沸后下豆腐,烧至豆腐入味后,撒上胡椒粉,用湿淀粉勾芡,淋油、香醋即可。

(4)鲜豆腐生萝卜汁:鲜豆腐 100 克,生萝卜洗净捣烂绞汁 15 毫升,饴糖或蜂蜜 30 克,共拌食,每日一次,连续食用。

2. 哮喘

(1)豆腐麦芽糖:豆腐 500 克,麦芽糖 100 克,生萝卜汁一杯同煮至沸,1 日分 2 次食。适于热性哮喘。

(2)豆腐红糖生姜饮:豆腐 250 克,红糖 100 克,生姜 10 克,每晚睡前水煎服,连续一周。

(3)豆腐杏仁汤:豆腐 100 克,杏仁 9 克,加水煮 1 小时,去药渣,吃豆腐喝汤。

(4)豆腐饮:豆腐 500 克,糖稀 60 克,生萝卜汁 60 毫升,陈桔子汁 60 毫升,生姜汁 2 毫升,混合煮沸,分 3 次吃完,饭后趁热吃为宜。

3. 高血压

(1)小白菜豆腐汤:放水一大碗入汤锅,倒入切厚片的嫩豆腐 250 克,加盐适量,大火烧沸;再倒入小白菜 100 克,继续烧开 5 分钟,加味精等调料即可。

(2)香椿芽拌豆腐:嫩豆腐 1 方,用咸沸水烫 3 分钟,沥干待凉。香椿芽 50 克,用冷开水洗净,切碎末,用麻油略炒后拌入豆腐中,调味即成。

(3)荠菜小豆腐汤:250 克荠菜留根去杂质,洗净,在油锅

中炒3分钟,待用。在汤锅中加水及豆腐块,煮沸后加入荠菜,沸后即可食用。

4. 冠心病

(1)酸辣木耳豆腐:豆腐两块切成小方丁块;黑木耳15克,温水发胀;猪肉50克,切碎,加盐、黄酒、酱油拌匀,倒入油锅,加蒜泥,炒香;再下木耳、豆瓣酱,翻炒三分钟后,加淡肉汤或清汤一碗,倒入豆腐,加细盐少许,焖烧十分钟,加淀粉芡、米醋、花椒粉、辣油、味精,拌和,小沸后装碗,佐膳食。

(2)虾子腐竹:虾子20克,加酒、水浸发并沸煮10分钟;腐竹250克,冷水浸发后撕成细长条。菜油烧至五成熟,爆香葱茸、姜末,加入腐竹及虾子(连汁),煮沸,调味,再用小火烩煮20分钟,淋上麻油,即可食。

5. 慢性胃炎

三丝豆腐:鸡蛋2个打入碗内搅散,锅中下熟菜油少许,将蛋液煎成蛋皮,起锅切丝。豆腐400克,切成大片下油锅炸至金黄色,捞出晾凉切丝。姜30克切丝,码上盐,和好豆腐丝、蛋丝,加入酱油、醋、糖、味精、蒜泥、辣油等调料,拌匀,装盘即成。

6. 消化性溃疡

(1)红糖煲豆腐:每次用豆腐2~4块,红糖60克,加水一碗,煮10分钟即可食。

(2)豆腐冰糖汤:豆腐100克,冰糖100克,煮汤食,适于淤血型溃疡(胃、十二指肠溃疡出血)。

7. 肝硬化

泥鳅炖豆腐:泥鳅500克,去鳃及内脏,洗净,加食盐少许(腹水明显者不加),加水适量,炖至五成熟,加入豆腐250克,再炖至鱼熟烂即可,吃鱼、豆腐、喝汤,分顿食用之。适于有黄

疸和腹水的肝硬化患者。

8. 糖尿病

(1)海参豆腐:将豆腐 300 克加入蛋清、牛奶、盐、味精,拌匀,上笼用温火蒸 20 分钟。海参 400 克切片,沸水焯过。砂锅中放食油,下海参、料酒、葱丝、姜片、食盐、味精、高汤,烧焖入味,加火腿、冬菇、青菜心、熟鸡片适量,炖 2 分钟,即成。

(2)豆腐玉米须汤:玉米须 100 克,加水煮 20 分钟,去渣留汁。虾皮 20 克,用水浸发后水煮五分钟,投入沸水烫过的豆腐块 400 克,倒入玉米须汁,调味煮沸,撒上紫菜末。

9. 单纯性甲状腺肿大

海带拌三丝:水发海带 150 克,与香干 3 块各用沸水淋冲后切丝沥干。水发绿豆粉 50 克,与绿豆芽 150 克一起用咸沸水焯一分钟后沥干,加入酱油、米醋、芝麻酱、精盐、白糖、味精等调料,拌匀即成。

10. 缺铁性贫血

大蒜炒腐竹:腐竹 150 克,用水浸发切丝;虾皮 25 克加酒、水浸发。大蒜 150 克,切丝后下油锅翻炒十多下,加入腐竹、虾皮,拌匀后加少许水沸煮 3 分钟,再调味煮 3 分钟,淋上麻油即可。

11. 风寒感冒

蒜苗炒香干:香干 3 块,用淡盐水浸泡 5 分钟后切成细丝,倒入七成热油锅中炒煸至金黄色;蒜苗 250 克,切成寸段,倒入锅中,加少许水,煮沸 3 分钟调味即成。

12. 肺结核

(1)腐竹白果粥:白果 12 克去壳和芯,与腐竹、粳米各 50 克同煮粥食用。

(2)清炖豆腐百合:豆腐、百合、冰糖各适量,清炖食用,每