

添加一些具有补肝作用的辅料。按照中医理论“四季各有侧重”的养生原则，春季养生重在“养肝”。而中医理论认为肝开窍于目，因此，视力的好坏与肝的关系非常密切，面色蜡黄、视力减退、视物模糊的朋友不妨经常喝点猪肝粥：取新鲜猪肝100克，大米100克，将猪肝入清水中浸泡半小时，剁碎，加入适量的生粉、姜末及色拉油，搅拌均匀。将大米煮至八成熟之后，将猪肝下入，并加入盐、白胡椒粉、味精，吃时淋点香油味道更佳。但肝脏中含丰富的胆固醇，高血脂患者不宜过多食用。

（中华中医药学会医学博士 庄乾竹）