

Tasty Food
食在好吃

养生粥美味饺 这样做最好吃

杨桃美食编辑部 主编

想喝香浓黏稠的粥，吃美味的饺子？
不需要费心思量，大厨手把手教你样样都学会！



Tasty Food
食在好吃

养生粥美味饺 这样做最好吃

杨桃美食编辑部 主编



江苏凤凰科学技术出版社

凤凰含章

图书在版编目 (CIP) 数据

养生粥美味饺这样做最好吃 / 杨桃美食编辑部主编

. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社 , 2015.7

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4479-7

I . ①养… II . ①杨… III . ①粥 - 食谱②饺子 - 食谱

IV . ① TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 091482 号

养生粥美味饺这样做最好吃

主 编	杨桃美食编辑部
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	260千字
版 次	2015年7月第1版
印 次	2015年7月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4479-7
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

想吃就吃的 养生粥、美味饺

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 08 常用粥品谷类介绍 | 13 选锅有学问，
煮粥口感大不同 |
| 10 洗米熬粥有一套，
变化粥品新花样 | 14 煮粥常见问题Q&A |

PART 1 咸粥篇

- | | | |
|------------|-----------|----------|
| 16 搭配咸粥的高汤 | 22 猪肝粥 | 27 蔬菜粥 |
| 17 台式咸粥 | 22 海鲜粥 | 28 薏米美白粥 |
| 17 肉片粥 | 23 百合鱼片粥 | 28 玉米猪肉粥 |
| 18 肉丁四季豆粥 | 23 胡萝卜羊肉粥 | 29 黄瓜咸粥 |
| 18 白果牛肉粥 | 24 虱目鱼粥 | 30 番薯粥 |
| 19 五谷瘦肉粥 | 25 双牛粥 | 30 圆白菜粥 |
| 19 红枣乌鸡粥 | 25 牡蛎粥 | 31 养生鸡肉粥 |
| 20 莲子排骨粥 | 26 干贝萝卜粥 | 31 虾皮黄瓜粥 |
| 20 菱角肉片粥 | 26 竹笋咸粥 | 32 鲜藕粥 |
| 21 猪骨糙米粥 | 27 养生鲜菇粥 | 33 香菇肉粥 |



33 西红柿银耳粥
34 山药粥
35 香菇玉米粥
35 玉竹鸡肉粥
36 红枣糙米粥
36 蛤蜊丝瓜粥
37 银鱼粥
37 小米粥
38 白粥
39 和白粥最速配的小菜
40 黄花菜排骨粥
40 淡菜山药粥
41 黄金鸡肉粥
42 栗子鸡肉粥
42 腊味芋头粥

43 坚果素粥
43 冬瓜白果粥
44 圆白菜莲藕粥
44 韭菜牛肉粥
45 花生牛肚粥
45 菠菜瘦肉粥
46 薏米冬瓜瘦肉粥
46 福菜肉片粥
47 三菇猪肝粥
48 猪脑补神粥
48 鸡胗芥菜心粥
49 黄瓜鸡肉粥
49 当归羊肉粥
50 胡萝卜鸭肉粥
50 鱼丸蔬菜粥

51 三文鱼荞麦粥
51 排骨燕麦粥
52 樱花虾豆浆粥
53 海苔碎牛肉粥
53 枸杞子猪腰粥
54 高钙健骨粥
54 玉米火腿粥
55 小米鲜虾粥
55 鸡肝大豆粥
56 青木瓜海带粥
56 箭笋排骨粥
57 红枣牛蒡鸡粥
57 双色羊肉粥
58 牛腩栗子粥

PART 2

广东粥篇

60 广东粥粥底秘诀大公开
61 状元及第粥
62 皮蛋瘦肉粥
62 滑蛋牛肉粥
63 窝蛋牛肉粥
64 香菇鸡肉粥
64 姜丝干贝粥
65 鱼片粥
65 鲍鱼鸡肉粥
66 什锦海鲜粥
66 虾仁粥
67 牛蒡粥
68 广东粥

69 香芋排骨粥
69 西红柿排骨粥
70 罗汉粥
70 人参鸡粥
71 鸭肉粥
71 干贝田鸡粥
72 味噌海鲜粥
72 腊八粥
73 银耳瘦肉粥
73 松子鸡蓉粥
74 火锅粥底
75 香菇番薯叶粥
75 椰香牛肉粥

76 三丝牛筋粥
76 红枣鸡心粥
77 香菇鸡翅粥
77 南瓜瘦肉粥
78 葱香羊肉大蒜粥
78 芝士奶香玉米粥
79 咸蛋粥
79 豆芽猪蹄粥
80 鹌鹑皮蛋猪肉白菜粥
81 白菜肉丸粥
81 猪肚粥
82 鸡爪虾米香菇粥





PART 3 甜粥篇

- 84 紫米粥
- 84 花生甜粥
- 85 桂圆燕麦粥
- 85 百合莲子粥
- 86 菊花养生粥
- 87 百合白果粥
- 87 川贝梨粥
- 88 山药甜粥
- 88 枸杞子甜粥
- 89 红糖小米粥
- 89 南瓜粥
- 90 红豆薏米粥
- 91 麦芽粥
- 91 十谷米粥
- 92 雪莲子红枣粥
- 92 橘饼甜粥
- 93 荷叶消暑粥
- 94 山楂粥
- 94 白果腐竹粥

- 95 八宝粥
- 96 燕麦甜粥
- 96 红豆荞麦粥
- 97 桂圆紫米粥
- 97 银耳莲子粥
- 98 桂花红枣粥
- 98 芋泥紫米粥
- 99 苹果黑枣粥
- 99 绿豆小薏米粥
- 100 花生仁粥
- 100 西洋梨银耳粥
- 101 柿干绿豆粥
- 101 蜜桃莲子粥
- 102 椰浆紫米粥
- 103 青苹果白果粥
- 103 小米南瓜子粥
- 104 葡萄干番薯粥
- 104 杏仁豆浆粥

PART 4 饺子篇

- 106 制作饺子皮
- 108 传统水饺的包法
- 108 怎么做水饺最好吃
- 109 怎么煮水饺
- 109 自己做冷冻水饺
- 110 掌握食材特性就能做出美味的饺子馅
- 111 猪肉圆白菜水饺
- 111 韭菜水饺
- 112 韭黄水饺
- 112 鲜菇猪肉水饺
- 113 丝瓜猪肉水饺
- 113 冬瓜鲜肉水饺
- 114 黄瓜猪肉水饺
- 114 笋丝猪肉水饺
- 115 莲藕猪肉水饺
- 115 芥菜猪肉水饺
- 116 西红柿猪肉水饺
- 117 南瓜猪肉水饺

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 117 白菜虾仁水饺 | 132 茴香猪肉煎饺 | 148 猪肉虾仁蒸饺 |
| 118 鲜虾水饺 | 132 香蒜牛肉煎饺 | 148 虾仁豆腐蒸饺 |
| 118 丝瓜虾仁水饺 | 133 圆白菜猪肉锅贴 | 149 牡蛎猪肉蒸饺 |
| 119 全虾鲜肉水饺 | 133 香菜牛肉煎饺 | 149 鲜干贝猪肉蒸饺 |
| 120 绿豆芽鸡肉水饺 | 134 绿豆芽鸡肉煎饺 | 150 玉米青豆猪肉蒸饺 |
| 120 蘑菇鸡肉水饺 | 134 荸荠羊肉锅贴 | 151 甜椒猪肉蒸饺 |
| 121 辣味鸡肉水饺 | 135 咖喱鸡肉煎饺 | 152 花边形炸饺的包法 |
| 121 佛手瓜鸡肉水饺 | 135 XO酱鸡肉煎饺 | 152 怎么做炸饺最好吃 |
| 122 洋葱羊肉水饺 | 136 叶子形蒸饺的包法 | 153 波浪形炸饺的包法 |
| 122 葱香牛肉水饺 | 136 怎么做蒸饺最好吃 | 153 怎样炸饺子 |
| 123 冬菜牛肉水饺 | 137 虾饺形蒸饺的包法 | 154 甜菜鸡肉炸饺 |
| 123 青豆牛肉水饺 | 137 怎么蒸饺子 | 155 番薯肉末炸饺 |
| 124 香辣牛肉水饺 | 138 芋头猪肉蒸饺 | 156 培根土豆炸饺 |
| 124 西红柿牛肉水饺 | 138 上海青猪肉蒸饺 | 157 抹茶芝士炸饺 |
| 125 蔬菜素饺 | 139 榨菜猪肉蒸饺 | 158 椰子毛豆炸饺 |
| 125 青豆玉米素饺 | 139 海菜猪肉蒸饺 | 159 红豆泥炸饺 |
| 126 煎饺的包法 | 140 辣椒猪肉蒸饺 | 160 牡蛎猪肉炸饺 |
| 126 怎么做煎饺最好吃 | 141 韭菜猪肉蒸饺 | 160 什锦海鲜炸饺 |
| 127 锅贴的包法 | 142 香葱牛肉蒸饺 | |
| 127 怎么煎饺子 | 142 韭菜粉丝蒸饺 | |
| 128 萝卜丝猪肉煎饺 | 143 酸菜牛肉蒸饺 | |
| 129 茭白猪肉煎饺 | 144 花瓜鸡肉蒸饺 | |
| 130 大葱猪肉锅贴 | 145 韭菜牛肉蒸饺 | |
| 130 泡菜猪肉锅贴 | 145 芹菜羊肉蒸饺 | |
| 131 酸菜猪肉锅贴 | 146 黑木耳鸡肉蒸饺 | |
| 131 猪肝鲜肉锅贴 | 147 腊味鸡肉蒸饺 | |

单位换算

固体类

1大匙≈15克

1小匙≈5克

液体类

1杯≈180~200毫升

1碗≈500毫升



Tasty Food
食在好吃

养生粥美味饺 这样做最好吃

杨桃美食编辑部 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

养生粥美味饺这样做最好吃 / 杨桃美食编辑部主编

. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社 , 2015.7

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4479-7

I . ①养… II . ①杨… III . ①粥 - 食谱②饺子 - 食谱

IV . ① TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 091482 号

养生粥美味饺这样做最好吃

主 编	杨桃美食编辑部
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	260 千字
版 次	2015 年 7 月第 1 版
印 次	2015 年 7 月第 1 次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4479-7
定 价	29.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

想吃就吃的 养生粥、美味饺

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 08 常用粥品谷类介绍 | 13 选锅有学问，
煮粥口感大不同 |
| 10 洗米熬粥有一套，
变化粥品新花样 | 14 煮粥常见问题Q&A |

PART 1

咸粥篇

- | | | |
|------------|-----------|----------|
| 16 搭配咸粥的高汤 | 22 猪肝粥 | 27 蔬菜粥 |
| 17 台式咸粥 | 22 海鲜粥 | 28 薏米美白粥 |
| 17 肉片粥 | 23 百合鱼片粥 | 28 玉米猪肉粥 |
| 18 肉丁四季豆粥 | 23 胡萝卜羊肉粥 | 29 黄瓜咸粥 |
| 18 白果牛肉粥 | 24 虱目鱼粥 | 30 番薯粥 |
| 19 五谷瘦肉粥 | 25 双牛粥 | 30 圆白菜粥 |
| 19 红枣乌鸡粥 | 25 牡蛎粥 | 31 养生鸡肉粥 |
| 20 莲子排骨粥 | 26 干贝萝卜粥 | 31 虾皮黄瓜粥 |
| 20 菱角肉片粥 | 26 竹笋咸粥 | 32 鲜藕粥 |
| 21 猪骨糙米粥 | 27 养生鲜菇粥 | 33 香菇肉粥 |



33 西红柿银耳粥
34 山药粥
35 香菇玉米粥
35 玉竹鸡肉粥
36 红枣糙米粥
36 蛤蜊丝瓜粥
37 银鱼粥
37 小米粥
38 白粥
39 和白粥最速配的小菜
40 黄花菜排骨粥
40 淡菜山药粥
41 黄金鸡肉粥
42 栗子鸡肉粥
42 腊味芋头粥

43 坚果素粥
43 冬瓜白果粥
44 圆白菜莲藕粥
44 韭菜牛肉粥
45 花生牛肚粥
45 菠菜瘦肉粥
46 薏米冬瓜瘦肉粥
46 福菜肉片粥
47 三菇猪肝粥
48 猪脑补神粥
48 鸡胗芥菜心粥
49 黄瓜鸡肉粥
49 当归羊肉粥
50 胡萝卜鸭肉粥
50 鱼丸蔬菜粥

51 三文鱼荞麦粥
51 排骨燕麦粥
52 樱花虾豆浆粥
53 海苔碎牛肉粥
53 枸杞子猪腰粥
54 高钙健骨粥
54 玉米火腿粥
55 小米鲜虾粥
55 鸡肝大豆粥
56 青木瓜海带粥
56 箭笋排骨粥
57 红枣牛蒡鸡粥
57 双色羊肉粥
58 牛腩栗子粥

PART 2

广东粥篇

60 广东粥粥底秘诀大公开
61 状元及第粥
62 皮蛋瘦肉粥
62 滑蛋牛肉粥
63 窝蛋牛肉粥
64 香菇鸡肉粥
64 姜丝干贝粥
65 鱼片粥
65 鲍鱼鸡肉粥
66 什锦海鲜粥
66 虾仁粥
67 牛蒡粥
68 广东粥

69 香芋排骨粥
69 西红柿排骨粥
70 罗汉粥
70 人参鸡粥
71 鸭肉粥
71 干贝田鸡粥
72 味噌海鲜粥
72 腊八粥
73 银耳瘦肉粥
73 松子鸡蓉粥
74 火锅粥底
75 香菇番薯叶粥
75 椰香牛肉粥

76 三丝牛筋粥
76 红枣鸡心粥
77 香菇鸡翅粥
77 南瓜瘦肉粥
78 葱香羊肉大蒜粥
78 芝士奶香玉米粥
79 咸蛋粥
79 豆芽猪蹄粥
80 鹌鹑皮蛋猪肉白菜粥
81 白菜肉丸粥
81 猪肚粥
82 鸡爪虾米香菇粥





PART 3 甜粥篇

- 84 紫米粥
- 84 花生甜粥
- 85 桂圆燕麦粥
- 85 百合莲子粥
- 86 菊花养生粥
- 87 百合白果粥
- 87 川贝梨粥
- 88 山药甜粥
- 88 枸杞子甜粥
- 89 红糖小米粥
- 89 南瓜粥
- 90 红豆薏米粥
- 91 麦芽粥
- 91 十谷米粥
- 92 雪莲子红枣粥
- 92 橘饼甜粥
- 93 荷叶消暑粥
- 94 山楂粥
- 94 白果腐竹粥

- 95 八宝粥
- 96 燕麦甜粥
- 96 红豆荞麦粥
- 97 桂圆紫米粥
- 97 银耳莲子粥
- 98 桂花红枣粥
- 98 芋泥紫米粥
- 99 苹果黑枣粥
- 99 绿豆小薏米粥
- 100 花生仁粥
- 100 西洋梨银耳粥
- 101 柿干绿豆粥
- 101 蜜桃莲子粥
- 102 椰浆紫米粥
- 103 青苹果白果粥
- 103 小米南瓜子粥
- 104 葡萄干番薯粥
- 104 杏仁豆浆粥

PART 4 饺子篇

- 106 制作饺子皮
- 108 传统水饺的包法
- 108 怎么做水饺最好吃
- 109 怎么煮水饺
- 109 自己做冷冻水饺
- 110 掌握食材特性就能做出美味的饺子馅
- 111 猪肉圆白菜水饺
- 111 韭菜水饺
- 112 韭黄水饺
- 112 鲜菇猪肉水饺
- 113 丝瓜猪肉水饺
- 113 冬瓜鲜肉水饺
- 114 黄瓜猪肉水饺
- 114 笋丝猪肉水饺
- 115 莲藕猪肉水饺
- 115 芥菜猪肉水饺
- 116 西红柿猪肉水饺
- 117 南瓜猪肉水饺

117 白菜虾仁水饺
118 鲜虾水饺
118 丝瓜虾仁水饺
119 全虾鲜肉水饺
120 绿豆芽鸡肉水饺
120 蘑菇鸡肉水饺
121 辣味鸡肉水饺
121 佛手瓜鸡肉水饺
122 洋葱羊肉水饺
122 葱香牛肉水饺
123 冬菜牛肉水饺
123 青豆牛肉水饺
124 香辣牛肉水饺
124 西红柿牛肉水饺
125 蔬菜素饺
125 青豆玉米素饺
126 煎饺的包法
126 怎么做煎饺最好吃
127 锅贴的包法
127 怎么煎饺子
128 萝卜丝猪肉煎饺
129 茭白猪肉煎饺
130 大葱猪肉锅贴
130 泡菜猪肉锅贴
131 酸菜猪肉锅贴
131 猪肝鲜肉锅贴

132 茴香猪肉煎饺
132 香蒜牛肉煎饺
133 圆白菜猪肉锅贴
133 香菜牛肉煎饺
134 绿豆芽鸡肉煎饺
134 荸荠羊肉锅贴
135 咖喱鸡肉煎饺
135 XO酱鸡肉煎饺
136 叶子形蒸饺的包法
136 怎么做蒸饺最好吃
137 虾饺形蒸饺的包法
137 怎么蒸饺子
138 芋头猪肉蒸饺
138 上海青猪肉蒸饺
139 榨菜猪肉蒸饺
139 海菜猪肉蒸饺
140 辣椒猪肉蒸饺
141 韭菜猪肉蒸饺
142 香葱牛肉蒸饺
142 韭菜粉丝蒸饺
143 酸菜牛肉蒸饺
144 花瓜鸡肉蒸饺
145 韭菜牛肉蒸饺
145 芹菜羊肉蒸饺
146 黑木耳鸡肉蒸饺
147 腊味鸡肉蒸饺

148 猪肉虾仁蒸饺
148 虾仁豆腐蒸饺
149 牡蛎猪肉蒸饺
149 鲜干贝猪肉蒸饺
150 玉米青豆猪肉蒸饺
151 甜椒猪肉蒸饺
152 花边形炸饺的包法
152 怎么做炸饺最好吃
153 波浪形炸饺的包法
153 怎样炸饺子
154 甜菜鸡肉炸饺
155 番薯肉末炸饺
156 培根土豆炸饺
157 抹茶芝士炸饺
158 椰子毛豆炸饺
159 红豆泥炸饺
160 牡蛎猪肉炸饺
160 什锦海鲜炸饺

单位换算

固体类

1大匙≈15克

1小匙≈5克

液体类

1杯≈180~200毫升

1碗≈500毫升



想吃就吃的 养生粥、美味饺

暖暖好粥

说起粥，大家都觉得是需要清淡饮食时才会吃的东西，事实上，从遍布大江南北的粥店来看，就知道这种观念已经是过去式了。粥已经和其他的主食一并成了餐桌上的常客，而且，粥容易消化，可以养护肠胃，对于现在经常吃得过多、过饱、过于油腻的人来说更有着不可多得的优点，平时熬一碗美味粥，对于一家人来说都是养生滋补的佳品。

而且，粥一年四季皆可食用，春天来碗猪肝粥、红枣糙米粥、菊花养生粥等，养肝清肠；夏天来碗绿豆小薏米粥、银耳莲子粥、红豆养麦粥等，利尿消水肿，补水助消化；秋天来碗南瓜粥、川贝梨粥、山药粥等，补气养身，还能对抗秋天的干燥；冬天就更不用说了，腊八粥、葱香羊肉大蒜粥、枸杞子猪腰粥等。各种滋补的养生食材放进粥中熬煮，不仅让人感到热乎乎、暖融融，对于身体不适者、脾胃功能差的老年人及小孩，也是补养身体的上佳选择。

美味鲜饺

俗话说：北方饺子南方粥。一碗热腾腾的粥，搭配一碗香气四溢的水饺、蒸饺、煎饺或者金黄酥脆的炸饺，可以说是简单朴素的幸福享受。

饺子是大众日常的主食之一，尤其是冷冻水饺可以长时间保存在冰箱，想吃随时取出来煎或煮，十几分钟就能做好，方便又好吃。市售的饺子里大都是我们熟知的圆白菜、韭菜及猪肉拌成的基本馅料，其实可以做饺子馅的食材非常多样，牛肉、羊肉、鸡肉、鱼肉和各类海鲜，都能做出不同风味的饺子，如果想吃得清淡养生，番薯叶、番薯、丝瓜、豆腐、胡萝卜，也都可以做成好吃的馅料。懂得运用家人喜欢的食材来包饺子，当然更能满足全家人的食欲。

不管是寒冬腊月的夜晚，还是炎炎夏日的早晨，粥和饺子都是餐桌上极其适宜的养生餐单，时不时翻新花样，来一碗别具一格的粥和适合家人胃口的饺子，更能让家人感受到饮食里面饱含的暖暖爱意！



常用粥品谷类介绍

大米

一般煮粥的大米为粳米，外形短圆、透明，以1杯米与12杯水的比例熬煮出来的粥，口感介于粳米与糯米之间，最常用在咸粥里。



小米

小米又名“粟”，具有独特的口感及清淡的香味，且含丰富的蛋白质、钙、铁、维生素，是营养价值很高的谷类，常用来煮成小米饭、粥或是酿酒，可除热、利尿。小米较易煮熟，只需直接与冷水同煮，很快就可熬成美味的小米粥了。



圆糯米

糯米分为长糯米及圆糯米，长糯米因口感软黏，不适合煮粥；而圆糯米外形短圆，口感甜腻，黏度较长糯米弱些，很适合用来煮甜粥，只是在煮前要用冷水至少泡1小时以上，煮出来的粥才会带有亮丽光泽。



红豆

小小一颗红豆就含有大量的铁质，是很平民化的补血圣品，对于气血虚弱的女性相当有用，常被用来煮甜粥，又因红豆直接加水煮不易熟透，必须先以冷水至少泡5小时后，再加水蒸约2小时，最后才与其他食材同煮，红豆粥的美味才会真正释放出来。



薏米

近来薏米被奉为美容圣品，因含丰富的植物性蛋白质、油脂、糖类、维生素和矿物质等，可调节生理功能、美白养颜及消炎，经常食用能让原本粗糙的肌肤逐渐细致动人。薏米在煮前必须先用冷水浸泡1小时以上，再和糯米以1:1的比例煮，口感才会有嚼劲又不会太硬，最具养颜美容的效果。



糙米

糙米完整保存了稻米营养，含丰富的糖类、脂肪、蛋白质以及维生素A、B族维生素等，其中的膳食纤维可促进肠道蠕动、增加饱腹感、调节生理功能、调整体质。煮出来的粥口感较大米粥硬些，最好不要直接加水入锅中煮，应事先以冷水浸泡1小时以上，待糙米本身已吸入不少水分后，再与水同煮，口感会较细致。



燕麦

近年来广受欢迎的燕麦，营养价值高，尤其是其所含的B族维生素有助消化，煮成的粥有淡淡的燕麦香，风味很特别。



玉米

玉米所含的淀粉极易被人体所吸收，而且具有降低胆固醇、预防冠心病的效果。玉米不能单独煮成粥，而应与米按比例一起煮。



紫糯米

紫糯米热量较糯米低，又具补血、健脾的效果，所以被广泛应用在甜粥中，但在煮前至少泡水1小时，这样煮出来的粥，入口不仅软糯润滑而且带有嚼劲。



绿豆

绿豆属于碱性豆类植物，含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁、磷、胡萝卜素，是夏天消暑的圣品，且多吃还可预防癌症。绿豆虽较红豆易熟，但以冷水浸泡1小时再熬煮还是必要的。



洗米熬粥有一套, 变化粥品新花样

虽然粥的种类有上百种, 但基本功还是必须从洗米做起, 且熬粥底不外乎三种方式, 分别是以生米、熟饭及冷饭慢慢熬成粥。不论是采用哪种方式都可以煮出美味的粥品, 只是口感上略有不同。但可别小看这三种熬粥方式的重要性, 因为不论生米、熟饭或冷饭, 在熬成粥的过程中都会涨大, 因此分量和水量的拿捏可要特别小心, 下面就让我们在煮粥前, 先让您了解三种粥不同的煮法和煮粥零失败的小秘诀。



洗米



- 1 将水和米粒放入容器内。
- 2 先以画圈的方式快速淘洗, 再用手轻轻略微揉搓米粒。
- 3 洗米水会渐渐呈现出白色混浊状。
- 4 慢慢倒出白色混浊的洗米水, 以上步骤重复3次。
- 5 最后, 将米粒和适量的水一同静置浸泡约15分钟即可。

