

家常营养粥

解读日常营养
保健疗效，
引领健康饮食新时尚。
香滑软糯、滋补营养，
一碗家常粥，
喝出全家好身体！

200例

主编：中国保健营养理事会



图书在版编目(CIP)数据

家常营养粥/深圳市金版文化发展有限公司策划。
—海口: 南海出版公司, 2008. 10
(百姓百味)
ISBN 978-7-5442-4069-7

I. 家… II. 深… III. 食谱—中国 IV. TS972. 142

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第011749号

BAIXING BAIWEI 4 (02) —— JIACHANG YINGYANGZHOU

百姓百味4(02)——家常营养粥

策 划 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云
封面设计 闵智玺
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司
开 本 889mm×1260mm 1/48
印 张 2
版 次 2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-4069-7
定 价 100元(共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

<http://www.ch-jinban.com>

百姓百味 4-02 baixingbaiwei

中国保健营养理事会 编

家常

营养粥



200例

南海出版公司

目录

contents



食补不能少粥 ...04 好粥是怎样煲成的?06

杂粮蔬果粥08

八宝粥08
小米粥08
红米粥09
黑米粥09
莲子粥10
花生粥10
绿豆黄糖粥11
小米绿豆粥11
玉米红枣粥12
豌豆豆腐粥12
核桃仁粥13
白扁豆粥13
燕麦枸杞粥14
核桃芝麻粥14
莲茨粥15
双莲粥15
龙眼小米粥16
燕麦猪血粥16
红豆燕麦粥17
红枣糯米粥17

荞麦龙眼红枣粥18
莲子红枣糯米粥18
麦仁粥19
果仁粥19
香蕉粥20
贡梨粥20
西米猕猴桃粥21
清热绿豆粥21
红薯粥22
南瓜粥22
芋头香粥23
百合粥23
生姜粥24
干贝蔬菜粥24

肉禽水产粥25

皮蛋瘦肉粥25
山药瘦肉粥25
山药白果瘦肉粥26
玉米白果瘦肉粥26
山药鸡肉粥27
萝卜干肉末粥27
菜丝肉丸粥28
莲枣猪肝粥28

生滚猪肝粥29
干贝猪肝粥29
枸杞猪肝粥30
猪肝菠菜粥30
龙眼莲子猪肝粥31
白菜丝粉肠粥31
状元及第粥32
火腿粥32
大骨粥33
排骨粥33
冬瓜排骨粥34
招牌烧骨粥34
蚝豉菜干咸猪骨粥35
爽滑牛肉粥35
滑蛋牛肉粥36
山药芡实羊肉粥36
羊骨韭菜粥37
黄芪鸡汁粥37
葱白红枣鸡肉粥38
乌骨鸡粥38
雪蛤鸡丝粥39
干贝鸡丝粥39
党参鸡丝粥40
香菇鸡翅粥40

鸡肝粥41
卤味鸡心粥41
咸鸡蚝仔粥42
南朗鸭粥42
驰名鸭舌粥43
鹌鹑蛋粥43
雪里红皮蛋粥44
皮蛋鹅肾粥44
党参枸杞猪肝粥45
鱼豆腐粥45
鲫鱼糯米粥46
冲菜鲫鱼粥46
大蒜鱼片粥47
枸杞鱼片粥47
鱼末豆腐粥48
鱼蓉粥48
海鲜粥49
杏菜银鱼粥49
鳕鱼豆腐粥50
海味鲜粥50
特色鱼什粥51
养眼鲜鱼粥51
麦仁银鱼粥52
生菜鲮鱼滑粥52



墨鱼粥	53
龙凤海鲜砂锅粥	53
红枣带鱼粥	54
生滚黄鳝粥	54
潮式文鳐粥	55
蚝仔粥	55
海参蚝仔粥	56
燕窝海参粥	56
虾米粥	57
鲜虾粥	57
顺德鱼嘴粥	58
草虾粥	58
虾皮粥	59
鱼片鲜虾粥	59
蟹肉桂花粥	60
生滚花蟹粥	60
甲鱼粥	61
田鸡粥	61
牛蛙煲粥	62
淡菜粥	62

营养药膳粥 63

白扁豆山药粥	63
贝母粥	63

补骨脂红枣粥	64
蚕沙祛湿粥	64
川贝杏仁粥	65
川乌生姜粥	65
川乌粥	66
垂盆草粥	66
大薊粥	67
大枣薏苡仁粥	67
淡菜首乌米粥	68
淡竹叶沙参粥	68
党参百合粥	69
党参杜仲糯米鸡粥	69
党参黄精黄芪粥	70
燕窝粥	70
独活当归粥	71
莪术粥	71
西红柿阿胶薏米粥	72
防皱养生粥	72
茯苓粥	73
复方鱼腥草粥	73
甘麦大枣粥	74
葛根粉粥	74
葛根薏苡仁粥	75
枸杞粥	75

黑豆活血粥	76
黑芝麻果仁粥	76
红花糯米粥	77
淮山北芪粥	77
黄芪小麦粥	78
韭菜子粥	78
荔枝核粥	79
莲枣山药粥	79
羚羊角钩藤粥	80
鹿茸粥	80
绿豆茯苓薏苡仁粥	81
炮姜薏苡仁粥	81
枇杷叶粥	82
芡实山药莲子粥	82
人参蜂蜜粥	83
肉桂甜粥	83
山药糯米粥	84
山楂粥	84
神曲粥	85
生姜花椒粥	85
石膏退热粥	86
石斛清热甜粥	86
首乌大枣粥	87
首乌核桃粥	87

水牛角巴戟粥	88
松子雪花粥	88
酸枣仁粥	89
提气养生粥	89
天冬粥	90
天花粉粥	90
菟丝子粥	91
乌药养血粥	91
五加皮粥	92
五味粥	92
养心安神粥	93
养血止痛粥	93
干贝白果粥	94
银花绿豆粥	94
泽兰止痛粥	95
浙贝母粥	95
猪肚白术粥	96
紫草杏仁粥	96





食补不能少粥

粥是世间第一补之物，也是我国的传统食品之一，它既可保健养生，又能治疗疾病。如今，吃腻了大鱼大肉、山珍海味，食遍了南北美味，人们的口味又回到了简单的粥上面，这完全符合现代人回归自然、渴望健康、预防胜于治疗的生活潮流观和养生保健之道。粥的营养与功效归纳起来有以下几点：

预防疾病：喝粥可补充人体所需要的物质，提高人体的免疫力，增强抗病能力。如绿豆粥可防中暑，玉米粉粥可预防心脏病，荔枝粥可预防口臭等。

强身健体：粥的主要原料粳米具有健脾胃、培中气的作用。故粥有“世间第一补之物”之称。药粥中的中药，常用的有淮山、大枣、白术等，它们经药理实验证明有抗衰老的作用，两者合煮为粥，其功效相得益彰。

补充体力：生病时食欲不振，清粥搭配一些色泽鲜艳又开胃的食物，例如梅干、甜姜、小菜等，既能促进食欲，又能为虚弱的

病人补充体力。

防止便秘：现代人饮食精致又缺乏运动，多有便秘症状。稀饭含有大量的水分，平日多喝粥，除能果腹止饥之外，还能为身体补充水分，有效防止便秘。

预防感冒：天冷时，清早起床喝上一碗热粥，可以帮助保暖、增强身体御寒能力，预防受寒感冒。

防止喉咙干涩：对于喉咙不适、发言疼痛的人，温热的粥汁能滋润喉咙，有效缓解不适感。





调养肠胃：肠胃功能较弱或溃疡患者，平日应少食多餐、细嚼慢咽，很适合喝稀饭调养肠胃。

美容养颜：药粥不仅可通畅胃肠、防病治病，长期服食还有一定的美容驻颜的功效。例如：头发早白，或是头发过多脱落，可服食何首乌黑芝麻粥；短时间黄褐斑增多，可服食浮萍粥；面部痤疮可食用枇杷粥；预防肥胖，可食用荷叶粥，等等。

延年益寿：喝粥可以延年益寿，五谷杂粮熬煮成粥，含有更丰富的营养素与膳食纤维，对于年长、牙齿松动的人或病人，多喝粥可防小病，更是保健养生的最佳良方。

可治疗慢性疾病及作为病后的调理：慢性病患者体质虚，抗病能力弱，长期用药攻伐，对身体已经有不同程度损伤，且药物的副作用也会随着时间的延长而增加。此时如果用药粥调治，既可增强体质，提高自身的抗病能力；又能减轻药物致胃肠道反应等副作用。对于疾病后期和病后调理则更宜用药粥，因为此时人体邪气已经去，元气未复；或元气始复，却未旺盛；或余邪未清，正气

已伤。人体出现消化吸收能力下降，全身机能减退，此时，以药粥慢慢调养，就可调整肠胃功能，恢复元气，消除余邪，扶助正气，让身体迅速康复。例如：常用的黄芪粥、牛肚粥、沙参粥、淮山芡实粥等。

对急性疾病有辅助治疗作用：一些急性疾病患者在使用对症药物治疗的同时，根据体质因素及病邪轻重、人的精神及体力等的不同，配合相应的药粥食疗具有相得益彰的效果。例如：感冒时可服食姜葱鼓粥，助发汗解表；发热时可服食石膏粥，助退热；肝炎黄疸时，可食茵陈蒿粥退黄疸；急性肠炎、痢疾时，可食马齿苋粥、野苋菜头粥，帮助消炎止泻。





好粥是怎样煲成的？

好粥是怎样煲成的？

煲粥虽然简单，但仍有窍门可循。关键在于原料的准备、搭配和熬制的过程等方面。下面我们综合一些专业面点厨师的经验介绍给读者，也许可以助你事半功倍。

米要先泡水：淘净米后别忘了再泡30分钟，让米粒充分吸收水分，才能熬煮出又软又稠的粥，像绿豆、红小豆、糯米、薏米、玉米等材料，更不易煮熟，浸泡的时间还要延长6-8小时，这样才会煮烂，易于消化吸收。

熬一锅高汤：是不是觉得外面卖的粥总比自己家煮的粥多了那么一点鲜味呢？最大的秘诀就是要先熬一锅美味的高汤。做法是：猪骨1000克，放入冷水锅中煮沸，烫除血水，捞出，洗净；另起锅，倒入30杯清水煮沸，再放入猪骨，转小火焖煮1小时，熄火，捞出猪骨，晾凉，过滤后，即成高汤。用其煮粥，自然鲜香。

水要加得适量：要将粥煮得浓稠适宜，最重要的是要掌握好水量，依据个人喜好和粥的品种不同，可分为全粥、稠粥和稀粥等。大米与水的比例分别为：全粥=大米1杯+水8杯；稠粥=大米1杯+水10杯；稀粥=大米1杯+水13杯。

冷水下米煮粥好：煮粥时要将米粒与冷水一起放入锅中煮沸，这样才能让米粒充分吸收水分，煮出来的粥才会比较香软。否则，米粒较硬，粥不稠。

煮一碗好吃的粥底：煮粥最重要的是要有一碗晶莹饱满、稠稀适度的粥底，才能衬托出入粥食材的鲜美滋味。做法是：大米2杯洗净，加入6杯清水浸泡30分钟，捞出滤干水分，放入锅中，加入16杯高汤煮沸，转小火熬煮约1小时至米粒软烂黏稠即可。

哪些材料可以熬粥底：用猪骨所熬出来的高汤，口味香醇浓郁，很适合搭配肉类入粥；喜欢较清淡口味者，可以使用鸡胸骨来



熬高汤，淡淡的清香非常适合做海鲜粥；另外，用柴鱼、海带及萝卜等根茎类食物熬成的高汤，则适合做栗子粥、鲑鱼子粥等日式风味的粥。

掌握好煮粥的火候：锅中的米和水先用旺火煮沸后，要赶快转为小火，注意不要让粥汁溢出来，再慢慢盖上锅盖，要诀是盖子不要全部盖严，用小火慢煮即成。

不断搅拌才黏稠：有句俗话说“煮粥没有巧，三十六下搅”，就是在说明搅拌对煮粥的重要性。煮粥分为两个阶段：第一阶段旺火煮沸时，一定要用手勺不断搅拌，将米粒间的热气释放出来，粥才不会煮得糊糊的，也可避免米粒粘锅；但是在第二阶段转小火慢熬时，就应减少翻搅，这样才不会将米粒搅散，让整锅粥变得太过浓稠。

如何加料煮粥：烹煮时要注意材料的加入顺序，慢熟的材料先放，易熟的材料后放，如此煮至所有材料熟透，粥汁的纯度才不会受到影响，也不会混淆。如：米和药材要先熬，蔬菜、水果最后放下锅；海鲜类宜先汆烫，肉类则宜浆拌淀粉后再入粥煮，让粥品

看起来清爽、不混浊；如果喜欢吃生一点也可把鱼肉、牛肉或猪肝等材料切成薄片，垫入碗底，用煮沸的粥汁冲入碗中，将材料烫至六七分熟，吃起来特别滑嫩、鲜美；另外，像香菜、葱花、姜末这类调味的材料，只要在起锅前撒上即可。

善用砂锅的保温特性：能保温的砂锅是最佳的煮粥工具，由于砂锅最怕冷热的变化，所以煮粥时要记住先开小火热锅，等砂锅全热后再转中火逐渐加温。若烹煮中要加水也只能加温水，而且砂锅上火前，要充分擦干锅外的水分，以免爆裂。另外，为了避免米粒粘锅，别忘了用手勺不时搅拌。



八宝粥

原材料

花生、绿豆、莲子、薏米、糯米、红豆、红枣、麦仁各30克

调味料

白糖20克

制作过程

- ① 将所有原材料洗净，泡水1小时备用。
- ② 锅中注水烧开，放入所有原材料，大火煮开。
- ③ 转用小火慢煮至黏稠，调入白糖即可。

【营养功效】

糯米中含蛋白质、糖类、维生素B₁和维生素B₂、钙、铁、磷等矿物质，可益气补脾肺，且利小便，滋肺。中医认为糯米具有补中益气、止泻、健脾养胃、止虚汗、安神益心、调理消化和吸收的作用，对于脾胃虚弱、提疲乏力、多汗、呕吐者与经常性腹泻、痔疮、产后痢疾等症状有舒缓作用。

小米粥

原材料

小米1/2杯、干玉米碎粒1/4杯、糯米1/4杯

调味料

砂糖少许

制作过程

- ① 将所有原材料洗净。
- ② 洗后的原材料放入电饭煲内，加清水后开始煲粥，煲至粥黏稠时倒出盛入碗内。
- ③ 加糖调味即可。

【营养功效】

小米为禾本科植物粟的种仁，亦称粟米，通称谷子。小米富含淀粉、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、维生素E、胡萝卜素等。小米具有益肾和胃、除热的作用，对脾胃虚寒、反胃呕吐、腹泻与产后病后体虚或失眠、体虚者有益。小米还含有容易被消化的淀粉，很容易被人体消化吸收。



红米粥

原材料

红米100克、红豆50克、
红枣10颗

调味料

盐、味精、花椒粒、姜末
各适量

制作过程

- ① 将红米、红豆、红枣洗净，用清水泡软。
- ② 将红米、红豆入锅加适量水后煮成粥。
- ③ 红枣去核，待粥沸时加入，用文火再煮半个小时后调入调味料即可。

【营养功效】

红米为禾本科红糯稻的种仁，又称红糯米、血糯等。红米含蛋白质、糖类、膳食纤维、磷、铁、铜、维生素A、维生素B、维生素C、维生素E等，还含有丰富的淀粉与植物蛋白质，可补充消耗的体力及维持身体正常体温。它富含众多的营养素中以铁质最为丰富，故它还有补血及预防贫血的功效。

黑米粥

原材料

黑米100克

调味料

白糖20克

制作过程

- ① 黑米洗净备用。
- ② 锅中倒适量水，放入黑米，大火煲40分钟。
- ③ 转用小火煲15分钟，调入白糖即可食用。

【营养功效】

黑米含蛋白质、糖类、维生素B₁和维生素C、钙、铁、磷等矿物质等。黑米所含

蛋白质是大米的0.5~1倍，所含锰、锌、铜等无机盐大都较大米高出1~3倍，更含有大米所缺乏的维生素C、叶绿素、花青素、胡萝卜素及强心甙等特殊成分，因而比大米更具营养。多食黑米具有开胃益中、暖脾暖肝、明目活血、滑涩补精之功效。



莲子粥

花生粥



原材料

莲子15克、米50克



调味料

冰糖20克

制作过程

- ① 莲子泡发去心，米淘洗净备用。
- ② 砂锅中注水烧开，放入米煮开，加入莲子用文火煲15分钟。
- ③ 调入冰糖煮匀即可。

【营养功效】

莲子中的钙和钾含量非常丰富，除可以构成骨骼和

牙齿的成分外，还有促进凝血、使某些酶活化、维持神经传导性、镇静神经、维持肌肉的伸缩性和心跳的节律等作用。

莲子还含有丰富的磷，是细胞核蛋白的主要组成部分，帮助机体进行蛋白质、脂肪、糖类代谢，并维持酸碱平衡，对精子的形成也有重要作用。



原材料

花生仁50克、米100克



调味料

糖5克

制作过程

- ① 将花生仁洗净，米洗净泡发。
- ② 再将花生和米用水混合同煮成粥。
- ③ 待粥烂时，加入糖，煮至入味即可。

【营养功效】

花生含有大量的碳水化合物、多种维生素以及卵磷

脂和钙、铁等20多种微量元素，对儿童、少年提高记忆力有益，对老年人有滋养保健之功。在用花生加工而成的花生油中，含不饱和脂肪酸达76%以上，其中65%以上是不饱和油酸，35%左右为聚不饱和和亚油酸，使食用者排泄亢进，不但可降低血胆固醇，而且对防止动脉粥样硬化和冠心病的发生均有效。



绿豆黄糖粥

小米绿豆粥

原材料

绿豆50克、米10克

调味料

黄糖25克

制作过程

- ① 将米和绿豆洗净泡发。
- ② 所有材料一起上火煲。
- ③ 煲至粥浓时，再下入黄糖，继续煲至糖融即可。

【营养功效】

绿豆含蛋白质、糖类、膳食纤维、钙、铁、维生素B₁和维生素B₂等。绿豆具有清热消暑、利尿消肿、润喉

止咳及明目降压之功效。绿豆还能厚肠胃、润皮肤、和五脏、滋脾胃。绿豆不仅能解许多种毒物中毒，如酒精中毒、药物中毒等，尤其是食物中毒，也是民间重要的消暑食品。李时珍称之为“济世良谷”。

【贮存绿豆窍门】

将拣去杂物的绿豆放在开水中浸泡十几分钟，然后捞出晒干，放入缸里收藏起来，可保存很长时间，不会生虫。

原材料

小米150克、绿豆100克

调味料

白砂糖20克

制作过程

- ① 小米洗净、绿豆洗净泡水30分钟备用。
- ② 锅中放适量水，加入小米、绿豆，大火煮开。
- ③ 转用小火煮至小米熟烂，绿豆熟透时，调入白砂糖即可食用。

【营养功效】

医学证明绿豆可以清心安神、治虚烦、润喉止痛、改善失眠多梦及精神恍惚等现象，还能有效清除血管壁中胆固醇和脂肪的堆积，防止心血管病变。此外，绿豆粉和白酒调成糊状，治疗中、小面积烧伤效果十分理想，用此法渗出物少，结痂快，不留疤痕，并可大量减少输液和抗生素的使用。



玉米红枣粥

原材料

玉米片300克、米100克、
红枣10克、枸杞5克

调味料

糖5克

制作过程

- ① 将玉米片、红枣和枸杞泡发。
- ② 将米和所有泡好的原料一起煮成粥。
- ③ 加入糖煮至糖融即可。

【营养功效】

玉米含蛋白质、糖类、钙、磷、铁、硒、镁、胡萝卜

素、维生素E等。玉米有开胃益智、宁心活血、调理中气等功效，还能降低血脂，对于高血压、动脉硬化、心脏病的患者有助益，并可延缓人体衰老、预防脑功能退化、增强记忆力。玉米中含有一种特殊的抗癌物质——谷胱甘肽，它进入人体内可与多种致癌物质结合，使其失去致癌性。

豌豆豆腐粥

原材料

豌豆50克、胡萝卜半条、新鲜豆腐400克、粳米100克

调味料

盐适量

制作过程

- ① 所有材料洗净，胡萝卜、豆腐均切成丁。
- ② 再将胡萝卜丁和豆腐丁放入沸水中焯掉。
- ③ 所有材料入锅中加适量水煮粥，豌豆、胡萝卜彻底煮烂即可。

【营养功效】

豌豆可以有效缓和脚气、糖尿病等症。豌豆的蛋白质含量丰富，且包括了人体所必需的8种氨基酸。豌豆含有丰富的维生素C，不仅能抗坏血病，还能阻断人体中亚硝胺合成，阻断外来致癌物的活化，解除外来致癌物的致癌毒性，提高免疫机能。嫩豌豆中还含有能分解亚硝胺的酶，因此具有较好的防癌作用。



核桃仁粥

原材料

核桃100克、米50克

调味料

糖5克

制作过程

- ① 将核桃拍碎，取肉备用。
- ② 再将核桃肉洗净，大米洗净泡发。
- ③ 将核桃仁与大米放入锅中，加适量清水，先用旺火烧开，再转用小火熬煮成稀粥，调入糖煮至入味即可。

【营养功效】

我国医学历来认为核桃有润肺、补肾、壮阳、健肾等功能，是温补肺肾的理想滋补食品 and 良药。《神农本草经》将核桃列为久服轻身益气、延年益寿的上品；《食疗本草》也记载吃核桃能润血脉、黑胡须、让皮肤细腻光滑等。



原材料

白扁豆30克、米200克、淮山10克、葱5克

调味料

盐3克

制作过程

- ① 将白扁豆、淮山先用水快速冲洗一下，再入锅加水先煲30分钟。
- ② 再加入泡发好的大米和适量清水，先用大火煲至成粥。
- ③ 调入盐，煲至入味，撒上葱花即可。

【营养功效】

扁豆营养丰富，含蛋白质、脂肪、糖类、碳水化合物、热量、粗纤维、灰分、钙、磷、铁、锌、硫胺素、核黄素、尼克酸，还有维生素A、维生素C及烟酸、氨基酸等。传统医学认为，扁豆性温、微寒、味甘、无毒。



燕麦枸杞粥

原材料

燕麦30克、米100克、枸杞10克

调味料

糖3克

制作过程

- ① 将枸杞、燕麦泡发后，洗净。
- ② 燕麦、米、枸杞一起加水煮30分钟至成粥。
- ③ 调入白糖，继续煮至糖融即可。

【营养功效】

燕麦含维生素B₁和维生素B₂、膳食纤维、钙等。中医认为燕麦有补益脾胃、润肠止汗、止血的作用。现代医学研究发现，燕麦含有多种酶类，即使还在干粒时也有很强的活力，因此，燕麦不但能抑制人体老年斑的形成，而且具有延缓人体细胞衰老的作用，是老年人心脑血管患者的最佳保健食品。

核桃芝麻粥

原材料

核桃30克、芝麻30克、米50克

调味料

水适量、白糖20克

制作过程

- ① 米洗净泡水30分钟，核桃洗净备用。
- ② 锅中注水，放入米、核桃、芝麻，大火煮开。
- ③ 转用小火，慢煮至粥稠，加入白糖煮匀即可。

【营养功效】

芝麻富含蛋白质，铁、钙、磷，维生素A、维生素D、维生素E、维生素B₁、维生素B₂、维生素E、棕榈酸、亚油酸、糖类、卵磷脂、芝麻素、芝麻酚等。芝麻有补肝益肾、强身的作用，并有润燥滑肠、通乳的作用。芝麻有亚油酸、花生油酸等约60%的不饱和脂肪酸等，能抑制胆固醇、脂肪的吸收。



莲芡粥

原材料

莲子、芡实、白扁豆各15克，粳米100克

调味料

冰糖适量

制作过程

- ① 将莲子、芡实、白扁豆洗净，粳米淘洗干净。
- ② 将所有材料放入锅内煮至粥样，加入适量冰糖即可。

【营养功效】

中医认为芡实有补脾益肾、收敛止泻、镇痛镇静的作

用，且其补中带有收涩之力，能缓和腹泻、神经痛、风湿骨痛、腰膝关节痛等症。现代医学也证明，芡实的收涩之性可以改善生殖系统的循环状况，改善男性精虫稀少，并调理女性体质虚弱、白带过多、冷感等症状，此外对于成人小便失禁、尿频、久泻不止也有疗效。

双莲粥

原材料

莲子30克、莲藕60克、红米40克、糯米30克

调味料

红糖20克

制作过程

- ① 红米洗净、糯米洗净后泡水2小时以上，莲子冲水洗净，莲藕洗净后去皮切片。
- ② 锅中放入红米、糯米、莲藕及适量水，用大火煮开后改小火慢煮至米软。
- ③ 再放入莲子煮半小时，

调入红糖即可。

【营养功效】

在根茎类食物中，莲藕含铁量较高，故对缺铁性贫血的病人颇为适宜。莲藕的含糖量不算很高，又含有大量的维生素C和食物纤维，对于有肝病、便秘、糖尿病等虚弱之症的人都十分有益。藕中还含有丰富的丹宁酸，具有收缩血管和止血的作用。

