



权威营养专家 烹饪大师 精明主妇联合奉献

"家常美食丛书"编写组◎编著

家常养生粥

营养分析

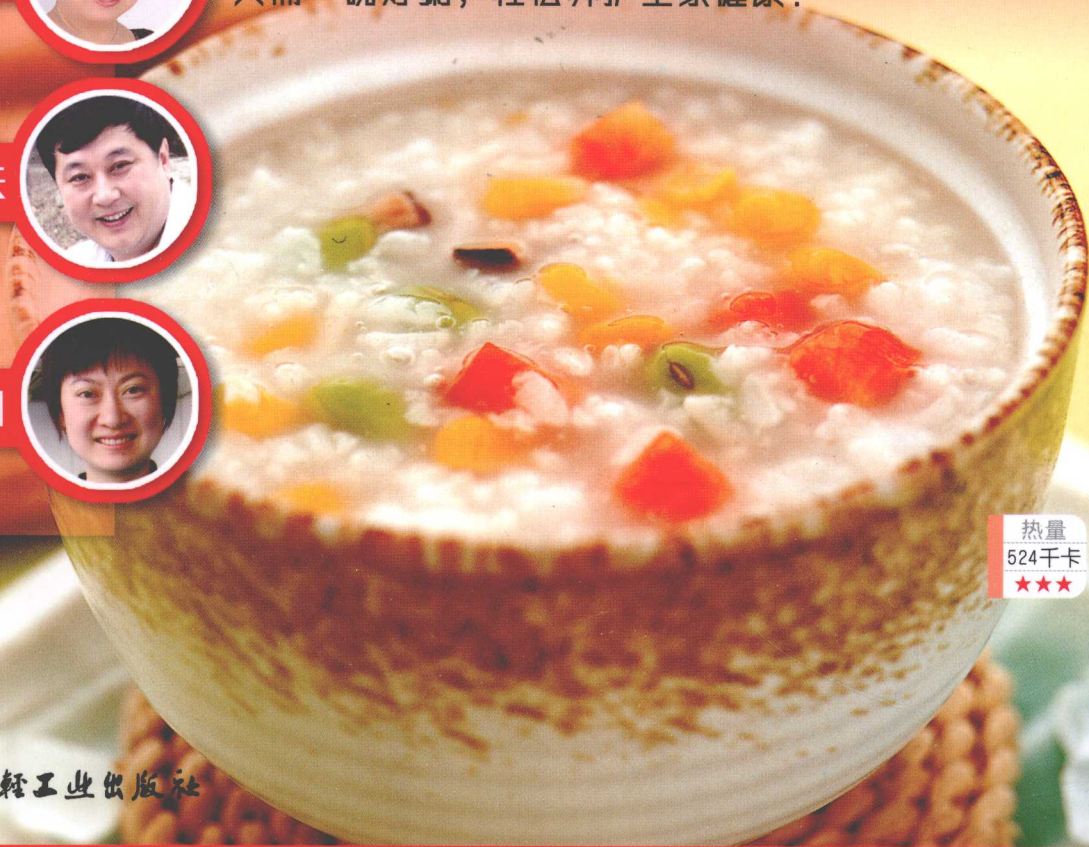


日常保健，对症食疗
不同人群，不同体质，不同季节
只需一碗好粥，轻松养护全家健康！

烹饪技法



厨事窍门



热量
524千卡
★★★

中国轻工业出版社



权威营养专家 烹饪大师 精明主妇联合奉献

“家常美食丛书”编写组◎编著

家常养生粥



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常养生粥/“家常美食丛书”编写组编著. —北京:
中国轻工业出版社, 2010.7
(现代人)
ISBN 978-7-5019-7454-2

I. ①家… II. ①家… III. ①粥-保健-食谱 IV.
①TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2009) 第233138号

策划编辑: 张 弘 翟 燕 责任终审: 劳国强
责任编辑: 翟 燕 整体设计: 封晓明 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京天成印务有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年7月第1版第3次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 9

字 数: 160千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7454-2 定价: 24.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

100781S1C103ZBW

营养师介绍



杨月欣

- 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所食物营养评价室主任、研究员、博士生导师。
- 中国营养学会常务理事、副秘书长、营养与保健食品分会主任委员。
- 主要研究领域：食物营养学。
- 近年来主持20余项国家重点科技攻关项目和国际课题，在

我国营养学界享有较高的学术地位和声誉。

- 主要著作有《中国食物成分表2002》《中国食物成分表2004》《营养配餐和膳食评价实用指导》《公共营养师职业教程》《营养科普系列丛书》等。

大厨介绍



焦明耀

- 国家级高级烹饪技师
- 餐饮业国家级评委
- 国际餐饮协会副会长
- 世界中华美食药膳研究会常务理事
- 首都保健营养美食学会烹饪养生专业委员会主任
- 北京电视台《食全食美》栏目厨艺顾问

- 著有《中华百草御膳》系列丛书，《现代人养生》系列丛书，《滋补官府菜》等烹饪养生专著。

主妇介绍



张阿姨

- 说起烹饪心得，张阿姨如数家珍，几十年的烹饪经验，早就可以编辑成册了！阿姨的老伴走南闯北，尝遍各地美味，但最爱的还是阿姨做的这一口儿！叔叔说了：饭，还是家里的香啊！

陆妮

- 热爱美食的资深煮妇，曾参与编著《44道小菜》，不仅做得一手好菜，还热衷“寻访”各地美食。日常最大的乐趣就是不断探索烹饪技艺，这次有机会介绍自己的做菜秘诀，又让理论与实践大步提升了一下。

侯莉

- 热爱烹饪、享受生活的快乐主妇，喜欢用心制作美食，特别享受创造新菜式的过程，而老公自然成了试验新口味的最佳人选……

热量分级标准

<240千卡	★
240~479千卡	★★
480~959千卡	★★★
960~2399千卡	★★★★
≥2400千卡	★★★★★

热量分析中星号的多少仅代表其含量的高低，读者应根据自身情况做出合理选择。例如：肥胖患者宜选用热量低（热量星号少）的菜品，而消瘦者宜选择高能量（热量星号多）的菜品。

CONTENTS 目 录

养生粥概略

- 008 粥的养生功效
- 009 粥的适用人群
- 010 煮好粥, 选好器
- 011 煮粥用水的讲究
- 011 制粥火候的掌握
- 012 煮粥的方法及注意事项
- 013 煮好粥的小窍门
- 014 常见原料的营养及功效
- 016 制粥配料介绍
- 016 制粥调料介绍
- 017 喝粥也有讲究
- 017 煮粥时药材的应用

家常美味粥

- 018 清 粥
- 018 大米粥
- 019 小米粥
- 019 二米粥
- 020 薏米粥
- 021 玉米面粥
- 021 玉米碴子粥



- 022 咸 粥
- 022 紫菜丝瓜粥
- 023 莲藕嫩姜薏米粥
- 023 猪肉末紫菜粥
- 024 皮蛋瘦肉粥
- 025 榨菜肉片粥
- 025 丝瓜骨香粥
- 026 生滚排骨粥
- 027 花生猪骨粥
- 027 生滚猪肝粥



- 028 艇仔粥
- 029 状元及第粥
- 029 时蔬牛肉粥
- 030 羊肉胡萝卜粥
- 030 羊腩苦瓜粥
- 031 鸡丝香粥
- 032 土豆鸡肉粥
- 032 什锦鸡翅粥
- 033 姜母鸭丝粥
- 034 蛋花粥
- 034 咸蛋香粥
- 035 生滚鱼片粥
- 036 鱼丸粥
- 037 墨鱼粥
- 037 生滚鲜鱿粥

- 038 虾肉咸粥
- 039 草菇明虾粥
- 039 鲜虾芹菜粥
- 040 菠菜虾皮粥
- 041 文蛤萝卜粥
- 041 海带紫菜粥
- 042 甜 粥
- 042 桂花南瓜粥
- 043 番茄粥
- 043 核桃山楂粥
- 044 桂花粥
- 044 银耳冰糖粥
- 045 莲子荷叶粥
- 046 百枣莲子粥
- 046 水果甜粥
- 047 二米红薯粥
- 048 黄瓜雪梨粥
- 048 糯米莲子粥
- 049 桂圆糯米粥
- 050 椰肉四喜粥
- 051 百合荸荠粥
- 051 蜂蜜雪梨粥
- 052 八宝粥
- 053 红枣山药薏米粥
- 053 甜芋粥
- 054 红豆莲子粥
- 054 南瓜紫米粥
- 055 松仁核桃香粥
- 056 黑米大枣粥
- 057 杏仁绿豆粥
- 057 百合绿豆粥

适合不同人群的养生粥

- 058 中老年人养生粥
- 059 胡萝卜牛肉黄米粥
- 060 番茄山药粥
- 060 鸭肉粥
- 061 燕麦南瓜粥
- 062 牛奶菠菜粥
- 062 芹菜牛肉粥
- 063 莲子银耳粥
- 064 奶酪菠菜面包粥
- 064 芝麻蜂蜜粥



- 065 孕产妇养生粥
- 066 燕麦玉米面粥
- 067 核桃大米粥
- 067 奶香麦片粥
- 068 紫苋菜粥
- 068 乌鸡糯米粥
- 069 红糖小米粥
- 070 猪蹄黄豆粥
- 071 紫米红枣粥
- 071 香菇荞麦粥
- 072 五谷糙米粥
- 072 芋头香粥
- 073 猪血粥

- 074 女性养生粥
- 075 燕麦养颜粥
- 076 小米牛奶粥
- 076 三红补血益颜粥
- 077 薏米杏仁粥
- 078 银耳南瓜粥
- 079 皮蛋牡蛎粥
- 079 枸杞菊花粥
- 080 乌麻丰胸粥
- 080 韩式南瓜粥
- 081 核桃小米粥
- 082 男性养生粥
- 083 莲子芡实粥
- 084 苡蓉羊肉粥
- 084 韭菜虾粥
- 085 锁阳粥
- 085 芡实茯苓粥
- 086 儿童养生粥
- 087 牛果蔬粥
- 088 五色豆粥
- 089 牛肉蛋花粥
- 089 胡萝卜玉米楂粥
- 090 脑力工作者养生粥
- 091 花生牛奶粥
- 092 安眠补脑粥
- 092 芝麻粥
- 093 猪肝绿豆粥
- 094 体力工作者养生粥
- 095 花生玉米粥
- 096 玉米莲子鸡肉粥
- 096 香菇鸡翅粥

适合不同体质的养生粥

- 097 实证
- 098 马齿苋粥
- 099 黄瓜糯米粥
- 099 苦瓜蓉粥
- 100 茄子丝粥
- 101 山楂莲子红枣粥
- 101 鸭梨粥
- 102 虚证
- 103 枸杞蹄筋粥
- 104 糯米羊肉粥
- 104 乌鸡人参粥
- 105 虾仁粥
- 106 莲子山药粥
- 106 银耳枸杞粥
- 107 寒证
- 108 松蘑粥
- 109 胡桃燕麦粥
- 109 百合提子粥
- 110 花生芝麻糊粥
- 111 樱桃玉米楂粥
- 111 生姜秋梨粥



- 112 热证
- 113 皮蛋生菜粥
- 114 马齿苋笋尖粥

- 114 兔肉苦瓜粥
115 芥菜鸭丝粥
116 薏米红豆粥
116 绿豆粥



强身健体养生粥

- 117 气虚证——补气养生粥
118 鸽肉粥
119 长生粥
119 人参粥
120 血虚证——补血养生粥
121 补血粥
122 补血紫米粥
122 红枣菊花粥
123 阴虚证——滋阴养生粥
124 百合花生粥
125 鸡肉皮蛋粥
125 枸杞粥
126 强健心脏养生粥
127 桂圆莲子粥
128 小麦粥
128 山莲葡萄粥
129 补肝养生粥
130 罗须枣豆粥
130 羊肝萝卜粥
131 菠菜粥

- 131 菊花粥
132 山药薏米粥



- 133 补肾壮阳养生粥
134 黑米桂花粥
135 海米粥
135 鲜菇小米粥
136 红豆山药粥
137 杂豆粥
137 香菇山药肉丝粥
138 茯苓粳米粥
139 芥菜粳米粥
139 茯苓红豆粥
140 健脾养胃养生粥
141 陈皮花生粥
142 红薯百合粥
142 健胃益气粥

各种常见病养生粥

- 143 感冒
144 神仙粥
145 姜枣粥
145 白萝卜茶叶粥
146 咳嗽
147 百合杏仁粥
148 茯苓薏米粥

- 148 松子粥
149 萝卜粥
150 发热
151 蔗浆粥
152 麦冬粥
152 荷叶糯米粥
153 口腔溃疡
154 薄荷粥
155 石膏竹叶粥
155 黄芪山药莲子粥
156 牙疼
157 百合莲子粥
158 咸蛋牡蛎粥
158 皮蛋腐竹咸肉粥
159 高血脂
160 山楂粥
161 泽泻粥
161 菊花决明子粥
162 高血压
163 山楂银耳粥
164 红豆玉米粥
164 芹菜粥
165 糖尿病
166 荞麦粥
167 豆浆小米粥
167 木耳牛肉粥



- 168 燕麦鳕鱼粥
169 玉米南瓜粥
169 双菇糙米粥
170 胃病
171 益气粥
172 养胃粥
172 消导粥
173 牛奶粥
174 鸡蛋壳糯米粥
174 良姜粥



- 175 腹泻
176 山药羊肉粥
177 车前草糯米粥
177 茯苓红枣粥
178 白扁豆粥
178 山药粥
179 肥胖
180 红豆山楂粥
181 白玉豌豆粥
181 蔬菜糙米粥
182 失眠
183 玉米粒燕麦粥
184 百合红枣绿豆粥
184 核桃茯苓粥
185 鹌鹑枸杞粥

- 186 桂圆百合莲子粥
187 便秘
188 红薯粥
189 香蕉粥
189 甜杏仁粥
190 月经不调
191 益母草汁粥
192 姜汁薏米粥
192 养血止痛粥

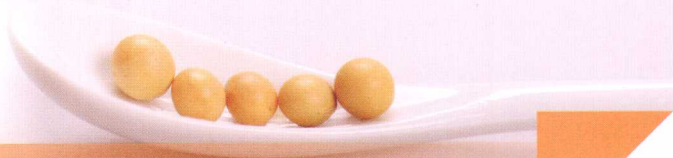
· 适合不同季节的养生粥

- 193 春季养生粥
194 鲜嫩笋尖粥
195 野百合花粥
195 苋菜香米粥
196 银耳百合紫米粥
196 菠菜猪肝粥
197 玉竹滋润鸡粥
198 生菜鱼片粥
198 决明子粥
199 夏季养生粥
200 双豆粥
201 绿茶红薯粥
201 绿豆竹叶粥
202 苦瓜丝粥
203 薄荷枸杞粥



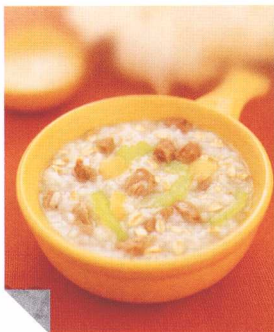
- 203 草莓冰片粥
204 芦荟养颜冰粥
205 香芒枸杞粥
205 木瓜香米粥
206 冬瓜薏米粥
207 秋季养生粥
208 百合银耳粥
209 鸡蓉栗子粥
209 胡桃紫米粥
210 胡萝卜粥
210 红枣莲子粥
211 白果糯米粥
212 金橘枸杞粥
213 雪梨银耳粥
213 洋参牛奶粥
214 冬季养生粥
215 花生肉末粥
216 牛肉粥
216 乌鸡肉粥

养生粥概略

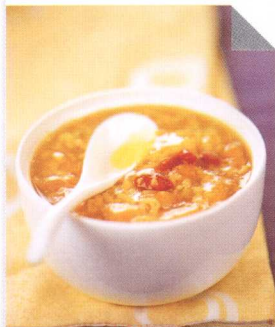


粥的养生功效

粥不仅有果腹充饥的功能，还具有养生保健的功效，喝粥是一种传统的养生方式。在中国已经有几千年的历史。



传统意义上的粥都是由五谷杂粮制作的。但是现在随着人们饮食生活的丰富，粥的做法不断发展，种类迅速增加，在五谷杂粮的基础上又添加了肉类、蔬菜、水果、鲜花、中草药等，大大丰富了粥的营养成分，令粥不仅富含碳水化合物，还有蛋白质、氨基酸、脂肪酸、多种维生素以及钙、锌等很多矿物质。



• 粥容易消化。

大米熬煮温度超过60℃就会糊化，入口即化，下肚后非常

容易消化，适合肠胃不适的人食用。肠胃功能较弱或有胃溃疡的人，喝粥可以调养肠胃。

• 食粥可以防止便秘。

现代人饮食精致又缺乏运动，很多人有便秘症状。稀粥含有大量水分，制粥的原料多为富含膳食纤维的五谷杂粮，既可为身体补充水分，又能加速肠胃蠕动，有效防止便秘。

• 食粥可以预防感冒。

天冷时，清早起床喝一碗热粥，能够驱除寒气，增强身体的御寒能力，预防感冒。

• 食粥还可以防止喉咙干渴。

对喉咙不适、发炎症痛的人，温热的粥能滋润喉咙，有效缓解不适感。



粥的适用人群

粥，清淡甘饴，可口易消化，又富有营养，对幼儿、老人及脾胃虚弱者尤为适宜。

可在粥中加入蔬菜、瓜果、花卉、肉食、药物等制成各式粥品，还可作为滋补

品，对不少病症有辅助治疗功效。可以说，粥是一款应用最为广泛、适合不同人群食用的家常主食。

• 老年人喝粥——延年益寿。

俗话说“老人吃粥，多寿多福”。人到老年，生理机能衰退，胃肠分泌消化液的能力减退，各种消化酶分泌减少，胃张力减弱，蠕动减慢，再加上老年人牙齿松动、脱落，咀嚼能力减退，合理食用一些粥品，符合老年人的生理特点，又能获得必需的营养物质，可起到益寿延年的效果。

不过现在夏季流行的冰粥，不适合寒凉体质的人食用，也不适合老年人、体质虚弱的人食用。

• 病人喝粥——有利于病后康复。

中医认为，病人的肠胃薄弱，消化能力降低，用米粥调养最为适宜。因为米粥不仅营养



丰富，而且极易消化吸收，若能再选用一些相关中药同煮，还能起到治病的效果。

清粥搭配一些色泽鲜艳开胃的小菜，能够增强食欲，补充体力，有利于病后康复。

• 产妇喝粥——有利于身体调养。

妇女产后体质虚弱，食用一些有补血益气作用的粥，有益于产后恢复。

例如服食益母草汁粥可促进子宫功能的恢复，吃些猪蹄粥可帮助下奶等。

• 减肥人士喝粥——可以美容塑身。

民间流传着许多关于粥的谚语，如“要保皮肤好，米粥煮红枣”。食粥确实能够达到护肤美容的目的。

现代人多营养过剩，粥虽然含有一定热量，但是食材分量减少了很多，可以作为减肥期间的首选食品。



煮好粥，选好器

• 沙锅。

沙锅保温性能好，适合制作老火粥，这类粥需要长时间煲煮，通常用来煲煮一些不易煮烂的食材和药材，例如猪骨粥、人参粥等。利用沙锅的保温性能，宽汤宽水做出的老火粥，滋味浓厚、口感绵滑。

另外做粥底也要用沙锅。将大米洗净，入水泡约半小时，放入沙锅中，加入适量高汤煮沸，再转小火熬煮约1小时，直至米粒软烂黏

稠。有了这晶莹饱满、稠稀适度的粥底，再加入其他食材滚熟，就成了广东人所说的生滚粥。生滚粥粥底绵滑、味道鲜香，十分可口。



但需要注意的是，沙锅最怕冷热变化，如果急速遇热或遇冷，会减少沙锅的使用寿命。煮粥时，上火前要擦干锅外的水分，然后用小火熬锅，如果中途加水也要加温热水，以免爆裂。

• 电饭锅。

用电饭锅煮粥是一种省事的好方法。电饭锅煮粥不易粘锅。电饭锅可用来煮北方人常煮的大米粥、小米粥等。



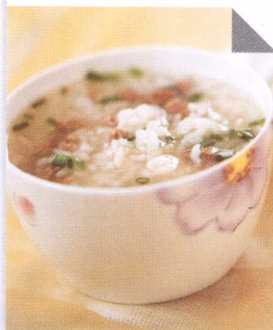
只要按合适的比例加入米和水，按下开关就可以了，非常省事。而需要长时间煲煮的粥则不适合用电饭锅。用电饭锅煮粥，米与水的比例在1:6左右。



需要注意的是，电饭锅的外锅内壁不可沾湿，可以将湿抹布拧干擦拭；若有饭粒掉进内锅与外锅之间的缝隙，需立即清理；蒸汽口与接水槽也要定时清理；由于电饭锅内锅有不粘处理，所以不可使用钢丝来刷锅。

• 不锈钢锅。

不锈钢锅也不适合用来长时间煲粥，而适合煮一些简单易熟的快粥，例如玉米面粥等。用不锈钢锅煮粥，要不时搅拌，以免米粒粘锅。另外人不能长时间离开，随时注意不要溢锅。



· 高压锅。

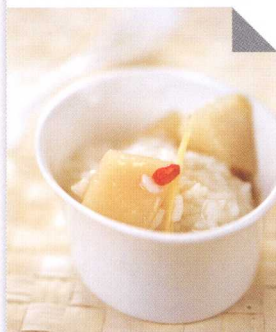
高压锅是利用密封高压的方式，使食物在短时间内煮熟。如果制粥的原料不易煮熟烂，又想快点喝上粥，可以选择用高压锅，例如绿豆粥、



高粱米粥等。由于煮粥常用的米类和豆类食材容易吸水膨胀，所以其用量切勿超过高压锅容量的1/3。煮好粥后，不要着急拿下安全汽阀，必须静置数分钟待温度稍降后再拿下汽阀，以免粥汁从汽孔中喷溅出来。

这些说法以今天的观点来看，并非没有道理。井水清澈甘甜，泉水含有丰富的矿物质，用这两种水煮出的粥味道当然不一样。但如今污染严重，人们普遍采用自来水煮粥，对于有些水质较差的地区，也可以使用经过过滤的纯净水。不管使用哪种水，为了健康起见，应该以洁净安全为原则。

煮粥用水的讲究



煮粥对水质的要求也很严格。

古人认为“凡煮粥用井水则香，用河水则淡而无味。然河水久宿煮粥亦佳，井水经暴雨过亦淡”

（《食说鸿秘》）。

还有“煮粥以泉水为上”（《素食说略》）的说法。

制粥火候的掌握

制粥火候的掌握并不难。将米和水按合适的比例放入锅中后，先以大火煮沸，再转小火慢慢熬煮，熬煮过程中要注意观察，不要溢锅，待煮至米烂粥稠即可离火。

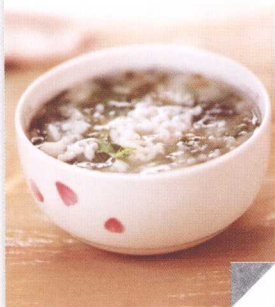
如果粥中还要加入其他配料，视食材的不同，一方面注意入锅顺序，另一方面则要掌握熬煮的时间。易熟烂的食材晚放，熬煮时间要短；不易熟烂的食材早放，熬煮时间要长。



煮粥的方法及注意事项

★ 方法

清代诗人袁枚在《随园食单》中说：“见水不见米，非粥也；见米不见水，非粥也。必使水米融合，柔腻如一，而后谓之粥。”煮粥要用新米、优质水，火候要先灼后温，一直熬到水米柔腻如一方为粥食。他说，煮粥用水，一次添足，中途勿以水少而添，“方得正味”。



• 用来煮粥的米

要先泡水。

泡水可以让米粒充分吸水，熬出的粥才会又软又稠。不同原料泡水时间不同，如大米要泡约30分钟，绿豆、糯米、薏

米等不易煮烂的原料要泡3小时以上；另外新米泡水时间短，陈米泡水时间长。

• 水要一次加足。

不要中途加水，否则粥会变稀，黏稠度和浓郁香味都会大打折扣。加水的比例要视需求而定：

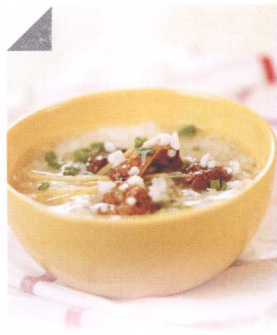
煮全粥：大米半杯+水4杯

煮稠粥：大米半杯+水5杯

煮稀粥：大米半杯+水6杯

(1杯=240克)

• 煮粥过程中要不断搅拌，煮出的粥才会黏稠。



俗话说“煮粥没有巧，三十六下搅”。搅拌也分两个阶段：第一阶段：大火煮沸，一定要不断搅动，让米粒间的热气散出来，才不会让米煮得糊成一片，成了一锅“糊涂粥”，还可避免粘锅。第二阶段：小火慢熬，应减少翻搅，才不会将米粒搅散，使粥太过浓稠。

★ 注意事项

其一，淘米时不要用手搓。

谷类外层的营养比内层要多，例如B族维生素和矿物质大多在外层薄膜上，淘米时用手搓会损失大量的营养物质。一般情况下，先将砂粒等杂质挑出来，再淘洗两遍就可以了。但如果是陈旧霉变的米，最好不要食用，或者用手反复搓洗几遍，以防止曲霉毒素污染。

其二，煮粥过程中不宜放碱。

熬粥时放碱，是为了让粥烂得快和发黏好吃。但这样做会使食材中的营养成分损失不少。因为维生素B₁、维生素B₂、维生素C等都是喜酸怕碱的。

煮好粥的小窍门

• 高汤煮粥最鲜美。

外面粥铺里卖的粥之所以比自家煮的粥鲜美，最大的秘诀就是粥铺里的粥是用高汤煮出来的。

可以用来煮粥的高汤有猪骨高汤、鸡骨高汤、萝卜高汤等。猪骨高汤口味香醇浓郁，适合搭配肉类入粥；鸡骨高汤适合口味清淡者，适合做海鲜粥。柴鱼、海带、萝卜等根茎类也可以熬成高汤，适合做栗子粥、鲑鱼子粥等日式风味的粥。

• 巧防溢粥。

溢锅时，滴几滴香油，沸后转小火，则不论煮多久也不会外溢。

• 搅拌有方。

搅拌是为了让粥“出稠”，也就是让米粒颗粒饱满、粒粒酥稠。搅拌的技巧是顺着同一个方向搅，煮出的粥口感好。

• 点油增香。

粥改小火煮10分钟时，加入少许色拉油或香油，不仅可以使粥不再外溢了，而且还能使粥色更鲜亮、入口特别鲜滑。

• 巧让陈米出香味。

陈米淘好后，用水泡，让米粒充分吸水膨胀，上锅煮时，滴入少许食用油，煮开后用

筷子搅拌几下，减小火，让陈米气味随油气蒸发，这样煮出的陈米不仅具有油光且出香，味道也会大大改善。

• 剩饭巧煮粥。

其比例为1碗饭+4碗水。与生米煮粥不同，用剩饭煮粥千万不要搅拌过度，以免整锅粥太过稠烂。

TIPS

猪骨高汤

材料：猪骨1大块。

调料：姜3片，料酒15克。

做法：猪骨先用沸水氽烫，取出并洗净；放入锅中，加水（8杯）小火炖煮；放入姜片和料酒，煮开后改成小火煮2小时，然后过滤，放凉。可以放1小匙醋一起煮，分装在保鲜盒里，放冰箱中冷冻保存就行了。

Note：猪骨可以用带油的关节骨；有肉香的排骨；实惠的腔骨；有骨髓的大棒骨，每个部分都很美味。

TIPS

鸡骨高汤

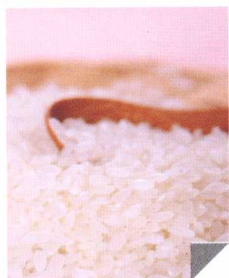
材料：鸡骨架2个。

调料：香葱段3根，姜3片，料酒25克。

做法：鸡骨架先用滚水焯一下，取出鸡骨，洗净；放入锅中，加水（8杯）小火炖煮；放入葱段、姜片和料酒，煮开后改小火煮2小时，然后滤汁，放凉。可以分装在保鲜盒里冷冻保存，随吃随用。

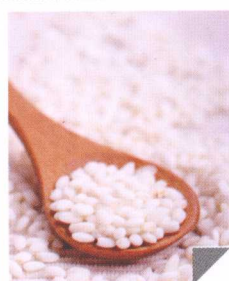
Note：如果买的鸡架子小，可以加鸡胸或鸡腿一起煮汤，煮30分钟取出鸡胸或鸡腿肉（可用来做其他菜），再继续熬煮40分钟。

常见原料的营养及功效



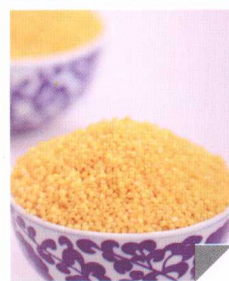
· **大米**：味甘、性平，能补脾养胃、补益气血、长肌肉、和五脏。大米黏度小，膨胀性大，煮出的粥滑韧可口、清香味美。

制粥时间：⌚



· **糯米**：糯米味甘、性温，能温补脾胃，对于因脾胃气虚导致的泻泄，以及身体虚弱有较好的辅助食疗效果。糯米还能健脾益气，可用于气虚所致的自汗、妊娠腰腹坠胀、劳伤后气短乏力等症的辅助食疗。糯米黏度大，熬出的粥黏稠香甜，但不易消化，幼儿、老人和消化能力弱的人不宜多吃。

制粥时间：⌚⌚



· **小米**：小米营养价值很高，很多国家都把小米作为体弱者和病人的保健食品，我国也有用小米作为产妇保养食品的习俗。小米味甘咸、性偏凉，补脾养胃、滋养肾气、补虚损、清虚热。小米粥上面浮的一层细腻的黏稠物，形如油膏，俗称“米油”，营养极为丰富，滋补力最强，“可代参汤”。小米熬出的粥气香味甜，易于吸收。

制粥时间：⌚



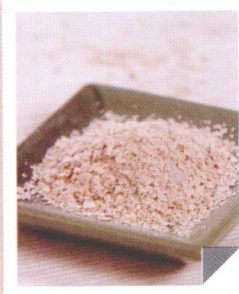
· **玉米**：玉米具有降血压、血糖、胆固醇，防止高血压、冠心病、细胞衰老及脑功能退化等功效，并有抗血管硬化和预防肿瘤等作用。玉米含有丰富的膳食纤维，能够预防便秘，减肥驱脂，是很好的减肥食品。玉米碾成渣或磨成面，可以用来煮玉米渣子粥或玉米面粥，味道香甜可口。

制粥时间：
玉米渣子粥 ⌚⌚
玉米面粥 ⌚



· **高粱米**：高粱米分为红高粱、白高粱两种。红高粱粒大，口感粗糙，如今多用来酿酒和喂牲口。白高粱通常用来煮粥食用或磨成面后制成各种米食。高粱米具有益胃温中、涩肠止泻等功效，能固肠胃、止吐泻，治小儿消化不良、急性胃肠炎、结肠炎、妊娠呕吐等。高粱米煮粥，口感略微粗糙，微有涩味。

制粥时间：⌚⌚⌚



制粥时间: 1

· **燕麦**: 燕麦营养丰富, 其蛋白质、脂肪含量都远远超过了大米和面粉, 尤其小儿生长所需的铁、锌等微量元素的含量都非常丰富, 非常适合处于成长发育期的幼儿食用。燕麦味甘咸、性凉, 具有益气调中、消食导滞、清热止渴、利水消肿等作用。燕麦经加工压制后成为麦片, 用来制成麦片粥, 其口感软滑、味道香甜。



制粥时间: 1 1 1

· **薏米**: 薏米所含的蛋白质远比米面为高, 其所含的人体必需的八种氨基酸齐全, 且比例接近人体需要。常食薏米可保持皮肤光泽细腻, 消除粉刺、雀斑、老年斑、妊娠斑等, 对痤疮、皮肤粗糙等都有很好的辅助食疗效果。且由于薏米富含膳食纤维, 利肠胃、消水肿, 因而还具有减肥功效。薏米粥米粒略韧, 味道清香。



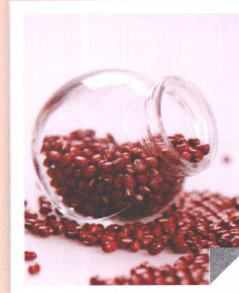
制粥时间: 1 1 1

· **紫米**: 紫米营养价值与药用价值很高, 具有补血、健脾、治疗神经衰弱等功效。紫米的米粒外部有一层较为坚韧的种皮包裹, 不易煮烂。未煮烂的紫米能耐受胃液消化, 因此易引起急性肠胃炎及消化不良。紫米洗净后要在温热水中浸泡3小时以上, 再用小火煮约2小时方可食用。紫米粥香甜可口。



制粥时间:
陈年绿豆 1 1 1
当年绿豆 1 1

· **绿豆**: 绿豆味甘、性寒, 具有清热解毒、生津止渴、利尿消肿等功效。陈年绿豆不易煮烂, 要先用温热水浸泡后再煮。用当年绿豆煮粥则耗时较短, 开锅后再煮约30分钟即熟烂。



制粥时间:
陈年红豆 1 1 1
当年红豆 1 1

· **红豆**: 红豆是一种高蛋白、低脂肪、多营养的小杂粮。红豆含有较多的皂角苷, 可刺激肠胃, 有良好的利尿作用, 能解毒、解酒, 对心脏病、肾病、水肿等有一定食疗功效。产妇多吃红豆, 还有催乳功效。红豆入粥, 色香味俱佳。用当年红豆煮粥耗时较短, 而用陈年红豆煮粥则耗时较长。

制粥配料介绍

入粥的配料有很多，豆薯类、畜肉类、禽蛋类、水产类、蔬菜类、水果类、中草药类、鲜花类、调味品类等食材，皆可入粥。需要注意的是这些配料的添加顺序。请注意下面的五条普遍原则：

- 米、药材要先熬。
- 蔬菜、水果最后下锅。
- 海鲜类宜先焯烫，肉类先拌浆后再入锅，可让粥清爽不混浊。



• 香菜、葱花、姜末等调味料在起锅前撒入即可。

• 不易熟烂的食材早入锅，易熟烂的食材晚入锅。



制粥调料介绍

• 甜味调料

白糖：润肺生津，适用于莲子粥、绿豆粥等。

冰糖：补中益气，和胃润肺，可用作多种粥的调味，但不宜长期过多食用。

红糖：益气暖中、化食、缓解疼痛，虚寒体质的人以及风寒外感、产后体虚的人，宜食用以红糖调味的粥。

蜂蜜：补中、润燥、止痛、解毒，营养丰富全面，体质虚弱的人宜食用以蜂蜜调味的粥。

• 咸味调料

盐：咸入肾经，羊骨粥、枸杞羊肾粥等都是用来补肾的粥，可加盐调味，作为引经之用。

腐乳：白粥中拌入腐乳也很好吃。腐乳质地细腻、营养丰富、口味鲜美，有除腥解腻的作用。但腐乳含盐和嘌呤量较高，高血压、心血管病、痛风、肾病等患者宜少吃。

• 辣味调料

生姜：散寒、止呕、解毒、暖胃，去腥膻，可用于牛羊肉粥的调味，寒性体质的人也宜食用以生姜调味的粥。

葱：葱具有特殊的辛香辣味，是重要的解腥调味品，还可增进食欲。中医认为葱对感冒、风寒、头痛、阴寒腹痛、虫积内阻、痢疾等有较好的食疗作用。初春的葱营养最丰富，也最嫩、最香、最好吃。