

粥是身体的良药

让 粥 成为你的药房

99 道补精气神、养颜美容、聪明头脑、
帮助消化的美味健康粥

〔韩〕韩福善 著
张钰琦 译

粥是身体的良药

让粥成为你的药房

99 道补精气神、养颜美容、聪明头脑、
帮助消化的美味健康粥

[韩] 韩福善 著

张钰琦 译

图书在版编目 (CIP) 数据

让粥成为你的药房 / (韩) 韩福善著 ; 张钰琦译. —
杭州 : 浙江科学技术出版社, 2014. 6
ISBN 978-7-5341-5964-0

I. ①让… II. ①韩… ②张… III. ①粥—保健—食
谱 IV. ①TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第062591号

著作权合同登记号 图字: 11-2014-265号

原书名: 우리 몸엔 죽이 좋다: 내 몸에 약이 되는 우리 음식
Rice Porridge is Good for Your Health
Copyright © 2012 by Han Bokseon (한복선)
All rights reserved
Simple Chinese Copyright © 2014 by BEIJING LIGHTBOOKS CO., LTD.
Simple Chinese language edition arranged with LEESCOM Publishing Group
through Eric Yang Agency Inc.

书 名 让粥成为你的药房
著 者 [韩]韩福善

出版发行  浙江科学技术出版社

网 址 www.zkpress.com

杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85062601

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 烟雨

印 刷 北京大运河印刷有限责任公司

经 销 全国各地新华书店

开 本 787×1000 1/16 印 张 9.5

字 数 100 000

版 次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-5964-0 定 价 32.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 宋 东 李骁睿

责任校对 王 群

责任印务 徐忠雷

前言

无论是谁，都有身体不舒服的时候，一般这个时候妈妈都会给我们做一些粥来吃。是不是只要提到了粥，你便会无来由地感受到体贴与关爱呢？

在东方人的饮食文化中，从很久以前就流传下来的“粥”里，充满着祖先们卓越的智慧。用米加水煮成的粥，不但能促进消化，而且因为所有的食材都均匀地混合于其中，营养也很丰富。在粮食短缺的年代，粥以少量的谷物填饱了很多人的肚子，也守护了许多生命。在古代的宫廷中，每天凌晨都会在“初早饭”（指凌晨吃早餐）时先呈上粥膳，其目的就是让皇帝的胃肠得到舒缓，并恢复其元气。粥的营养是非常丰富的。

粥包含了均衡的碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质等，不但能帮助我们恢复元气，更能促进身心健康。对于营养失衡的现代人来说，是一种必需的饮食。

《让粥成为你的药房》中记录着许多美味且对身体健康的粥品。正如同“药食同源”所说的，许多食物即药物。粥恰好就是完美地结合了食材与药材的一种饮食，例如流传下来的传统粥品，为了找回健康及治愈疾病，在粥里放入药材的药膳粥，以及为补充所需营养所制成的营养粥等，皆是如此。

从营养学角度来看，食材及药材各有不同的性质、味道及功效。因此，选择并食用适合自己的食材才能对自己有帮助。不挑食并不是说不作任何选择地食用每种食材，而是要根据自身状态选择正确饮食，这样才能维持健康。如果能通过本书中所介绍的药材及食材的说明，帮助你找到适合自身的粥膳，那真是太好了！

创作这本书时，我对于一起协同工作的伙伴一直都感到很钦佩。因为在我负责的领域中，他们也付出了无比的心力及热忱。我要对那些一同协助此书出版的伙伴们致上最深的谢意。

韩福善

目录

能作为药物的食材和能作为食物的药材能帮助消化的食材与药材 6
能改善便秘的食材与药材 6
滋补精气的食材和药材 7
增强脑部机能的食材和药材 7
维持美丽的食材与药材 8
预防生活习惯病的食材与药材 8
安定心神的食材与药材 9
帮助感冒好转的食材与药材 9

学会这些秘诀煲出完美好粥
煲出美味粥的要领 10
煮白粥的秘诀 11

鲜美高汤为你的粥品打好底
小鱼干高汤 12
海带高汤 12
牛肉高汤 13
鸡肉高汤 13

第一章

补精、气、神！
健康养生美味粥

糙米香菇粥 17
牛肉粥 19
牛肉丸子粥 21
鲍鱼粥 23
黄芪鸭肉粥 25
参鸡粥 26
黑芝麻粥 27
核桃牛奶粥 28
豆粥 29
水参养生粥 30
麦门冬水参粥 31
栗子粥 32
黄鱼粥 33
决明子粥 34
山茱萸虾子粥 35
当归韭菜粥 36
牛骨汤粥 37
山药豆浆粥 38
桑叶桑葚粥 39
薏苡仁松叶粥 40
河豚萝卜粥 41
人参粥 42
莲子山药粥 43
泡菜粥 44
糯米小米浆 45

第二章

漂亮瘦身！
养颜美容美味粥
红鱼海带粥 49

发菜粥 51
红豆粥 53
冬瓜糯米粥 55
田螺荠菜粥 57
玉米粥 58
艾草黄豆粉粥 59
竹笋粥 60
菠菜鸡蛋粥 61
黄豆芽鱿鱼粥 62
芹菜粥 63
沙参海鲜粥 64
莴苣粥 65
冬寒菜虾仁粥 66
莲藕粥 67
枸杞蛤蚧粥 68
黑豆核桃粥 69
何首乌牛肉粥 70
绿豆粥 71
五味子稀粥 72
薏苡仁香菇粥 73
玉竹粥 74
综合粥 75
葫芦小章鱼粥 76
茯苓豆腐粥 77

第三章

考试满分！
聪明头脑美味粥
鲑鱼粥 81
马尾藻荞麦粥 83
银鱼粥 85
核桃豌豆米浆 87

鲜蚶粥 89
牛肉蔬菜粥 91
西蓝花鸡蛋粥 93
香菇芝麻粥 94
松子粥 95
花生粥 96
绿茶粥 97
甜南瓜粥 98
甜椒鸡肉粥 99
土豆粥 100
山药番茄粥 101
红柿粥 102
章鱼海带粥 103
松花粥 104
丝瓜蛤蚧粥 105
聪明粥 106
菊花粥 107
豆腐鱼卵粥 108
莓果粥 109
决明子蟹肉粥 110
柚子米浆 111
第四章
肠胃不适！
喝帮助消化美味粥
圆白菜粥 115
南瓜谷物粥 117
高粱丸子粥 119
橡实凉粉粥 121

干菜粥 123
红薯糙米粥 125
清曲酱粥 126
韭菜牛肉粥 127
白萝卜粥 128
芥蓝菜粥 129
锅巴水梨粥 130
海带芽蛤蚧粥 131
李子粥 132
鲜橘糙米粥 133
酒酿粥 134
梅子粥 135
大麦栗子粥 136
香蕉粥 137
山茱萸芋头粥 138
生姜柿子粥 139
茄子莲藕粥 140
酸奶麦浆 141
全麦甘草米浆 142
糯米红枣米浆 143

适合搭配粥的汤和小菜

以粥为主食时，该如何准备 145
适合搭配粥膳一起品尝的汤品 146
清脆爽口的泡菜、酱菜 148
开胃的风味小菜 150



粥是身体的良药

让粥成为你的药房

99 道补精气神、养颜美容、聪明头脑、
帮助消化的美味健康粥

[韩] 韩福善 著

张钰琦 译

粥，既是**药**也是**食**，

是蕴含了祖先们的智慧的膳食。



前言

无论是谁，都有身体不舒服的时候，一般这个时候妈妈都会给我们做一些粥来吃。是不是只要提到了粥，你便会无来由地感受到体贴与关爱呢？

在东方人的饮食文化中，从很久以前就流传下来的“粥”里，充满着祖先们卓越的智慧。用米加水煮成的粥，不但能促进消化，而且因为所有的食材都均匀地混合于其中，营养也很丰富。在粮食短缺的年代，粥以少量的谷物填饱了很多人的肚子，也守护了许多生命。在古代的宫廷中，每天凌晨都会在“初早饭”（指凌晨吃早餐）时先呈上粥膳，其目的就是让皇帝的胃肠得到舒缓，并恢复其元气。粥的营养是非常丰富的。

粥包含了均衡的碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质等，不但能帮助我们恢复元气，更能促进身心健康。对于营养失衡的现代人来说，是一种必需的饮食。

《让粥成为你的药房》中记录着许多美味且对身体健康的粥品。正如同“药食同源”所说的，许多食物即药物。粥恰好就是完美地结合了食材与药材的一种饮食，例如流传下来的传统粥品，为了找回健康及治愈疾病，在粥里放入药材的药膳粥，以及为补充所需营养所制成的营养粥等，皆是如此。

从营养学角度来看，食材及药材各有不同的性质、味道及功效。因此，选择并食用适合自己的食材才能对自己有帮助。不挑食并不是说不作任何选择地食用每种食材，而是要根据自身状态选择正确饮食，这样才能维持健康。如果能通过本书中所介绍的药材及食材的说明，帮助你找到适合自身的粥膳，那真是太好了！

创作这本书时，我对于一起协同工作的伙伴一直都感到很钦佩。因为在我负责的领域中，他们也付出了无比的心力及热忱。我要对那些一同协助此书出版的伙伴们致上最深的谢意。

韩福善

目 录

能作为药物的食材和能作为食物的药材
能帮助消化的食材与药材 6

能改善便秘的食材与药材 6

滋补精气的食材和药材 7

增强脑部机能的食材和药材 7

维持美丽的食材与药材 8

预防生活习惯病的食材与药材 8

安定心神的食材与药材 9

帮助感冒好转的食材与药材 9

学会这些秘诀煲出完美好粥

煲出美味粥的要领 10

煮白粥的秘诀 11

鲜美高汤为你的粥品打好底

小鱼干高汤 12

海带高汤 12

牛肉高汤 13

鸡肉高汤 13

第一章

补精、气、神!

健康养生美味粥

糙米香菇粥 17

牛肉粥 19

牛肉丸子粥 21

鲍鱼粥 23

黄芪鸭肉粥 25

参鸡粥 26

黑芝麻粥 27

核桃牛奶粥 28

豆粥 29

水参养生粥 30

麦门冬水参粥 31

栗子粥 32

黄鱼粥 33

决明子粥 34

山茱萸虾子粥 35

当归韭菜粥 36

牛骨汤粥 37

山药豆浆粥 38

桑叶桑葚粥 39

薏苡仁松叶粥 40

河豚萝卜粥 41

人参粥 42

莲子山药粥 43

泡菜粥 44

糯米小米浆 45

第二章

漂亮瘦身!

养颜美容美味粥

红鱼海带粥 49

发菜粥 51

红豆粥 53

冬瓜糯米粥 55

田螺芥菜粥 57

玉米粥 58

艾草黄豆粉粥 59

竹笋粥 60

菠菜鸡蛋粥 61

黄豆芽鱿鱼粥 62

芹菜粥 63

沙参海鲜粥 64

莴苣粥 65

冬寒菜虾仁粥 66

莲藕粥 67

枸杞蛤蜊粥 68

黑豆核桃粥 69

何首乌牛肉粥 70

绿豆粥 71

五味子稀粥 72

薏苡仁香菇粥 73

玉竹粥 74

综合粥 75

葫芦小章鱼粥 76

茯苓豆腐粥 77

第三章

考试满分!

聪明头脑美味粥

鲑鱼粥 81

马尾藻荞麦粥 83

银鱼粥 85

核桃豌豆米浆 87

鲜蚶粥 89
牛肉蔬菜粥 91
西蓝花鸡蛋粥 93
香菇芝麻粥 94
松子粥 95
花生粥 96
绿茶粥 97
甜南瓜粥 98
甜椒鸡肉粥 99
土豆粥 100
山药番茄粥 101
红柿粥 102
章鱼海带粥 103
松花粥 104
丝瓜蛤蚧粥 105
聪明粥 106
菊花粥 107
豆腐鱼卵粥 108
莓果粥 109
决明子蟹肉粥 110
柚子米浆 111

第四章

肠胃不适！
喝帮助消化美味粥
圆白菜粥 115
南瓜谷物粥 117
高粱丸子粥 119
橡实凉粉粥 121

干菜粥 123
红薯糙米粥 125
清曲酱粥 126
韭菜牛肉粥 127
白萝卜粥 128
芥蓝菜粥 129
锅巴水梨粥 130
海带芽蛤蚧粥 131
李子粥 132
鲜橘糙米粥 133
酒酿粥 134
梅子粥 135
大麦栗子粥 136
香蕉粥 137
山茱萸芋头粥 138
生姜柿子粥 139
茄子莲藕粥 140
酸奶麦浆 141
全麦甘草米浆 142
糯米红枣米浆 143

适合搭配粥的汤和小菜

以粥为主食时，该如何准备 145
适合搭配粥膳一起品尝的汤品 146
清脆爽口的泡菜、酱菜 148
开胃的风味小菜 150



能作为药物的食材和能作为食物的药材

能帮助消化的食材与药材

如果肠胃常常不舒服或是胀气的话，吃再好的食物也无法被身体吸收，甚至可能会导致营养不均衡、成长迟缓等问题。以下是能增加食欲，帮助消化的食材。



萝卜

富含消化酶与维生素C，能帮助消化、吸收和排出废弃物；含有膳食纤维能预防便秘。消化不良或拉肚子时，饮用萝卜汁能减轻症状。



生姜

能温暖脾、胃，抑制恶心感。独特的香气和辛辣味能刺激胃部运动增加食欲。榨汁后饮用也很好。



梅子

富含柠檬酸，能刺激胃酸分泌来帮助消化，增进食欲。丰富的有机酸能帮助血液循环，具有卓越的抗菌效果，能预防食物中毒和治疗腹泻。



山茱萸

对肾、大肠、小肠非常有益，促进蛋白质的消化，提升消化机能。对于尿频或是经常在半夜上厕所的人很有帮助，对小孩也很好。清爽的味道能提升食欲。



糯米

富含B族维生素，最大特点是虽然热量高，却容易消化。味甜、性温和，能补充胃腸的营养与元气，改善腹泻的情况。

能改善便秘的食材与药材

如果肠道无法好好地消化食物，就会出现食欲不振、腹部鼓胀、恶心以及呕吐的症状。原因有可能是肠胃虚弱或是压力造成的，这个时候就需要靠食物来加以滋补。



红薯

含有丰富的膳食纤维，能将容易导致大肠癌的胆汁废弃物、胆固醇以及脂肪排出体外，减轻便秘的困扰。



干菜（芜菁）

富含维生素A、维生素C和钙质等，还含有能帮助消化和改善便秘的膳食纤维。



清曲酱

用大豆发酵而成，富含各种酶及维生素，能帮助新陈代谢，防止脂肪囤积。帮助消化与清除肠道里的宿便，消除残留在体内的毒素。



白菜

含有90%~95%的水分，不仅有益于改善便秘，还能帮助消化。富含维生素C和钙质，能提高免疫力。非常适合在冬天作为泡菜来食用。所含的钾能排出体内多余的盐分。



香蕉

能够使肠道通畅、健康，对腹泻或是胃肠功能障碍有益。香蕉富含的膳食纤维之一——果胶，能帮助肠道运动。

很久以前就有“药食同源”这种说法。也就是说，“药”和“食材”的根源是相同的，而好的食材对我们的身体具有和药相同的功效。好的食材不仅能提供我们身体必需的营养，还可以预防和治疗疾病。下面我们就来介绍这些药材和食材。

滋补精气的食材和药材

随着年龄的增长，免疫力以及消化能力等各种机能都会下降。因此我们要为大家介绍这些能补充必需营养、富含维生素以及矿物质的材料。



水参

能消解压力、疲劳，对高血压、糖尿病有益，并具有抗癌效果。非常适合感觉有气无力或是小病不断，总是觉得疲劳的人食用。



山药

不仅对肝脏很好，对于胃肠疾病或糖尿病也有卓越的功效。常吃能降低血糖，改善生活习惯病，还有助于消除疲劳。



蒜头

除了味道重之外，蒜头的好处上百种，可以说是“一害百利”的食物。不仅具有抗癌效果，还能促进血液循环，补充体力。



牛肉

富含丰富的必需氨基酸，能帮助补充体力。选用脂肪含量较少的部位非常适合作为老年人的营养补给品。



鸭肉

能帮助驱除体内的寒气，促进血液循环。是恢复元气和排毒相当重要的养生补品。因为大部分都是饱和脂肪酸，因此和其他肉类相比，即使多吃一点也不会产生负担。

增强脑部机能的食材和药材

头脑是越使用会越灵活。如果能够多食用下列食材的话，不仅能提升脑部机能，还能帮助提高注意力。



坚果

富含对身体很好的蛋白质以及饱和脂肪酸，能帮助活化大脑，其所含B族维生素和矿物质有助于提高记忆力和免疫力。



海带

富含大脑发育必需的碘和钙。能使头脑清新、血液清洁，具有安定神经的功效。



蚶

富含牛磺酸、DHA、EPA等成分，能提高记忆力，丰富的维生素B₁₂能使大脑富有活力，还含有蛋白质、钙、钾、铁、磷与膳食纤维，是营养价值很高的健康食品。



鸡蛋

能生成与记忆力、学习能力有关的神经传达物质，可以提高注意力，改善学习能力。蛋黄有预防痴呆的功效。



白茯苓、远志、石菖蒲

是“聪明汤”里的三种药材，能提高注意力，改善健忘症，还有安定心神的功效。

维持美丽的食材与药材

年龄的增长、紫外线和错误的饮食习惯会使皮肤产生皱纹、斑点，导致身体肥胖。下面这些食物能帮我们找回窈窕的身材、细致的皮肤与光泽的秀发。



葫芦

富含食物纤维，能帮助消除便秘，有助于减肥。含能活化肠道的比菲德氏菌，可以消除身体的浮肿。



绿豆

能清热解毒，帮助排除废弃物，消除疲劳，有消炎作用。尤其对改善皮肤发炎非常有帮助，还能帮助解除面疱的困扰。



豆芽

含有丰富的维生素C，对皮肤具有美容功效，还能预防感冒。膳食纤维能帮助排出体内的废弃物，减轻便秘的情况。维生素B₂能促进脂肪代谢，对减肥有帮助。



黑芝麻

黑芝麻富含多种营养素，能使头发乌黑亮丽，预防脱发，还能改善遗传性皮肤病、干性皮肤炎，富含钙质，对女性很好。



茯苓

具有很强的利尿作用，能消除身体浮肿。经常被使用在中医减肥药方中。茯苓还有安定心神的功效。

预防生活习惯病的食材与药材

现代人因为过多的压力与运动不足，容易患高血压、糖尿病等生活习惯病。只要适度运动，搭配吃健康的食物就能维持健康，防止生活习惯病的发生。



豌豆

具有降低血压，延缓葡萄糖吸收的功效，对于高血压和糖尿病等生活习惯病有益。



香菇

含有多多种氨基酸，能减少血液中的胆固醇。对于高血压和心脏病患者有益。热量低，是非常棒的减肥食品。



南瓜

能促进制造胰岛素的胰脏细胞再生。富含抗氧化物质，对于糖尿病的并发症有帮助。



大豆

能降低血糖值，非常适合糖尿病患者食用。其中大豆异黄酮能帮助胰脏分泌胰岛素，降低血糖值。



薏苡仁

富含丰富的氨基酸，能促进新陈代谢，消除疲劳。薏苡仁多糖有显著的降糖作用，因此对糖尿病患者很有帮助。

安定心神的食材与药材

压力过大和不规律的生活习惯容易导致心理疾病。

下列食物能安定心神。



菊花茶

能帮助消化,让眼睛明亮,预防眩晕和头痛。菊花丰富的精油成分能帮助安定心神、消除不安。



洋葱

具有清血效果,能安定心神。洋葱的辛辣味与香气能作用于延髓,起到神经安定剂的作用。



红枣

其甜味具有安定心神的效果。能改善神经衰弱、失眠、不安以及歇斯底里症状,还能舒缓胃痉挛。



松花

能保护胃,安定心神,促进血液循环,维持好的精神状态。和蜂蜜、酸奶等一起食用效果佳。



牛奶

能帮助维持神经安定、舒缓疼痛、镇静,维持体温,对失眠有帮助。

帮助感冒好转的食材与药材

虽然感冒是任何人都会患的疾病,不过治疗起来却没那么容易。

下列食物有治疗感冒和咳嗽的功效。



柚子

柚子的维生素是苹果的10倍,橘子的3倍,能帮助预防感冒,提高免疫力。



梨

能解热并且减轻发炎症状,对感冒和咳嗽有帮助。榨汁后加一点蜂蜜来食用即可。



红柿子

富含维生素A,维生素C的含量是苹果的10倍,能预防病毒感染,增强对感冒的抵抗能力。



栀子

能提高免疫力,防止感冒并减轻失眠的症状。具有解热与消炎功效,对感冒引起的喉咙发炎很有帮助。



西蓝花

富含维生素A,能提高黏膜的抵抗力,预防感冒和细胞感染。维生素C的含量是柠檬的2倍,铁质的含量也居蔬菜之冠。

学会这些秘诀煲出完美好粥

煲出美味粥的要领

如果肠胃常常不舒服或是胀气的话，吃再好的食物也无法被身体正常吸收，甚至可能会导致营养不均衡、成长迟缓等问题。以下是能增进食欲，帮助消化的食材与制作美味粥的秘诀。



使用厚的锅

因为粥需要长时间熬煮，因此最好使用厚的锅。比起铝锅或不锈钢锅，最好使用厚的石锅、搪瓷锅或玻璃锅具。由于熬煮过程中很容易溢出来，因此最好使用比食材大2倍以上的锅。粥的味道会随时间而走味，因此最好一次煮刚好要吃的量就好了。



谷物要充分地浸泡

使用粳米、糯米、玉米、薏苡仁、麦子或糙米时，都必须浸泡1个小时以上才能煮。如果没有好好浸泡，这些谷物就会不容易煮烂。在米中加入一点香油来熬煮，能让粥具有特殊的香气。



其他食材先炒过再来煮

不论是鲍鱼、牛肉，或是蔬菜等，一定要先用香油爆炒后，再和米、水一起煮。桂皮、黄芪和决明子等干的药材，煮太久会让汤头变苦，而山茱萸、水参等鲜的药材，直接放入一起煮即可。



倒入7倍的水

煮粥时，水的份量是食材的7倍，如果煮大量的粥，水可以再少一点点。如果是糙米，要多加入一杯水。加水时最好一次加足，如果在中间多次加水，粥会煮得没有光泽。



先用大火煮开再用小火煮

开始时先用大火煮滚，再改用小点小火慢慢地煮，这样煮出来的粥就有光泽，而且不会溢出来。用大火煮到米半熟时，打开锅盖，转小火，用木制勺子轻轻搅拌，慢慢地煮。



少许调味即可

粥的调味，最好在要关火端下来之前，用少许的盐或酱油简单调味即可。让吃粥的人按照自己的口味加入酱油、盐或是蜂蜜，也是不错的做法。

粥不仅方便食用，而且也适合在没有胃口、没有力气以及消化不良时食用。想要煮出好吃的粥，就要在水量以及火的大小上下点功夫。只要掌握煮粥的要领，想要熬出美味的粥，一点都不难。

煮白粥的秘诀

用白米来煮粥是最基础的。如果能煮出美味的白粥，其他的粥也能煮得很好。

如果你没有信心能煮出美味的粥，就从白粥开始练习吧。



材料

米 1 杯、水 7 杯、盐少许

1 浸泡白米

将米洗净，放在水里浸泡 1 小时，使其充分软化。



2 煮粥

将浸泡过的白米放在锅里，倒入水开始正式进入煮粥的基本程序。



3 小火煮

等待米粒半熟后，转小火，用饭勺轻轻搅拌直到米粒全部煮开为止。用少许盐调味。

想让煮粥变得更简单的话……

用白米饭来煮粥

忙碌的早晨，或是没时间准备恰好突然需要煮粥时，就用已经煮好的白饭来煮粥吧。把隔夜饭拿来煮粥也不错。在平底锅中放入香油和其他的食材稍微拌炒，接着将米饭放入，和食材充分地拌匀，然后倒入水，用大火煮滚后，改成小火煮到饭熟烂了为止。最后用少许的酱油、盐或是香油来简单调味。



磨米或是使用压力锅

想要缩短煮粥的时间，可以将食材先放入搅拌机中搅拌或是放入压力锅中煮，那么就可以在短时间内煮好。把已经泡软的米加入一点香油，放入搅拌机中搅成半碎，因为还保有米粒，所以吃起来会比米浆有口感。如果时间非常急迫的话，选用压力锅是最好的办法。一般倒入米和水，盖上锅盖压煮，等到煮滚后改小火压煮 5 分钟即可。

