

美食生活
博尔乐
BOLER

美食在每刻 生活添欢乐

超值畅销版

精选

JINGXUAN ZHUSHI TANG BAO ZHOU

主食汤煲粥 1188

杨照光◎编著

500余道

家常主食汤煲粥

400条

健康饮食营养知识

188条

大厨不传厨事秘籍

近100条

日常生活饮食宜忌



传递厨房
正能量



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

精选

JINGXUAN ZHUSHI TANG BAO ZHOU

主食汤煲粥 1188

杨照光◎编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

精选主食汤煲粥1188 / 杨照光编著. — 北京: 中国人口出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5101-2213-2

I. ①精… II. ①杨… III. ①主食—食谱②汤菜—菜谱③粥—食谱

IV. ①TS972.13②TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第306408号



精选主食汤煲粥 1188

杨照光 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	天津市蓟县宏图印务有限公司
开 本	720毫米×1000毫米 1/16
印 张	11.5
字 数	160千
版 次	2014年1月第1版
印 次	2014年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2213-2
定 价	19.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83515992
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



PART 1

美味粥饭

粥

- | | | |
|-------------|--------------|-------------|
| 001 香蕉粥 | 010 白菜玉米粥 | 019 茴香青菜粥 |
| 001 百合葡萄粥 | 010 小白菜萝卜粥 | 019 生姜红枣粥 |
| 002 黄芪橘皮红糖粥 | 010 菠菜山楂粥 | 019 生姜辣椒粥 |
| 002 紫米葡萄粥 | 011 芹菜红枣粥 | 020 双菌姜丝粥 |
| 002 紫米芸豆粥 | 011 香葱冬瓜粥 | 020 猴头菇粥 |
| 003 豌豆粥 | 011 冬瓜银杏姜粥 | 020 土豆芦荟粥 |
| 003 生发乌发豆粥 | 012 红糖小米粥 | 021 花菜香菇粥 |
| 003 核桃粥 | 012 南瓜红薯玉米粥 | 021 香菇枸杞养生粥 |
| 004 松子仁粥 | 012 南瓜补血粥 | 021 香菇燕麦粥 |
| 004 柏子仁粥 | 013 南瓜菠菜粥 | 022 香菇红豆粥 |
| 004 苹果麦片粥 | 013 南瓜山药粥 | 022 雪里蕻红枣粥 |
| 005 紫苋菜粥 | 013 南瓜木耳粥 | 022 银耳山楂粥 |
| 005 胡萝卜玉米粥 | 014 木耳山楂粥 | 023 芋头芝麻粥 |
| 005 牛奶红薯糙米粥 | 014 枸杞龙眼粥 | 023 香甜苹果粥 |
| 006 牛奶蛋花麦片粥 | 014 豆豉葱姜粥 | 023 苹果萝卜牛奶粥 |
| 006 大枣山莲葡萄粥 | 015 两米芸豆粥 | 024 苹果蛋黄粥 |
| 006 红枣桂圆粥 | 015 红米杂烩粥 | 024 枸杞木瓜粥 |
| 007 桂圆姜汁粥 | 015 韭菜粥 | 024 香蕉玉米粥 |
| 007 鸡蛋红枣醪糟粥 | 016 胡萝卜菠菜粥 | 025 猕猴桃樱桃粥 |
| 007 鸡蛋生菜粥 | 016 胡萝卜山药大米粥 | 025 甜瓜西米粥 |
| 008 美体丰胸粥 | 016 山药鸡蛋南瓜粥 | 025 桂圆糯米粥 |
| 008 红枣首乌芝麻粥 | 017 山药芝麻小米粥 | 026 无花果粥 |
| 008 松子核桃粥 | 017 莲藕糯米粥 | 026 绿豆粥 |
| 009 燕麦核桃仁粥 | 017 绿茶乌梅粥 | 026 草莓绿豆粥 |
| 009 双豆荞麦糙米粥 | 018 毛豆糙米粥 | 027 海带绿豆粥 |
| 009 杂粮粥 | 018 木耳枣杞粥 | 027 绿豆薏仁粥 |
| | 018 糯米银耳粥 | 027 山药番茄粥 |



- 028 芹菜草莓粥
- 028 鸡蛋粥
- 028 青菜肉末粥
- 029 萝卜肉丝粥
- 029 黄花菜瘦肉粥
- 029 瘦肉番茄粥
- 030 瘦肉豌豆粥
- 030 肉末紫菜豌豆粥
- 030 茄子粥
- 031 什锦粥
- 031 金针菇猪肉粥
- 031 白菜紫菜猪肉粥
- 032 玉米鸡蛋猪肉粥
- 032 枸杞山药瘦肉粥
- 032 鸡蛋玉米瘦肉粥
- 033 皮蛋瘦肉薏米粥
- 033 肉丸香粥
- 033 玉米火腿粥
- 034 萝卜干肉末粥
- 034 香菇瘦肉粥
- 034 排骨皮蛋粥
- 035 猪肝南瓜粥
- 035 猪肝绿豆粥
- 035 萝卜猪肚粥
- 036 陈皮猪肚粥
- 036 生姜猪肚粥
- 036 猪肾粥
- 037 板栗花生猪腰粥

- 037 猪腰枸杞大米粥
- 037 猪腰香菇粥
- 038 猪肺毛豆粥
- 038 猪脑粥
- 038 猪红腐竹粥
- 039 香菇猪蹄粥
- 039 牛肉菠菜粥
- 039 枸杞牛肉莲子粥
- 040 牛筋三蔬粥
- 040 羊肉粥
- 040 羊肉生姜粥
- 041 红枣羊肉糯米粥
- 041 兔肉粥
- 041 鸡肉香菇干贝粥
- 042 鸡肉枸杞萝卜粥
- 042 香菇鸡肉包菜粥
- 042 鸡肉红枣粥
- 043 鸡肉木耳粥
- 043 香菇鸡翅粥
- 043 家常鸡腿粥
- 044 鸡肝粥
- 044 猪肉鸡肝粥
- 044 海参鸡心红枣粥
- 045 鸡心香菇粥
- 045 蛋黄鸡蛋粥
- 045 鸭丝粥
- 046 鹅肉粥
- 046 鹌鹑粥
- 046 鹌鹑瘦肉粥
- 047 鸽肉粥
- 047 草鱼粥
- 047 鲤鱼白菜粥
- 048 鲤鱼薏米粥
- 048 鲤鱼赤豆粥
- 048 鲫鱼玉米粥

- 049 鲫鱼百合糯米粥
- 049 鳊鱼糯米粥
- 049 鲈鱼粥
- 050 鲳鱼豆腐粥
- 050 花生鱼粥
- 050 蔬菜鱼肉粥
- 051 鱿鱼粥
- 051 鱼肉松粥
- 051 美味蟹肉粥
- 052 蟹肉莲藕粥
- 052 肉蟹蔬菜粥
- 052 虾米粥
- 053 虾仁干贝粥
- 053 干贝粥
- 053 蛤蜊粥
- 054 瘦肉虾米冬笋粥
- 054 天下第一粥
- 054 海参小米粥
- 055 海参鸡心红枣粥
- 055 大蒜海参粥
- 055 红枣海参淡菜粥

饭

- 056 焖南瓜饭
- 056 杂粮南瓜饭
- 056 五香糯米卷
- 057 清香荷叶饭
- 057 什锦果汁饭
- 057 补气养血饭
- 058 贝母蒸梨饭
- 058 竹筒蒸饭
- 058 牛肉饭
- 059 牡蛎蒸米饭
- 059 咖喱鸡肉拌饭
- 059 鱿鱼丝拌饭

060 海鲜拌饭
060 什锦炒饭
060 扬州炒饭
061 生炒糯米饭
061 香香炒米饭
061 香菜蛋炒饭
062 鸡丝蛋炒饭
062 五彩果醋蛋饭
062 蛋炒饭

063 咸蛋黄炒饭
063 腊香黄金饭
063 海陆炒饭
064 菠萝鸡饭
064 培根木耳蛋炒饭
064 虾仁炒饭
065 鹅肝海鲜炒饭
065 盖浇饭
065 红烧肉盖饭

066 排骨盖饭
066 家常盖浇饭
066 咖喱牛肉饭
067 茄汁鱼片盖浇饭
067 浅蜆饭
067 鳕鱼红薯饭
068 松子银鱼拌饭
068 泰皇炒饭
068 鲑鱼海苔盖饭



PART 2

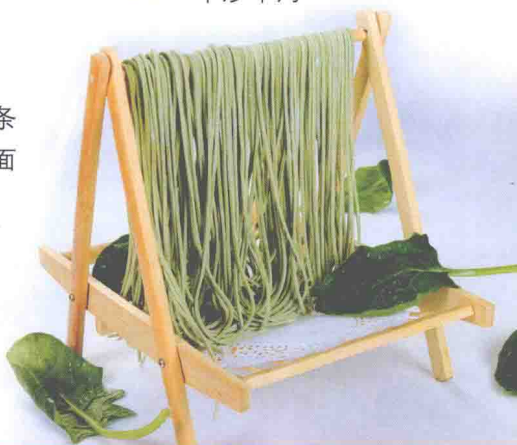
花样面点

面

069 长寿面
069 番茄鸡蛋面
070 番茄鸡蛋什锦面
070 胡萝卜面
070 南瓜面条
071 冬瓜肉末面条
071 红烧肉面
071 香菇酱肉面
072 什锦肉丝面
072 打卤面
072 西蓝花卤面
073 家常肉末卤面
073 猪肝面
073 榨菜肚丝面
074 酱排骨面
074 三丁面
074 洋葱羊肉面
075 羊肉面
075 三鲜鱼面
075 番茄鱼片面

076 虾皮手擀面
076 三鲜炸酱面
076 炒面
077 番茄鸡蛋炒面
077 孜然洋葱炒面
077 鸡丝炒面
078 鸡丝木耳炒面
078 爆锅面
078 香菇鸡丝拉面
079 海鲜拉面
079 虾肉什锦面
079 三丝汤面
080 全家福汤面
080 虾仁菜汤面
080 虾仁鸡蛋宽面条
081 番茄鸡蛋菜汤面
081 葱油拌面
081 麻酱凉面
082 刀削面
082 素拌面
082 芝麻酱拌面

083 担担面
083 炸酱面
083 紫苏菠菜杏仁面
084 素菜荞麦面
084 蒸面条
084 羊肉炒面片
085 揪片
085 炒猫耳朵
085 小炒乌冬面
086 和式炒乌冬面
086 咖喱炒米粉
086 干炒牛河





- 087 上汤牛河
- 087 日式煮乌冬面
- 087 腊味乌冬面
- 088 家常意大利面
- 088 主厨沙拉通心面
- 088 奶味通心面

包

- 089 黑米包
- 089 豆沙包
- 089 刺猬包
- 090 红糖三角包
- 090 佛手枣泥包
- 090 奶酪香芋包
- 091 奶黄包
- 091 三花奶黄包
- 091 茶叶包
- 092 胡萝卜素包
- 092 胡萝卜汤包
- 092 山楂包
- 093 地瓜面烫包
- 093 玉米面包
- 093 海带豆腐素包
- 094 韭菜素包
- 094 一品素包
- 094 素菜包子
- 095 香菇素菜包
- 095 龙眼汤包

- 095 翡翠汤包
- 096 三丁包
- 096 肉丁豆角包
- 096 白菜猪肉包
- 097 野菜肉包
- 097 酸菜包
- 097 猪肉小笼包
- 098 开封灌汤包子
- 098 排骨包
- 098 牛肉小笼包
- 099 桃仁鸭丁包
- 099 三鲜灌汤包
- 099 三鲜煎包
- 100 三鲜大包
- 100 三鲜馅包子
- 100 虾仁大包
- 101 虾仁肉丁包
- 101 五花蟹肉包
- 101 海鲜包子
- 102 红薯面包子
- 102 麦穗包
- 102 香米包
- 103 水晶包
- 103 水煎包
- 103 瓜仁煎包

饺

- 104 素水饺
- 104 芹菜水饺
- 104 素三鲜水饺
- 105 豆芽笋饺
- 105 黄瓜素水饺
- 105 白玉翠饺
- 106 胡萝卜素水饺
- 106 素什锦水饺
- 106 茭瓜猪肉水饺

- 107 茄子猪肉水饺
- 107 猪肉韭菜水饺
- 107 白菜元宝水饺
- 108 芸豆猪肉水饺
- 108 西葫芦饺
- 108 云南小瓜饺
- 109 猪肝菠菜饺
- 109 紫菜汤饺
- 109 金针菇水饺
- 110 洋葱饺
- 110 牛肉水饺
- 110 玉面水饺
- 111 羊肉水饺
- 111 红皮鸡肉水饺
- 111 鲛鱼水饺
- 112 虾仁黄瓜水饺
- 112 虾仁冬瓜水饺
- 112 荠菜饺子
- 113 芽菜虾米饺
- 113 南瓜海米水饺
- 113 蛤蜊水饺
- 114 卷心菜素蒸饺
- 114 芹菜蒸饺
- 114 玉面蒸饺
- 115 茼蒿牛肉蒸饺
- 115 虾仁蒸饺
- 115 鸳鸯饺
- 116 冰花煎饺
- 116 羊肉馄饨
- 116 牛肉馄饨
- 117 鸡丝馄饨
- 117 虾仁馄饨
- 117 鸡汤馄饨

饼

- 118 玉米面饼



- | | | |
|-------------|-------------|------------|
| 118 糯米豆沙饼 | 125 筋饼土豆丝 | 131 黑米馒头 |
| 118 南瓜饼 | 125 筋饼胡萝卜丝 | 131 豆沙双色馒头 |
| 119 山药饼 | 125 煎萝卜饼 | 132 糖酥火烧 |
| 119 青梅大米南瓜饼 | 126 蔬菜煎饼 | 132 油酥火烧 |
| 119 豆沙馅饼 | 126 卷心菜培根煎饼 | 132 平度火烧 |
| 120 红枣饼 | 126 叉烧酥饼 | 133 肉火烧 |
| 120 果仁豆沙甜饼 | 127 京都肉饼 | 133 广式腊肠卷 |
| 120 上海五仁酥饼 | 127 筋饼肉丝 | 133 炸如意卷 |
| 121 香煎芝麻饼 | 127 甘蓝海鲜饼 | 134 牛肉夹馍 |
| 121 苹果煎蛋饼 | 128 牡蛎煎饼 | 134 鱼肉蒸糕 |
| 121 莲蓉枣泥饼 | 128 清蒸豆腐饼 | 134 芒果糯米糕 |
| 122 油煎槐花饼 | 128 蜜汁薯饼 | 135 腰果糍粑 |
| 122 千层蒸饼 | 129 水晶藕饼 | 135 葡萄干糍粑 |
| 122 金丝饼 | 129 风味小黏饼 | 135 苹果酥 |
| 123 南瓜薯饼 | 129 韭菜盒子 | 136 葡萄桃酥 |
| 123 葱油饼 | 130 海城馅饼 | 136 糯米团子 |
| 123 土家饼 | 130 麻酱烧饼 | 136 糯米糕 |
| 124 椒盐旋饼 | 130 香炸土豆饼 | 137 焦圈 |
| 124 冬瓜饼 | 其他 | 137 姜汁排叉 |
| 124 煎芹菜叶饼 | 131 翠色花卷 | 137 开口笑 |



PART 3

滋养汤煲

素汤

- | | | |
|-------------|-------------|------------|
| 138 菱角汤 | 141 韭姜牛乳补肾汤 | 144 杞子南瓜汤 |
| 138 白果莲子汤 | 141 苦瓜绿豆汤 | 144 黄豆芽干菜汤 |
| 139 芝麻核桃汤 | 141 红苋绿豆汤 | 144 蛋花木耳汤 |
| 139 核桃仁干山楂汤 | 142 苹果蔬菜浓汤 | 145 番茄鸡蛋汤 |
| 139 红豆汤 | 142 蔬菜米汤 | |
| 140 枸杞枣豆汤 | 142 豆腐汤 | |
| 140 酸枣开胃汤 | 143 菜心蛋花汤 | |
| 140 香菇红枣汤 | 143 四丝汤 | |
| | 143 荸荠芹菜降压汤 | |



- 145 空心粉番茄汤
145 豆腐酱汤
146 萝卜胡萝卜汤
146 蚕豆素鸡汤
146 蘑菇汤
- 畜肉汤**
- 147 枸杞子瘦肉强身汤
147 丸子黄瓜汤
147 肉末茄条汤
148 余里脊片汤
148 木樨汤
148 紫菜瘦肉汤
149 黄豆排骨汤
149 玉米排骨汤
149 花生猪蹄汤
150 枣豆猪尾汤
150 猪舌雪菇汤
150 猪腰菜花汤
151 鲜美猪腰汤
151 冬瓜腰片汤
151 党参腰花汤
152 胡椒猪肚汤
152 孜然牛肉蔬菜汤
152 党参牛排汤
153 牛筋花生汤
153 牛尾汤
- 153 黑豆花生羊肉汤
154 豆腐羊肉汤
154 羊肉大补汤
154 羊排粉丝汤
155 生地羊肾汤
155 笋片大麦羊肚汤
155 黄豆荸荠兔肉汤
- 禽肉汤**
- 156 山药胡萝卜鸡汤
156 黄芪炖鸡汤
156 肘子母鸡汤
157 鸡架杂菜丝汤
157 乌鸡白凤汤
157 乌鸡炖乳鸽汤
158 鸭肉山药汤
158 老鸭芡实汤
158 鸭蛋瘦肉汤
159 鹌鹑莲藕汤
159 百合鸽蛋汤
159 西米珍珠蛋
- 水产汤**
- 160 鱼丸汤
160 鱼头木耳冬瓜汤
160 乌豆鲤鱼汤
161 鲤鱼红小豆汤
161 鲤鱼酸汤
161 冬瓜草鱼汤
- 162 水煮鱼片
162 鱼片香汤
162 浓香鳊鱼汤
163 鲜虾丝瓜鱼汤
163 腐竹甲鱼汤
163 甲鱼猪脊汤
164 黄瓜墨鱼汤
164 墨鱼蛤蜊鲜虾汤
164 滋补海鲜煲
165 螃蟹瘦肉汤
165 益肾壮阳汤
165 虾仁韭菜豆腐汤
166 豆腐虾仁汤
166 菜心虾仁鸡片汤
166 面疙瘩汤
167 虾尾霉干菜鱼汤
167 青苹果鲜虾汤
167 泥鳅河虾汤
168 银芽白菜蛎黄汤
168 双耳牡蛎汤
168 奶油蛤蜊汤
169 枸杞海参汤
169 海参牛肝菌汤
169 海参当归汤
170 附录1 常见富含钙、铁、锌的食物
172 附录2 常见食物营养黄金组合
175 附录3 食材搭配与食用禁忌



精选主食汤煲粥 1188

美味粥饭



PART 1

粥

主料 香蕉60克，糯米100克。

调料 冰糖适量。

做法

- 1 将糯米淘洗干净，浸泡30分钟。
- 2 香蕉去皮，切丁。
- 3 锅内加入适量水，放入糯米，大火烧沸，加入香蕉丁，改小火熬制成粥，调入冰糖即可。

营养小典：香蕉含有大量的血管紧张素转化酶抑制剂及能降低血压的化合物，常食可起到降血压、保护血管的作用。

香蕉粥



主料 鲜百合60克，葡萄干20克，糯米100克。

做法

- 1 将鲜百合、葡萄干洗净。
- 2 糯米淘洗干净，浸泡30分钟。
- 3 锅中加入800毫升水，放入糯米，置旺火烧沸，加入鲜百合、葡萄干，转小火煮至成粥即可。

营养小典：百合性平，味甘微苦，有补中益气、润肺止咳、清心安神等功效，可提高机体抗病能力、调节酶系统、提高自身免疫力。

百合葡萄粥



黄芪橘皮红糖粥



主料 黄芪30克，粳米100克，橘皮末3克。

调料 红糖适量。

做法

- ① 将黄芪洗净，放入锅内，加适量清水煎煮，去渣取汁。
- ② 锅置火上，放入粳米、黄芪汁和适量水煮粥，粥成加橘皮末煮沸，再加入红糖调匀即可。

做法支招：粳米不易煮烂，应该用温水先泡两个小时再煮，这样就能煮得黏稠。

紫米葡萄粥



主料 黑糯米200克，葡萄干20克。

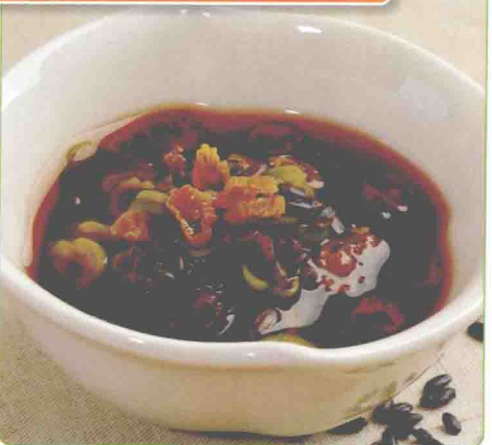
调料 红糖适量。

做法

- ① 葡萄干洗净；黑糯米洗净，用水浸泡2小时。
- ② 锅中倒入适量水，倒入黑糯米，大火煮沸，转小火煮至米汤成浓稠状，加入葡萄干稍煮，加红糖调味即成。

营养小典：紫米中含有丰富蛋白质、脂肪以及核黄素、硫胺素、叶酸等多种维生素，以及铁、锌、钙、磷等人体所需营养素。

紫米芸豆粥



主料 紫米200克，芸豆、葡萄干各20克。

做法

- ① 将紫米淘洗干净，用水浸泡2小时；芸豆洗净，切小段；葡萄干洗净。
- ② 锅中倒入适量水，放入紫米、芸豆，大火煮沸，转小火煮至紫米熟烂，在粥上面撒上葡萄干，稍煮即可。

做法支招：葡萄干要冲洗干净，沥干水分。



主料 米饭 150 克，豌豆 20 克，牛奶 50 毫升。

调料 盐适量。

做法

- ① 将豌豆用开水煮熟，捣碎并过滤。
- ② 在米饭中加适量水，用小锅煮沸，放入牛奶和豌豆，小火煮 5 分钟，加盐调味即可。

营养小典：豌豆可调颜养身，益中平气，催乳汁。

豌豆粥



主料 饭豆、大米各 75 克，绿豆、红豆 25 克，陈皮 5 克。

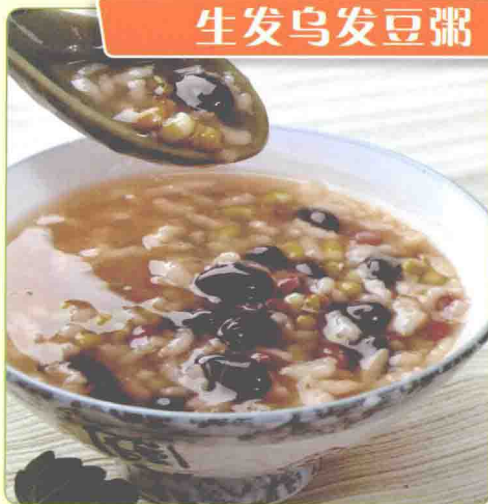
调料 红糖适量。

做法

- ① 拣去豆中杂质，洗净，浸水，备用；大米洗净；陈皮浸软，洗净。
- ② 锅内加水，烧开后下豆、米及陈皮同煮至烂。
- ③ 最后放入红糖融化即可。

营养小典：这道五色豆粥开胃健脾，利水消肿，寒热搭配，不凉不躁，泻不伤脾胃，补不增淤滞，是一剂驻颜长寿的妙方。

生发乌发豆粥



主料 大米 200 克，核桃 50 克。

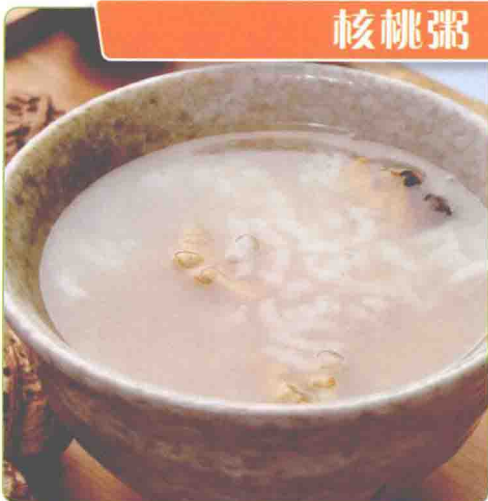
调料 盐适量。

做法

- ① 将核桃夹开把瓢取出，泡在水里，将其薄皮剥去并捣碎；大米淘洗干净。
- ② 将核桃、大米加适量水放在小锅里煮至粥成，用盐调味即可。

饮食宜忌：核桃是壮阳的，但癌症病人不要吃，否则肿块会长大。

核桃粥



松子仁粥



主料 松子仁30克，粳米150克。

调料 盐适量。

做法

- ① 将松子仁打破，取洁白者洗净，沥干水，研烂如膏。
- ② 把煮锅中加清水适量，放入松子膏及粳米，置于火上煮，烧开后改用中小火煮至米烂汁黏时，加入少许盐调味即可。

做法支招：用尖嘴钳子可以很轻松地让松子开口，而且安全，不易伤到手。

柏子仁粥



主料 柏子仁15克，粳米150克。

调料 蜂蜜适量。

做法

- ① 粳米、柏子仁均洗净。
- ② 锅中倒入适量清水，放入粳米、柏子仁，大火煮开，转小火煮至米粥熟烂，加蜂蜜调味即可。

营养小典：每日分两次服用，可安血养神。大便秘结、失眠多梦者适用。

苹果麦片粥



主料 燕麦片100克，苹果、胡萝卜各25克，牛奶50毫升。

做法

- ① 将苹果和胡萝卜洗净，切碎。
- ② 将燕麦片、胡萝卜放入锅中，倒入牛奶、水，小火煮沸，放入苹果煮至粥稠即可。

营养小典：同量的燕麦煮出来越黏稠，保健效果越好。



主料 紫苋菜30克，糯米100克。

调料 盐适量。

做法

- ① 苋菜洗净，用水煮10分钟。
- ② 取煮苋菜汁和糯米共煮至粥成，加盐调味即可。

营养小典：紫苋菜富含蛋白质，其所含蛋白质比牛奶中的蛋白质更能充分被人体吸收。

紫苋菜粥



主料 木瓜、胡萝卜、玉米粒各20克，大米100克。

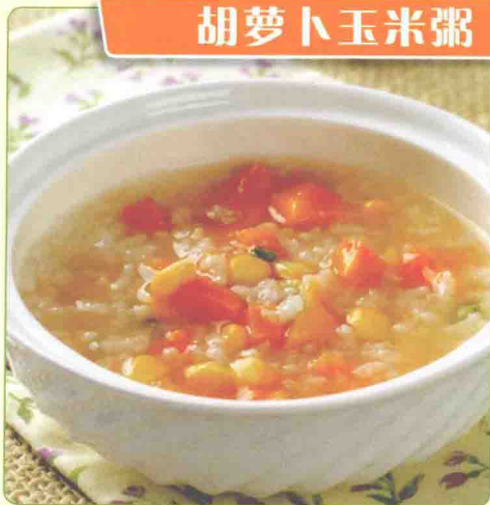
调料 盐、葱花各适量。

做法

- ① 大米泡发洗净；木瓜、胡萝卜去皮洗净，切成小丁；玉米粒洗净。
- ② 锅置火上，放入清水与大米，用大火煮至米粒开花，放入木瓜、胡萝卜、玉米粒煮至粥浓稠，加盐调味，撒上葱花即可。

营养小典：胡萝卜内含丰富的维生素A，对于眼部滋养有很大的帮助，能有效地减少黑眼圈的形成。

胡萝卜玉米粥



主料 红薯50克，牛奶50毫升，糙米100克。

做法

- ① 红薯清洗干净，去皮，切成小块；将糙米内的杂质淘洗干净，用冷水浸泡30分钟，沥水。
- ② 将红薯块和糙米一同放入锅内，加入冷水用大火煮开；转至小火，慢慢熬至粥稠米软，加入牛奶，再煮沸即可。

营养小典：糙米与普通精致白米相比含有更多的维生素、矿物质与膳食纤维。

牛奶红薯糙米粥



牛奶蛋花麦片粥



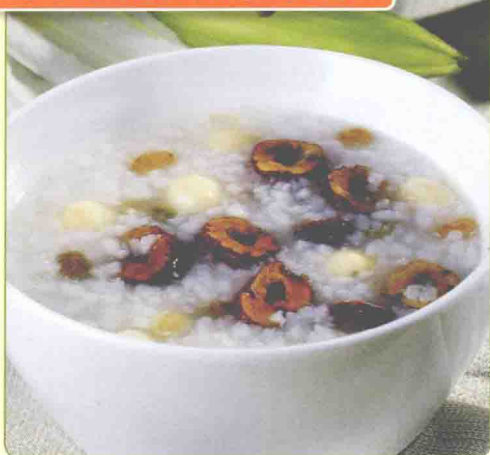
主料 牛奶50毫升，麦片100克，鸡蛋1个(约60克)。

做法

- ① 将牛奶放入锅内煮开；鸡蛋磕开打散成蛋液。
- ② 牛奶锅中加入麦片搅动至变稠，淋入蛋液，煮开即可。

营养小典：在食用麦片的同时，加入牛奶和鸡蛋，可以保证营养更为均衡。

大枣山莲葡萄粥



主料 山药、莲实、葡萄干、大枣各50克，大米200克。

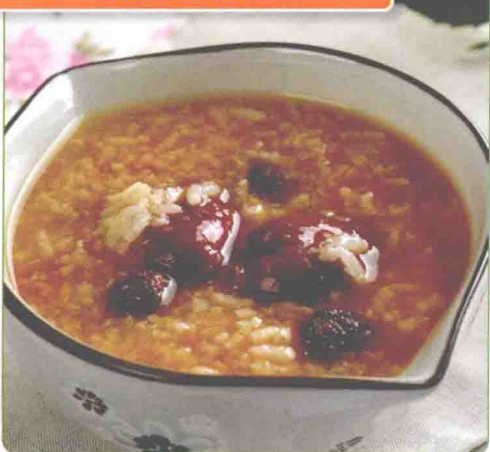
调料 白糖适量。

做法

- ① 山药洗净，切薄片；葡萄干洗净；大枣洗净去核。
- ② 莲实用温水浸泡，去皮心。
- ③ 大米淘洗干净，浸泡30分钟。
- ④ 将山药、莲实、葡萄干、大枣、大米同入锅内，加入适量清水，置武火烧沸，转文火煮至成粥，调入白糖即可。

营养小典：此粥可每日早餐服食，适宜于面色苍白、乏力倦怠、形体虚弱、腹胀便秘等症。

红枣桂圆粥



主料 大米100克，桂圆肉、红枣各20克。

调料 红糖适量。

做法

- ① 大米淘洗干净，放入清水中浸泡；桂圆肉、红枣洗净备用。
- ② 锅置火上，注入清水，放入大米，煮至粥将成，放入桂圆肉、红枣煨煮至酥烂，加红糖调匀即可。

做法支招：以果肉透明的桂圆肉为最好。



主料 大米100克，桂圆肉50克，黑豆20克。

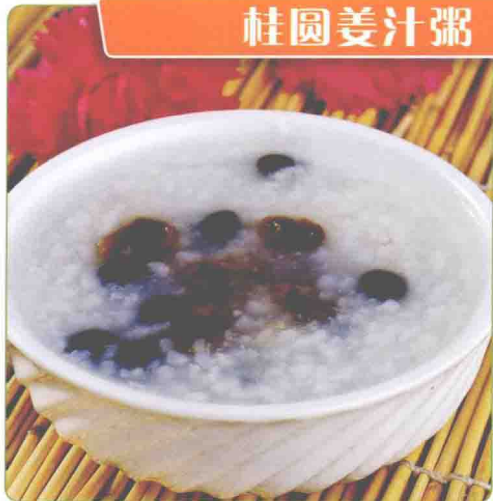
调料 鲜姜适量。

做法

- 1 桂圆肉泡软洗净；黑豆浸泡10小时，洗净。
- 2 鲜姜去皮，磨碎取汁。
- 3 大米淘洗干净，浸泡30分钟，捞出，沥干水分，倒入锅中，加适量水，上旺火烧沸，加入桂圆肉、黑豆及姜汁搅匀，改小火煮至软烂即成。

营养小典：此粥温胃、风、行气、止痛、适宜于脾胃中寒、食滞不化等症。

桂圆姜汁粥



主料 醪糟50毫升，大米100克，鸡蛋1个(约60克)，红枣20克。

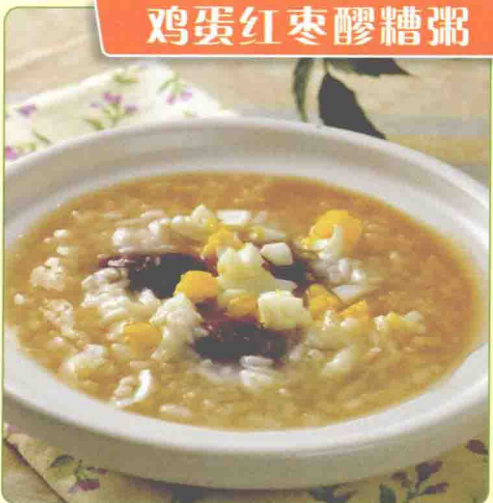
调料 白糖适量。

做法

- 1 大米洗净；鸡蛋煮熟切碎；红枣洗净。
- 2 锅置火上，倒入适量水，放入大米、醪糟煮至七成熟，放入红枣，煮至米粒开花，放入鸡蛋，加入白糖调匀即可。

做法招：糖不要加太多，以免过甜。

鸡蛋红枣醪糟粥



主料 鸡蛋1个(约60克)，生菜、玉米粒各20克，大米100克。

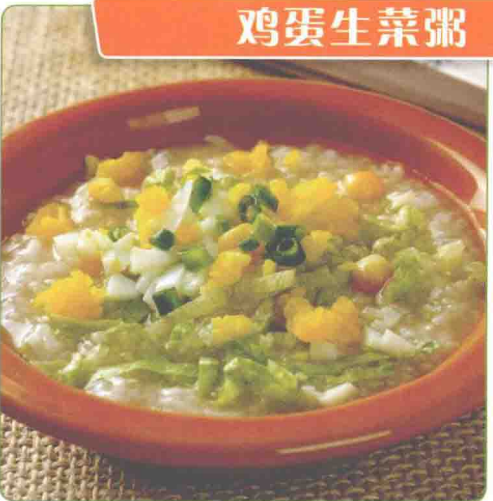
调料 盐、鸡汤、葱花、香油各适量。

做法

- 1 大米洗净，用清水浸泡；玉米粒洗净；生菜洗净，切丝；鸡蛋煮熟后切碎。
- 2 锅置火上，倒入适量水，放入大米、玉米粒煮至八成熟，倒入鸡汤稍煮，放入鸡蛋、生菜，加盐、香油调匀，撒上葱花即可。

营养小典：生菜最后加入，营养更好。

鸡蛋生菜粥



美体丰胸粥



主料 葡萄、木瓜各20克，大米100克。

调料 白糖适量。

做法

- ① 葡萄去皮；木瓜切成块。
- ② 大米加水煮成粥，加白糖、木瓜块、葡萄调匀即可。

做法支招：北方木瓜，也就是宣木瓜，多用来治病，不宜鲜食。南方的番木瓜可以生吃，也可和肉类一起炖煮。

红枣首乌芝麻粥



主料 红枣20克，何首乌、黑芝麻各10克，大米100克。

调料 红糖适量。

做法

- ① 何首乌入锅，倒入一碗水熬至半碗，去渣；红枣去核洗净；大米淘洗干净。
- ② 锅置火上，倒入适量水，放入大米，大火煮至米粒绽开，倒入何首乌汁，放入红枣、黑芝麻，用小火煮至粥成闻见香味，放入红糖调味即可。

做法支招：宜选用无皮、干燥的何首乌。

松子核桃粥



主料 松子仁、核桃仁各15克，大米100克。

做法

- ① 核桃仁、松子仁洗净。
- ② 大米淘洗干净，浸泡30分钟。
- ③ 将大米、核桃仁、松子仁放入锅中，加入适量水，大火烧沸转小火煮至成粥即可。

营养小典：松子仁中维生素E含量很高，有很好的软化血管、延缓衰老的作用。