

我家的
营养早餐
Breakfast

吃好每天3顿饭

食谱

犀文圖書 编著

一日三餐，早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少。

精心搭配，品种繁多，任君挑选！

操作简易，营养健康，

是你开始新的一天的最佳之选！

Enjoy my time
享受我自己的时光

吃好每天3顿饭

我家的
营养早餐

食谱

Breakfast

厚文圖書 编著

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

我家的营养早餐食谱 / 犀文图书编著. — 武汉: 华中师范大学出版社, 2012.12
(吃好每天 3 顿饭)

ISBN 978-7-5622-5859-9

I. ①我… II. ①犀… III. ①保健—食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 304055 号

我家的营养早餐食谱

犀文图书 编著

-
- | | |
|---|-----------------------------|
| 出品人: 范 军 | 总 策 划: 段仁国 |
| 责任编辑: 胡 维 韩 芳 | 责任校对: 肖 卫 |
| 编辑室: 对外合作部 | 电 话: 027-67867370 |
| 出版发行:  华中师范大学出版社 | |
| 选题策划: 北京快乐共享文化发展有限公司 | 电 话: 010-63703381 (发行) |
| 社 址: 湖北省武汉市珞喻路 152 号 | 邮 编: 430079 |
| 电 话: 027-67863040 (发行) | 传 真: 027-67863291 |
| 网 址: http://www.ccnpublish.com | 电子信箱: hscbs@public.wh.hb.cn |
| 经 销: 全国新华书店 | |
| 印 刷: 北京画中画印刷有限公司 | |
| 字 数: 162 千字 | 印 张: 9 |
| 开 本: 710mm × 1000mm 1/16 | 印 次: 2013 年 3 月第 1 次印刷 |
| 版 次: 2013 年 3 月第 1 版 | |
| 定 价: 29.80 元 | |

欢迎上网查询、购书

敬告读者: 欢迎举报盗版, 请打举报电话 027-67861321



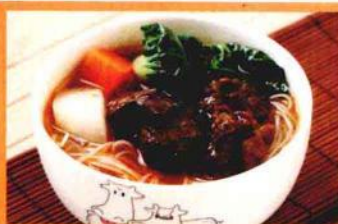
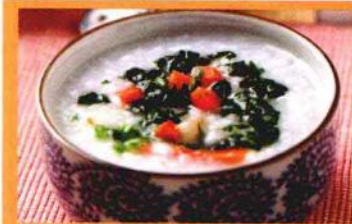
在日常生活中，人们在早餐方面往往存在很多认识误区或者不良习惯：或者图苗条，干脆不吃早餐；或者图经济，用剩饭剩菜当早餐；或者图方便，用素食干粮当早餐；或者图快捷，边走边吃早餐。这些误区与恶习，不仅会因为早餐营养不全而出现精神不振等现象，还可能导致抵抗力下降、皮肤干燥、肠胃疾病、贫血、胆结石等问题。每天三顿饭中，早餐自然至关重要，所谓“早吃好，午吃饱，晚吃少”，就是这个道理。

为了帮助大家吃好早餐，我们特别推出了《我家的营养早餐食谱》，为大家精选了粥品、粉面、包点、汤品、豆浆、蔬果汁共六大类近 200 道早餐食谱，这些食谱中的食材易得、制作简单、营养丰富，愿您在一顿顿丰盛的早餐中开始一个个美好的早晨！





Contents 目录



常识篇 早餐营养常识

- 8 吃好早餐，为健康加分
- 9 不吃早餐的健康隐患
- 10 营养早餐四要素，你备齐了吗？



食谱篇 营养早餐食谱

- 12 Part1 粥品
- 13 营养粥品 健康人生
- 13 芹菜粥 / 菠菜粥
- 14 山药粥 / 土豆粥
- 15 虾仁粥 / 艇仔粥
- 16 芝麻粥 / 紫米粥
- 17 茄子粥 / 猴头菇粥
- 18 油盐白粥 / 黑木耳粥
- 19 蛋花麦片粥 / 瑶柱鸡丝粥
- 20 淡菜皮蛋粥 / 叉烧皮蛋粥
- 21 清淡梗米粥 / 松仁大米粥
- 22 皮蛋瘦肉粥 / 状元及第粥
- 23 生滚田鸡粥 / 火腿玉米粥
- 24 蟹柳豆腐粥 / 青菜冬菇粥
- 25 清热冬瓜粥 / 滋补羊肉粥
- 26 红枣银耳粥 / 山楂黑枣粥
- 27 百合薏米粥 / 薏米红豆粥
- 28 燕麦南瓜粥 / 黑豆桂圆粥
- 29 姜芝枸杞粥 / 桂圆姜汁粥
- 30 萝卜火腿粥 / 胡萝卜瘦肉粥

- 31 Part2 粉面
- 31 花样粉面 健康便捷
- 32 烧鹅濠粉 / 牛筋丸面
- 33 五彩米粉面 / 豆浆拉面
- 34 黄酱肉面 / 怪味凉拌面
- 35 奶油青豆意面 / 油泼面
- 36 鸡翅香菇面 / 炸酱炒面
- 37 咖喱牛肉细粉 / 鱼蛋米粉
- 38 鸡丝米粉 / 原汤桂林米粉
- 39 排骨通心粉 / 红烧牛腩粉
- 40 牛肉乌冬面 / 咖喱牛肉面
- 41 全家福汤面 / 什锦鸡蛋面
- 42 清汤牛肉面 / 鱼丸清汤面
- 43 潮州双丸面 / 西洋风味面
- 44 鲜虾云吞面 / 菠菜肉丝汤面
- 45 港式海鲜汤面 / 风味阳春面
- 46 南瓜炒粉 / 桂花虾皮炒粉丝
- 47 家常炒河粉 / 泰式炒米粉
- 48 甘蓝火腿面 / 虾仁全蛋面
- 49 牛肉沙茶凉面 / 鲜虾担仔面
- 50 干炒火腿鸡丝米粉 / 炒银针粉



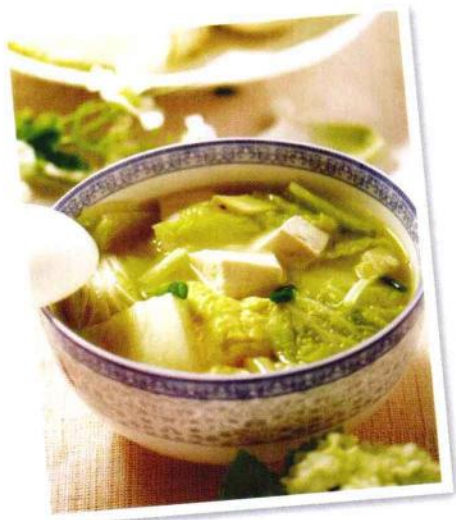


Part3 包点 特色包点 别具风味

- 51 莲蓉包 / 葱油花卷
- 53 芹菜锅贴 / 韭菜煎饺
- 54 甜甜圈 / 香酥炸虾饺
- 55 岭南光酥饼 / 蝴蝶酥
- 56 萝卜糕 / 清香花生卷
- 57 富贵石榴球 / 越南春卷
- 58 豆沙软角 / 爽口马蹄糕
- 59 菠菜蒸饺 / 西米椰汁糕
- 60 彩云汤圆 / 芋头粿
- 61 孜然牛肉烧卖 / 腊味鱼烧卖
- 62 小笼干蒸 / 洋葱鸡肉角
- 63 泰式鸡酱烧卖 / 紫米烧卖
- 64 脆皮猪肠粉 / 椰香金三角
- 65 灌汤小笼包 / 蜜汁叉烧包
- 66 黄金小米糕 / 杞子红枣糕
- 67 陈皮红豆糕 / 千层咖啡糕
- 68 香甜玉米饼 / 德国香肠饼
- 69 黄金玉米饺 / 白菜水晶饺
- 70 珍珠糯米烧卖 / 椰香糯米糍
- 71 金网翠肉盏 / 豆蓉菊花盏
- 72 鱼线紫菜抄手 / 碧绿菊花羹
- 73 日式紫菜饺 / 手工肉菜水饺

Part4 汤品 美味靓汤 营养全家

- 74 杂菜汤 / 香菇面筋羹
- 76 枸杞莲子汤 / 桂枣山药汤
- 77 白菜丸子汤 / 冬瓜肾片汤
- 78 苦瓜瘦肉汤 / 肉片黄瓜汤
- 79 白菜粉丝汤 / 牛肉菜花汤
- 80 木耳肉片汤 / 木耳猪腰汤
- 81 双菇肉丝汤 / 香菇瘦肉汤
- 82 紫菜虾干汤 / 火腿洋葱汤
- 83 菠菜肉丸汤 / 绿豆排骨汤
- 84 虾丸蘑菇汤 / 清汤浸鱼蛋
- 85 三丝肉丸汤 / 金蒜双丸汤
- 86 双蛋浸菠菜 / 芥菜咸蛋汤
- 87 山药豆腐汤 / 蘑菇豆腐汤
- 88 豆浆鲜菇汤 / 豆腐葱花汤
- 89 桑葚大枣汤 / 奶香芹菜汤
- 90 芹菜红枣汤 / 节瓜芋头汤
- 91 平菇豆腐汤 / 芹菜叶豆腐羹
- 92 紫菜蛋花汤 / 西红柿蛋花汤
- 93 丝瓜瘦肉汤 / 冬瓜鲜菇肉粒汤
- 94 竹笙鲜菇汤 / 紫菜瑶柱蛋白羹
- 95 枸杞黄芪乳鸽汤 / 花旗参水鸭汤
- 96 菠菜枸杞猪肝汤 / 上汤肉丝西洋菜
- 97 冬瓜薏米煲排骨 / 山药枸杞乌鸡汤
- 98 木耳菠菜鸡蛋汤 / 鹌鹑蛋豆腐白菜汤





99 Part5 豆浆

99 百色豆浆 延年益寿

- 100 绿豆浆 / 红豆浆
- 101 黑豆沙 / 小米汁
- 102 玉米汁 / 薏米汁
- 103 黄豆浆 / 综合豆浆
- 104 花生乳 / 益智豆浆
- 105 莲子浆 / 小麦豆浆
- 106 荞麦豆浆 / 燕麦豆浆
- 107 毛豆豆浆 / 龙井豆浆
- 108 土豆豆浆 / 南瓜豆浆
- 109 雪梨豆浆 / 西瓜豆浆
- 110 西芹豆浆 / 胡萝卜豆浆
- 111 柳橙豆浆 / 火龙果豆浆
- 112 玉米豆浆 / 糙米花生浆
- 113 腰果豆浆 / 葡萄干豆浆
- 114 核桃玉米浆 / 绿豆薏米浆
- 115 红薯大米浆 / 黑米黑豆汁
- 116 养心补血糊 / 清肝明目糊
- 117 黄瓜蜂蜜豆浆 / 蔬菜水果豆浆
- 118 玫瑰花豆浆 / 菊花枸杞豆浆
- 119 红枣莲子豆浆 / 木瓜银耳豆浆
- 120 紫薯南瓜豆浆 / 山药苹果豆浆
- 121 香蕉玉米牛奶 / 核桃腰果米糊

122 Part6 蔬果汁

122 鲜榨果汁 美容养颜

- 123 草莓汁 / 鸭梨汁
- 124 芒果汁 / 樱桃汁
- 125 冬瓜汁 / 黄瓜汁
- 126 杨枝甘露 / 西红柿汁
- 127 橘香甜汁 / 紫沙果酿
- 128 夏威夷蜜茶 / 菠萝冰沙
- 129 草莓奶昔 / 哈密瓜奶昔
- 130 木瓜牛奶汁 / 酪梨牛奶
- 131 柚子甜瓜汁 / 啤梨奶露
- 132 苹果菠萝汁 / 苹果水芹汁
- 133 桃子蜂蜜汁 / 山楂橘子汁
- 134 柳橙菠萝汁 / 柠檬柳橙汁
- 135 西瓜黄瓜汁 / 黄瓜柠檬汁
- 136 鲜榨果蔬汁 / 木瓜生姜汁
- 137 芦笋果菜汁 / 健身果菜汁
- 138 椰汁杏仁露 / 猕猴桃米酪
- 139 猕猴桃雪梨汁 / 苹果枇杷汁
- 140 草莓贡柑汁 / 草莓综合果汁
- 141 菠萝柠檬香芹汁 / 胡萝卜苹果汁
- 142 葡萄柠檬汁 / 葡萄菠萝杏仁汁
- 143 苹果山药汁 / 青果薄荷美白汁
- 144 雪梨香蕉生菜汁 / 香蕉蜜桃鲜奶



常识篇

早餐营养常识





吃好早餐，为健康加分

早餐的重要性

专家经过长期观察发现，一个人早晨起床后不吃早餐，血液黏度就会增高，且流动得缓慢，时间长了就容易导致心脏病的发作。因此，丰盛的早餐不但使人在一天的工作中都精力充沛，而且有益于心脏的健康。坚持吃早餐的青少年要比不吃早餐的青少年长得壮实，抗病能力强，在学校课堂上表现得更加突出，听课时精力集中，理解能力强，学习成绩大多更加优秀。对工薪阶层来讲，吃好早餐，也是做好工作的保证，这是因为人的脑细胞只能从葡萄糖这种营养素中获取能量，经过一个晚上没有进食而又不吃早餐，血液不能保证足够的葡萄糖供应，时间长了就会使人觉得疲倦乏力，甚至出现恶心、呕吐、头晕等现象，无法精力充沛地投入工作。

健康早餐速配方案

在清晨匆匆忙忙的时间里，既想让早餐营养方便，又要经常变换花样，这对上班族来说确实是个难题。在此，我们的营养专家为了将早餐营养均衡起来，就把蔬菜、肉类、蛋、奶水果、谷物等搭配出一周的推荐早餐食谱。

星期一	灌汤小笼包、火腿、紫菜瑶柱蛋白羹、牛奶
星期二	葱油花卷、油盐白粥、煮鸡蛋、胡萝卜汁
星期三	日式紫菜饺、西米椰汁糕、泰式炒米粉、豆浆
星期四	小蛋糕、盐水肝、咸鸭蛋、酸奶、番茄汁
星期五	紫米烧卖、西红柿蛋花汤、小笼干蒸、燕麦豆浆
星期六	百合薏米粥、炸酱炒面、蔬菜水果豆浆
星期日	风味阳春面、爽口马蹄糕、香蕉蜜桃鲜奶

不吃早餐的健康隐患

低血糖

人体所需要的能量主要来自于糖。人们早晨起床后，大约已有 12 个小时没有进食，胃处于空虚状态，此时血糖水平也会降低。开始活动后，大脑与肌肉消耗糖（即血糖），于是血糖水平会继续下降。这时如果还不进食，体内就没有足够的血糖可供消耗，人体会感到倦怠、疲劳、暴躁、易怒、反应迟钝。营养学家调查发现，许多车祸的发生都与肇事者血糖水平过低、反应迟钝有关，因此提醒开车族们，血糖过低时开车与酒后驾车同样危险。



老得快

不吃早餐，人体只得动用体内贮存的糖原和蛋白质，久而久之，会导致皮肤干燥、起皱和贫血等，加速人体的衰老。

胃病

在睡眠中，胃仍在分泌少量胃酸，如果不吃早餐，没有食品去中和胃酸，就会刺激胃粘膜，导致胃部不适，久而久之则可能引起胃炎、胃溃疡等。

营养不良

早餐提供的能量和营养素在全天能量和营养素的摄取中占有重要的地位，实验证明，早餐摄入的营养不足很难在其他餐次中得到补充，不吃早餐或早餐质量不好是引起全天的能量和营养素摄入不足的主要原因之一。严重时还会造成营养缺乏症，如营养不良、缺铁性贫血等。

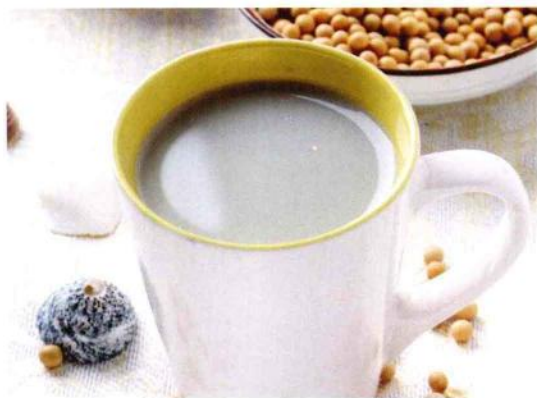
胆结石

胆囊当中储存的胆汁经过整晚的浓缩已是非常饱和，不经早餐的消耗它将继续在胆囊中逗留，对于那些有结石体质的人（血中胆固醇浓度高，遗传因素），胆汁中的化学成分就很容易过饱和析出，形成结晶、结石。

发胖

早餐吃高热量食品的人，再配合低热量的午、晚餐，脂肪不容易囤积。而早餐不吃或吃得太简单的人，根本无法提供足够的热量和营养，等到午、晚餐的时间，脂肪消耗的能力变差，而又吃进高热量的食物，结果是吃进的热量比消耗的热量多，当然易变胖。

不要以为吃了早餐就不会有健康隐患，如果早餐摄入的营养不合理，同样会有问题。一顿凑合的早餐，难以补充夜间消耗的水分和营养，会造成血液粘度增加，增加患中风、心肌梗塞的可能性。



营养早餐四要素，你备齐了吗？

● 要素1 谷类

谷类是面粉、大米、玉米粉、小麦、高粱等的总称。它们丰富的碳水化合物是我们膳食能量的主要来源，多种谷类掺着吃比单吃一种好。

适合早餐的谷类食物：馒头、包子、面包、粥、面条、营养麦片、馄饨等。

● 要素2 肉类

准确的称呼应该是“动物性食物”，包括肉、鱼、禽、蛋。它们为人体提供动物性蛋白质以及一些重要的矿物质和维生素。但它们彼此也有明显区别，平时要注意轮番食用，不要因为喜好而偏好某一种。

鸡肉、鱼虾及其他水产品含脂肪很低，可以多吃一些；猪肉含脂肪较高，适量少吃；蛋类是高蛋白的优质来源，但含胆固醇相当高，以每天一个为宜。

适合早餐的肉类食物：猪肉、牛肉、鸡肉、鱼肉、火腿、鸡蛋（蒸、煮、炒、煎均可）等。

● 要素3 奶类、豆类

奶类及奶制品、豆类和豆制品，前者是动物蛋白，后者是植物蛋白，能为人体提供优质的蛋白质。而且，我国居民膳食中普遍缺钙，奶类是首选的补钙食物，有些孩子喝牛奶会有腹泻、腹胀等不同程度的肠胃不适，用酸奶和豆浆、豆腐脑代替也可保证钙的摄入。

适合早餐的奶类及豆类食物：鲜牛奶、酸奶、羊奶、豆浆、豆腐脑、豆腐干、煮黄豆、酱豆腐等。

● 要素4 蔬果类

蔬果类也就是蔬菜和水果。我们经常把它们放在一起，是因为它们有许多共性——提供给人各种维生素。但它们终究是两类食物，各有优势，不能完全相互替代。一般说来，红色、绿色、黄色等颜色较深的蔬菜和深黄色水果含营养素比较丰富，所以要多选深色的蔬菜和深黄色的水果。

适合早餐的蔬果类食物：黄瓜、萝卜、茼蒿、白菜、西红柿、苹果、草莓、香蕉、橙子、猕猴桃等。



食谱篇

营养早餐食谱



Part 1 粥品

营养粥品 健康人生

早上起来，喝一碗热气腾腾的粥吧，它能唤醒身体的每一个细胞，让你开始激情活力的一天。而巧妙更换不同的粥料，更能让你的健康指数一路攀升。而什么样的搭配才能让早餐的营养丰富起来呢？早餐的一碗粥，可以添加杂粮元素来为健康加分！

小麦：含有钙、磷、铁及帮助消化的淀粉酶、麦芽糖酶等，还含有丰富的维生素E，是保护人体血液、心脏、神经等正常功能的必需营养品。另外常吃小麦还可增强记忆、养心安神。

玉米：纤维素比精米、精面粉高4~10倍。纤维素可加速肠部蠕动，排除大肠癌的因子，降低胆固醇的吸收，预防冠心病。玉米还能吸收人体的一部分葡萄糖，对糖尿病有缓解作用，是世界公认的“黄金作物”。

大豆：性味甘平，有健脾宽中、润燥消水的效用，可辅助治疗疝积泻痢、腹胀瘦弱、妊娠中毒、疮痛肿毒、外伤出血等症。

绿豆：味甘性寒，有利尿消肿、中和解毒与清凉解渴的作用。

薏米：味甘性寒，富含多种维生素和矿物质，能促进新陈代谢和减少肠胃负担。此外，薏米还含有丰富的维生素E，常食有保持人体皮肤光泽细致、祛除色斑等美容效果，还可祛湿。

大麦：其性滑腻，故常与粳米同食。大麦淀粉含量略低于大米、小麦，而蛋白质、钙、B族维生素等物质远高于大米，有健脾开胃的功效，大麦芽性甘温胃，可消食、下气、回乳。

好粥虽营养，但粥的热量相对较低，若早上只喝粥的话会导致热量不足，还没到午餐时间就饿了，所以早餐喝粥的同时，最好搭配其他面食、包点等，既营养丰富，又能避免热量不足。



芹菜粥

【原料】 大米 100 克，芹菜 150 克

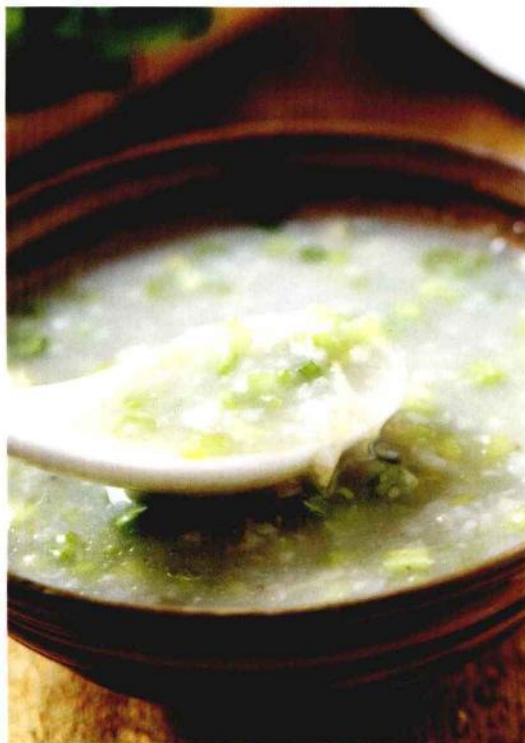
【调料】 食用油、盐各适量

做法：

1. 大米洗净，浸泡 30 分钟；芹菜洗净，切粒待用。
2. 电饭锅内注入足量清水，加入大米、芹菜共煮成粥。
3. 加食用油、盐调味，装碗即可。

营养功效 芹菜的叶、茎含有挥发性物质，可增强人的食欲，同时它含铁量也很高，是缺铁性贫血患者的佳蔬，食用此粥能利尿消肿、消除烦躁。

温馨提示 芹菜焯烫再炒，可缩短炒菜时间，减少油脂对蔬菜的不利影响。



菠菜粥

【原料】 菠菜、粳米各 250 克

【调料】 盐适量

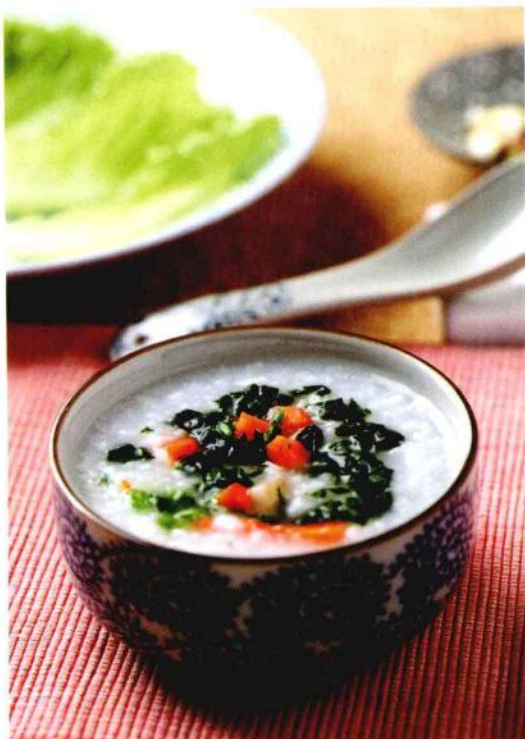
做法：

1. 菠菜洗净，备用。
2. 粳米洗净置锅内，加适量水。
3. 熬至粳米熟时，将菠菜放入粥中，继续熬一会儿停火，再放入盐调味即成。

营养功效 菠菜具有养血、止血、利肠通便、解热毒之功效。

温馨提示 不宜食用加工过细的粳米，加工过于精细，会使营养成分大量损耗，降低粳米的营养价值。





山药粥

【原料】 山药 30 克，胡萝卜 20 克，大米 80 克，菠菜泥适量

【调料】 食用油、盐各适量

做法：

1. 山药、胡萝卜削皮，切小块（约 1 厘米见方）。
2. 大米加清水放入电饭锅煮沸，再加入山药及胡萝卜一起煮。
3. 煮约 15 分钟后，再加入菠菜泥、食用油、盐调味即成。

营养功效 山药含有大量的维生素、微量元素，能有效阻止血脂在血管壁的沉淀。

温馨提示 此粥营养丰富，特别适合 10 ~ 12 个月婴儿食用，但要注意的是，山药和胡萝卜要煮得非常烂。

土豆粥

【原料】 大米 100 克，土豆 50 克，牛奶 500 毫升，熟蛋黄 15 克

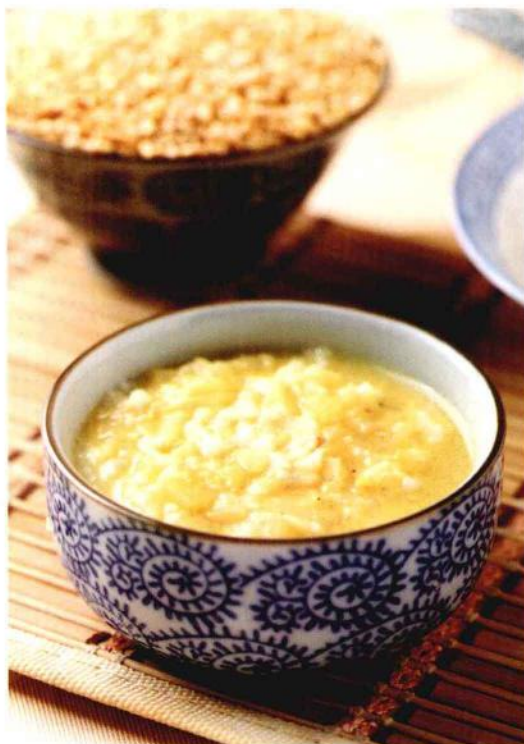
【调料】 盐适量

做法：

1. 将土豆去皮，炖烂，捣碎并过滤；大米洗净。
2. 将大米、土豆泥加牛奶倒入电饭锅煮，并轻轻搅拌，黏稠后加盐。
3. 将蛋黄捣碎放在粥里即成。

营养功效 土豆含有大量碳水化合物，同时含有蛋白质、磷、钙、维生素等。

温馨提示 土豆皮含有对人体有毒的物质，故食用土豆的时候一定要去皮。



虾仁粥

【原料】 白粥半碗，虾仁 100 克，韭菜 50 克，鱼高汤 250 毫升，鸡蛋 1 个

【调料】 姜丝 50 克，盐、白胡椒粉各适量

做法：

1. 虾仁洗净，入开水中氽烫后取出备用；韭菜切段备用。
2. 电饭锅内放入鱼高汤、虾仁、韭菜、姜丝、白粥和盐、白胡椒粉，将粥煮开后即可断电。
3. 将鸡蛋打散，淋入粥内即可。

营养功效 韭菜含有挥发油及硫化物、蛋白质、脂肪、糖类、B 族维生素、维生素 C 等，有健胃、提神、强肾等作用。

温馨提示 多食韭菜会上火且不易消化。



艇仔粥

【原料】 大米、鲜鱿鱼各 100 克，猪肚 300 克，猪肉皮、米粉、花生仁各 50 克，瑶柱适量

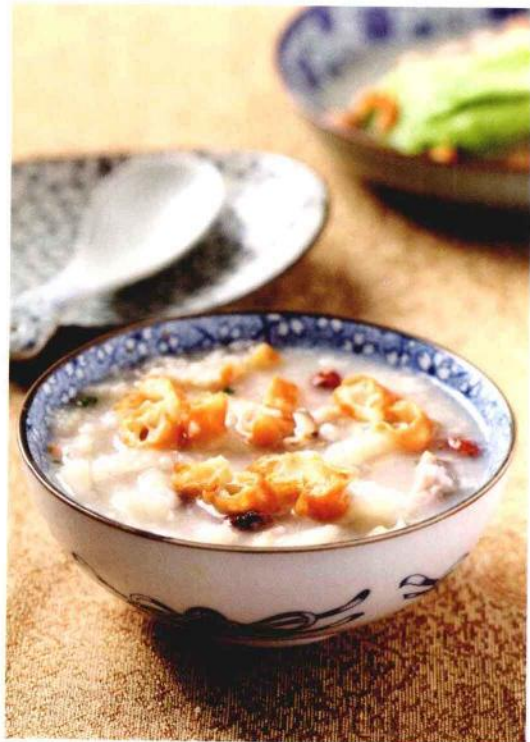
【调料】 盐、味精、葱、姜、酱油、碱水、食用油各适量

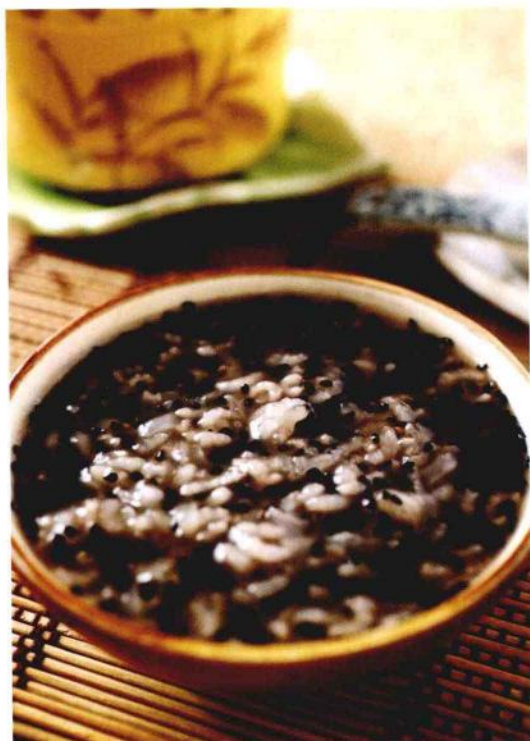
做法：

1. 大米淘洗干净，浸泡 1 小时；鱿鱼用碱水浸泡后洗净切丝，放入开水中烫过；瑶柱去老筋，用温水浸开，撕碎；猪肚擦洗净；花生仁去皮，放入沸盐水中稍烫，捞出沥干。
2. 开油锅，加食用油烧热，放入花生仁炸至金黄色捞出，沥干油；米粉用沸油炸香。
3. 电饭锅内煮沸清水，加大米、瑶柱、猪肚煮沸后，再煮 20 分钟，加盐、味精调味。
4. 碗中放入猪肉皮、米粉、花生仁，冲入滚粥，加酱油、姜拌匀即可。

营养功效 鱿鱼富含钙质及 B 族维生素。

温馨提示 肠胃虚弱者，花生不宜与黄瓜同食。





芝麻粥

〔原料〕 黑芝麻 20 克，粳米 30 克

〔调料〕 盐 2 克

做法：

1. 将黑芝麻洗净，炒香。
2. 黑芝麻加盐少许，研碎待用。
3. 将粳米淘洗干净，放入电饭锅，加适量清水。
4. 煮至成粥，加入芝麻，待散发芝麻香气即可。

♥ **营养功效** 芝麻含有大量的脂肪和蛋白质，还有糖类、维生素 A、维生素 E、卵磷脂、钙、铁、镁等营养成分，常食此粥可使皮肤白皙润泽、养血。

♥ **温馨提示** 相同做法，黑芝麻可以用白芝麻代替。

紫米粥

〔原料〕 紫米、糯米各 100 克，红枣 8 枚

〔调料〕 糖适量

做法：

1. 将紫米、糯米分别淘洗干净，红枣去核洗净。
2. 电饭锅内放入清水、紫米和糯米，按下煮饭键至煮成粥。
3. 加入红枣略煮后，以糖调味即成。

♥ **营养功效** 红枣含有人体必需的多种维生素和 18 种氨基酸、矿物质，常食此粥可提高人体免疫力，防止骨质疏松。

♥ **温馨提示** 糯米黏性较高，熬煮的时候可以适当多加点水。

