

图说
生活

Meishi Tianxia Xilie
美食天下系列
用心讲述吃的科学 悉心解答吃的疑惑



菜肉蔬果巧搭配，小火慢煮百味粥，
滋补营养又鲜香，一碗好粥保健康。

百变营养保健粥

百味香粥喝出家人四季健康

《图说生活·美食天下系列》编委会 编



上海科学普及出版社

让生活有知有味



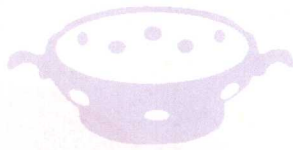
图说生活·美食天下

用心讲述吃的科学 悉心解答吃的疑惑

Meishi Tianxia Xilie



百变营养保健粥



百变营养保健粥

一碗好粥 • 吃出健康

图书在版编目 (CIP) 数据

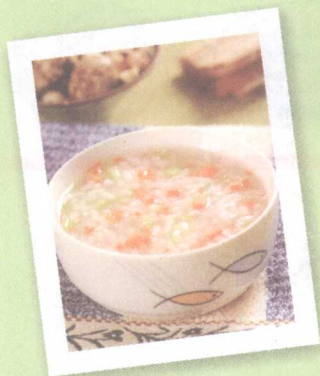
百变营养保健粥 / 《图说生活·美食天下系列》编委会编. —上海: 上海科学普及出版社, 2009. 3
(图说生活·美食天下系列)
ISBN 978-7-5427-4268-1

I. 百… II. 图… III. 保健—粥—食谱 IV. TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 018085 号

出版: 上海科学普及出版社
(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>
印刷: 北京威远印刷厂
发行: 上海科学普及出版社
开本: 16 开 (787 × 1092)
印张: 16 印张
字数: 255 千字
标准书号: ISBN 978-7-5427-4268-1
版次: 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷
定价: 19.80 元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



煮出营养美味粥

粥是中国老百姓最为喜欢的食品。粥制作简便，诀窍就在于原料的准备、食材的搭配以及掌握好用量、火候。知道了这些技巧，您随时都可以吃上自己喜欢或者适合身体需要的鲜美粥品。

疗效神奇美味粥

《黄帝内经·素问·脏气法时论》云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充，气味合而服之，以补精益气。”从中可以看出，粮、果、肉、蔬不仅是人类饱腹充饥、赖以生存的食物，而且对人体的营养失衡、体质虚弱、阴阳偏盛偏衰起着重要的养生作用。粥在熬煮的过程中，可以添加具有营养价值食物，比较完美地将各种营养物质，融会在一起，而且其口感柔软细腻、容易消化。因此，粥被古代医学家和养生学家称为“世界第一补人之物”。



百种好粥轻松煮

“喷香五谷杂粮粥”“美味鲜肉粥”“营养菜粥”“鲜香海鲜粥”“百变果粥”，不同的谷物与不同的蔬菜、肉食、海鲜、果品调配出上百种粥品，各种食材简明扼要的营养功效介绍，让您轻松满足家人不同的营养需求。



靓粥小菜、主食、点心巧搭配

上百种粥品，可能已让您的味觉应接不暇，不仅如此，我们还特别为您奉送了二百多道家常小菜、主食、点心，让您和您的家人在品尝美味粥的同时，省心省力快速搭配爽口小菜、花样主食、美味点心。



粥味道鲜美、营养丰富、润喉易食，喝粥使肠胃得到滋养，又不会增加消化系统的负担，也不导致身体肥胖。粥将成为现代人生活中不可缺少的一部分。



Contents

〔百变营养保健粥〕

美味营养粥——喝出全家健康来



新手必读

煮出一锅营养美味粥

四季养生不可少 /10

14 PART.01

五谷杂粮粥



五谷杂粮巧搭配 14

杂粮粥	17	薏米莲子百合粥	28
绿豆莲子荷叶粥	18	薏米红豆粥	28
大麦陈皮粥	19	麻辣萝卜丝	28
滋补杂粮粥	20	薏米百合粥	29
百合小米粥	21	燕麦南瓜粥	29
百合绿豆糯米粥	21	香麻小鱼丁	29
干炸小黄鱼	21	杏仁牛奶芝麻粥	30
芝麻粥	22	小米玉米粥	30
芝麻花生粥	22	麻酱拌豆角	30
黄瓜炒肉丁	22	小米豌豆粥	31
青豆玉米粥	23	黄豆小米粥	31
杂粮粥	23	小瓜炒火腿	31
平菇肉片	23	小米山药粥	32
杂粮八宝粥	24	小米红枣粥	32
紫米粥	24	虾干拌白菜	32
小番茄炒鸡丁	24	小米红豆粥	33
芋头红薯粥	25	小米棒碴粥	33
营养粥	25	油酥饼	33
香炸花生米	25	小麦粥	34
银耳莲子羹	26	鲜荷莲藕红豆粥	34
银耳高粱粥	26	麻酱菠菜	34
小枣粽子	26	白扁豆粥	35
薏米麦片粥	27	蒜头糯米粥	35
薏米绿豆粥	27	南瓜馒头	35
麻辣香肠	27	松仁紫米粥	36
		生姜暖胃粥	36
		麻婆豆腐	36
		山药薏米粥	37

三色米粥	37
青蒜炒香肠	37
炒米奶粥	38
荞麦粥	38
笋干炒腊肉	38
荞麦红枣饭	39
芡实莲子糙米粥	39
蚂蚁上树	39
蒲公英粳米粥	40
藕丁莲子紫米粥	40
熘腰花	40
糯米山药粥	41
牛乳粥	41
凉拌豇豆	41
牛奶燕麦粥	42
牛奶小米粥	42
牛奶馒头	42
茶粥	43
糙米粥	43
干炒苦瓜	43
茉莉香体粥	44
梅花白米粥	44
凉拌丝瓜	44
玫瑰香粥	45
麦片粥	45
凉拌豆腐皮丝	45
绿豆薏米粥	46
绿豆莲子粥	46
麻香芦笋	46
绿豆薄荷粥	47
绿豆百合粥	47
小笼蒸包	47
莲子小米粥	48
栗子粥	48
凉拌羊肉丝	48
菊花绿豆粥	49
黄米红枣粥	49
皮蛋炒黄瓜	49



花生牛奶粥	50
红枣豆浆粥	50
家常茄子	50
红小豆粥	51
小米蛋花奶粥	51
炒黄豆芽	51
红薯小米粥	52
红薯暖粥	52
辣子炒虾	52
红豆薏米美丽粥	53
红豆山药粥	53
家常饼	53
红豆桂花粥	54
红豆高粱粥	54
胡萝卜拌青笋	54
黑芝麻燕麦粥	55
黑米粥	55
花生芹菜	55
黑米红枣粥	56
黑米桂花粥	56
拌海带丝	56
黑豆粥	57
黑豆糯米粥	57
豆干葱丝	57
荷叶粥	58
豆腐皮粥	58
拌绿豆芽	58
枸杞粥	59
桂花白薯米粥	59
腐竹韭黄	59
桂圆莲子粥	60
桂花栗子粥	60
番茄豆腐	60
高粱八宝粥	61
甘蔗高粱粥	61
碧玉菜卷	61
赤豆红枣米糠粥	62
干姜红糖粥	62
豆芽炒肉丝	62
蜂蜜菊花糯米粥	63
法式牛奶甜米粥	63
脆爽双丝	63
豆腐薏米粥	64
大麦粥	64
黄瓜拌粉皮	64



大麦玉米碎粥	65
八宝粥	65
碧绿笋尖	65



变着花样喝菜粥

66

菠菜太极粥	71	荠菜粥	82
白萝卜益气粥	72	番茄草菇	82
桂花南瓜粥	73	茼蒿粥	83
桂花甜藕粥	74	苋菜粥	83
茭白粥	75	蒜泥白肉	83
黑木耳芹菜粥	75	白菜粥	84
肉末豆腐	75	茄粥	84
菠菜银耳粥	76	豆干肉丝	84
冬瓜夹肉粥	76	苦瓜糯米粥	85
干煸四季豆	76	莲藕粥	85
冬瓜糯米粥	77	锅贴饺子	85
冬瓜鲜味粥	77	黄豆南瓜粥	86
干拌麻酱面	77	黄瓜粥	86
番茄鸡蛋粥	78	海米烧冬瓜	86
南瓜小米粥	78	莲子山药紫米粥	87
水晶蒸饺	78	木耳粥	87
百合糯米粥	79	红烧豆腐	87
胡萝卜芥蓝粥	79	牛蒡香菇粥	88
虎皮青椒	79	芹菜小米粥	88
胡萝卜芹菜粥	80	红烧茄子	88
胡萝卜甜粥	80	强筋葱白粥	89
梨子凉拌苦瓜	80	芹菜香菇粥	89
火腿白菜米粥	81	椒盐花卷	89
韭菜粥	81	花菜粥	90
水炒鸡蛋	81	椿芽粥	90
茼蒿粥	82	红枣糕	90

空心菜粥	91
芦笋粥	91
香葱豆干炒饭	91
芹菜粥	92
三白粥	92
蛋皮菠菜包	92
小米山药粥	93
山药扁豆粥	93
豆沙包	93
山药豆腐粥	94
山药芡实粥	94
素炒五宝	94
山药肉丝粥	95
山药薏米红枣粥	95
苹果蛋饼	95
山药芝麻粥	96
生蚝芹菜粥	96
蒸茄条	96
双翠香油粥	97
双耳小米粥	97
黄金大饼	97
双瓜粥	98
双莲紫米粥	98
三彩菠菜	98
丝瓜粥	99
田园时蔬粥	99



蒜香羊肉	99
青菜玉米面粥	100
土豆粥	100
萝卜拌海蜇皮	100
豌豆粥	101
香菜米粥	101
海带拌鸡丝	101
香菇竹笋粥	102
熏干香菇粥	102
蜜枣银心	102
绿豆菜心粥	103
茴香菜粥	103
扬州炒饭	103
豇豆粥	104
薏米香菇粥	104
香椿拌豆腐	104
番茄西米粥	105
罗汉粥	105
怪味凉拌面	105



美味肉粥健康喝

106

猪腰小米粥	109	猪蹄小米粥	112
羊腩萝卜丝粥	110	猪蹄美容粥	112
鸭肝浓香粥	111	凉拌莴笋丝	112



猪蹄花生粥	113
猪肾薏米粥	113
酸甜圆白菜	113
猪肝绿豆粥	114
猪肝粉丝粥	114
糖拌三样	114
猪血粥	115
猪肚粥	115
桂花糖藕	115
芝麻花生猪肝山楂粥	116
芋头香粥	116
油菜金针菇	116
玉竹滋润鸡粥	117
鱼香猪骨粥	117
洋葱土豆片	117
鱼蓉瘦肉粥	118
阳光翠绿粥	118
杏仁拌三丁	118
羊肉粥	119
羊肉药枣糯米粥	119
香芹腐竹	119
豌豆瘦肉粥	120
羊肚粥	120
香辣毛豆	120
羊杂粥	121
羊肝粥	121
熏干炒蒜苗	121
羊肉温补粥	122
羊肉胡萝卜粥	122
小炒圆白菜	122
羊肉红枣粥	123
羊肉冬笋粥	123
雪菜烧豆腐	123
羊脊骨粥	124
羊骨红枣粥	124
香辣苦瓜	124
羊肝明目粥	125

鸭丝糯米粥	125
蒜香蚕豆	125
鹅血粥	126
鸭补粥	126
糖醋藕片	126
小白菜丸子粥	127
香芋排骨粥	127
糖醋白菜心	127
包心菜猪肉粥	128
香菇鸡腿粥	128
香辣豆腐丝	128
乌鸡滋补粥	129
乌鸡糯米葱白粥	129
爽口木耳	129
莴笋肉丸粥	130
土豆肉末粥	130
丝瓜炒豆腐	130
丝瓜猪肝瘦肉粥	131
丝瓜杏仁排骨粥	131
香葱土豆片	131
柿子鸡汁粥	132
什锦鸡翅粥	132
酸辣土豆丝	132
什锦糙米粥	133
三鲜丁粥	133
双色花卷	133
三鲜春粥	134
肉末粥	134
蒜蓉茄子	134
清补瘦肉粥	135
青豆火腿粥	135
茼蒿腐竹	135
皮蛋瘦肉粥	136
皮蛋排骨粥	136
素烧南瓜	136
皮蛋糙米粥	137
排骨粥	137
香干拌花生米	137

豆苗腰片粥	138
牛肚粥	138
乡村玉米饼	138
牛肉粥	139
牛肉丸粥	139
莲藕炒肉片	139
牛肉蒜苗粥	140
牛肉萝卜白米粥	140
彩色豆干丝	140
滑蛋牛肉粥	141
牛奶蛋花麦片粥	141
山楂糕拌白菜	141
麦片牛肉丸粥	142
绿菜红豆瘦肉粥	142
生拌茼蒿	142
绿波鸡蓉粥	143
栗子牛腩粥	143
蒜末冬瓜	143
栗子百合猪手粥	144
空心菜肉蓉粥	144
浇汁鲜藕	144
荠菜咸蛋粥	145
绞肉菜粥	145
烧茄子	145
江南香八宝	146
鸡杂粥	146
蒜泥木耳菜	146
鸡味糙米粥	147
鸡丝养心粥	147
酸甜洋葱	147
鸡丝人参粥	148
鸡肉粥	148
珊瑚菜花	148
鸡肉末碎菜粥	149
鸡蓉燕麦粥	149
蔬菜饼	149
鸡肝粟米粥	150
鸡肝小米粥	150
素三丝	150
兔肉粥	151
火腿冬瓜粥	151
三丝芹菜	151
黄花菜瘦肉粥	152
花生猪骨粥	152
素炒豆苗	152



花生红枣蛋糊粥	153
花生薏米瘦肉粥	153
三丝莴笋	153
海松子鸽蛋粥	154
胡萝卜牛肉小米粥	154
什锦番茄	154
桂圆鸡丁紫米粥	155
枸杞猪肝粥	155
什锦黄豆	155
高粱羊肉粥	156
番茄排骨粥	156
清炒空心菜	156
冬瓜乌鸡糯米粥	157
冬瓜荷叶瘦肉粥	157
荞麦饼	157
蛋黄粥	158
大麦牛肉粥	158
平菇白菜	158
翠衣海带骨头粥	159
葱白红枣鸡肉粥	159
麻辣茭白	159
陈皮腊鸭粥	160
菠萝鸡片粥	160
麻香豆腐	160
白果羊肉粥	161
鹌鹑杏仁粥	161
奶汤白菜	161





在家轻松做海味粥

162



什锦海鲜粥	165
墨鱼粥	166
鳕鱼粥	167
生滚鱼片粥	168
海鲜营养恋人粥	168
鱼丸粥	169
文蛤萝卜粥	169
辣白菜	169
生滚花蟹粥	170
韭菜虾仁粥	170
老醋花生	170
虾球粥	171
松仁鱼丸粥	171
鲜拌三皮	171
山药虾粥	172
鱼肉松粥	172
拌萝卜皮	172
虾皮香芹燕麦粥	173
胡萝卜鲜鱼粥	173
清炒豌豆苗	173
海鲜粥	174
鲜鱼葱白糯米粥	174
尖椒土豆丝	174
海带豆香粥	175
海带绿豆粥	175
八宝豆皮	175
蒜泥海带粥	176
鲑丝小米粥	176
韭菜盒子	176
鱼头粥	177
鲍鱼鲜鸡粥	177
胡萝卜烧豆角	177
海参益肾粥	178
红豆鱼汁粥	178
爆炒空心菜	178
泥鳅粥	179
鲑鱼小米粥	179
瓜条拌藕片	179



黄鳝小米粥	180
黑鱼粥	180
黑木耳拌豆芽	180
鲫鱼红粥	181
黄花鱼骨粥	181
番茄烧冬瓜	181
赤小豆鲤鱼粥	182
干贝粥	182
凉拌三丁	182
鱼蓉枸杞粥	183
小银鱼鲜美粥	183
蒜蓉苦瓜	183
草菇鱼片粥	184
蟹肉莲藕粥	184
蔬菜玉米饼	184
绿丝鱼块粥	185
丁香粥	185
葱油饼	185
黑豆牡蛎粥	186
鲜菇海鲜粥	186
香脆三丝	186
鲜滑鱼片粥	187
韭菜海参粥	187
番茄拌三丝	187
海带薏米粥	188
海鲜至尊白米粥	188
菠菜木耳蛋皮	188
冬瓜鲤鱼头粥	189
鳗鱼粥	189
粉丝炒豆芽	189



遍尝百果能养生 190

香蕉冰糖粥	193
木瓜生姜蜂蜜粥	194
猕猴桃西米粥	195
青萝雪梨粥	196
荷香果仁糯米粥	197
陈皮花生粥	197
泡椒凤爪	197
香蕉西米粥	198
黑芝麻果仁粥	198
香菇烧卖	198
荷叶莲子粥	199
花生牛奶红枣粥	199
菠菜炒蛋	199
花样果肉薏米粥	200
牛奶薏米果仁粥	200
炒金银馒头	200
蜜果糯米冰粥	201
燕麦雪梨糯米粥	201
蛋炒饭	201
金橘糯米粥	202
蜂蜜橘糊	202
蛋香萝卜丝	202
核桃果肉紫米粥	203
苹果小米粥	203
白菜豆腐丁	203
香蕉葡萄粥	204
芝麻核桃粥	204
金针菇菠菜	204
苹果桂花粥	205
木瓜薏米粥	205



乳香土豆粒	205
水果麦片粥	206
草莓粥	206
尖椒炒茄子	206
柿饼粥	207
薏米杨梅粥	207
鸡蛋炒西芹	207
荔枝红豆粥	208
桑葚百合粥	208
芹菜拌鸭肠	208
菊花核桃粥	209
红枣菊花粥	209
煎茄夹	209
椰肉四喜粥	210
银耳樱桃粥	210
火腿蛋丝凉面	210
银耳山楂稀粥	211
罗汉燕麦粥	211
三丝拌面	211
香蕉蜜粥	212
水果甜粥	212
卤鸡爪	212
桂圆红枣粥	213
米沙杏肉粥	213
土豆丸子	213
莲子木瓜粥	214
青皮糯米粥	214
凉拌莴笋丝	214
桂圆薄荷粥	215
椰肉椰汁粥	215
美味鲜肉串	215
银耳苹果瘦肉粥	216
梨粥	216
南瓜饼	216
白果浆粥	217
川贝雪梨粥	217
鸡丝凉面	217



山楂粥	218
蜜柚菊花粥	218
番茄肉酱面	218
红糯米栗子粥	219
红枣栗子米粥	219
奶香空心面	219
白果蜜饯糯米粥	220
柑橙甜粥	220
苦瓜摊鸡蛋	220
杏仁肉丝粥	221
燕麦果粥	221
冬瓜夹	221
红枣粥	222
山楂红枣莲子粥	222
豆皮素菜卷	222
松子粥	223
核桃姜汁粥	223
南瓜什锦	223
核桃燕麦粥	224
核桃紫米粥	224
凉拌泡菜面	224

附录

附录 1: 家庭滋补养生药膳 / 225

附录 2: 药膳的四气五味 / 254

附录 3: 功能营养粥推荐 / 255

绪论
新手必读

煮出一锅营养美味粥

四季养生不可少



自

从黄帝发明了“烹谷为粥”以来，粥就越来越受到人们的青睐。粥不仅具有果腹充饥的功能，还具有养生保健的功效。

Chapter.01

:: 粥的养生功效



粥容易消化

大米熬煮温度超过 60°C 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。粥更是老年人每餐必备的佳品。俗话说“老人吃粥，多寿多福”。人到老年，生理功能衰退，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，符合老年人的生理功能，又能获得必需的营养物质，起到益寿延年的效果。此外，由于粥易消化，也适合病人食用，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，若能再选用一些中药同煮，还能起到治病的效果。清粥搭配一些开胃小菜，能够增强食欲，补充体力，有利于病后康复。



喝粥可以防治便秘

现代人饮食精致又缺乏运动，多有便秘症状。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，有效防治便秘。喝粥还有减肥的作用。现代人大多营养过剩，而粥所含的热量不高，吃饱了肚皮也不致于摄入过多热量，可以当作很好的减肥食品。



喝粥可以预防感冒

天冷时，清早起床喝一碗热粥，能够祛除寒气，增强身体的御寒能力，预防感冒。



喝粥可以防止喉咙干渴

对咽喉不适、发炎疼痛的人，温热的粥能滋润咽喉，有效缓解不适感。

认清体质喝对粥

每个人的体质都有不同,“体质”指的是人身体的形态和功能,主要有“寒、热、虚、实”四大分类。健康养身应因人而异。用来制粥的谷物含有丰富的营养,但怎么吃、吃多少,不同体质的人,需求也是不一样的。

寒性体质的特征

脸色苍白、唇色淡;精神虚弱易疲劳;喜热饮热食;怕冷、怕风,手脚冰凉;女性的月经常迟来,且多血块等。

适合寒性体质的五谷杂粮:糯米、高粱、红豆、花生、栗子、核桃、杏仁等。

热性体质的特征

常情绪急躁,脾气不好;常身体发热、怕热;经常便秘,尿少且色黄;喜吃冰冷的食物或饮料等。

适合热性体质的五谷杂粮:大麦、小麦、荞麦、绿豆、薏米、小米等。

虚性体质的特征

说话有气无力,精神萎靡不振,舌质嫩白无苔,脉象细而无力,面色苍白无血色等。

适合虚性体质的五谷杂粮:糙米、糯米、高粱、花生、红豆、芝麻等。

实性体质的特征

容易烦躁不安、失眠;脾气不好,易暴易躁;有时口干口臭,呼吸气粗,容易腹胀、便秘;常感觉无端闷热等。

适合实性体质的五谷杂粮:薏米、绿豆、小米等。

根据季节选择补养粥

春季食养

春季多雨、多风、多寒、多湿。我国传统中医认为,辛能散风,温能祛寒,淡能渗湿,甘能健脾。因此,结合气候变化的特点,采取一些有效方法,从防病健身两方面来设计春季适宜的粥。以辛甘、清淡为主,主食类宜选用粳米、灿米,味甘性温,能够补中气、健脾胃、养胃生津、明目益智;肉类应选用鸡肉、鸭肉等,性温且不油腻,有助于体内消化;鱼类食物高蛋白、低脂肪,易于消化并富含多种维生素,尤其是鳕鱼、章鱼等都是春季首选;各种绿色蔬菜如油菜、菠菜、韭菜、芹菜、香菜,在春季都盛产;葱、蒜具有消毒杀菌的功效,可多食用;新鲜的蜜橘与杏,也可以适量选用,做成水果粥,润肺、顺气,口感也好。

夏季食养

夏季在五行中属火,在五味中属苦,所以夏季适宜清淡滋补,尤其时逢炎热酷暑,中暑、食欲不振等现象发作率也比较高,做粥时的原料选择要秉承清淡、败火等特性,切忌油腻。

主食方面,除食用白米、糯米之外,还可以多吃一些杂粮、豆类来调节胃的功能,在夏



日高温燥热情况下增强食欲；肉类则侧重于脂肪含量低、味甘性平的火腿、牛尾之类，多食用鱼肉对肠胃的调整效果比牛羊肉更好；夏季蔬菜瓜果相对产量丰富，主要本着解暑败火、清淡为主的原则选择原料做粥，如西瓜、桃、草莓、枇杷等等。

秋季食养

秋天，气候由热变凉，人体腠理（腠理，中医指皮肤的纹理和皮下肌肉之间的空隙）由疏松转为致密，阳气开始潜藏于内。秋季饮食保养，在应季取材之余，考虑到保健方面，以润燥益气为中心，以健脾补肝清肺为主要内容，寒凉搭配比较好，比如主食类，不宜单独用大米作粥，尽量搭配粗粮，配合大麦、糙米、高粱米等；肉类则选用甘寒、甘温之类，猪皮、牛肉都是较好选择，猪蹄、腔骨等也可多食用；水产类有黄花鱼、蟹类等；蔬果则本着应季原则，适当选择性凉的菠菜、萝卜、雪花梨、栗子等。

冬季食养

冬季是一个寒冷的季节。医学认为，冬令进补与平衡阴阳、疏通经络、调和气血有密切关系。身体的抵抗能力下降，在寒冷季节，应顺应自然进行食补，滋阴养阳，以滋补为主。根据中医“虚则补之，寒则温之”的原则，应多吃温性、热性，特别是温补肾阳的食物进行

调理，以提高机体的耐寒能力。冬季“食补”，应供给富含蛋白质、维生素和易于消化的食物。主食宜选用粳米、玉米、小麦以及黄豆、豌豆等谷豆类；蔬菜类为韭菜、萝卜、黄花菜等蔬菜；肉类则为羊肉、狗肉等冬季滋补佳品；水产类适宜多吃应季的带鱼等；橘子、椰子、菠萝、荔枝、桂圆等水果也可作为粥原料。

Chapter.04

煮粥有技巧

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

煮粥要在一开始就加足水，不要中途加水，否则粥会变稀，黏稠度和香味的浓郁度都会大打折扣。

要黏稠，勤搅拌

煮粥过程中要不断搅拌，煮出的粥才会黏稠。俗语“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”，也可避免粘锅。

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。





淘米不要搓

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,先将沙粒等杂质挑出来,再用淘米的盆淘洗两遍就可以了。如果是陈旧霉变的米,则要用手反复搓洗几遍,以防止曲霉素污染。



煮粥过程中不宜放食用碱

熬粥时放碱,是为了让粥烂得快、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。

Chapter 05

煮什么粥,选什么锅



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。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,然后用小火热锅,如果中途加水也要加温热水,以免爆裂。



不锈钢锅

不锈钢锅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烂,又想快点喝上粥,可以选用高压锅,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,不要着急拿下安全气阀,必须静置数分钟待温度稍降后再拿下气阀,以免粥汁从气孔中喷溅出来。



电饭锅

用电饭锅煮粥是一种省事的好方法。电饭锅火候易掌握,且不易粘锅。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。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粘湿,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;由于电饭锅内有不粘锅处理,所以不可使用钢丝来刷锅。



防溢煮粥小窍门

- 1.滴入芝麻油法:在锅里滴几滴芝麻油,煮开后用小火煮,再沸也不会溢出来。
- 2.温水下锅法:煮粥时,先淘好米,待锅中的水半开时再下米,就可以防止溢锅。
- 3.加笼屉法:在锅上加一层金属笼屉,便可以放心地煮粥,无须不停地揭盖,米汤也不会溢出来。

PART.01

五谷杂粮粥

照顾家人营养更全面

五谷杂粮巧搭配



古

话说：“五谷为养”，意思是粗细粮均有丰富的营养，搭配吃对健康有利。不同品种的粮食，营养价值也不尽相同，燕麦富含蛋白质；小米富含色氨酸、胡萝卜素；豆类富含优质蛋白质；高粱含脂肪酸高，还有丰富的铁；薯类含胡萝卜素和维生素C。因此，饮食中五谷杂粮还要搭配副食，尽量保证营养全面。

五谷杂粮功效介绍



粳米

粳米，是大米的一种。粳米口感柔和，香气浓郁，是中国人尤其南方人家中必不可少的主食之一。有补中益气、健脾养胃的功效。可刺激胃液的分泌，有助于消化；补充人体所需多种营养成分。



糙米

糙米比粳米更具营养，能提高人体免疫功能，促进血液循环，还能帮助人们消除沮丧烦躁的情绪。糙米中微量元素含量较高，有利于预防心血管疾病和贫血症。它还保留了大量膳食纤维，可促进肠道有益菌增殖，预防便秘和肠癌；膳食纤维还能与胆汁中胆固醇结合，促进胆固醇的排出，从而帮助高脂血症患者降低血脂。糙米对糖尿病患者和肥胖者也特别有益。



燕麦

燕麦有补虚亏、止血、止汗的功效，降低胆固醇作用也很显著，对动脉粥样硬化、冠心病和高血压有较好的防治作用。对糖尿病、脂肪肝也有一定的疗效。燕麦粥十分适宜肺结核者食用，有止咯血作用。虚汗、盗汗者以燕麦和瘦猪肉炖食，效果更佳。燕麦面汤是产妇、婴幼儿、慢性疾病患者、病后体弱者的食疗补品。



黑米

黑米可谓米中之王，素有“药谷”之称，有补脾、养胃、强身、医肝疾、壮肾补精、生肌润肤、安神延寿等功效。用它入药，对头昏、贫血、少年白发、眼疾、妇女产后虚弱、病后体虚等症疗效甚佳。黑米除了含有大米所含的营养成分外，还含有大米所缺乏的维生素C、

叶绿素、胡萝卜素及强心甙等特殊成分，常年食用可延年益寿。

糯米

中医认为糯米能温脾胃、止腹泻、缩小便，是补脾胃、益肺气的谷物。脾肺虚寒者最宜食用糯米。食用糯米，还有收汗的功效。此外，糯米还能嫩皮肤、美容颜。常食用可使人肌肉丰满、皮肤嫩白光润。特别适合容颜苍老、皮肤粗糙干皱者。



小麦

中医认为，小麦可除热、止燥渴咽干、利小便、养肝气，有养心安神的功效。内服可治烦躁不安、心悸失眠等症；外用可治烫伤。现代医学证实，小麦含有丰富的维生素和蛋白质，有治疗脚气病、末梢神经炎的功效。

荞麦

荞麦对小儿丹毒、热疖有治疗作用，也可治痢疾。荞麦有消食、化积、止汗、消炎的功效，其中消炎作用尤为显著，故被赞为“消炎粮食”。常食可预防高血压、脑溢血、紫癜、眼底出血等症。荞麦茎和叶中含有大量芦丁，有较强的止血作用。

小米

小米含蛋白质、脂肪、铁和维生素等，消化吸收率高，因此是幼儿的营养食品。小米中富含人体必须的氨基酸，自古是产妇、体弱多

病者的滋补保健佳品。中医认为，它还具有健脾、和胃、安眠等功效。

玉米

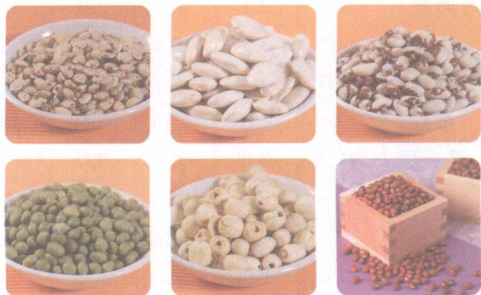
玉米中丰富的钙可起到降血压的功效，所含的胡萝卜素能转化为维生素A，具有防癌作用。植物纤维素能加速致癌物质和其他毒物的排出。天然维生素E则有促进细胞分裂、延缓衰老、降低血清胆固醇、防止皮肤病变的功能，还能减轻动脉硬化和脑功能衰退。此外，玉米还可以对抗眼睛老化。多吃玉米，能抑制抗癌药物的不良反应，刺激大脑细胞，增强人的脑力和记忆力。

蚕豆

蚕豆对中气不足、倦怠少食、高血压、咯血、妇女带下等病症有很好的疗效。蚕豆所含磷脂是大脑和神经组织的重要成分，此外丰富的胆碱，还有增强记忆力的作用。蚕豆中含有丰富的钙，有利于骨骼对钙的吸收与钙化，能促进人体骨骼的生长发育。蚕豆中蛋白质丰富，其蛋白不含有胆固醇，可预防心血管疾病。蚕豆皮中含有粗纤维，可降低胆固醇、促进肠蠕动（注意蚕豆不能生吃）。

红小豆

红豆有补血、利尿、消肿、促进心脏活动等功效。多吃可预防及治疗脚肿，有减肥之效。其所含石碱成分可增加肠胃蠕动，减少便秘，促进排尿，能消除心脏或肾病所引



起的浮肿。所含纤维有助排泄体内盐分、脂肪等废物。

黄豆

黄豆被称为“豆中之王”，尤其适合中、老年人食用，有“宽中下气、利大肠、消肿毒”的功效。临床验证，黄豆对降低胆固醇有很好的疗效。对于抑制乳癌及前列腺癌，以及其他如肺癌、膀胱癌等也有明显作用。它还能促进骨骼健康，更年期前后的女性服用黄豆，其骨骼的钙流失会较少。

绿豆

绿豆味甘性凉，可消肿下气，清热解毒，防暑止渴，调和五脏，安精神，补元气，润皮肤。用绿豆作枕芯，可明目、清脑、治头疼。绿豆粉可解热，治疮肿，疗烫伤，还可解药毒，如有机磷农药中毒、铅中毒、酒精中毒等。绿豆皮能解热毒，绿豆荚(壳)可以治久痢。绿豆



汁还有治疗呕吐下泻的作用。

豌豆

豌豆具有降糖止渴的功效，适合糖尿病患者经常食用。它能够补中益气、利小便，适用于脾胃虚弱所导致的食少、腹胀等症状。哺乳期妇女食用，有助于增加奶量。此外，它还具有抗菌消炎、增强新陈代谢的作用。

● 五谷杂粮营养成分表 (每 100 克食物所含)

食物项目	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	糖类 (克)	热量 (千卡)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	胡萝卜素 (毫克)	维生素B ₁ (毫克)	维生素B ₂ (毫克)	维生素C (毫克)
粳米	7.8	1.3	76.6	349	9	203	2.4	—	0.19	0.06	—
黑米	8.9	2.2	70.8	339	12	179	1.6	3.87	0.41	0.33	32
燕麦	15.0	6.7	61.6	367	186	291	7.0	—	0.30	0.13	—
糯米	8.2	1.7	75.7	351	17	179	2.6	—	0.21	0.15	—
小麦	11.9	1.3	75.2	317	34	325	5.1	—	0.24	0.07	—
荞麦	9.3	2.3	66.5	324	47	297	6.2	2.40	0.28	0.16	—
小米	9.7	3.5	72.8	362	29	240	4.7	0.19	0.57	0.12	—
玉米	8.5	4.3	72.2	362	22	210	1.6	0.10	0.34	0.10	—
蚕豆	29.4	1.8	47.5	324	93	225	6.2	—	—	—	—
红小豆	21.7	0.8	60.7	337	76	386	4.5	—	0.43	0.16	—
黄豆	35.6	19	19.5	391	169	400	8.3	0.17	0.41	0.11	—
绿豆	20.6	1	58.6	326	162	336	22.8	0.45	0.25	0.11	1
豌豆	20.6	1.0	57.0	335	84	400	5.7	0.04	1.02	0.12	—