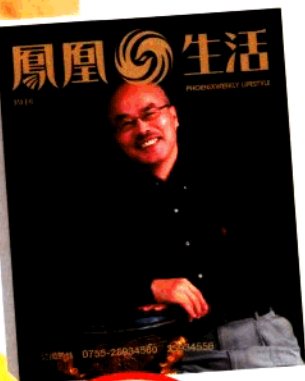


“凤凰生活·全家总动员8元美食计划”丛书

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

凤凰味道生活



8元

合家招牌菜 保健粗粮餐

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENTIFIC AND TECHNICAL PUBLISHERS



图书在版编目(CIP)数据

8元合家招牌菜·保健粗粮餐/孙明杰,袁许斌主编.
—沈阳:辽宁科学技术出版社,2007.8
(凤凰生活·全家总动员8元美食计划)
ISBN 978-7-5381-5168-8

I. 8… II. ①孙…②袁… III. 杂粮-保健-食谱
IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第109516号

凤凰生活·全家总动员8元美食计划

8元合家招牌菜·保健粗粮餐

孙明杰 袁许斌 主编

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 171mm×240mm

印 张: 3

字 数: 60千字

出版时间: 2007年8月第1版

印刷时间: 2007年8月第1次印刷

策划制作: 名师风文化出版(香港)有限公司
(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

总 策 划: 赖 咏

责任编辑: 刘晓娟 苏 颖

文字编辑: 高 真

封面设计: 刘 蓉

版式设计: 曾远慈

责任校对: 刘 燕

书 号: ISBN 978-7-5381-5168-8

定 价: 8.00元

联系电话: 024-23284378

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzjb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有,严禁转载,摘录,侵权必究!

本书独立授权:



名师风文化出版(香港)有限公司

HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

http://www.mshwbook.com



凤凰生活 订阅 热线 0755-25934560 25934556

凤凰生活

指定专用礼品

杂志订阅热线: 0755-25580151

亚太医学药学会监制

凤凰生活 美丽人生

天然本草系列面膜

正在热销中!

中国药科大学董事局副主席、中南大学教授孙明志 发明
中南大学硕士点 联环药业博士后流动站 研制



养颜美颜系列

- 藏红花-补血养颜
- 天山雪莲-美白保湿
- 高亮-防晒护肤
- 野生灵芝茶油-养颜丰胸
- 人参蜂皇浆-丰胸活肤
- 冬虫夏草-保湿滋润
- 金银花-润肤补水
- 杭白菊-保湿滋润
- 夏桑菊-清热解毒



迅速恢复肌肤活力，就在凤凰生活!

本品运用现代生物技术提取，配以多种高级天然植物精华活性萃取而成，专为亚洲人的面部皮肤状况而研制，可溶解老化及干燥肌肤表面毒素，有效防止色素沉着，防止皮肤损伤及水分过度蒸发，并为皮肤提供充足的水分和氨基酸，达到良好的红润嫩白、细腻柔滑弹性效果。从内到外滋润肌肤，高效保湿，有效防止及修复11种皱纹，对长期使用护肤品细嫩肤质、有黑头、毛孔粗大、面部敏感有弹性。

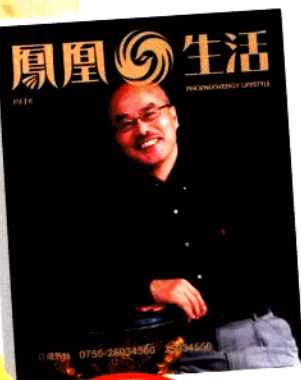
深圳市凤凰生活科技有限公司出品
SHENZHEN PHOENIX LIFESTYLE TECH CO. LTD

地址: 深圳市罗湖区莲塘鹏基工业区703栋4层东 邮编: 518004 电话: 0755-25735574
传真: 0755-25735574 电子邮箱: 2000-9@163.com 2000-9@163.com

“凤凰生活·全家总动员8元美食计划”丛书

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

凤凰味道生活



8元

合家招牌菜

保健粗粮餐

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



前言

8元钱享受合家欢：凤凰生活专家推荐的家庭私房菜

——写在“凤凰生活”大型系列图书隆重出版之际

众所周知，《凤凰周刊》是由香港凤凰卫视主办，获中国国务院新闻办公室和新闻出版总署特许，通过中国图书贸易进出口总公司，在中国大陆发售的时政、财经、文化期刊。凤凰卫视董事局主席刘长乐先生亲自担任凤凰周刊有限公司董事长和出品人。

2006年1月1日，《凤凰周刊》精心打造，强势推出了《凤凰周刊·生活》及其副刊《凤凰健康》。这是凤凰人又一个梦想开始的地方，她旨在构建东方价值的美好生活愿景，倡导多元文化交融下，独具东方气质的个性生存、质量生活、提纯生命，用凤凰的全球视野，传播优质生活观；以智慧生活家的角色，与读者分享生活与健康的体验。《凤凰周刊·生活》的核心价值是“凤凰视野，生活素养”。《凤凰健康》的核心价值是“与您分享最新的健康资讯，为您搭建最便捷的互动平台”。《凤凰周刊·生活》智慧、时尚、优雅，让您拥有“科技脑、人文心、中国情、世界观”。《凤凰健康》大量可读性健康资讯，包括美容健身、膳补养生、健康指导等，是您随身的健康手册。

如今，《凤凰周刊·生活》杂志与名师文化出版（香港）有限公司、辽宁科学技术出版社强强联手，整合最新的生活资讯和丰富的出版资源，共同策划、编撰并强势推出近百部“凤凰生活”大型系列图书，以智慧生活家的角色，积极传播当下知食分子的营养之道和饮食之道。这套大型系列生活精品图书包括“知食分子的全日营养”、“知食分子的食养全书”、“知食分子的好色美食”、“家常菜大众菜营养配餐1000样”、“中华饮食营养治病丛书”以及“全家总动员8元美食计划”等一系列最新颖、最时尚、最实惠的搅动“知食分子动感味觉”的精品生活读本，努力为每一个中国家庭提供科学实用、优质低价、时尚健康的精品生活图书。

“凤凰生活”大型系列图书，由《凤凰周刊·生活》杂志出品人、总编辑孙明杰先生和《凤凰周刊·生活》杂志出品人、资深传媒人、策划大师袁许斌先生共同担任主编。孙明杰先生作为中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、亚太医学药学会会长、世界华人协会常务理事，并享有“中国伟哥之父”美誉。他的专业眼光为“凤凰生活”大型系列图书奠定了科学性和权威性的良好基础。袁许斌先生又以其策划大师的手笔，为“凤凰生活”大型系列图书开启了更为广泛的传媒视野，使这套惠及每个中国家庭的生活读本更加具有实用性和可读性。

“凤凰生活”大型系列图书，追求品质、品位和品牌的理念，与每一个中国家庭共同分享最新的生活资讯，并为您搭建最便捷的生活互动平台，从而使“凤凰生活”图书成为当今和谐社会的幸福生活读本。

赖咏

2007年7月于广州

本文作者系名师文化出版（香港）有限公司出品人、董事总编辑，凤凰生活大型系列图书总策划。



目 录

· 保健粗粮餐 ·

营养八宝粥·····	4
桂圆小米粥·····	6
姜枣糯米粥·····	8
紫米健康粥·····	10
清热菜米粥·····	12
紫苏叶粥·····	14
浮小麦粥·····	16
玉米奶香饼·····	18
健脾薏米粥·····	20
猪肝豆米粥·····	22
胡萝卜鸡肝粥·····	24
虾仁山药煎饼·····	26
芹菜肉饺·····	28
糯香八宝饭·····	30
菠菜鸡蛋面线·····	32
黄鳝排骨粥·····	34
皮蛋腐竹瘦肉粥·····	36
红豆鸭肉粥·····	38
黄花菜肉粥·····	40
兔肉荸荠粥·····	42
猪肝糯米粥·····	44
红薯黑米粥·····	46



营养八宝粥

原 料

糯米……200克
莲子……50克

核桃仁……50克
蜜枣……50克

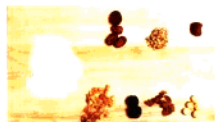
红枣……50克
西梅……50克

葵花子……25克
葡萄干……25克

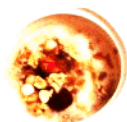
调 料

冰糖……适量

做 法 ①



1. 将莲子淘洗干净，去心；西梅切成细丝；核桃仁用温水浸泡后剥去外衣，切碎；红枣、蜜枣去核，切成细丁。



2. 将所有原料放入沙锅内，加适量清水煮成稀粥。



3. 最后用冰糖调味即可食用。

吃出健康

此粥营养丰富，具有健脾开胃、生津止渴、补益气血的作用。

温馨提示

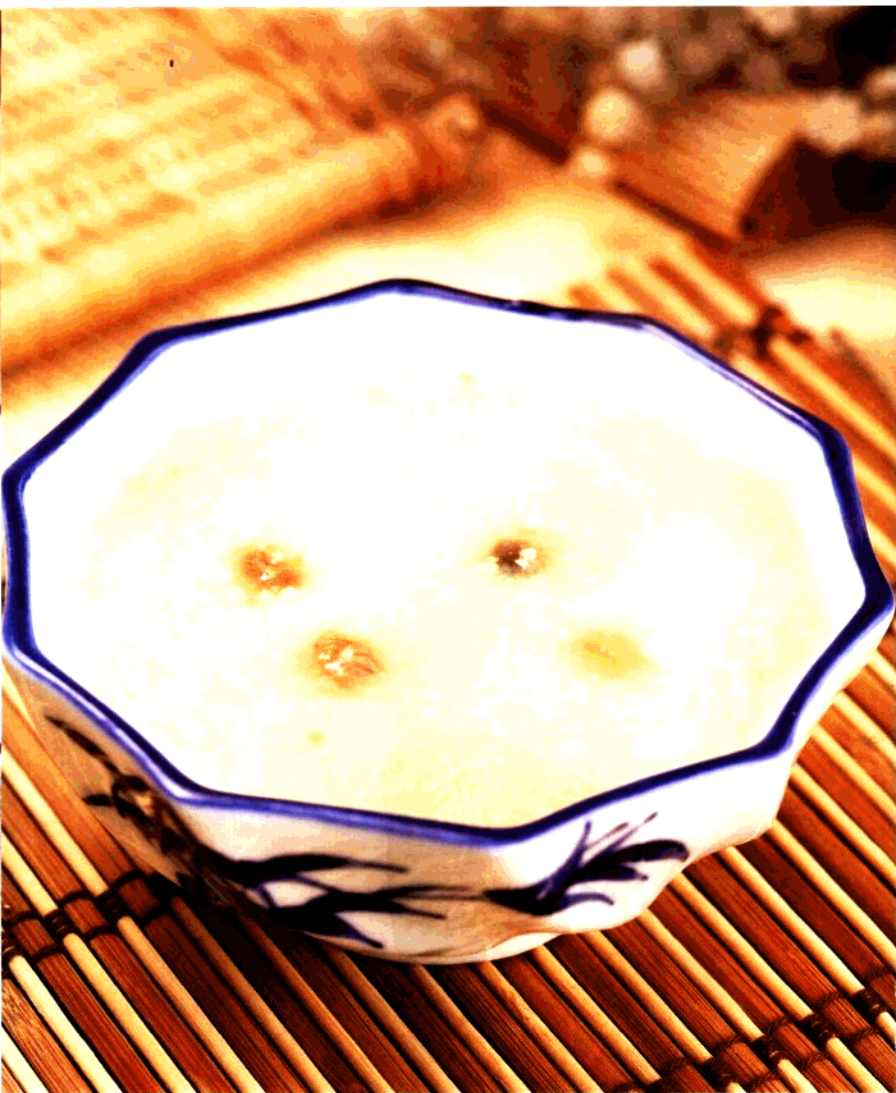
煮粥时要注意火候适中，大火沸腾后转小火慢慢的熬。

美食红绿灯

- 糖尿病患者不宜多食。
- 适合脾胃虚弱，食欲不振、久病体虚的病人食用。

食用建议

夏季时可将八宝粥冰镇后食用，更清凉解暑、生津止渴。



桂圆小米粥

原 料

桂圆·····30克

小米·····100克

调 料

白糖·····少许

做 法 ①



1. 将小米淘洗干净；桂圆去壳取肉，洗净备用。



2. 将沙锅置火上，放入小米、桂圆肉，添加适量清水，用旺火煮沸后改用文火煮至粥熟。



3. 调入白糖即可。

吃出健康

此粥甜香可口，补血养心、安神益智。桂圆肉具有养血安神、补虚长智等功效；小米营养丰富，含蛋白质、脂肪、淀粉、烟酸、钙、磷、铁及维生素B₁、维生素B₂等。两者煮粥食用有益丹田、补虚损、开肠胃之功效，补血作用尤其明显。

温馨提示

此粥的关键在于火候要掌握适当。

美食红绿灯

- 虚火内热者不可多食。
- 适用于心脾虚损，气血不足，失眠健忘、惊悸等症。

食用建议

桂圆不宜过量食用，否则容易引起气滞、腹胀、食欲减退等症状。



姜枣糯米粥

原 料

生姜……………6克

红枣……………2枚

糯米……………100克

调 料

白糖……………适量

做 法 ①②



1. 生姜洗净、切片；红枣洗净去核；糯米淘洗干净。



2. 将上述原料一同放入沙锅内，加水适量，置于大火上烧沸，再改用小火煮至粥熟。



3. 放入白糖调味，即可食用。

吃出健康

此粥暖脾胃，祛风散寒。

生姜有发表散寒、止呕开痰之功效。可治感冒风寒、呕吐、痰饮、喘咳、胀满、泄泻；解半夏、天南星及鱼蟹、鸟兽肉毒。生姜的辣味成分具有一定的挥发性，能增强和加速血液循环，刺激胃液分泌，帮助消化，有健胃的功能。生姜也是传统的治疗恶心、呕吐的中药，可治晕车晕船。由于生姜中的姜辣素进入人体后，能产生一种抗氧化酶，它有很强的抗氧自由基的本领，比维生素E还强，因此，吃姜能抗衰老，老年人多吃生姜可除“老年斑”。

温馨提示

熬糯米粥很容易粘锅，所以需要不停地搅动锅底。此外，煮糯米粥一定要把握好加水量，糯米与水的比例约1:3。

美食红绿灯

- 因生姜有解毒杀菌的作用，故有内热者忌食。
- 外感风寒者适用。

食用建议

食用生姜每次不宜超过10克。食用过多则大量姜辣素在经肾脏排泄过程中会刺激肾脏，产生口干、咽痛、便秘等症状。

烂姜、冻姜不要食用，因为姜变质后会产生致癌物。



紫米健康粥

原 料

紫米……………100克

调 料

白糖……………适量

做 法 ①



1. 先将紫米洗净，用清水泡透。



2. 沙锅内放入适量水，烧沸后放入紫米，再沸后转小火熬煮至粥熟。



3. 加入白糖调味即可。

吃出健康

紫米含有人体需要的多种氨基酸，还有含量较高的铁、钙、锰、锌等多种微量元素以及各种维生素。紫米是自然的黑色食品，含有大量的淀粉，营养，与白糖合用，有和中健脾、补气益血、健脑的作用。

温馨提示

烹调紫米建议以快锅慢火熬煮，可节省烹调时间，且熬煮出来的口感较为软嫩细密。

美食红绿灯

- 火盛热燥者不宜食用。
- 适用于妇女体质虚弱、营养不良、贫血等症。

食用建议

紫米有强韧的黏性，不容易消化，因此不要食用过多以免消化不良。



清热菜米粥

原料

小白菜……500克

薏米………60克

调料

食盐………少许

做法 ①



1. 将薏米洗净；小白菜洗净，切成段。



2. 薏米放入沙锅内，加水煮成稀粥后将小白菜入锅，煮至白菜熟。



3. 加食盐调味即成。

吃出健康

此粥健脾祛湿、清热利尿。

小白菜是含矿物质、维生素最丰富的蔬菜之一，有清热除烦、解渴利尿、通利肠胃的功效，可改善体内燥热的情形。凡是因火气引起的牙龈肿胀、牙缝出血都可以通过食用小白菜来加以改善。此外，小白菜所含的矿物质能够促进骨骼的发育，加速人体的新陈代谢和增强机体的造血功能，经常吃小白菜可防止维生素C缺乏症（坏血病）。

温馨提示

白菜不宜久煮，以免损失营养。

美食红绿灯

- 脾胃虚寒、大便溏薄者不宜多食小白菜；女性常有痛经症状者慎食小白菜。
- 适用于急性肾炎之浮肿少尿者。

食用建议

食用时尽量不加食盐或少加食盐，以保持原味清淡。

