

“凤凰生活·全家总动员8元美食计划”丛书

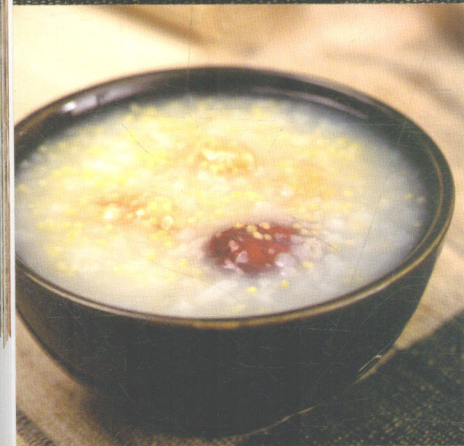
孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

凤凰味道煮妇



8元

老妈私房菜 营养粥品



图书在版编目(CIP)数据

8元老妈私房菜·营养粥品/孙明杰, 袁许斌主编.
—沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007. 7
(凤凰生活·全家总动员8元美食计划)
ISBN 978-7-5381-5156-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第105144号

凤凰生活·全家总动员8元美食计划

8元老妈私房菜·营养粥品

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7月第1版

印刷时间: 2007年7月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(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 誉

版式设计: 陈 南

责任校对: 李 雪

书 号: ISBN 978-7-5381-5156-5

定 价: 8.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzzb@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!

本丛书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS
<http://www.mswbook.com>

关注全球华人上品生活



本书主编孙明杰先生与凤凰卫视著名主持人李辉合影

——主编介绍——

孙明杰，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、中国伟哥之父、亚太医学药学会会长、药物化学专门委员会主任、全国优秀大学生研究生基金会主任；世界华人协会常务理事；香港《凤凰生活》杂志出品人、总编辑。



本书主编袁许斌先生在日本品味饮食之道

——主编介绍——

资深传媒人 策划大师
香港《凤凰生活》杂志出品人



名师图书·幸福生活读本

8元钱享受合家欢
凤凰生活专家推荐的家庭私房菜



本书内容精华

凤凰健康专家：

全面介绍适合母亲食用的营养粥品

凤凰美食顾问：

22道可口的营养粥品

凤凰知食分子：

实用科学的食养知识、营养保健功效及饮食宜忌

菜品领衔制作：喻成清(广州花园酒店厨艺师)

菜品图片摄影：黎鹏飞(广州十佳摄影师)

菜品拍摄场地：阿清厨艺创作室



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS



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、中南大学教授孙明杰 发明
中南大学硕士点 联环药业博士后流动站 研制



面贴膜系列

- ★藏红花-红润高弹
- ★天山雪莲-嫩白活颜
- ★燕窝-润颜丰弹
- ★野生灵芝茶油-养颜抗衰
- ★人参蜂皇浆-丰润活颜
- ★冬虫夏草-保湿富弹
- ★金银花-润肤祛痘
- ★杭白菊-保湿活肤
- ★夏桑菊-清热祛痘

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，配以多种高级天然纯植物精华浓缩萃取而成，专为亚洲人的面部皮肤状况而研制，可溶解淡化及排除肌肤有害毒素，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、细腻富有弹性的效果。从内到外双重滋润，高效保湿，有效预防及平复脸上的细纹，经常使用能使皮肤细腻光滑、白里透红、柔润而富有弹性。

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 邮编：518004 电话：0755-25735574
生产许可证：XK16-108 5083 卫生许可证：(2000)卫妆准字29-XK-1925 执行标准：QB/HSH005-2006

“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

凤凰味道煮妇



8元

老妈私房菜

营养粥品

FOREWORD

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，生活学养”。《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，并为之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

· 营养粥品 ·

莲藕蛋花粥	4
奶味黑米粥	6
樱桃美容粥	8
养肝糯米粥	10
美味芹菜粥	12
润肤养颜粥	14
红薯养生粥	16
清热开胃粥	18
核桃滋补粥	20
南瓜绿豆粥	22
菊花凉瓜粥	24
润肺补肾粥	26
芋头营养粥	28
健脾润肺粥	30
香瓜西米粥	32
猕猴桃滋补粥	34
扁豆降脂粥	36
枣莲豆米粥	38
豇豆苏打粥	40
双豆麦米粥	42
养胃番薯粥	44
双豆消暑粥	46





莲藕蛋花粥

原 料

大米……………200克

莲藕……………100克

鸡蛋……………2个

调 料

葱……………适量

生姜片……………适量

盐……………适量

味精……………适量

做 法 ①②③



1. 大米洗净后先泡一晚上；莲藕去皮洗净，切成3厘米长的丝后泡入水中；鸡蛋去壳打散；葱切花。



2. 锅内放入适量清水烧沸，放入莲藕和大米同煮，熟后放入鸡蛋搅匀呈蛋花状。



3. 食用时放入生姜片、盐和味精调味，撒上葱花即可。

吃出健康

此粥营养丰富，常食可消淤清热、除烦解渴、止血（鼻血、尿血、便血、子宫出血等）、化痰等。藕入粥中能利小便、清热润肺，并且在治疗血症方面有“活血而不破血，止血而不滞血”的特点。老年人常食，可以调中开胃、益血补髓、安神健脑，还具有延年益寿的功效。

温馨提示

藕可切成小块，只要易煮熟即可。煮藕时忌用铁器，因为用铁锅煮藕会发生化学反应，白藕变黑。而且吃了这种藕，既起不到滋补清热的作用，还会引起肠胃不适，因此煮藕最好用沙锅。

美食红绿灯

- 由于藕性偏凉，故产妇不宜过早食用，一般产后1~2周后再吃；女性经期且有寒性痛经者忌食生藕。
- 对于肝病、便秘、糖尿病等有虚弱之症的人都十分有益。

食用建议

鸡蛋不可多吃，因为过多摄入胆固醇、蛋白质，可升高血脂，加重肝脏和肾脏的负担。



奶味黑米粥

原 料

牛奶……250毫升

黑米……100克

大枣……10枚

调 料

白糖……适量

做 法 ①②③



1. 将黑米淘洗干净，用水先浸泡一夜；大枣洗净，去核。



2. 锅置火上，放入黑米、大枣和适量水，用小火煮至粥快熟时，倒入牛奶同煮。



3. 调入白糖稍煮即可。

吃出健康

奶香浓郁、香糯爽滑、绵甜适口。

牛奶中各种营养的含量比例科学，有理想的补益作用；黑米对产后虚弱及贫血有很好的补养功效，再配上可补血的大枣，使此粥极具营养价值。

温馨提示

牛奶不要太早倒入粥中，否则其中的蛋白质成分会由溶胶状态转变为凝胶状态，导致沉淀物出现，从而降低了营养价值。

美食红绿灯

- 肠胃手术后的病人禁食。
- 适用于体质虚弱、消化不良、嗝气、吐酸、糖尿病、便秘、皮肤干燥者食用。

食用建议

喝牛奶时，不应同时饮用茶水，因为茶叶中的鞣酸会阻碍牛奶中钙离子的吸收。



樱桃美容粥

原 料

樱桃·····200克

西米·····100克

调 料

桂花卤·····少许

白糖·····适量

做 法

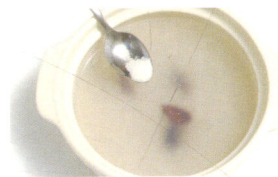
1 2 3



1. 将樱桃洗净，剔去核，用白糖腌制待用；西米淘洗干净，用凉水浸泡半小时。



2. 取锅放入清水烧开，加入西米、樱桃煮沸后，改用小火煮至西米浮起，呈稀粥状。



3. 加入白糖、桂花卤烧开，待樱桃浮在西米粥的面上即成。

吃出健康

益气补肾、生津止渴、滋润皮肤。

樱桃中铁的含量，每百克高达6~8毫克，是同量枣的10倍，山楂的13倍，苹果的20倍，居各种水果之首。铁是合成人体血红蛋白的原料，而妇女又以阴血为本，因此樱桃除能美容养颜外，还可辅助治疗孕妇、乳母贫血及月经过多、崩漏等多种妇科病症。

温馨提示

西米下锅之前要先泡至发亮，因为易熟，所以不需太大火候。

美食红绿灯

- 樱桃性温热，热性病及虚热咳嗽者要忌食。
- 适用于体质虚弱、肾虚遗精、津伤口渴者。

食用建议

本品冰镇后进食，清凉解暑、酸甜生津，为夏季养生时令甜食。

凤凰味道 煮妇

8元老妈私房菜



养肝糯米粥

原 料

糯米……………50克

猪肝……………50克

枸杞……………5克

调 料

高汤……………500毫升

香油……………适量

酱油……………适量

精盐……………适量

姜末……………适量

做 法

①②③



1. 将猪肝洗净切细，与姜末同放碗内，用酱油腌10分钟。



2. 糯米洗净，和枸杞一起入高汤煮粥。



3. 粥将熟时放入猪肝、姜末，稍煮片刻后放入香油和精盐。

吃出健康

枸杞具有补肾益精、养肝明目、抗衰老等功效。猪肝可以改善人体造血系统，促进产生红细胞、血色素、制造血红蛋白等。因此，肝为强壮补血的佳品。此粥能补虚益精、清热祛风、益血明目、预防肝肾亏虚所引起的黑眼圈。

温馨提示

猪肝一定要清洗干净。

美食红绿灯

- 高胆固醇血症、肝病、高血压和冠心病患者应少食。
- 贫血或常在电脑前工作的人适宜食用此粥。

食用建议

动物肝不宜食用过多，以免摄入太多的胆固醇。

