

会说话的名厨宝典 ●

甘智荣 主编

健康五谷 养生粥

精选好食材，科学巧搭配
一书汇尽养生粥品

收录日常保健粥及不同人群营养粥，带你领略粥的鲜美滋味
囊括四季花样养生粥，让你的五谷粥随四季变换

精选五谷，科学搭配，营养美食任你随心挑选
分步详解，好学易做，教你轻松料理健康五谷

二维码扫一扫，烹饪视频同步播放

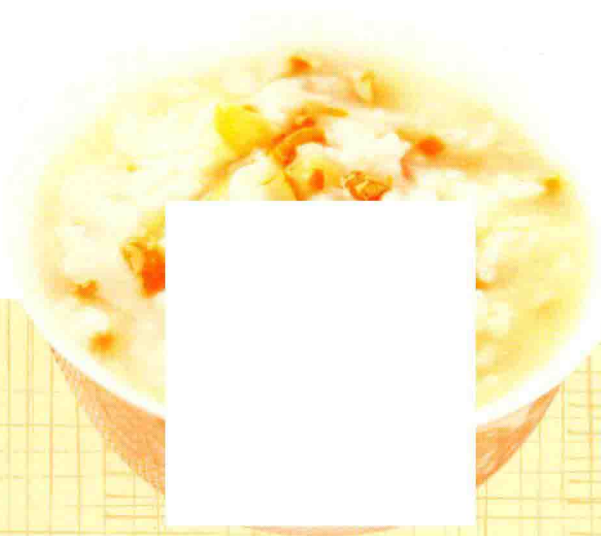


二维码扫一扫，跟着
视频学做靓仔粥



健康五谷 养生粥

甘智荣 主编



图书在版编目 (C I P) 数据

健康五谷养生粥 / 甘智荣主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2015. 2
ISBN 978-7-5384-8706-0

I. ①健… II. ①甘… III. ①杂粮—粥—食物养生—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 302067 号

健康五谷养生粥

Jiankang Wugu Yangshengzhou

主 编 甘智荣
出 版 人 李 梁
责任编辑 李红梅
策划编辑 吴文琴
封面设计 闵智玺
版式设计 谢丹丹
开 本 723mm×1020mm 1/16
字 数 200千字
印 张 15
印 数 10000册
版 次 2015年2月第1版
印 次 2015年2月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037576

网 址 www.jlstp.net

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8706-0

定 价 29.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498



前言

P R E F A C E

古语有言：“五谷为养，五果为助”，五谷对人们的健康至关重要，但是，五谷富含粗纤维，不太容易消化，而将五谷做成粥，则可以让五谷杂粮易于消化。自古以来，人们以喝粥为养生之道，陆放翁更有“只将食粥致神仙”的幸福感叹，所以说，五谷粥的诞生可以说是一种极具智慧的养生之道。

五谷粥适合于各种年龄、体质的人。一碗热腾腾的五谷粥，平常到了极点，却令很多人有着解不开的情结。明代诗人张方贤在他的《煮粥诗》中说道：“莫言淡薄少滋味，淡薄之中滋味长。”这真是粥的写照。在生病，粥是一种补养身体的食物，在疲惫时，粥则是抚慰人心的一种爱物。

粥是其他营养食物的绝佳载体，五谷与粥为伍，会瞬间变得亲切温暖，让人百食不厌。五谷粥不仅营养丰富、味道鲜美，更具滋补、祛病和养生等功效。如大米粥有降低血压、健脾和胃、补中益气、除烦渴、止泻痢之功效；小麦粥有养心益肾、清热止渴、调理脾胃等功效；玉米粥有开胃益智、宁心活血、调理中气等功效；莲子百合粥，含有丰富的钙、磷、钾，既可增强免疫力，又能安神。

五谷粥的好处如此之多，那么如何做出一锅好的五谷粥呢？美食家袁枚说过一句话，叫做“水米柔腻为一，然后方为粥。”通过这句话我们可以了解辨别好粥的方法。但是想要煲出一锅美味营养的五谷粥，在过程中要注意的也非常多。

本书是一本二维码图书，读者只需要轻轻动下手指头，各式美味营养粥品就可以立马呈现。书里有四季养生粥，让你的五谷粥随四季变换；有日常保健粥，让健脾养胃、润肠排毒、提高免疫力……在日常生活中轻松做到；还有不同人群营养粥，如妈妈爸爸的健康粥，孩子的聪明粥，老公的健体粥，老婆的美容粥，让你轻松实现全家全方位的健康呵护！

常常听说温暖不过一碗粥，但是，粥却要因时而异，因人而熬，跟着本书一起熬五谷粥，暖胃、益智、养颜……浓淡鲜香不一而足，但是，真诚地希望每一个读者都可以给家人和自己带去一个共同的滋味——幸福健康！



CONTENTS

目录

Part I

五谷煮粥，养生有道

认识五谷.....	002
大米.....	002
小米.....	002
小麦.....	002
玉米.....	002
燕麦.....	003
薏米.....	003
高粱.....	003
黄豆.....	003
红薯.....	003
土豆.....	003
五谷煮粥，养生好处多.....	004
美容养颜.....	004
预防、改善疾病.....	004
减肥瘦身.....	005
清除毒素.....	005
预防癌症的侵袭.....	005
延年益寿.....	005
防止便秘.....	005
增强食欲.....	005
预防感冒.....	005

五谷煮粥小窍门.....	006
煮大米粥的诀窍.....	006
煮小米粥的诀窍.....	006
煮玉米粥的诀窍.....	006
煮黑米粥的诀窍.....	007
煮燕麦粥的诀窍.....	007
煮薏米粥的诀窍.....	007
五谷煮粥的健康门道.....	008
巧选煮粥原料.....	008
米先泡水易吸收.....	008
开水煮粥更健康.....	008
掌握火候煮香粥.....	008
底和料分煮.....	009
加入高汤更营养.....	009
青菜不要煮太久.....	009
花色粥的制作.....	009
药膳粥的制作.....	009
煮粥是否需要加碱.....	009
五谷煮粥巧搭配.....	010
各类杂粮粥的食疗作用.....	010
红枣、坚果能补肾益气.....	010
燕麦能降低胆固醇浓度.....	010

Part 2

四季养生粥, 滋养每一季

春季养生粥	012	绿豆粳米粥.....	031
百合猪心粥.....	012	海藻绿豆粥.....	032
木耳山楂排骨粥.....	013	竹叶荞麦绿豆粥.....	033
鲫鱼薏米粥.....	013	车前子绿豆高粱粥.....	034
西蓝花蛤蜊粥.....	014	薏米绿豆百合粥.....	034
百合葛根粳米粥.....	015	海带薏米粥.....	035
菠菜芹菜粥.....	016	荷叶莲子枸杞粥.....	036
山楂芡实陈皮粥.....	016	南瓜莲子荷叶粥.....	037
扁豆白果粥.....	017	薏米红枣荷叶粥.....	037
山药枸杞薏米粥.....	018	桑叶荷叶粳米粥.....	038
薏仁党参粥.....	019	小麦红豆玉米粥.....	039
红豆腰果燕麦粥.....	019	红豆麦粥.....	040
榛子莲子燕麦粥.....	020	荔枝红枣糙米粥.....	040
葛粉小米粥.....	021	薄荷糙米粥.....	041
南瓜小米粥.....	022	秋季养生粥	042
南瓜木耳糯米粥.....	022	猪肺薏米粥.....	042
白扁豆芡实糯米粥.....	023	杏仁猪肺粥.....	043
薏米红薯糯米粥.....	024	莲子百合瘦肉粥.....	043
红枣薏米大麦粥.....	025	泥鳅粥.....	044
大麦山药粥.....	025	木耳粥.....	045
夏季养生粥	026	菠菜银耳粥.....	046
丝瓜排骨粥.....	026	银耳百合粳米粥.....	046
胡萝卜猪血豆腐粥.....	027	枇杷二米粥.....	047
桃仁苦瓜粥.....	028	枸杞川贝花生粥.....	048
菱角莲藕粥.....	028	川贝杏仁粥.....	049
藕丁西瓜粥.....	029	补肺阿胶粥.....	049
芦荟花生粥.....	030	山药知母雪梨粥.....	050
冬瓜绿豆粥.....	031	金樱子糯米粥.....	051

芦笋糙米粥	052
薏米燕麦粥	052
薏米红枣菊花粥	053
麦冬小麦粥	054
紫米桂花粥	055
冬季养生粥	056
小麦黑豆排骨粥	056
牛肉萝卜粥	057
板栗牛肉粥	057
糙米牛肉粥	058
生姜羊肉粥	059
羊肉淡菜粥	060

大麦花生鸡肉粥	060
香菇皮蛋粥	061
艇仔粥	062
海参粥	063
海虾干贝粥	063
姜黄蒜片粥	064
党参杜仲糯米粥	065
栗子小米粥	066
腊八粥	066
南瓜山药杂粮粥	067
山药小麦粥	068

Part 3 日常保健粥, 呵护每一天

健脾养胃	070
白术猪肚粥	070
牛肚菜心粥	071
健脾益气粥	071
砂仁粥	072
归脾麦片粥	073
板栗二米粥	074
五味健脾粥	074
归脾麦片粥	075
小米山药粥	076
小米双麦粥	077
糯米红薯甜粥	077
润肠排毒	078
鱼肉海苔粥	078

芋头粥	079
红薯粥	079
糯米红薯粥	080
糙米绿豆红薯粥	081



奶香水果燕麦粥	082
香蕉粥	082
香蕉燕麦粥	083
香蕉玉米豌豆粥	084
玉米燕麦粥	085
润肠板栗燕麦粥	085
提高免疫力	086
丹参瘦肉粥	086
鸡蛋瘦肉粥	087
花生牛肉粥	087
薏苡猪肚粥	088
鸡丝干贝小米粥	089
鲜虾香菇粥	090
灵芝小麦糯米粥	090
核桃灵芝粥	091
丝瓜瘦肉粥	092
苦瓜胡萝卜粥	093
银杏冬瓜粥	093
罗汉果菊花糙米粥	094
西瓜绿豆粥	095
冬瓜莲子绿豆粥	096
绿豆雪梨粥	096
海带绿豆粥	097
益气补血	098
红枣乳鸽粥	098
人参鸡粥	099
红豆黑米粥	099
椰汁黑米粥	100
当归红花补血粥	101
补血养生粥	102

罗汉果红米粥	102
花生红米粥	103
花豆红米粥	104
益气养血粥	105
红枣小米粥	105
减肥瘦身	106
金枪鱼蔬菜小米粥	106
红枣苦瓜粥	107
芹菜大米粥	107
绿豆荞麦燕麦粥	108
南瓜燕麦粥	109
小米燕麦荞麦粥	110
薏米红豆大米粥	110
薏米红薯粥	111
杂豆糙米粥	112
红绿豆瘦身粥	113
延缓衰老	114
白果莲子乌鸡粥	114
山药玉米粥	115
豌豆绿豆粥	115



麦冬红枣小麦粥	116
黑豆小麦粥	117
红枣黑豆粥	118
黄豆红枣粥	118
红枣灵芝甜粥	119
美白祛斑	120
山药鸡丝粥	120
红糖山药粥	121
人参枸杞粥	121
桃仁红枣粥	122
西红柿稀粥	123
山药杂粮嫩肤粥	124
山药枸杞祛斑养颜粥	124
枣仁蜂蜜小米粥	125
果仁燕麦粥	126
白果薏米粥	127
白果二米粥	127
玫瑰薏米粥	128
猕猴桃薏米粥	129
美白薏米粥	130
牛奶薏米红豆粥	130
薏米莲子红豆粥	131
健脑益智	132
鲈鱼西蓝花粥	132
鳕鱼鸡蛋粥	133
金枪鱼南瓜粥	133
丹参桃仁粥	134
核桃百合玉米粥	135
芝麻核桃薏米粥	136
薏米核桃粥	136

核桃银杏粥	137
调经止痛	138
荷叶郁金粥	138
大麦红糖粥	139
调经玫瑰香粥	139
当归黄芪红花粥	140
红花红枣粥	141
红花白菊粥	142
益母草瘦肉红米粥	142
腰豆红豆枸杞粥	143
茅根红豆粥	144
山药薏米红豆粥	145
玫瑰红豆红米粥	145
缓解疲劳	146
小白菜洋葱牛肉粥	146
小麦糯米粥	147
双米银耳粥	147
芡实莲子粥	148
合欢花小米粥	149
参芪桂圆粥	150



糙米桂圆甜粥	150
灵芝莲子百合粥	151
强发乌发	152
菊花核桃粥	152
茯苓核桃粥	153
芝麻核桃仁粳米粥	153
黑芝麻核桃粥	154

黑芝麻杏仁粥	155
黑芝麻牛奶粥	156
黑芝麻燕麦粥	156
天冬黑豆黑芝麻粥	157
三黑乌发粥	158
首乌灵芝糯米粥	158

Part 4

不同人群营养粥, 关爱每一个家人

给爸爸的健康粥	160
猪血参芪粥	160
花椒瘦肉粥	161
芝麻猪肝山楂粥	161
牛肉南瓜粥	162
银耳鸡肝粥	163
鲜虾粥	164
生蚝粥	164
香菜鲑鱼粥	165
口蘑香菇粥	166
人参山楂粥	167
茯苓枸杞山药粥	167
鹿茸小米粥	168
杂菇小米粥	169
香芋紫米粥	170
黑豆糯米粥	170
芥菜黄豆粥	171
红米小麦红薯粥	172
红枣南瓜麦片粥	173

安神补脑粥	173
山药薏米桂圆粥	174
三豆甘草粥	175
给妈妈的调养粥	176
鲜虾木耳芹菜粥	176
人参鸡腿糯米粥	177
人参扁豆粥	177
人参百合粥	178
鲜藕枸杞甜粥	179
榛子枸杞桂花粥	180
芡实花生红枣粥	180
奶香红枣黄米粥	181
红枣小麦粥	182
桂圆红枣小麦粥	183
小麦灵芝甜粥	183
黑米党参山楂粥	184
紫米核桃红枣粥	185
赤豆红枣粥	186
山药黑豆粥	186

无花果红薯黑米粥	187
玉米南瓜大麦粥	188
黑米绿豆粥	189
红米绿豆粥	189
玉竹燕麦粥	190
南瓜糯米燕麦粥	191
给老公的健体粥	192
猪肝瘦肉粥	192
海鲜粥	193
芡实海参粥	193
羊肉山药粥	194
核桃枸杞粥	195
锁阳核桃粥	196
果仁粥	196
鹿角胶粥	197
五仁大米粥	198
小米黄豆粥	199
菟丝补肾粥	199
山药薏米芡实粥	200
大麦杂粮粥	201
牛膝生地黑豆粥	202
地黄牛膝黑豆粥	202
桑葚黑豆黑米粥	203
红薯紫米粥	204
高粱红豆粥	205
给老婆的养颜粥	206
山药乌鸡粥	206
鲈鱼嫩豆腐粥	207
小米鸡蛋粥	207
桂圆鸽蛋粥	208

人参五味子粥	209
板栗红枣小米粥	210
牛奶阿胶粥	210
阿胶枸杞小米粥	211
茯苓红枣粥	212
酸枣仁小米粥	213
红糖小米粥	213
蜂房粥	214
燕窝阿胶糯米粥	215
黑米莲子粥	216
红糖黑米粥	216
百合黑米粥	217
黑米桂花粥	218
红薯牛奶甜粥	219
红枣糯米甜粥	219
花生灵芝大枣粥	220
木瓜杂粮粥	221
给孩子的益智粥	222
蔬菜三文鱼粥	222
鳕鱼粥	223
鱼松粥	223
虾皮肉末青菜粥	224
核桃蔬菜粥	225
鸡蛋西红柿粥	226
牛奶蛋黄粥	226
松子仁粥	227
奶酪蘑菇粥	228
果蔬粥	229
蛋花麦片粥	229
上海青燕麦粥	230

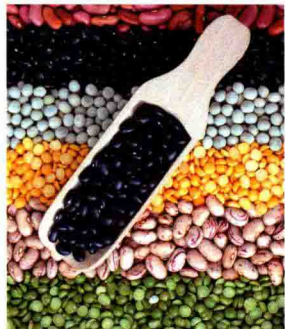
Part 1

五谷煮粥， 养生有道



现代人生活水平提高，饮食日益精细化，鱼肉、果菜等在饮食结构中所占比例增加，从而导致饮食失调，疾病横生。近年来，随着养生风尚的兴起，人们对五谷更是狂热了起来，“十米粥”等粥品也越来越多地登上了我们曾经充斥着大鱼大肉的餐桌。确实，五谷粥对于大多数的人来说都是个不错的选择，一碗粥多种营养，可以满足你每天的营养需求。那么关于五谷煮粥大家知道多少呢？

认识五谷



所谓“五谷”，本义是指的是稻、麦、黍、稷、菽五种粮食作物，也有指黍、稷、麦、菽、麻的说法，然而，“五谷”之说发展至今，已泛指各种粮食作物，成为粮食作物的总称，也有“五谷杂粮”之称，包括了谷类、豆类、薯类以及其他杂粮。五谷家族庞大，下面我们就一起来认识一下五谷大家族的成员吧！

〔大米〕

大米又名粳米，是一种很常见的主食，是中国南方最喜爱的粮食之一。含有大量碳水化合物，约占79%，是热量的主要来源。其味甘淡，其性平和，每日食用，是滋补之物，有降低血压、健脾和胃、补中益气、除烦渴、止泻痢等功效。

〔小米〕

小米为禾本科植物粟的种仁，亦称粟米，通称谷子。小米是中国北方人最喜爱的主要粮食之一。小米性凉，味甘咸，含淀粉、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、维生素E、胡萝卜素等营养成分，有滋阴养血、美容养颜、健脾和胃等功效。

〔小麦〕

小麦为禾本科植物小麦的种仁，又叫麦麸，称准小麦。它是中国北方人民的主食，自古就是滋养人体的重要食物。小麦含淀粉、蛋白质、脂肪、卵磷脂、尿蛋白、磷、铁等营养素，以及多种酶及维生素，有养心益肾、清热止渴、调理脾胃等功效。

〔玉米〕

玉米为禾本科植物玉蜀黍的种子。又称苞谷、苞米棒子、珍珠米，是全世界公认的“黄金作物”，有的地区以玉米作为主食。玉米性平，味甘、淡，含蛋白质、糖类、钙、磷、铁、硒、镁、胡萝卜素、维生素E等营养成分，有开胃益智、宁心活血、调理中气等功效。

〔燕麦〕

燕麦为禾本科植物燕麦的果实，又叫野麦、雀麦。在美国《时代》杂志评出的十大健康食品中，燕麦名列第五。燕麦性平，味甘，含维生素B₁和维生素B₂、膳食纤维、钙、磷、铁、铜、锌、锰等营养成分，具有增强体力、延年益寿、预防骨质疏松、美白养颜等功效。

〔薏米〕

薏米为禾本科植物薏苡的种仁，又名薏苡仁、药玉米。薏米在我国栽培历史悠久，是我国古老的药、食皆佳的粮种之一。薏米性微寒，味甘淡，含蛋白质、维生素B₁、糖类、钙、钾、铁、薏苡仁脂、赖氨酸等营养成分，有美白润肤、促进新陈代谢、清热利尿等功效。

〔高粱〕

高粱为禾本科植物蜀黍的种仁，有红、白两种，自古就有“五谷之精”、“百谷之长”的盛誉，是世界四大谷类作物之一。高粱性温，味甘涩，含蛋白质、糖类、钙、磷、铁、维生素B₂等营养成分，有和胃、消积、温中、涩肠胃、止霍乱、凉血解毒等功效。

〔黄豆〕

黄豆为荚豆科植物大豆的种子，又叫大豆、黄大豆，是所有豆类中营养价值最高的。故黄豆有“田中之肉”、“植物蛋白之王”等赞誉，是数百种天然食物中最受营养学家推崇的。黄豆性平，味甘，含蛋白质、膳食纤维、脂肪、维生素A、维生素E、胡萝卜素、镁、钙、钾等营养成分，有降低血脂、降低胆固醇、益智健脑、防止缺铁性贫血等功效。

〔红薯〕

相传红薯最早由印第安人培育，经菲律宾传入中国，因而又名“番薯”，是一种物美价廉的大众食品。红薯性平，味甘，含碳水化合物、膳食纤维、生物类黄酮、维生素A、维生素C、胡萝卜素、钾等营养成分，具有抗癌、保护心脏、预防肺气肿、糖尿病、减肥等功效，获得“长寿食品”之誉。

〔土豆〕

土豆是一种同时具有粮食、蔬菜和水果等多重特点的优良食品，是世界上许多国家重要的食品品种之一，在我国马铃薯被列入七种主要粮食作物之中，地位仅次于水稻、玉米和小麦。土豆性平，味甘，富含糖类，特别是淀粉质含量高，还含有蛋白质、脂肪、维生素等营养成分，有促进胃肠蠕动、抗衰老、健脾和胃、益气调中等功效。

五谷煮粥，养生好处多



现代人饮食过于精致，容易导致疾病的发生，如肥胖、糖尿病、高血压等日益严重，应该减少精致饮食并提高粗食比例，因此，增加五谷杂粮的摄取，已成为改善饮食的首选。但是，五谷杂粮富含粗纤维，不容易消化，用来煮粥，则可以让五谷杂粮易于消化。自下面我们就一起来了解一下五谷粥的养生奥妙吧！

〔美容养颜〕

五谷粥的营养丰富，不但可以滋润皮肤，令皮肤光泽有弹性，还可以延缓细胞老化，令皮肤光滑，淡化伤痕，改善湿疹、皮肤溃疡等问题。

五谷粥能帮助皮肤组织制造骨胶原，保持皮肤健康。食用含有钙质的粥可以使骨骼坚硬，保持牙齿的健康；食用含有矿物质锌的粥可以防止指甲出现白斑点，预防暗疮的形成，防止脱发。另外，五谷粥还具有养发、护发的作用。



五谷粥还含有丰富的蛋白质等营养成分，这能避免脱水性皮肤产生较深的皱纹，防止皮肤因老化而失去弹性，还能使油性皮肤的皮脂腺减少油脂的分泌，帮助皮肤对抗紫外线、空气污染等，令皮肤更加健康。

〔预防、改善疾病〕

五谷粥不仅能为你提供能量，而且其所蕴含的丰富营养有预防、改善疾病的功效，如所含的不饱和脂肪酸可软化血管内的胆固醇，减少心血管方面的疾病发生；许多的膳食纤维，能有效减缓糖类的吸收，并降低血糖上升速度，促使胰岛素产生作用，对糖尿病患者有极大的帮助。

〔减肥瘦身〕

五谷杂粮中含有泛酸，可释放食物的能量，是脂肪代谢的重要成分；B族维生素则可能帮助热量燃烧；而五谷杂粮皆富含膳食纤维，能促进肠胃蠕动及消化液分泌，可加强体内废物排出，有益于瘦身；镁则可刺激糖类和脂肪的代谢作用。五谷粥既为人们提供了足够的能量，又可减少脂肪的摄入，健康、不油腻，喝五谷粥是一种健康的瘦身方法。

〔清除毒素〕

五谷粥中的镁和铁可加强身体能量，且加速体内废物的代谢。五谷杂粮丰富的膳食纤维在肠道内可吸附水分子，推动食物残渣或毒素在肠道内运行，进而排出体外，达到排毒的效果；维生素E则可帮助血液循环，加强排毒作用。

〔预防癌症的侵袭〕

五谷粥中富含蛋白质、氨基酸和B族维生素等，具有抗癌的作用，常吃可预防肿瘤病变；维生素A有助于人体内细胞分裂，预防癌细胞形成，并可帮助免疫系统反应，制造抗生素；丰富的膳食纤维，可缩短废物在肠道中停留的时间，以减少致癌物质和肠道黏膜接触的时间。

〔延年益寿〕

喝粥可延年益寿，五谷熬煮成粥，含有更丰富的营养素与膳食纤维。对于年长、牙齿松动的人或病人，多喝粥可防小病，粥更是保健养生的最佳良方。

〔防止便秘〕

现代人饮食精致又缺乏运动，多有便秘症状。五谷粥含有大量的水分，平日多喝五谷粥，除能果腹止饥之外，还能为身体补充水分，有效防止便秘。

〔增强食欲〕

五谷杂粮粥搭配一些色泽鲜艳又开胃的食物，例如梅干、甜姜、小菜等，既能促进食欲，又为虚弱的病人补充体力。

〔预防感冒〕

清早起床喝上一碗热腾腾的五谷粥，不仅可以帮助保暖、增加身体御寒能力，更能预防受寒感冒。

五谷煮粥小窍门



粥作为一种传统食品，在中国人心中的地位更是超过了世界上任何一个民族，很多人都会煮粥，但是如何让粥既好吃又营养呢？

虽然用五谷煮粥很简单，但是仍有许多窍门可循。据美食专家介绍，只要掌握如下诀窍，你就能快速煲出一锅好吃又营养丰富的五谷粥来。

〔煮大米粥的诀窍〕

首先往锅内倒入适量清水，待水开后倒入大米，这样，米粒里外的温度不同，更容易开花渗出淀粉质。再用旺火加热使水再沸腾，然后改文火熬煮，保持锅内沸腾但米粒和米汤不会溢出。熬煮可以加速米粒、锅壁、汤水之间的摩擦和碰撞，这样，米粒中的淀粉不断溶于水中，粥就会变得黏稠。在熬粥时应注意将锅盖盖好，避免水溶性维生素和其他营养成分随着水蒸气蒸发掉，增强口感。煮大米粥时，往往会有溢锅的现象，可在煲粥时加上5~6滴植物油或动物油，就能避免米粥外溢的现象。

〔煮小米粥的诀窍〕

要想煲出一锅美味又营养的小米粥，其实不难，只要注意三点。一是要选择新鲜的小米，不要选择陈米，否则煲出来的小米粥口感会大打折扣；二是要注意火候和熬煮的时间，时间大概控制在一个小时左右即可，这样才能熬煮出小米的香味；三是在煲小米粥的时候一定要不间断地搅拌，千万不要糊底了。

〔煮玉米粥的诀窍〕

玉米的营养非常丰富，含有大量蛋白质、膳食纤维、维生素、矿物质、不饱和脂肪酸、卵磷脂等，其中的烟酸对健康非常有利。但玉米中的烟酸不是单独存在的，而是和其他物质结合在一起，很难被人体吸收利用。所以在煲玉米粥的时候有个小窍门——加一点小苏打，这样就能使烟酸释放出一半左右，被人体充分利用。同时，小苏打还可帮助保留玉米中的维生素B₁和维生素B₂，避免营养损失。另外，烟酸在蛋白质、脂肪、糖的代谢过程