

全分解视频版

养生粥品 一步一图教你做



Step 1

锅中注水烧开，放入泡发好的小麦



Step 2

烧开后转小火熬煮40分钟至熟软



Step 3

放入桂圆肉、红枣，续煮半个小时



加入冰糖拌入味

Step 4

扫一扫二维码
跟视频同步学



暖胃粥品 / 一步一图
让你舒心享受
美味粥点



煲粥要肯下功夫 一本令你全面了解煲粥技艺的食谱书

—— 全分解视频版 ——

「养生粥品」 「一步一图教你做」

甘智荣 / 编著



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生粥品, 一步一图教你做/甘智荣编著. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2015. 10
ISBN 978-7-5388-8494-4

I. ①养… II. ①甘… III. ①粥—食物养生—食谱—
图解 IV. ①R247.1-64 ②TS972.137-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第204980号

养生粥品, 一步一图教你做

YANGSHENG ZHOUPIN YIBU YITU JIAONIZUO

编 著 甘智荣
责任编辑 赵春雁
策划编辑 朱小芳
封面设计 伍 丽
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm × 1020 mm 1/16
印 张 16
字 数 300千字
版 次 2015年11月第1版 2015年11月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8494-4/TS · 618
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

序言 Preface

我们从出生开始，每一天的生活都离不开吃。为了吃得好，势必要提高食物的质量。单纯一个“吃”字，虽足以概括饮食的本质，但却无法详细地剖析出隐藏在其背后的美味佳肴。因此，如何让“吃”变得更精致，还需要从了解每一道佳肴本身入手。

根据这一初衷，本套“全分解视频版”系列书籍应运而生。本套丛书共12本，内容涵盖了美食的方方面面，大到家常菜、川湘菜、主食、汤煲、粥品、烘焙、西点，小至小炒、凉菜、卤味、泡菜，只要是日常生活中会出现的美食，你都能在这里找到。

就《养生粥品，一步一图教你做》这一本来说。粥品非常看重的是入口的质感，因此如何煮粥非常重要。生活中常见的食材都能成为粥品的座上客，帮助发挥粥品的养生功效。

本书主要介绍日常生活中常见的粥品，从功效、病症、人群、四季养生等方面，列举了多款美味粥品。本书所选的材料涵盖日常食材、药材等，还介绍调料、做法、烹饪提示，将一道粥品的制作过程完全展现，让养生粥品不再难煲。

本套“全分解视频版”丛书除立意鲜明、内容充实之外，还有一个显著的亮点，即利用现如今最流行的“二维码”元素，将菜肴的制作与动态视频紧密结合起来，巧妙分解每一道佳肴的制作方法，始终坚持做到“一步一图教你做”，让视频分解出最细致的美味。

看完这套书，你会领悟“授人以鱼，不如授人以渔”的可贵。相比摆在眼前就唾手可得的现成食物，弄懂如何亲手制作美味佳肴，难道不显得更有意义吗？

如果你是个“吃货”，如果你有心学习“烹饪”这门手艺，如果你想让生活变得更加丰富多彩，那就行动起来吧！用自己的一双巧手，对照着图书边看边做，或干脆拿起手机扫扫书中的二维码，跟着视频来学习制作过程。只要勇于迈出第一步，相信你总会有所收获。

希望谨以此套丛书，为读者提供方便，也衷心祝愿这套丛书的读者，厨艺更精湛，生活更上一层楼。

Contents 目录

Part 1

粥——家常养生第一补

• 煲粥器具的选择很重要

高压锅	002
微波炉	002
电饭煲	003
砂锅	003
焖烧锅	003

• 煮粥顺序要正确

浸泡	004
开水下锅	004
火候	005
搅拌	005
点油	005
底、料分煮	005

• 煮粥技巧要掌握

巧选煮粥的原料	006
掌握好水量	006

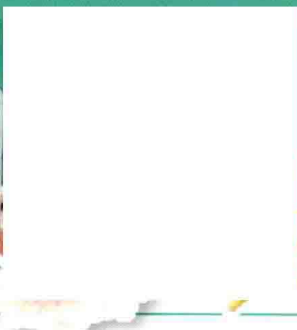
善用容器的保温性	006
熬一锅高汤	007
学会制作美味粥底	007
海鲜粥去腥味	007

• 好粥的功效要看重

帮助控制体重	008
保护肌肤	008
增强食欲、补充体力	008
帮助消化	009
防止便秘	009
调养肠胃	009
延年益寿	009

• 喝粥宜忌要牢记

早晨宜空腹喝粥	010
太烫的粥不宜食用	010
五谷杂粮粥不宜过量食用	010



三餐不能总喝粥011

冰粥并不可取011

•喝粥人群要分清

体力劳动者宜选高蛋白粥012

应酬多者喝粥宜控糖控脂012

电脑一族多喝有助护眼的粥...013

消化不好的人少吃豆类粥013

胃病患者少喝粥013

糖尿病患者喝白粥要适量014

老人小孩喝粥宜软烂014

孕妇应慎食薏米粥014

Part 2

传统经典粥

•清粥

大米粥016

大米小米粥017

糯米稀粥018

红薯粥019

•咸粥

香菇大米粥020

香菜鲇鱼粥021

鲜虾粥022

香菇皮蛋粥023

牛肉萝卜粥024

胡椒猪肚砂锅粥026

•甜粥

牛奶粥028

牛奶麦片粥029

黑米莲子粥030

荷叶莲子枸杞粥031

鲜藕枸杞甜粥032

Contents 目录

Part 3

家常养生粥

• 增强免疫力

菱角莲藕粥	034
山药蔬菜粥	035
紫薯桂圆小米粥	036
葡萄干苹果粥	037
红豆腰果燕麦粥	038
鲈鱼西兰花粥	040

• 健脾胃

高粱红豆粥	042
冬瓜绿豆粥	043
芡实大米粥	044
薏米红薯粥	045
健脾益气粥	046
五味健脾粥	047
木耳山楂排骨粥	048

• 清热去火

鲫鱼薏米粥	050
-------------	-----

冬瓜莲子绿豆粥	051
红糖绿豆粥	052
红豆南瓜粥	053
玉米山药粥	054
当归马蹄粥	055
鲜虾香菇粥	056

• 抗衰防皱

蔬菜粥	058
核桃蔬菜粥	061
花菜菠萝稀粥	062
榛子枸杞桂花粥	063
红枣糯米甜粥	064
胡萝卜猪血豆腐粥	065
芝麻猪肝山楂粥	066

• 滋阴润肺

枸杞川贝花生粥	068
藕丁西瓜粥	069



双米银耳粥	070
香菇瘦肉粥	071
海参粥	072

• 保肝护肾

黑米桂花粥	074
山药玉米粥	075
枸杞猪肝茼蒿粥	077
板栗牛肉粥	078
牡蛎粥	079
西蓝花蛤蜊粥	080

• 排毒瘦身

木瓜杂粮粥	082
小米黄豆粥	083
鸡肉木耳粥	084
海带绿豆粥	086
鳕鱼粥	087
鲜虾木耳芹菜粥	089

• 补血养颜

补血养生粥	090
益气养血粥	091
陈皮红豆粥	092

当归红花补血粥	093
山药乌鸡粥	094
鸡肝土豆粥	097

• 美白祛斑

绿豆凉薯小米粥	098
黑糖黑木耳燕麦粥	099
玉米红薯粥	100
猕猴桃薏米粥	101
胡萝卜瘦肉粥	102

• 明目乌发

黑芝麻牛奶粥	104
黑芝麻杏仁粥	105
桑葚茯苓粥	106
核桃银杏粥	107
板栗红枣小米粥	108
松子仁玉米粥	109

Contents 目录

鸡蛋瘦肉粥 110

• 养心安神

菊花核桃粥 112

莲子百合瘦肉粥 113

杏仁猪肺粥 114

鱼肉菜粥 117

苹果牛奶粥 118

莲子葡萄干粥 120

Part 4

防病去病养生粥

• 感冒

薏米莲子红豆粥 122

薄荷糙米粥 123

香菜冬瓜粥 124

胡萝卜粳米粥 125

• 咳嗽

贝母糙米粥 126

南瓜麦片粥 127

芝麻杏仁粥 128

沙参薏米粥 129

山药枸杞薏米粥 130

百合猪心粥 131

• 便秘

香蕉粥 132

香蕉燕麦粥 133

玉米燕麦粥 134

苦瓜胡萝卜粥 135

豆腐菠菜玉米粥 136

• 腹泻

山药薏米芡实粥 138

百合糙米粥 139



花椒瘦肉粥	140
白果莲子乌鸡粥	141
白扁豆粥	142
苹果稀粥	143

• 高血压

芹菜玉米粥	144
菠菜山楂粥	145
丹参山楂大米粥	146
小米山药粥	147
桃仁红米粥	148
当归黄芪红花粥	149

• 高脂血症

黑米党参山楂粥	150
香菇芹菜小米粥	151
绿豆荞麦燕麦粥	152
鸡蛋西红柿粥	153

• 糖尿病

桃仁苦瓜粥	154
干贝苦瓜粥	155
火腿玉米粥	156
板栗桂圆粥	158

陈皮瘦肉粥	159
小白菜洋葱牛肉粥	161

• 口腔溃疡

鸡蛋木耳粥	162
小米鸡蛋粥	164
糙米绿豆红薯粥	165
绿豆糯米奶粥	166
黑芝麻核桃粥	167

• 失眠

桂圆糙米舒眠粥	168
红糖小米粥	169
芝麻核桃薏米粥	170
芡实花生红枣粥	171
桂圆红枣小麦粥	172
莲子核桃桂圆粥	173



Contents 目录

• 月经不调

益母草鲜藕粥	174
百合乌鸡粥	177

红豆黑米粥	178
红枣黑豆粥	179
红枣桂圆小米粥	180

Part 5

不同人群养生粥

• 老年人

参芪桂圆粥	182
核桃木耳粳米粥	183
南瓜子小米粥	184
薏仁党参粥	185
南瓜燕麦粥	186

蔬菜三文鱼粥	194
果味麦片粥	195

• 孕产妇

玉米胡萝卜粥	196
红枣小麦粥	197
菠菜银耳粥	198
黑芝麻粥	200
牛奶鸡蛋小米粥	201
山药香菇鸡丝粥	202
鸡肉粥	204
薏苡猪肚粥	205

• 儿童

菠菜蛋黄粥	188
山药蛋粥	189
奶酪蘑菇粥	190
鸡肝圣女果米粥	193



•女性

韩式南瓜粥	206
花菜香菇粥	207
三七红枣粥	208
菊花枸杞瘦肉粥	209
燕窝阿胶糯米粥	210
糯米桂圆红糖粥	211

•男性

党参杜仲糯米粥	212
花生牛肉粥	213
海鲜粥	214
海虾干贝粥	215
芡实海参粥	216

Part 6

四季养生粥

•春季食粥，温补阳气

银耳百合粳米粥	218
枣仁莲子粥	219
花椒生姜粥	220
山药粥	221
茯苓枸杞山药粥	222

韭菜鲜虾粥	223
猪肝瘦肉粥	224



Contents 目录

•夏季食粥，清火利湿

茯苓祛湿粥	226
菊花粥	227
丝瓜绿豆粥	228
红枣苦瓜粥	229
黑米红豆粥	230
绿豆冬瓜大米粥	231

•秋季食粥，滋阴去燥

奶油南瓜粥	232
紫米桂花粥	233

红枣桂圆麦粥	234
芡实莲子粥	235
百合玉竹粥	236
苹果梨香蕉粥	237

•冬季食粥，补气暖身

核桃百合玉米粥	238
腊八粥	239
党参山药薏米粥	240
鱼蓉瘦肉粥	241
羊肉山药粥	242
桂圆鸽蛋粥	244

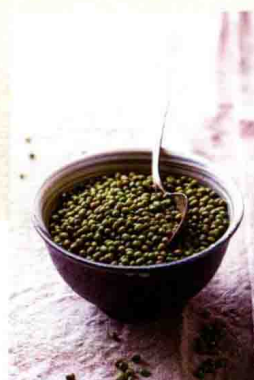


Part 1

粥——家常养生第一补

粥香浓软糯，粥爽口暖胃，粥甜滑润喉……粥有着数之不尽的好处，是家常养生滋补必选。

本章为读者解读关于粥的基础知识，包括煲粥器具的选择、煮粥顺序、煮粥技巧以及喝粥的功效、宜忌、人群。从方方面面普及粥知识，让你有备无患。



煲粥器具的选择很重要

现代煮粥的工具越来越多，家庭中常见的高压锅、电饭煲、砂锅、微波炉等，都可以承担起煮粥的重任。



高压锅

高压锅又叫压力锅，借助其独特的高温高压功能，可将食物加热到 100°C 以上，大大缩短了烹饪时间，从而节约了能源。

高压锅烹调有三大特点：一是温度高，由于压力提高，沸点随之提高，在 $108^{\circ}\text{C} \sim 120^{\circ}\text{C}$ 之间；二是用时短，由于压力高，烹调速度快，烹调时间缩短了 $2/3$ ；三是密闭效果好，排气之后，不再与外界空气接触，处在一定的真空状态。

如果想更多地得到杂粮粥中防病、健身的好处，用高压锅来烹调最好，既能减少营养素的损失，又能更好地保留其抗氧化成分。

目前很多家庭还使用电热高压锅，把各种原料和水放进去，按下按钮，就可以坐等美味。



微波炉

微波炉是一种用微波加热食品的现代化烹调灶具。

用微波炉煮粥时，宜用中火熬，且时间长一点会更好，但不宜加豆类等不易熟的食物。

尽量选用稳定性较高的陶瓷器具作盛具，避免使用塑胶、铝制、铜制、易氧化的炊具。

电饭煲



电饭煲，又称电锅、电饭锅，是利用电能转变为热能的炊具，可对食品进行蒸、煮、炖、煨等多种操作。

电饭煲是家中必不可少的厨房电器产品，它可以帮助我们更方便、快捷地煲出一锅美味的粥，大大节省了时间和精力。

用电饭煲煮粥时，要保证锅内的材料不可超过水位线。待烧开后，应将锅盖上的气孔打开，再慢熬。

当然，想要煲粥省电，可以充分利用电饭煲的余热，在前一天晚上把米汤煮沸后拔掉电源，闷上一晚，第二天再继续煮，就会很快煮熟粥了。

砂锅



砂锅是由陶土和细沙等多种材料烧制而成的。砂锅的导热性相对较差，正适合用来小火煮粥。

砂锅的保温性特别强，煮粥时可使里面的食物一直处于温热状态，使煮成的粥可口美味、原汁原味，更让粥具有香、黏、滑的口感，而且砂锅煲出来的粥营养丰富且均衡。

焖烧锅

焖烧锅的工作原理是将食物（特别是汤类）置于火上烧开，然后拿下来焖上半天以上的时间，借助食物自身温度，使食物熟烂、入味，焖完再烧10~20分钟，味道更佳。

用焖烧锅煮粥时，不要加过多的水，因为焖烧锅中的水不易挥发。煮好的粥放在焖烧锅里保温就好，利用余热能使锅里的热能长时间保存。

另外值得注意的是，焖烧锅的内锅只能使用煤气来加热，不能用于电磁炉。



煮粥顺序要正确

煮粥，很多人都觉得是件很简单的事，把米淘好放锅里慢慢煮就行了，不过要将粥煮得稠而不糊、糯而不烂，也要注意方法。下面就来向大家介绍一下煮粥的正确步骤。

浸泡

煮粥前先将米用冷水浸泡半小时至米粒膨开，能节省时间，煮出来的粥口感也更好。

由于煮粥的原料多为五谷杂粮，而其中的谷物、豆类中含有较多的纤维素，如果在烹调前不用水浸泡一段时间，便不容易软烂，吃的时候口感会较硬，不易入口。更重要的是，浸泡后烹调，会使食物更容易被人体吸收、消化。

浸泡豆类时，最好用自来水，浸泡过豆类后的水有可能会含有化学物质，应及时倒掉；浸泡黑糯米时，其营养成分会溶于水中，浸泡后的水可直接烹煮。浸泡后再煮还可使五谷杂粮内的营养活化，减少烹调时间，其浸泡时间需视五谷杂粮的种类而定。

开水下锅

通常，煮粥时多用生冷的自来水，但因为生冷的自来水中含有一定数量的氯气，在煮粥过程中会大量破坏粮食中所含的人体不可缺少的维生素B₁，其损失程度与烧饭时间、烧饭温度成正比，一般情况下为30%左右。而且用冷水煮粥，也不时会发生糊底的现象。

用开水下锅则不会，还更省时间。

用开水煮粥，注意不要用复煮沸的水，因为复煮沸的水中含有毒的亚硝酸盐，可能会影响粥品的食用。复煮沸的水包括不新鲜的温开水、煮水锅内残留的开水、隔夜重煮的开水、蒸菜后的蒸锅水等。

