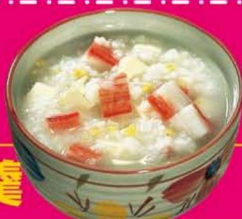


养生滋补 粥羹精粹

学做家常菜系列

86款

健脾益胃粥羹



对脾胃虚弱，食欲不振、倦怠乏力等症者有补脾健胃，补肾强筋的作用；有益的食物有鸡肉、红薯、山药、板栗、红枣、豇豆等

润肺清热粥羹



88款

补脾胃、清心润肺、清热化痰、清热解毒的食物有山药、白萝卜、百合、绿豆、荸荠等

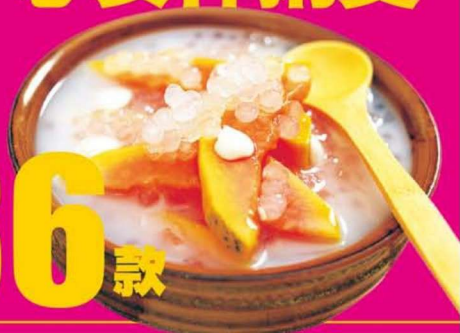
美肤养颜粥羹



96款

保持皮肤湿润，防止皮肤表层干燥脱落，养颜美肤的食物有菠菜、苹果、胡萝卜、牛奶、鸡肉、麦芽油、橙子等

补心安神粥羹



86款

滋养心阴的食物有酸枣仁、龙眼肉、麦冬、生地黄、百合等20余种，其成分有镇静催眠的作用

益气理血

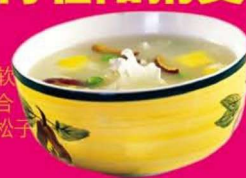
80款



面色黯淡、形疲乏力等症需健脾养胃、补益气血，补中气的中药有人参、党参、西洋参、黄芪等；补血的中药有阿胶、当归、白芍、熟地等

65款 补肾壮阳粥羹

头晕目眩、面色黯黄、腰膝酸软等症需增强机体免疫功能，适合的食物有狗肉、荔枝、麻雀、松子、羊肾等





养生滋补粥羹精粹

• 《学做家常菜》编委会 编 •



吉林出版集团
JILIN PUBLISHING GROUP



吉林科学技术出版社
JILIN SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

养生滋补粥羹精粹 / 《学做家常菜》编委会编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 10

(学做家常菜)

ISBN 978-7-5384-4975-4

I. ①养… II. ①学… III. ①保健—粥—食谱②保健—汤菜—菜谱 IV. ①TS972.137②TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第166928号

养生滋补粥羹精粹

编 《学做家常菜》编委会
出 版 人 张瑛琳
选题策划 李 梁
责任编辑 李红梅 李永百
封面设计  长春茗尊平面设计有限公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 12
印 数 1—20 000册
版 次 2010年10月第1版
印 次 2010年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
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 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85610611
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4975-4
定 价 25.00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: 0431-85635185

前言

Preface



粥羹在营养学上有重要作用，它与汤一样有制作简便、加减灵活、适应面广、易于消化吸收的特点，宜养生保健长期食用，是最为补益的饮食。不仅如此，自古以来就有“于养老最宜：一省费，二味全，三津润，四利膈，五易消化”，食粥养生，延年益寿。粥羹在早晨进食，适宜人体肠胃空虚的生理特点。正如“每晨起，食粥大碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之良”。不仅晨起宜食粥羹，晚上进食粥羹，更能推陈出新，利膈益胃，食用后睡一觉，更妙不可言。

本书中的500款养生滋补粥羹，集营养生科学与烹饪科学于一体，根据营养学的理论，以各种养生食疗食物为主，适当佐以中草药，并经过烹调加工而成的具有相应滋补养生效用的饮食。

书中86款健脾益胃粥羹，适宜脾胃虚弱，食欲不振、倦怠乏力的人食用；88款润肺清热粥羹，有补脾胃、清心润肺、清热化痰、清热解毒的功效；96款美肤养颜粥羹，能有效保持皮肤湿润，防止皮肤表层干燥、脱落；86款补心安神粥羹，有滋养心阴，镇静催眠作用；80款益气理血粥羹，对面色黯淡、形疲乏力人有益；65款补肾壮阳粥羹，适宜有头晕目眩、遗精阳痿、面色黯黄、须发枯黄、腰膝酸软等症的人食用。

随着国民生活水平的提高和对饮食养生保健需求的日益增加，粥羹的养生滋补将发挥其更大的作用。

《学做家常菜》编委会



蔡姐带你逛超市

P11 / 蔬菜类

山药、冬瓜、菠菜、胡萝卜、萝卜、笋、油麦菜、油麦菜、油菜、丝瓜、豌豆、地瓜、香椿、土豆、芹菜、南瓜、芦荟、牛蒡、莲藕、苦苣、生姜、韭菜、苦瓜、黄花菜、番茄、葱、白菜

猪腰、猪蹄、猪肉、猪肝、猪肚、猪肚、羊腰、羊肉、羊骨、牛肉、牛腩、狗肉

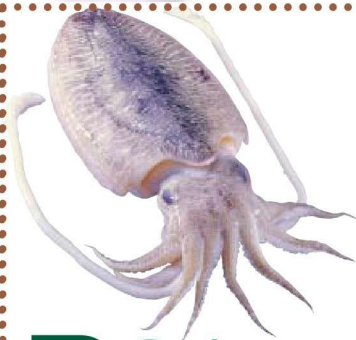
P61 / 畜肉类



鸡、鸭、乌鸡、鸽子、鹅



/ 禽肉类 P51



P81 / 水产类

虾、银鱼、鳕鱼、鲫鱼、墨鱼、鲤鱼、泥鳅、草鱼、鲈鱼、马哈鱼、牡蛎、海参、鱼翅、螃蟹

山楂、香蕉、雪梨、橘子、苹果、荔枝、西瓜、菠萝、杨梅、木瓜、桑椹、槟榔、猕猴桃、甘蔗、桂圆、鳄梨

P101

/水果类



豆腐、松花蛋、鸡蛋、鹌鹑蛋、鸽蛋、牛奶、酸奶

P121

/豆蛋奶类



P133

/菌菇类



黑木耳、银耳、香菇、鲜蘑、灵芝

P179

/中草药类



郁李仁、雪蛤、人参、金银花、火麻仁、黄芪

P141

/干果类

红枣、核桃、莲子、杏仁、酸枣仁、花生、饴糖、板栗、松子、葡萄干



玉米、糯米、小米、荞麦、黑米、高粱米、薏苡米、黑芝麻、绿豆、赤小豆、黄豆、黑豆

P159

/五谷类



超市选购不用愁
蔡姐主意在心头





C o n t e n t s

ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE

ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE

ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE

ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE

ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE

ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE

ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE

😊小匙 = 5克
😊大匙 = 15克
😊1杯 = 240克

😊1小匙 = 5克

😊1大匙 = 15克

😊1 杯 = 240克



蔬菜类

山 药

山药羊肉粥·····	12
三宝粥·····	12
红花山药豆浆粥·····	13
山药山楂竹粥·····	13
山药菟丝粥·····	14
山药猪肚粥·····	14
花芸豆山药羹·····	14
落花生粥·····	15
蜜枣粥·····	15
山莲葡萄粥·····	15
山药红花胡萝卜粥·····	16
鸦胆山药粥·····	16
山药糯米粥·····	17
红花山药百合粥·····	17
珠玉二宝粥·····	17
山药萝卜粥·····	17

冬瓜 ▾

冬瓜红枣粥·····	18
冬瓜莲米粥·····	18
冬瓜鸭粥·····	19
冬瓜粥·····	19
海鲜冬瓜羹·····	20
四皮粳米粥·····	20

菠菜

菠菜粥·····	21
菠菜鸡粒粥·····	21
郁李仁菠菜粥·····	22
菠菜芹菜粥·····	22

胡萝卜 ▾

蜜饯胡萝卜粥·····	23
甜彩粥·····	23
胡萝卜牛肉粥·····	24
油条蔬菜粥·····	24

萝卜

金华火腿粥·····	25
萝卜青果粥·····	25

笋 ▼

笋尖猪肝粥·····	26
猪肉冬笋粥·····	26

油麦菜 ▼

油麦菜粥..... 27

油菜 ▼

油菜粥..... 28

丝瓜 ▾

丝瓜粥..... 29

豌豆

豌豆素鸡粥·····	30
豌豆粥·····	30

地瓜

地瓜粥..... 31

香 椿

椿芽白米粥..... 32

土豆

芦荻土豆粥..... 33

芹菜

芹菜海米粥·····	34
芹菜山楂粥·····	34
烟肉白菜粥·····	35
芹菜粥·····	35

南瓜

奶油南瓜粥·····	36
南瓜粥·····	37
南瓜百合粥·····	37

芦荟

芦荟黄瓜粥..... 38

芦荟粥..... 38

牛蒡

牛蒡粥..... 39

莲藕

藕节煮粥·····	40
莲藕燕麦粥·····	40

苦 苣

苦苣菜大蒜粥…………… 41

生 姜

生姜红花豆芽粥·····	42
生姜当归羊肉粥·····	43
生姜炒米粥·····	43



韭 菜 ▼	
破故纸韭菜籽粥·····	44
韭菜籽粥·····	44
虾米粥·····	45
韭菜粥·····	45
苦 瓜 ▼	
二瓜粥·····	46
海米苦瓜粥·····	46
黄花菜 ▼	
黄花菜粥·····	47
番 茄 ▼	
番茄山药粥·····	48
番茄玉米粥·····	48
葱 ▼	
葱白粥·····	49
生姜红花葱白粥·····	49
白 菜 ▼	
腊鸭头颈煲白菜干粥···	50
野鸭扁豆粥·····	50
Part 2 禽肉类	
鸡 ▼	
香葱鸡粒粥·····	52
鸡汁粥·····	52
鸡丝炆锅面·····	53
鸡肉粥·····	53
家常鸡粥·····	53
香菇鸡片粥·····	54
鸡蓉奶油羹·····	54
鸡蓉凤尾玉米羹·····	55
美味鸡羹·····	55



Part 2
禽肉类

西湖银鱼羹·····	55
珧柱鸡丝羹·····	55
鸡肝粥·····	56
枸杞鸡肾粥·····	56
鸭 ▼	
养生粥·····	57
乌鸡 ▼	
乌鸡胡桃粥·····	58
乌雄鸡粥·····	58
鸽子 ▼	
鸽肉粳米粥·····	59
鹅 ▼	
鹅汁粥·····	60



Part 3
畜肉类

猪 腰 ▼	
猪腰薏米粥·····	62
杜仲猪腰粥·····	62
枸杞猪腰粥·····	63
猪腰粥·····	63
猪腰绿豆粥·····	63
猪 蹄 ▼	
鲜香黑芝麻粥·····	64
猪蹄粥·····	64
猪 肉 ▼	
大米瘦肉粥·····	65
柿蒂瘦肉粥·····	65
瘦肉粳米粥·····	66
玉米瘦肉粥·····	66
咸瘦肉皮蛋粥·····	67
雪菜肉末粥·····	67

椒酱肉粒粥·····	68
农家粥·····	68
猪 肝 ▼	
猪肝菠菜粥·····	69
笋尖猪肝粥·····	70
猪肝粥·····	70
猪 肚 ▼	
砂仁猪肚粥·····	71
陈皮黄芪猪肚粥·····	71
羊 腰 ▼	
羊腰粥·····	72
粳米羊杂粥·····	72
羊 肉 ▼	
生姜羊肉粥·····	73
乞马粥·····	73
鲜肉粥·····	74
大麦汤·····	74
羊 骨 ▼	
杜仲羊骨粥·····	75
羊骨粥·····	76
枸杞羊骨粥·····	76
牛 肉 ▼	
蔬菜肉粥·····	77
大麦牛肉粥·····	77
生滚牛肉粥·····	78
牛肉什锦粥·····	78
牛肉粟米羹·····	78
牛 腩 ▼	
牛腩木瓜粥·····	79
板栗牛腩粥·····	79
狗 肉 ▼	
胡椒狗肉粥·····	80
狗肉粥·····	80



Part 4

水产类

虾 ▼

虾仁蜜豆粥·····	82
枸杞虾仁粥·····	82
海马鲜虾粥·····	83
韭菜鲜虾粥·····	83
海苔雪耳羹·····	83
龙皇海鲜粥·····	84
酸辣虾羹汤·····	84
北菇粒虾球粥·····	84

银 鱼 ▼

茼菜小银鱼粥·····	85
-------------	----

鳕 鱼 ▼

鳕鱼草菇粥·····	86
------------	----

鲫 鱼 ▼

鲫鱼藕粉粥·····	87
鲫鱼生姜枣粥·····	87
鲫鱼蚕豆粥·····	88
鲫鱼灯心粥·····	88

墨 鱼 ▼

墨鱼香菇粥·····	89
------------	----

鲤 鱼 ▼

鲤鱼粥·····	90
冬瓜鲤鱼头粥·····	90
鲤鱼葱豉粥·····	91
鲤鱼赤小豆粥·····	91
鲤鱼五味粥·····	91

泥 鳅 ▼

生滚泥鳅粥·····	92
------------	----

草 鱼 ▼

草鱼片牛肉粥·····	93
-------------	----

酸辣草鱼肉羹·····	93
-------------	----

鲈 鱼 ▼

菠菜鲈鱼羹·····	94
------------	----

牛肝白果鲈鱼羹·····	94
--------------	----

马哈鱼 ▼

笋泥马哈鱼羹·····	95
-------------	----

牡 蛎 ▼

天下第一粥·····	96
------------	----

海 参 ▼

大蒜海参粥·····	97
海参龙眼粥·····	97
生姜海参粥·····	98
芦荟海参粥·····	98

鱼 翅 ▼

家常鱼翅粥·····	99
------------	----

螃 蟹 ▼

螃蟹羹·····	100
蟹黄三丝羹·····	100



Part 5

水果类

山 楂 ▼

山楂首乌粥·····	102
山楂丹参粥·····	102
山楂莱菔子粥·····	103
山楂小豆南瓜粥·····	103
山楂粥·····	104
山楂猪肚粥·····	104
山楂紫苏粳米粥·····	104
山楂乌梅粥·····	105
生姜山楂粥·····	105

香 蕉 ▼

芦荟香蕉粥·····	106
------------	-----

雪 梨 ▼

川贝雪梨粥·····	107
雪梨青瓜粥·····	107

橘 子 ▼

橘子汤圆粥·····	108
------------	-----

苹 果 ▼

苹果粥·····	109
----------	-----

荔 枝 ▼

荔枝粥·····	110
----------	-----

西 瓜 ▼

瓜白瓢粥·····	111
翠衣粥·····	111

菠 萝 ▼

玉米羹·····	112
菠萝银耳羹·····	112

杨 梅 ▼

杨梅瘦肉粥·····	113
------------	-----

木 瓜 ▼

木瓜西米捞·····	114
苹果木瓜粥·····	114

桑 椹 ▼

枸杞桑椹粥·····	115
------------	-----

槟 榔 ▼

槟榔粥·····	116
----------	-----

猕猴桃 ▼

猕猴桃西米粥·····	117
猕猴桃根粥·····	117

甘 蔗 ▼

蔗浆粥·····	118
----------	-----

桂 圆 ▼

桂圆姜汁粥·····	119
------------	-----

桂圆枸杞粥..... 119

鳄梨

鳄梨芋头粥..... 120



Part 6 豆蛋奶类

豆腐

蟹柳豆腐粥..... 122

鲜汤豆腐粥..... 122

八宝豆腐羹..... 123

三色豆腐羹..... 123

三鲜豆花羹..... 123

西施豆腐羹..... 124

干贝银丝羹..... 124

松花蛋

松花蛋瘦肉粥..... 125

皮蛋胡萝卜粥..... 125

皮蛋瘦肉粥..... 126

松花苦苣粥..... 126

鸡蛋

西米桂花粥..... 127

鹌鹑蛋

补脑益智羹..... 128

鸽蛋

鸽蛋菜心粥..... 129

牛奶

鲜奶芝麻粥..... 130

牛乳蜜枣粥..... 130

藕粉牛乳粥..... 131

奶香麦片粥..... 131

牛乳粳米粥..... 131

酸奶

酸奶西米盅..... 132



Part 7 菌菇类

黑木耳

黑木耳芹菜粥..... 134

黑木耳红枣粥..... 135

木耳银芽海米粥..... 135

银耳

银耳羊肾粥..... 136

山楂银耳粥..... 136

银耳樱桃粥..... 137

绿豆银耳京糕粥..... 137

银耳杏仁粥..... 137

香菇

口蘑香菇粥..... 138

香菇鱼翅羹..... 138

鲜蘑

鲜蘑粥..... 139

灵芝

灵芝粳米粥..... 140



Part 8 干果类

红枣

大枣桂圆粥..... 142

二红粥..... 142

小麦红枣桂圆粥..... 143

黄芪大枣粥..... 143

粳米桃仁粥..... 143

核桃

核桃仁粥..... 144

核桃木耳粥..... 144

核桃粥..... 145

粳米粥..... 145

菊花核桃粥..... 145

莲子

莲子红枣粥..... 146

莲子粥..... 146

龙眼莲子粥..... 147

生姜莲子粥..... 147

五味芡实粥..... 148

莲子大枣银耳粥..... 148

杏仁

杏仁粥..... 149

瓜蒌杏仁粥..... 149

薏苡杏仁粥..... 150

杏仁梨糖粥..... 150

酸枣仁

枣仁茺莢粥..... 151

生地酸枣仁粳米粥..... 152

酸枣仁粥..... 152

花生

花生杏仁粥..... 153

花生芡实粥..... 153

什锦烤麸粥..... 154

四果粥..... 154

饴糖

饴糖大米粥..... 155

板栗

板栗花生汤..... 156

松子

松子粥..... 157



葡萄干 ▼

葡萄醪糟粥····· 158



Part 9

五谷类

玉米 ▼

红花山药玉米粉粥····· 160

豇豆玉米粥····· 160

玉米粉粥····· 161

嫩玉米汤····· 161

糯米 ▼

鹿蓉猪腰糯米粥····· 162

虎杖糯米粥····· 162

椰汁黑糯米粥····· 163

糯米小麦粥····· 163

大麦糯米粥····· 163

八宝粥····· 164

菊花茶粥····· 164

母鸡墨鱼粥····· 164

红枣糯米粥····· 165

胡椒粥····· 165

小麦大枣粥····· 165

小米 ▼

糠谷老粥····· 166

豆汁粥····· 166

枸杞牛膝小米粥····· 167

小米粥····· 167

荞麦 ▼

山楂荞麦粥····· 168

高粱米 ▼

香甜农家粥····· 169

三彩粥····· 169

黑米 ▼

党参黑米粥····· 170

黑米党参山楂粥····· 170

薏苡米 ▼

三米桂圆粥····· 171

薏米粥····· 171

黑芝麻 ▼

黑芝麻粳米粥····· 172

绿豆 ▼

薄荷绿豆粥····· 173

加味绿豆粥····· 173

绿豆粥····· 174

消暑绿豆粥····· 174

赤小豆 ▼

赤小豆荸荠粥····· 175

赤小豆内金粥····· 175

赤小豆粥····· 176

美味赤小豆粥····· 176

山楂赤小豆南瓜粥····· 176

黄豆 ▼

大黄黄豆粥····· 177

鲛鱼黄豆粥····· 177

黑豆 ▼

黑豆粥····· 178



Part 10

中草药类

郁李仁 ▼

郁李仁紫菜粥····· 180

郁李仁赤小豆粥····· 180

郁李仁蜂蜜粥····· 181

郁李仁苦瓜粥····· 181

郁李仁罗汉果粥····· 181

郁李仁花生粥····· 182

郁李仁薤菜粥····· 182

雪蛤 ▼

鲜人参白米雪蛤粥····· 183

人参 ▼

人参百合粥····· 184

人参大枣瘦肉粥····· 184

人参五味粥····· 185

冰糖人参粥····· 185

人参粥····· 185

金银花 ▼

金银花粥····· 186

金银花莲子粥····· 186

火麻仁 ▼

火麻仁菠菜粥····· 187

火麻仁海带粥····· 187

黄芪 ▼

砂仁黄芪粥····· 188

黄芪红枣粥····· 188

按菜品养生功效索引····· 189



-----Part 1-----

蔬菜类



蔡姐食材攻略

山药

选购

储存

“ 最好买刚采的，直径3.5厘米左右的新鲜山药，薯块完整、须根少、不腐烂、同体积愈重的愈好。

切段暂时不食用的山药，切口先泡泡米酒，然后用吹风机吹干，促使切口愈合，再用餐巾纸包好，外围捆几层报纸，放在阴凉墙角处即可。

”



01 | 山药羊肉粥

功效 | 补肾壮阳

[材 料] 大米200克，山药50克，羊肉100克，大葱1棵，胡萝卜1根，精盐、鸡精、胡椒粉1/2小匙。

制作方法

- ①大米用清水洗净，控干水分。
- ②山药去皮，洗净切片，用开水氽烫后用冷水冲凉。
- ③羊肉洗净切片；大葱切成葱花，胡萝卜洗净切末。
- ④锅内加适量水烧开，加入洗净的大米煮开，转中火煮30分钟，加入山药片、羊肉、胡萝卜末煮熟，以精盐、鸡精、胡椒粉调味，撒葱花即成。

02 | 三宝粥

功效 | 补心安神

[材 料] 生山药30克，三七6克，鸦胆子10粒，粳米100克，精盐1/2小匙。

制作方法

- ①将山药切碎，研粉，用凉开水调和成山药粉浆；三七粉碎，研成细末；鸦胆子去皮，待用。
- ②将山药粉浆、三七细末、鸦胆子放入小煮锅内，加水适量，置旺火上烧沸。
- ③将100克粳米用清水淘洗干净，除去杂质，同上述材料同锅，加少许精盐再用小火熬煮成粥即成。



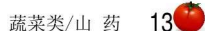
功效 | 健脾益胃

制作方法

- 功效 | 健脾益胃 

> 制作方法

- ②将大米、山药、红花置锅内，加水600克，置旺火烧沸，再用小火煮35分钟，加入豆浆、白糖再煮3分钟即可。





05 | 山药菟丝粥

功效 | 健脾益胃

【材 料】 山药30~60克，菟丝子10~15克，粳米100克，白糖2大匙。

►制作方法

- ①将山药、菟丝子分别清洗干净，山药去皮切块，清水浸泡。
- ②将山药、菟丝子用水煎取浓汁，备用。
- ③将粳米淘洗干净，除去泥沙杂质；与备好的汁液同入锅中煮粥，再投入山药块，调入白糖，续煮至粥稠出锅装碗即成。

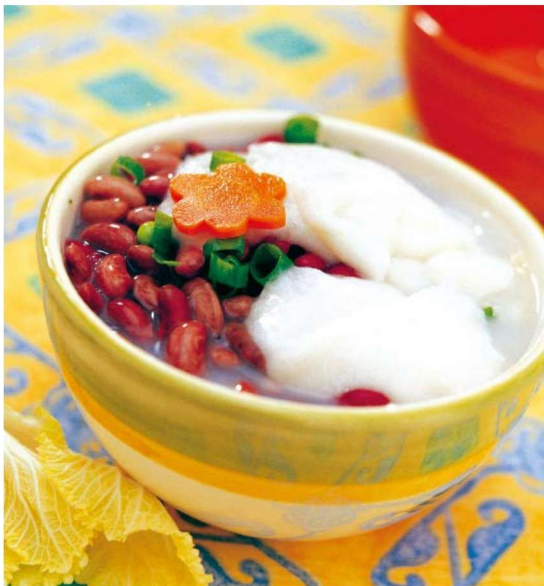
06 | 山药猪肚粥

功效 | 健脾益胃

【材 料】 山药20克，紫苏20克，陈皮1块，杭菊10克，薄荷15克，猪肚100克，大米50克，葱白3段，精盐1/2小匙。

►制作方法

- ①将上述原料中除猪肚、山药、大米以外的原料分别洗净，切成碎粒。
- ②把猪肚用紫苏碎、陈皮碎、杭菊碎、葱碎、薄荷碎、精盐等反复搓揉，洗净腥味，切成3厘米长、2厘米宽的块；山药洗净切块。
- ③将大米用清水淘洗干净，除去杂质，备用；把猪肚、山药块、大米同放电饭煲内，加水800克，煲熟即成。



07 | 花芸豆山药羹

功效 | 健脾益胃

【材 料】 山药300克，花芸豆30克，青豆、胡萝卜花各少许，葱花少许，白糖适量，果汁1大匙。

►制作方法

- ①将花芸豆洗净，用清水浸透，放入锅中，加入适量清水、果汁、白糖煮熟，捞出备用。
- ②将山药去皮、洗净，切成片，放入果汁机中绞打成泥待用。
- ③汤锅中加入少许清水，倒入山药泥搅匀，再加入青豆煮沸，然后放入花芸豆、胡萝卜花续煮5分钟离火，撒入葱花即可。



功效|美肤养颜



- ①将花生米及淮山药用清水冲洗干净，再分别将花生米及山药捣碎，备用。
- ②将粳米用水淘洗干净，取干净砂锅将备好的花生米、淮山药与粳米同煮为粥，熬煮至熟，加入冰糖调匀即可。可长期食用，不受时间长短限制。



功效|美肤养颜

- ①先将蜜枣用清水冲洗干净，除去内核。山药去皮用水洗净，备用。
- ②将糯米100克用清水淘洗干净，取干净砂锅，将已经备好的红枣、山药连同糯米一同下入砂锅内，加清水700克，精盐少许。置火上用小火熬煮，至粥稠，出锅时加少许味精调味即成。可以每晚服食。

功效|美肤养颜



- ①将山药去皮洗净后切成薄片，莲子浸泡至软去心，葡萄干洗净，同放入煮锅内，待用；将粳米用清水反复淘洗干净，除去泥沙杂质，放入煮锅中，加入鲜汤适量。
- ②将煮锅置旺火上烧沸，再用小火熬煮至熟，加入白糖拌匀即可。



