



# 营养



轻松快乐入厨房，美味营养又健康。

材料简单，方法易学，味美价廉，  
营养健康，为你呈上味道鲜美的  
营养杂粮粥。

# 杂粮粥

策划·编写 凤凰文图书



凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社



# 营养杂粮粥

策划·编写 犀文图书

图书馆章



凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社



Preface

# 前言



随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《快乐厨房丛书》科学系统地介绍了烹饪起来轻松快乐的菜肴，并介绍了相关的营养功效、定量搭配等知识。该丛书具有经济实用、价格实惠、通俗易懂等特点，照本习读，读者不但能够很快掌握菜肴的制作方法和技巧，而且烹饪起来轻松、快乐、自在。



杂粮营养告诉你	3	荞麦粥	25
玉米粥	4	毛豆荞麦粥	26
南瓜红薯玉米粥	5	香菇荞麦粥	27
牛奶玉米粥	6	蚕豆粥	28
洋葱玉米粥	7	芸豆粥	29
银耳鸡蛋玉米粥	8	豇豆粥	30
冬菇玉米粥	9	薏米麦片粥	31
丝瓜玉米粥	10	薏米绿豆粥	32
芋头粥	11	百合薏米粥	33
花生石螺芋头粥	12	薏米红豆粥	34
紫薯甜粥	13	薏米红豆南瓜粥	35
紫薯西米粥	14	豆腐薏米粥	36
紫薯银耳粥	15	鹌鹑蛋煮薏米粥	37
桂花黄薯粥	16	黑米红枣粥	38
干果银耳高粱米粥	17	黑米桂花粥	39
甘蔗高粱粥	18	黑米黄豆粥	40
高粱米粥	19	绿豆莲子荷叶粥	41
高粱猪肚粥	20	消暑绿豆粥	42
大麦豇豆粥	21	薏米粥	43
南瓜大麦粥	22	银耳水晶绿豆爽	44
小米豌豆粥	23	西瓜绿豆粥	45
豌豆粥	24	海带绿豆粥	46



豆渣燕麦粥	47	小米红枣粥	71
燕麦南瓜粥	48	牛奶小米粥	72
燕麦仁糯米粥	49	莲子小米粥	73
草莓牛奶燕麦粥	50	小米桂圆粥	74
皮蛋鸡肉燕麦粥	51	小米鱼肉粥	75
燕麦片粥	52	南瓜补血粥	76
鲜虾冬瓜燕麦粥	53	小米枣仁粥	77
豆芽燕麦粥	54	杂米粥	78
火腿免煮燕麦粥	55	黑豆粥	79
苹果麦片粥	56	黑豆赤豆粥	80
芝麻粥	57	红枣黑豆粥	81
芝麻花生粥	58	天冬黑豆粥	82
芝麻花生猪肝山楂粥	59	冬瓜皮黑豆粥	83
猪蹄汁黑芝麻糊	60	黑豆糯米粥	84
芝麻糖糊	61	鲜荷莲藕红豆粥	85
紫米粥	62	红豆红枣粥	86
花生紫米红豆粥	63	鹌鹑红豆粥	87
五谷杂粮粥	64	黑芝麻红豆粥	88
杂米八宝粥	65	红豆大枣红糖粥	89
黄金小米粥	66	冬瓜红豆粥	90
小米淮山粥	67	鲤鱼红豆粥	91
红糖小米粥	68	香浓红豆粥	92
鲜菇小米粥	69	桂花红豆粥	93
绿豆小米粥	70		

## 杂粮营养告诉你



**小麦：**含有钙、磷、铁及帮助消化的淀粉酶、麦芽糖酶等，还含有丰富的维生素E，是维护人体血液、心脏、神经等正常功能的必需营养品。另外常吃小麦还可增强记忆、养心安神。

**小米：**性甘微寒，有健脾、除湿、安神等功效。

**玉米：**世界公认的“黄金作物”。纤维素比精米、精面粉高4~10倍。纤维素可加速肠部蠕动，预防大肠癌，降低胆固醇吸收，预防冠心病。玉米还能吸收人体的一部分葡萄糖，对糖尿病有缓解作用。

**大豆：**性味甘平，有健脾宽中、润燥消水的效用，可辅助治疗疝积泻痢、腹胀瘦弱、妊娠中毒、疮痛肿毒、外伤出血等症。

**绿豆：**味甘性寒，有利尿消肿、中和解毒和清凉解渴的作用。

**豇豆：**性味甘平，有健脾、利

湿、清热、解毒、止血、消渴的功效。中医用豇豆作为肾病的食疗品，能补五脏、益气和中之、调养经脉。

**薏米：**味甘性寒，富含多种维生素和矿物质，能促进新陈代谢和减少肠胃负担。此外，薏米还含有丰富的维生素E，常食可保持人体皮肤光泽细致，达到祛除色斑等美容效果，还可祛湿。

**荞麦：**荞麦含有其他谷物所不具有的“叶绿素”和“芦丁”，其维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>含量比小麦多2倍。荞麦中所含烟酸和芦丁都是治疗高血压的药物。经常食用荞麦对糖尿病也有一定的疗效，荞麦外用还可治疗毒疮肿痛等症。

**大麦：**大麦淀粉含量略低于大米、小麦，而蛋白质、钙、B族维生素等营养成分含量远高于大米，有健脾开胃的功。大麦芽性甘温胃，可消食、下气、回乳。





## 玉米粥

### 原料:

嫩玉米1000克，鸡蛋4个，料酒10毫升，清汤750毫升，盐1.5克，味精1克，糖2.5克，食用油15克毫升，水淀粉75克。

### 制作过程:

1. 玉米去壳、洗净，加糖煮熟约20分钟取出，稍凉后，用不锈钢食匙括下玉米粒。鸡蛋取蛋清打散。
2. 将铁锅置于炉上，放入清汤、料酒、盐、味精、玉米粒，烧开后，用水淀粉勾成薄芡，飘入鸡蛋清，淋入食用油推匀，起锅装碗上席。



**小贴士。**  
鸡蛋清不能与糖精、豆浆、兔肉同食。患高热、腹泻、肝炎、肾炎、胆囊炎及胆结石的人应忌食或少食为好；婴儿不宜吃鸡蛋清。

### 营养功效。

鸡蛋清不但可以使皮肤变白，而且能使皮肤细嫩。这是因为它含有丰富的蛋白质和少量醋酸，蛋白质可以增强皮肤的润滑作用，醋酸可以保护皮肤的微酸性，以防细菌感染。此外，鸡蛋清还具有清热解毒作用。



## 南瓜红薯玉米粥

### 原料：

红薯丁、南瓜丁、玉米面、红糖各适量。

### 营养功效

玉米中含有大量的卵磷脂、亚油酸、谷物醇、维生素E、纤维素等，具有降血压、降血脂、抗动脉硬化、预防肠癌、美容养颜、延缓衰老等多种保健功效，也是糖尿病人的适宜佳品。

### 制作过程：

1. 将玉米面用冷水调匀，红薯丁和南瓜丁洗净备用。
2. 将调好的玉米面与红薯丁、南瓜丁一起倒入锅中，直至煮烂，呈粘稠状。
3. 吃时根据口味加入红糖。



**小贴士**  
此粥润肺利尿，养胃去积。  
玉米忌和田螺同食，否则会中毒；尽量避免与牡蛎同食，否则会阻碍锌的吸收。





## 牛奶玉米粥

### 原料:

牛奶250毫升，玉米粉50克，鲜奶油10克，黄油5克，盐2克，肉豆蔻少许。

### 制作过程:

1. 将牛奶倒入锅内，加入盐和碎肉豆蔻，用小火煮开，撒入玉米粉，用小火再煮3~5分钟，并用勺不断搅和，直至变稠。
2. 将粥倒入碗中，加入黄油和鲜奶油，搅匀，晾凉即可食用。



### 小贴士

用牛奶加玉米粉熬粥，不宜用大火，要用小火熬。粥盛入小碗内后，再加入黄油和奶油搅匀，此粥一般人均可食用，尤其适宜7个月左右的婴儿。

### 营养功效

此粥含有丰富的优质蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁及维生素A、维生素D、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>和尼克酸等，食之为身体补钙。

# 洋葱玉米粥

## 原料：

洋葱150克，天花粉10克，玉米粒100克，盐适量。

## 制作过程：

1. 洋葱切去根、头，洗净后用温开水冲一下，切成细丝，放入碗中，用少许盐腌渍15分钟，备用。
2. 天花粉洗净晒干或烘干，研成极细末，待用。
3. 玉米粒放入砂锅，加水适量，大火煮沸后，改用小火煨煮20分钟，待玉米粒酥烂，加入天花粉、洋葱丝，大火煨煮5分钟即成。



## 小贴士。

以葱头肥大，外皮光泽，不烂，无机械伤和泥土，鲜葱头不带叶的洋葱为佳；切洋葱会流泪，要做好防范。



## 营养功效。

洋葱所含的微量元素硒是一种很强的抗氧化剂，能消除体内的自由基，增强细胞的活力和代谢能力，具有防癌抗衰老的功效。此粥可生津止渴，降糖降脂。适用于防治糖尿病、高血脂等症。



# 银耳鸡蛋 玉米粥

## 原料:

银耳30克，甜玉米100克，鸡蛋1个，淀粉、冰糖各适量。

## 制作过程:

1. 银耳用开水泡开，择去根部杂质，撕碎；淀粉用水泡化；鸡蛋打碎；玉米剥粒。
2. 将玉米粒放入锅，加入适量清水，用大火煮开，再把银耳放入，用小火同煮。
3. 待玉米粒煮开花后，将水淀粉倒入搅拌，粥呈粘稠状时将鸡蛋液倒入，加冰糖即可。



此粥具有养血安胎的功效，可改善孕妇脾胃虚弱，阴津不足而乏力、倦怠、口渴、咽干等症状；玉米与刺梨搭配食用，有健胃消食及清暑的作用。

## 营养功效

玉米含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素、核黄素、维生素等，这些物质可预防心脏病、癌症等。

# 冬菇玉米粥

## 原料：

水发冬菇（或鲜冬菇）100克，玉米粒100克，葱花、姜末少许，盐、味精、五香粉各适量。

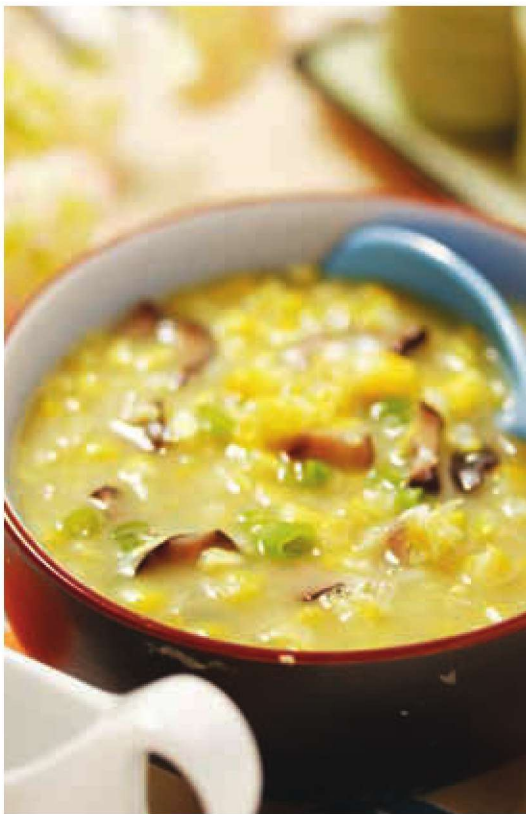
## 制作过程：

1. 将水发冬菇去杂，漂洗干净，撕碎或切碎，放入沸水锅中略烫一下，捞出备用。
2. 将玉米粒淘洗干净，放入砂锅，加水适量，大火煮沸，改用小火煨煮至玉米粒酥烂，加入碎冬菇，拌和均匀，继续用小火煨煮至沸。
3. 调入葱花、姜末、盐、味精、五香粉，拌和均匀即成。



## 小贴士。

洋葱与玉米搭配，有生津止渴、降糖降脂的功效，适用于防治糖尿病、高血脂等症。



## 营养功效。

鲜冬菇嫩滑香甜，干菇美味可口，含有丰富的蛋白质和多种人体必需的微量元素。冬菇玉米粥有开胃健脾、补虚降脂、化痰抗癌的功效。



## 丝瓜玉米粥

### 原料：

丝瓜500克，玉米粒100克，  
虾皮15克，葱花、姜末少  
许，盐、味精、料酒各适  
量。

### 制作过程：

- 1.将丝瓜刮去薄层外皮，洗净后切成滚刀状小块，备用。
- 2.将玉米粒淘洗干净，放入砂锅，加水适量，大火煮沸后，改小火煨煮至玉米粒酥烂，放入丝瓜块及虾皮，再加葱花、姜末、盐、味精和料酒，搅拌均匀。
- 3.以小火煨煮片刻即成。



丝瓜味清甜，作为  
煮粥材料时不宜加酱油、  
豆瓣酱等口味浓重的调味  
料，以免抢味。

### 营养功效

丝瓜中富含B族维生素、维生素C等成分，能保护皮肤、消除斑块，使皮肤洁白、细嫩，是不可多得的美容佳品。食之能清热化痰，生津除烦，止渴降糖。



## 芋头粥

### 原料:

鲜芋头100克, 粳米200克, 糖少许。

### 营养功效

芋头中富含蛋白质、钙、磷、铁、钾、镁、钠、胡萝卜素、烟酸、维生素C、B族维生素等多种成分。此粥具有益胃、通便、解毒、益肝肾、健脾等功效。

### 制作过程:

1. 将芋头洗净, 切成小块, 入锅烧开。
2. 将粳米洗净后加入锅内, 用小火煮熬。
3. 待米烂芋熟时, 加入糖, 煮成稠粥即可。



### 小贴士

用芋头煮食, 必须彻底煮熟; 芋头含有较多的淀粉, 不能一次吃得太多, 否则会导致腹胀。



## 花生石螺芋头粥

### 原料:

芋头300克,大米100克,花生100克,冬菜50克,石螺肉、盐、姜、葱、味精、酱油各适量。

### 制作过程:

1. 将上述材料洗净,先用大米和花生一起熬成粥。
2. 芋头煮熟后,剥皮切成小块,然后洗净后用盐腌一下,再将芋头炖烂切成块,放入熬好的粥中。
3. 炒锅置火上,放入石螺肉与冬菜爆炒,盛出后放进粥内熬煮,再依次放盐、酱油、姜、葱、味精,即可食用。



由于津冬菜有一定的香气和蒜味,川冬菜是芥菜嫩尖经二三年腌制而成,清香异常,味道鲜美,质地嫩脆,所以常用作调味料;冬菜入粥,可增加鲜味,令人食欲大开。

### 营养功效

冬菜营养丰富,含有多种维生素,具有开胃健脑的作用。

# 紫薯甜粥

## 原料：

紫薯150克，粳米50克，乌梅肉25克，糖适量。

## 制作过程：

1. 将紫薯削去外皮，洗净后改刀切成丁，放沸水锅内焯一下，捞出备用；乌梅肉洗净，改刀切成小块待用。
2. 粳米用清水淘洗干净，入在盆内，加上清水250毫升，上屉蒸10分钟，取出。
3. 锅内放入蒸好的粳米，再加入清水600毫升、紫薯丁和乌梅肉，中小火煮至浓稠，放入糖煮化即可。



## 小贴士。

粳米与萝卜搭配，有止咳化痰、消食利膈、止消渴、消膨胀作用。



## 营养功效。

紫薯含有丰富的淀粉、膳食纤维、胡萝卜素、维生素A、维生素B、维生素C、维生素E以及钾、铁、铜、硒、钙等10余种微量元素等。此粥可健脾开胃，补气安神，清心养血。





## 紫薯西米粥

### 原料：

新鲜紫薯250克，粳米100克，西米50克，糖适量。

### 营养功效

西米几乎是纯淀粉，含88%的碳水化合物、0.5%的蛋白质、少量脂肪及微量B族维生素；紫薯含有大量不易被消化酶破坏的纤维素和果胶，能刺激消化液分泌及肠胃蠕动，从而起到通便作用。此粥可益气温中、防止肥胖。

### 制作过程：

- 1.将新鲜紫薯洗净去皮，切粒；粳米和西米淘洗干净，待用。
- 2.锅中注入清水适量，放入粳米、西米、紫薯粒，中火熬至米软烂。
- 3.加入糖适量即可。



小贴士  
一边煮粥一边用勺子搅拌，否则西米会粘锅底。