

系列
BEAUTY

粥身瘦脸养颜

Conjee for Beauty and Slimness

林美慧 著

750729 1

降脂瘦身，窈窕美身姿
解馋养胃，秀出好活力



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

养颜瘦身粥 / 林美慧著. —北京: 中国轻工业出版社, 2004.1 (2004.8 重印)
(Beauty 系列 08)

ISBN 7-5019-4198-X

I. 养... II. 林... III. 减肥—粥—食谱 IV. TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 108218 号

版权声明

原书名: 美人粥

作者: 林美慧

©本书中文简体版由台湾朱雀文化事业有限公司授权, 由中国轻工业出版社独家出版发行。未经著作权人和本社书面许可, 不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。违者必究。

责任编辑: 王恒中 严芳

策划编辑: 龙志丹 责任终审: 滕炎福 封面设计: 王佳凡

版式设计: 王佳凡 责任校对: 燕杰 责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2004年1月第1版 2004年8月第2次印刷

开本: 636 × 965 1/16 印张: 5

字数: 76千字

书号: ISBN 7-5019-4198-X/TS·2477 定价: 18.00元

著作权合同登记 图字: 01-2003-8271

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换
40745S1C102ZYW



BEAUTY

养颜瘦身粥

Conjee for Beauty
and Slimness 林美慧 著



中国轻工业出版社

目录 Contents



喝粥的7大好处	4
美味好粥8大要诀	5
锅锅都能煮好粥	6
砂锅、电锅、电饭锅、焖烧锅、压力锅	
米与粥大集合	8

养颜喝粥

玫瑰情人粥	9
希腊雪花粥	10
芽菜薏仁粥	12
青春永驻粥	14
苹果粥	14
松子仁粥	16
补气润肤鲜鱼粥	17
紫米补血粥	18
丰胸健美虾仁粥	20
桂圆黑枣粥	20
黄芪红枣粥	22
健美牛肉粥	23

瘦身喝粥

山楂粥	25
决明子降脂粥	26
荷叶瘦肉粥	28
赤小豆粥	28
芭乐粥	30
山药萝卜粥	31
甘薯粥	32
木耳粥	34
鲤鱼粥	34
排骨冬瓜薏仁粥	35
黑芝麻糙米粥	36

元气喝粥	39
山药枸杞粥	40
莲藕紫米粥	42
五谷杂粮粥	42
栗子粥	44
冬虫夏草粥	45
鳗鱼豆腐粥	46
薰衣草牛奶粥	48
牛奶粥	48
绿茶粥	49
四神粥	50
豆浆粥	52

小病喝粥	53
桂花粥	54
橘皮粥	54
薄荷粥	56
莲子粥	57
鲜梨粥	58
百合杏仁红豆粥	59
罗汉果粥	60
海带绿豆粥	61
五色蔬菜粥	62
南瓜粥	64

嘴馋喝粥	65
青菜豆腐粥	66
海鲜咸粥	68
河虾肉末粥	68
芙蓉粥	70
琼浆玉脂粥	70
皮蛋瘦肉粥	71
翡翠粥	72
银耳粥	74
四喜甜粥	75
酸梅粥	76
番茄粥	77
香蕉粥	77
面包粥	78

喝粥的7大好处

1. 容易消化

白米熬煮温度超过60℃就会产生糊化作用，熬煮软熟的稀饭入口即化，下肚后非常容易消化，很适合肠胃不适的人食用。



2. 增强食欲、补充体力

生病时食欲不振，清粥若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。



3. 防止便秘

现代人饮食精致又缺乏运动，多有便秘症状。稀饭含有大量的水分，平日多喝稀粥，除能表腹止饥之外，还能为身体补充水分，有效防止便秘。

4. 预防感冒

天冷时，清早起床喝上一碗热粥，可以帮助保暖，增加身体御寒能力，能预防受寒感冒。



5. 防止喉咙干渴

对于喉咙不适、发炎疼痛的人，温热的粥汁能滋润喉咙，有效缓解不适感。

6. 调整肠胃

肠胃功能较弱或溃疡患者，平日应少量多餐，细嚼慢咽，很适合喝稀饭调养肠胃。



7. 延年益寿

喝粥可延年益寿，五谷杂粮熬煮成粥，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，更是保健养生的最佳良方。

美味好粥 8 大要诀



1. 生米煮粥

米煮饭时因为水分较少，淀粉糊化程度不如水分多的粥，所以利用白饭再煮成粥，汤汁的浓度不如生米煮成的粥，美味自然也会打折扣。

2. 圆米煮粥

粥要煮得好吃，那种浓稠绵糊的口感是关键之一。粳米与圆糯米含有比籼米更多的淀粉，比较容易糊化而产生浓稠口感，所以煮粥要用粳米及圆糯米才更美味。

3. 高温糊化的美味

粥的美味黏稠的口感，来自于谷类里淀粉质的糊化程度，淀粉在60℃以上才会开始糊化，所以煮粥时注意要持续加热至足够温度，才能熬煮出经典美味。



4. 沙锅煮粥最好吃

基于以上高温糊化的美味理论，选用最能持久保温的锅具，当然最理想。再者沙锅壁内含有许多细小孔隙，很多食物的美味精华都会在熬煮过程中再释放到粥里。

5. 省时省力的汤匙搅和法

在锅里放只瓷汤匙，汤汁滚沸时会带动汤匙滚动，就可以使米粒不沉底而避免粘锅，轻松就能享用一锅香味浓郁的热粥。



6. 清粥加少许盐，可增加甜味

在西瓜上撒少许盐，吃起来反而更甜，因为若有似无的咸味与西瓜的甜味融合，吃到嘴里反而会更显甜味。所以，如果你也喜欢喝清粥，却懒得熬高汤，别忘了运用这个道理，让你的清粥不用加料也好吃。



7. 高汤的选用

高汤的配料有很多种，在选用高汤时，只要掌握住配料的属性，并搭配相同属性的食物高汤，就能煮出一锅风味协调的粥品了。

8. 善用新鲜配料，为美味加分

粥品都要经过久熬，才能显出其美味，但食物在熬煮过程中，难免会失去鲜甜味，善用青葱、香菜、芹菜等可以生食的配料，在起锅前拌入，就能散发浓郁的香气，为粥品的美味加分。

锅锅都能煮好粥



沙锅

特色 沙锅具有极佳的保温功能，很适合连同整锅粥直接上桌食用，不怕天冷时粥变冷变难吃。

煮粥方式 先将米1杯洗净，锅中加水10杯（4人份）煮至沸腾时再加入米，再次沸腾时偶尔搅拌，煮至米粒熟透时即成。

注意事项 第一次使用沙锅最好用来熬粥，如此一来淀粉质会填满陶土隙缝，使沙锅不易龟裂；煮的时候要以小火熬煮以免焦底。使用时也要避免急速遇冷降温，以免减少沙锅使用寿命。



电锅

特色 电锅是在外锅加水，利用通电加热后产生水蒸气，而将内锅里的食物蒸煮至熟。蒸煮时是以外锅水量来作为蒸煮时间长短的依据，待开关跳起时即表示蒸煮熟。

煮粥方式 先将米1杯洗净，与水8杯一起放入内锅中，外锅加水4杯（4人份），按下开关待其跳起时即成。

注意事项 电锅比较适合用来蒸煮体积小、水分多的食物，如果水分含量少而体积大，可将食材切片或切碎再入电锅蒸煮，用于炖汤等也十分方便。

电饭锅

特色 电饭锅最普遍的功能就是煮饭，只要将米和水按比例放入内锅即可，还可预设煮饭时间，操作十分简便。

煮粥方式 先将米1杯洗净，与水6杯（4人份）一起放入内锅中，按下煮稀饭按键，待其跳至保温功能时即成。

注意事项 电饭锅的外锅内壁不可沾湿，可以将湿抹布拧干擦拭；若有饭粒掉进内锅与外锅之间的缝隙，需立即清理；蒸汽口与把手后侧的接水槽也要定时清理；内锅有不沾处理，不可使用金属或钢丝刷等物品清理。



焖烧锅

特色 将已加热的食物，置于密闭的焖烧锅内，利用食物本身的余热将食物焖至熟透。

煮粥方式 先将米1杯洗净，与水8杯（4人份）一起放入焖烧锅的内锅中，置于灶上加热至沸腾，约5分钟后，将内锅移至焖烧锅中盖上，约30分钟后即成。

注意事项 焖烧锅不必插电，可保留食物原味，但汤汁不易入味，若希望汤汁味道浓郁，就必须先在灶火上煮一段时间，再移入焖烧锅中。



压力锅

特色 利用密封高压的方式，使食物在短时间内煮熟。

煮粥方式 先将米1杯洗净，与水6杯（4人份）一起放入锅中，置于灶上煮至沸腾发出唧唧声，立即转为小火，但需仍有唧唧声，煮1分钟后，熄火，待安全阀下降，即可打开锅盖。

注意事项 米以及豆类等食物容易吸水膨胀，所以其用量切勿超过锅容量的1/3；粥因为汤汁浓稠，必须将小气杆竖直数分钟再放气，以免汤汁从气阀喷溅而出。



品尝清粥美味—3种稠度的不同享受

稀粥稠粥各有滋味，有人喜欢清清如水的稀粥，也有人偏爱入喉浓稠的稠粥。想变换一下口感吗？照着比例煮粥，今后要稀要浓都随你愿。



稀粥

白米：水 = 1：12



适中

白米：水 = 1：10



稠粥

白米：水 = 1：8

米与粥大集合

1. 紫糯米

又称紫米，具补血、健脾、治神经衰弱等功效，营养价值与药用价值高，但因产量不高，所以价格较贵。用于煮粥、制成汤圆，都很受欢迎。

2. 绿豆

绿豆属豆类，较红豆更易煮熟，具利尿止渴、降火气等功效。

3. 糙米

稻谷收成后碾去外壳，即为糙米，含有比胚芽米和白米更完整丰富的营养。口感较白米硬，煮前先泡水。

4. 长糯米

长糯米外形细长、白色不透明，口感软黏，较不适合煮粥，多用于制作粽子、饭团、酿酒。

5. 粳米

外形细长透明，煮米饭口感较干松，较适合用来炒饭、制作萝卜糕、米粉、肉圆等米食糕点。

6. 绿豆仁

将绿豆泡水待发芽后，洗净以高温炒熟再烘干，最后脱壳分离即为绿豆仁，外观呈黄色。可加入饭中蒸煮，煮成甜汤，或再制成绿豆糕、绿豆馅等。

7. 赤小豆

赤小豆也是红豆的一种，形状较瘦长，颜色较红豆暗而不红，久煮不易熟烂，必须事先浸水半天以上。

8. 薏仁

有大小薏仁之分，大薏仁即为中国薏仁，小薏仁又称洋薏仁。薏仁为高营养价值的谷类，可美白、利尿、消炎、降血糖，多用于煮汤、粥品，或制成薏仁粉。

9. 红豆

又称红小豆或小豆，属豆类，含有丰富的铁质，是女性的补血圣品。红豆适合煮甜品、甜粥。

10. 圆糯米

圆糯米外形短圆，白色不透明，口感软黏而有甜腻味，适合煮甜粥。



11. 玉米碎

将玉米的麸糠及胚芽去除，再碾成碎粒，即为玉米碎，纤维质与蛋白含量少，主要为淀粉质，多用于煮成甜粥食用。

12. 小米

又称作粟，用于煮小米饭、粥、酿酒。可养肾祛热、利小便，营养价值略低于糙米。

养颜喝粥

让滋润又营养的粥品，带来粉嫩好气色与亮丽无暇的美丽肌肤。



玫瑰情人粥

材料：

白米 1 杯
新鲜玫瑰花 1 朵
鸡汤 8 杯

调味料：

蜂蜜 适量

作法：

- 1 白米洗净沥干，玫瑰花洗净剥瓣备用。
- 2 鸡汤加热煮沸，放入白米续煮至滚时稍微搅拌，改中小火熬煮30分钟，加入玫瑰花瓣续煮3分钟即可。
- 3 碗内加入蜂蜜，加入滚烫的稠粥拌匀即可食用。

功效：

加速新陈代谢，恢复完美身材。

- ★ 本书中所用的“杯”，为电锅的量米杯。
- ★ 本书中每道食谱分量均为4人份。

美人充电站



玫瑰无论是泡茶或直接食用花瓣，都具有调经、促进血液循环、预防便秘之功效，进而使肌肤光滑有弹性，是女性最佳的天然养颜保养品之一。而蜂蜜遇热，会使蛋白质等营养素转化成蛋白酶，可使肠胃急速蠕动而减少过度吸收，有助于减肥。

Conjee for
Beauty and Slimness





希腊雪花粥

材料：

白米	1 杯
鸡肉片	1/2 杯
蛋清	3 个
淀粉	1 小匙
柠檬汁	3 大匙
鸡汤	8 杯

功效：

美颜瘦身双效的梦幻食品。

作法：

1. 鸡汤煮沸，放入洗净白米续煮至滚时稍微搅拌，改中小火熬煮30分钟。
2. 鸡肉片加水4大匙抓拌，加入淀粉拌匀，放入作法1的材料中煮1分钟。
3. 蛋清打至发泡倒入滚烫的粥中，迅速搅匀食用时滴入柠檬汁拌匀即成。酸酸的别有一番风味。

美人充电站

柠檬含有维生素C和多种矿物质，除了可增强免疫力、消除紧张疲劳，最受瞩目的便是美白、防斑、防癌、抗老化作用；蛋清含有丰富的必需氨基酸，却没有蛋黄高量的胆固醇。两者食用对人体有美颜作用，拿来敷脸还能淨化美白。紧实肌肤，是内外兼治的美丽良方。

Conjee for
Beauty and Slimness





芽菜薏仁粥

材料：

白米 1/2 杯
薏仁 1/2 杯
芽菜 1/2 杯
水 12 杯

调味料：

盐、柴鱼粉、胡椒粉……少许

作法：

1. 白米、薏仁洗净，泡水1小时。
2. 锅中加水10杯煮开，放入沥干白米、薏仁，续煮至滚时稍微搅拌，改中小火熬煮50分钟，加入芽菜及调味料拌匀即可食用。

功效：

美白养颜，增加肌肤弹性与光泽

青春永驻粥

材料：

白米 1 杯
蛋 1 个
新鲜干贝 3 个
芹菜末 少许
鸡汤 8 杯

调味料：

盐、胡椒粉……各少许

功效：

美颜瘦身，促进血液循环，紧致肌肤

作法：

1. 白米洗净沥干，新鲜干贝先入滚水氽烫去腥。
2. 鸡汤加热煮沸，放入白米续煮至滚时稍微搅拌，改中小火熬煮30分钟，加盐调味。
3. 蛋打散，与新鲜干贝放入碗内，倒入滚烫的粥拌匀，撒芹菜末、胡椒粉拌匀即可食用。



