

汗汗养生馆
Health Museum

跟我学 瘦身粥

编著 利盛莉

营养巧搭，喝粥也能轻松享「瘦」

只有健康地减肥才能既不伤害身体，又能拥有标准身材。新鲜时令的水果、滋补养生的药材搭配五谷，熬制成一碗碗香喷喷的粥，健康美味又减肥。

第3季

022

广东省出版集团
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

瘦身粥跟我学/利盛莉主编. —广州: 广东人民出版社, 2009. 11

(汗牛养生馆·第3季)

ISBN 978-7-218-06452-9

I. 瘦… II. 利… III. 减肥—粥—食谱 IV. TS972. 137

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第195780号

出版	广东人民出版社
发行	(广州市大沙头四马路10号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开本	787毫米×1400毫米 1/24
印张	50
版次	2009年11月第1版
印次	2009年11月第1次
书号	ISBN 978-7-218-06452-9
定价	80.00元(共10册)

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

出版社地址: 广州市大沙头四马路10号

电话: (020)83793888 邮政编码: 510102

邮购地址: 广州市广州大桥南金菊路15号星海明珠201室

电话: (020)84214487 邮政编码: 510300

图书网站: <http://www.gdpph.com>

跟我学 瘦身粥

编著 利盛莉



汗汗

养生馆

Health Museum

第3季
022

广东省出版集团
广东人民出版社

前言

Preface



不知道从何时开始，“瘦身”已成为女性最关心的话题。以肥为美的审美标准早已被摒弃，有骨感、有曲线、以瘦为美的审美标准已风行社会。因而，成千上万的女性节食、做运动、吃减肥药、穿瘦身衣，尝试各种减肥方式，然而成效不大。

专家指出，只有健康地减肥才能既不损害身体又拥有标准身材。健康的减肥方法应该和合理的饮食及良好的生活习惯联系在一起。其实，只需要注意饮食的烹调方式、膳食的合理搭配，饮食也可让你瘦身减肥。你可以在大快朵颐的同时，轻松拥有美好身材。

新鲜时令的水果、滋补养生的药材搭配蔬菜五谷，熬制成一碗香喷喷的粥，不仅能补充身体所需营养，而且还能给期望瘦身的人带来意想不到的神奇效果。没错！喝粥一样能减肥！这本《瘦身粥跟我学》就是为计划瘦身的人群精心打造的量身之作。从来没有煮过粥？煮粥技术不高超？没关系。本书从最基本的新手煮粥有窍门开始，详细地介绍了煮粥的秘笈绝技、注意事项及家庭煮粥的窍门集锦，并着重介绍了美容养颜花式粥、蔬果五谷瘦身粥、滋补养生营养粥三类不同效用的近八十款粥的制作方法，让你在享受美食的同时，轻松“享”瘦。

除了《瘦身粥跟我学》之外，这套丛书还包括《煲汤跟我学》《炒菜跟我学》《烧菜跟我学》《蒸菜跟我学》《煮菜跟我学》《炖品跟我学》《点心跟我学》《糖水跟我学》《水果捞跟我学》，共十个分册。从家常的煲汤、做菜，到点心、粥品，再到时尚糖水、水果捞，只要你能想到的，我们都倾情奉上。不管你是厨房新手，还是“远庖厨”的君子，都能轻松入门，快速掌握各项要点，成功晋级为烹饪高手。





目录 Contents

5 新手煮粥有窍门

- 6 香喷喷煮粥秘笈有6招
- 7 药粥要注意的事项
- 8 煮粥有讲究
- 10 家庭煮粥窍门大集锦
- 14 高手教你煲粥绝技
- 16 五谷杂粮煮好粥

17 美容养颜花式粥

- 18 花粥养出如花美人
- 20 樱桃玫瑰花粥
- 21 玫瑰花粥
- 22 银耳菊花粥
- 23 菊花双米粥
- 24 金银花红豆粥
- 25 桂花红豆粥
- 26 莲子百合粥
- 27 薏米百莲粥
- 28 红枣百合粥 / 木棉花粥
- 29 桃花粥 / 桂花白薯粥
- 30 茉莉花粥 / 红枣菊花粥
- 31 荷叶粥 / 杏仁嫩肤粥
- 32 养颜粥让你青春常在
- 33 7种食物最合皮肤胃口

34 蔬果五谷瘦身粥

- 35 燕麦粥瘦身减肥方法大集合
- 36 减肥还是喝粥好
- 38 南瓜粥
- 39 空心菜粥
- 40 海带绿豆粥
- 41 芝麻首乌粥
- 42 白果莲子粥
- 43 山药粥
- 44 板栗核桃粥
- 45 姜汁冬瓜粥
- 46 绿豆白菜粥
- 47 红枣糯米粥
- 48 桂圆芡实粥
- 49 八宝粥
- 50 红薯香芋粥
- 51 桃仁松子玉米粥
- 52 豆浆粥
- 53 山药枸杞粥
- 54 桂圆红枣粥
- 55 牛奶红枣粥
- 56 白果腐皮粥
- 57 薏米红豆粥
- 58 小米桂圆粥
- 59 玉米山药粥
- 60 绿豆西米粥

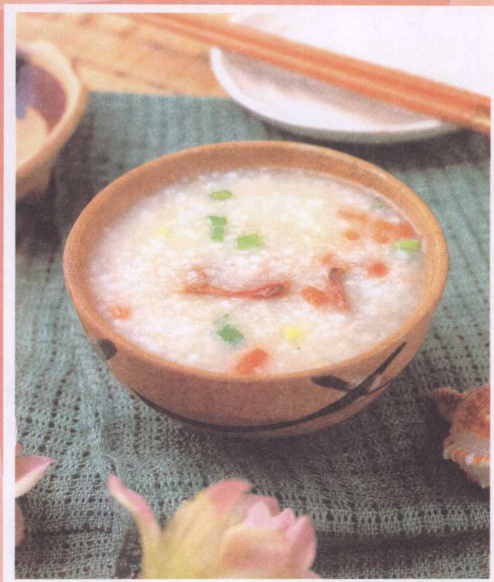


- 61 白茯苓粥
- 62 赤小豆山楂粥
- 63 冬瓜粥
- 64 花生减肥粥
- 65 玉米胡萝卜粥/生姜红枣粥
- 66 苹果粥/大蒜粥
- 67 菠菜粥/红薯粥
- 68 火腿冬瓜粥
- 69 果味香米粥
- 70 花生冰糖粥/黑芝麻粥
- 71 银耳八宝粥/四色粥
- 72 枸杞粥/板栗粥
- 73 桂圆莲子粥/芝麻核桃粥
- 74 美女们公认的8大瘦腿果蔬
- 76 瘦身饮食的8个数字食谱
- 78 找出你肥胖的原因
- 80 7件事让你塑造完美身材
- 82 让你瘦不下去的6个饮食小恶习

- 91 十宝粥/黑豆粥
- 92 莲子红枣粥
- 93 鸡肉皮蛋粥
- 94 羊肝胡萝卜粥
- 95 鱼片生菜粥
- 96 红豆粳米粥
- 97 四宝莲子粥
- 98 皮蛋瘦肉粥
- 99 丝瓜粉肠粥
- 100 柴鱼花生粥
- 101 水瓜鱼头粥
- 102 白果猪肚粥
- 103 羊肉粥
- 104 生菜皮蛋粥
- 105 咸骨菜干粥
- 106 贝母冰糖粥
- 107 砂仁粥
- 108 马蹄萝卜粥
- 109 腊八粥/黑糯米粥
- 110 山药芡实粥/党参粥
- 111 核桃猪腰粥/章鱼糯米粥
- 112 地黄首乌粥/板栗猪腰粥
- 113 夏季开胃最宜喝粥
- 114 腊八粥不同人有不同喝法
- 116 “四性五味”搭配煮粥
- 118 对症喝养生粥

83 滋补养生营养粥

- 84 常喝药粥身体好
- 86 鲫鱼糯米粥
- 87 鹌鹑蛋粥
- 88 小米鳝鱼粥
- 89 苹果猪腰粥
- 90 白果芡实粥/红枣核桃粥



新手煮粥有窍门 >>>

香喷喷煮粥

秘笈有 6 招



1. 主、配料都要新鲜。生米煮粥，比直接把米饭做成粥好吃得多，用圆米煮粥，易熟易软，口感好；最好用新米煮粥。配料更要新鲜，否则粥就谈不上鲜美。加入高汤，可使粥更营养美味。

2. 煮粥前先将米用冷水浸泡30分钟，让米粒膨胀起来。这样做有两个好处，一是熬粥节省时间，另一个是煮出的粥比较酥软、口感好。

3. 最好用砂锅。上火煮前最好一次性把水放足，掌握好水、米的比例，不要中途添水，否则粥会变稀，在黏稠度和浓郁香味上都大打折扣。等到锅里的水烧开后再来米，这样做不仅煮粥时不会糊锅底，而且比冷水下米更节省时间。水开煮5分钟，大火转小火再煮45分钟，别小看火的大小转换，粥的香味正是由此而出的。

4. 小火煮到20分钟时，用勺子顺着一个方向搅动。这样做是为了使粥更黏稠，也就是让米粒饱满、酥软。搅拌的技巧是，每隔15分钟顺

时针搅拌，开始不停地搅动，持续约10分钟，直到粥呈黏稠状。熄火后焖10分钟味道更佳。

5. 加一两滴色拉油在粥里。改小火煮后约10分钟，向粥锅里加少许色拉油，这样煮成的粥不仅色泽鲜亮，而且入口特别鲜滑。或者将材料准备好、淘洗干净后，用少许油和盐加点水腌渍2~3个小时，使油在煮粥的过程中挥发，令米稠烂爽口，丝丝油香尽在其中。

6. 底、料要分开煮。大多数人煮粥的习惯是将所有的东西一股脑地全部倒进锅里，其实不然。粥底是粥底，料是料，应该分开煮，最后再一起放入熬煮片刻，一起熬煮的时间不能超过10分钟。这样熬出的粥清爽不浑浊，每样东西的味道都熬出来了又不串味。特别是辅料为肉类及海鲜的，更应该将粥底和辅料分开。

药粥要注意的事项

药粥从配料、煮制，到服食，虽然工序简单，但要圆满完成各种工序，达到预期的目的，就必须注意以下几个问题：

1. 煮制药粥的注意事项

(1) 注意水量 煮制药粥，应掌握好用水量。加水太多，则无端地延长煮煎时间，使一些不宜久煎的药物失效。况且煎汁太多，病人难以按要求全部喝下。加水太少，则药物有效成分不易煎出，粥米也煮不烂。用水的多少应根据药物的种类和米谷的多少来确定。

(2) 注意火候 煮药粥与煎中药有共同之处，都应掌握一定的火候，才能使煮制出来的药粥不干不稀，味美可口。在煮粥过程中，如果用火过急，则会使粥水沸腾外溢，造成浪费，且容易煮干；若用小火煎煮则费工费时。一般情况下，是用急火煎沸，慢火煮至成粥的办法。

(3) 注意时间 药粥中的药物部分，有的可以久煮，有的不可以久煮。有久煮方能煎出药效的，也有煮久反而降低药效的。因此把握好煎煮粥的时间亦极为重要。煎粥时间常是根据药物的性质和功用来确定的，一般来说，滋补类药物及质地坚硬厚实的药物，煎煮时间宜长；解表发汗类药物及花叶质轻、芳香的药物不宜久煎，以免降低药效。

2. 选择容器的注意事项

能够供煮粥的容器有砂锅、搪瓷锅、铁锅、铝制锅等。依照中医的传统习惯，最好选用砂锅。为使药粥中的中药成分充分析出，同时避免因用金属锅（铁、铝制锅）煎煮所引起的一些不良化学反应，用砂锅煎煮最为合适。新用的砂锅要用米汤水浸煮后再使用，防止煮药粥时有外渗现象。刚煮好后的热砂锅，不能放置于冰冷处，以免砂锅破裂。倘若一时没有砂锅，也可用搪瓷锅代替使用。



煮粥有讲究 ZHUZHOUYOUJIANGJIU

煮粥面面观

现在煮粥的方式越来越多，家庭中高压锅、电饭煲，甚至微波炉都可承担煮粥任务，而方法则通常用传统的煮和焖。煮法即先用旺火煮至滚开，再改小火将粥汤慢慢收至浓稠。粥不可离火，而且要求高的粥需一直用小火煨至烂熟。焖法是指用旺火加热至滚沸后，倒入有盖的木桶内，盖紧桶盖，焖约2小时即成。此法做粥香味更加纯正、浓厚。家庭中多采用煮法。此外，还有以煮好的滚粥冲入各种配料佐料，搅拌均匀即成的方法，如生鱼片粥。也可以先将配料炒制，再加入高汤或水，以之煮粥。粥在制作时，应注意水要一次加足，煮粥一气呵成，才能达到米水交融、柔腻如一的状态。煮粥用的米既可先用清水浸泡5~6小时，然后下锅，也可淘洗干净后直接下锅。先浸后煮，可缩短煮粥时间，但浸泡易导致养分流失。若配方中有不能直接食用的药材，则可先熬煮中药制成药汁，过滤掉沉淀后再加入米或面煮粥。或先将中药研成粉

末，再入粥与米同煮。若粥中的配料形体较大，应先进行刀工处理，再下锅煮粥，以使粥稠味浓。

煮不同的粥需要不同的火候，比如用明火煮加了白果和百合的白粥，能够清热降火；用猛火生滚的各类肉粥，低油低脂、原汁原味、口感清新，符合现代人的健康追求。当然，还可以往粥里加进鲜豆浆，用它烫鱼片、猪肝、牛肉、肉丸……这样做出来的粥都非常的鲜香爽口。



煮一碗好吃的粥底

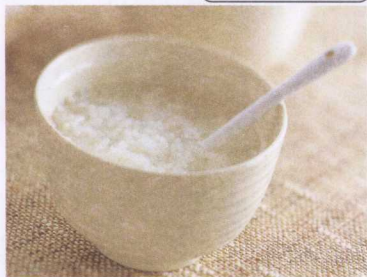
煮粥最重要的是要有一碗晶莹饱满、稠稀适度的粥底，这样才能衬托出入粥食材的鲜美滋味。

做法如下：

1. 大米洗净后，浸泡 30 分钟，捞出，沥干水分，加入少许花生油搅拌，以使米粒不会粘在一起。

2. 将 8 倍于大米的水烧开，水开后，一边倒入大米一边搅拌，直到水开。

3. 煮两个半小时，不时用筷子



沿锅壁搅拌，不让米粒沉底结底。

4. 另一种做法是将大米洗净，加入 3 倍于大米的清水放入锅中，加入 8 倍于大米的高汤煮沸，转小火熬煮约 1 小时至米粒软烂黏稠即可。

提示：

1. 最好用砂锅煮粥，使粥味更香滑。
2. 如果是做成的粥，可以先用适量的盐、味精、香油、鸡精、胡椒粉调味。如果是做瘦肉粥，则须加些姜丝以去肉腥；做皮蛋瘦肉粥则无须放姜丝，因为皮蛋能去腥。

3. 可选择东北大米或泰国香米，东北大米黏性好，泰国大米香，也可将两种大米混合煮，则黏性和香滑兼顾。

4. 你是不是觉得外面卖的粥总是比自己家煮的粥多了那么一点鲜味呢？最大的秘诀就是要先熬一锅美味的高汤。做法是猪骨 1 千克，放入冷水锅中煮沸，烫除血水，捞出，洗净。另起锅，倒入 30 杯清水煮沸，再放入猪骨，转小火焖煮 1 小时，熄火，捞除猪骨，晾凉，过滤后，即成高汤。用猪骨所熬出来的高汤，口味香醇浓郁，很适合搭配肉类入粥。喜欢口味较清淡者，可以使用鸡胸骨来熬高汤，淡淡的清香非常适合做海鲜粥。另外，用柴鱼、海带及萝卜等根茎类食物熬成的高汤，则适合做板栗粥、鲑鱼子粥等洋溢着日式风味的粥。

家庭煮粥窍门大集锦

米要先泡水

淘净米后别忘了再浸泡 30 分钟，米粒充分吸收水分，才会熬煮出又软又稠的粥。像绿豆、红豆、糯米、薏米、玉米等材料更不易煮熟，浸泡的时间还要延长 6~8 小时，这样才会煮烂，易于消化吸收。

掌握好煮粥的火候

锅中的米和水用旺火煮沸后，要赶快转为小火，注意不要让粥汁溢出来，再慢慢盖上锅盖，要诀是盖子不要全部盖严，用小火慢煮即成。

水要加得适量

要将粥煮得浓稠适宜，最重要的是要掌握好水量，依据个人喜好和粥的不同品种，可分为全粥、稠粥及稀粥等。

大米与水的比例分别为：全粥=大米 1 杯+水 8 杯；稠粥=大米 1 杯+水 10 杯；稀粥=大米 1 杯+水 13 杯。

不断搅拌才黏稠

有句俗语“煮粥没有巧，三十六下搅”就说明了搅拌对煮粥的重要性。煮粥分两个阶段：第一阶段旺火煮沸时，一定要用勺不断搅拌，将米粒间的热气释放出来，粥才不会煮得糊糊的，也可避免米粒粘锅；第二阶段转小火慢熬时，就应减少翻搅，才不会将米粒搅散，让整锅粥变得太过浓稠。

在水开时下米，由于米粒内外温度不一，会产生压力使米粒表面形成许多微小裂纹。这样，米粒易熟，淀粉易溶于汤中。下米后用大火加温，水再沸时则改由文火熬煮大约 20 分钟，并适当搅动约 10 分钟，使锅内水保持沸腾直至呈黏稠状即可。要想使粥黏稠，就必须尽可能让米中淀粉溶入汤中，而要做到这一点，就应该加速米粒与锅壁和水之间的摩擦，因此，必须开水下米，以使锅内水保持沸腾。另外，煮粥前先将米用冷水浸泡 30 分钟，让米粒

膨胀开,以节省熬粥时间。同时,煮粥全过程除搅动外均需加锅盖,这样既可避免水溶性维生素及某些营养成分随水蒸气跑掉,又可减少煮粥时间,煮的粥也好喝。



煮粥不溢的技巧

1. 滴入芝麻油法: 煮粥稍不注意米汤就会溢出来。如果在锅里滴几滴芝麻油,开锅后用中、小火煮,就能避免米粥外溢的现象,且成粥色泽鲜亮,入口也特别鲜滑。

2. 温水下锅法: 煮粥时,先淘好米,待锅半开时(水温 $50\sim 60^{\circ}\text{C}$)再下米,即可防止米汤溢出来。



3. 加笼屉法: 在煮粥的锅上加一层金属的笼屉后再加盖,便可放心地煮粥,无须揭盖,米汤也不会溢出来。因为米汤升温沸腾上涌时,遇到温度较低的笼屉及其上方较冷的空气便会自行回落,米汤如此反复升降而不溢出锅外,用此法煮粥时,还可顺便在笼屉上热些馒头和菜等食物。

煮粥选料原则

首先要考虑做什么粥。粥的选料范围极广,“诸谷皆可为粥”,人们除以粮食为主要原料外,还可辅以果蔬鱼蛋肉等各种配料。“五畜为益”、“五果为助”、“五菜为充”,果蔬入粥,增加了粥的风味,也使粥含有丰富的矿物质和维生素;鱼肉蛋类入粥,既补充了粥品的蛋白质又使其鲜美无比;豆类入粥可补充蛋白质、矿物质和多种B族维生素……根据营养互补原理,我们提倡食用“花色粥品”,即多种原料煮成的粥。

除了要选择质量好的原料外,各种原料的不同品种也直接决定成品的质量高低,如常见“大米”有籼米(北方称机米,胀性最好)、粳米(北方称

大米，胀性次之）、糯米（江米，胀性最差），通常我们煮粥用的是籼米和粳米，以粳米为常用。

当然，选料之外我们还要注意原料的搭配，如小米与杏仁同食令人吐泻，大枣与鱼同食令人腹泻等等。原料的选择和搭配要求我们除了要广泛涉猎原料知识外，还要在生活中善于观察积累，方可运用自如。

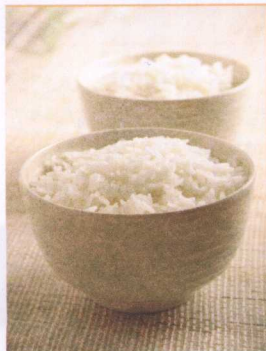


如何加料煮粥

烹煮时要注意材料的加入顺序，慢熟的材料先放，易熟的材料后放，如此煮至所有材料熟透，粥汁的纯度才不会受到影响，也不会混淆。如：米和药材要先熬，蔬菜、水果最后下锅，海鲜类宜先汆烫，肉类则浆拌生粉后再入粥煮，就可让粥品看起来清爽，不混浊。如果喜欢吃生一点，也可把鱼肉、牛肉或猪肝等材料，切成薄片，垫入碗底，用煮沸的粥汁冲入碗中，将材料烫至六七分熟，吃起来特别滑嫩、鲜美。另外，像香菜、葱花、姜末这类调味用的香料，只要在起锅前撒上即可。

白饭煮粥

用白米饭煮粥既快速又方便，也可解决剩饭的问题。熬煮时的水量约为1碗饭加4碗水，但与生米直接煮粥不同的是，用白米饭煮粥时，千万不要搅拌过度，以免整锅粥太过稠烂。另外，按中医说法，冷水直接煮米的粥属凉性，胃寒的人建议采用白米饭放入沸水中煮粥，对健康有益。



煮粥是否需要加碱

粥有大米粥和玉米粥之分。加碱可破坏淀粉粒外的蛋白膜，充分溶出淀粉，使粥黏稠绵软，但也破坏了大米中少有的宝贵维生素。可用山楂来代替碱，效果一样。若是玉米粥则相反，加碱是必要的。因为加碱可以把玉米中所含较为丰富的尼克酸从结合状态中释放出来，提高其吸收利用率，防治癞皮病的发生。

煲粥省电的诀窍

1. 先把米在冷水里泡5分钟。
 2. 多放点水。
 3. 水开后(就是看到电饭煲冒汽后)，拔掉电源。
 4. 等待30分钟。(此过程米会吸水，发涨)
 5. 加水，用勺子搅均匀。
 6. 插上电源，等水开了就好了。
- 这种方法很节约电，而且煲的粥就像煲了几个小时一样。

善用砂锅的保温特性

能保温的砂锅是最佳的煮粥工具，由于砂锅最忌冷热骤变，所以，煮粥时要记住，先开小火热锅，等砂锅全热后再转中火逐渐加温。若烹煮中要加水，也只能加温水，而且砂锅上火前，要充分擦干锅外的水分，以免爆裂。另外，为了避免米粒粘锅，别忘了用手勺不时搅拌。

电饭锅煮粥

电饭锅煮粥，火候容易控制，也不易粘锅，但是米与水的比例要调整为1:6，才能轻松快速地煮出一锅美味的好粥。





清代美食家袁枚说过一句话，叫做“见米不见水，非粥也；见水不见米，非粥也；必使水米柔腻为一，然后方为粥”。这句话其实只是从技术层面上教了你一招辨别粥品优劣的方法，而一碗白粥之真义，他老人家可并没有说明白。

高手教你煲粥绝技

黄帝内经曰：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充，气味合而服之以补精益气。”所谓粥者，乃是世间最为养人之物也。但要想把一碗白粥熬到可以养人，甚至足以诱人的那一步，那可就得费点心思了。

Part 1 选：一年一季的新米

粥是米做的，这可不是废话，这米得看你怎么选。中国的大米一般分为一季稻、双季稻。这其中当然以一年只产一季的大米为好。道理很简单，这一年一季的稻米其中包孕的天地精华显然比性情浮躁的双季稻要纯粹得多。而这种米最好也是选新米，因为其更有米味。



Part 2 淘：无浮尘无杂质即可

此外，米不淘是不行的。市面上卖的免淘洗米，多半是抛过光的。米中精华尽在表皮，这一抛光后，精华还能剩多少呢？但你要是太使劲淘呢，那又错了，流走的那些白花花的浊液中可尽是米中精华。所以淘米时，只要做到无浮尘、无杂质也就可以了。

Part 3 泡：让白米“瓦解军心”

接下来是泡，要用清水将白米泡过一夜方可熬粥。粥之真味，在于

水米之间的那种稠状液体之中。如果不泡，那米粒必须得用火猛力催之，这样的米汤是很难煮至稠滑的。而泡则要温柔许多，这在兵法上，叫做“瓦解军心”。

Part 4 上油：让香粥更滑

泡过一夜的米会有一些发涨，接下来把水沥干，放入适量花生油搅拌，直至每一颗米粒都油光可鉴。这样做能使粥更滑，因为油吸附能量的本领比水要大得多，当米粒沾上了油以后，沾油的部位可以在短时间内聚集超过水温很多的热能，本来就“军心涣散”的米粒，就会率先在这个部位“开花”，这是熬粥最关键的“要诀”。

Part 6

火候：

介于文武之间

好了，最后一个问题是火得开多大。把粥烧开后，火是越大越好，这样米才会容易开花。但粥锅开了以后，你却不能掀开了盖子就走人，你得细心地“守候”着它。火太大了，上面那层“米油”就会焦化而发黄，那样的话，粥之真味全失，你就白辛苦一回了；但火太小了，显然又不能使粥“糊化”。最好的火候应该是介于文武之间，粥已沸而汤不溢，锅盖只要露出一个出气口即可。这时米粒会一点一点糊化起来，粥汤会一点一点浓稠起来，米香也会一点一点渗透出来。一碗香醇滑润的白粥就这样诞生了。

Part 5 加水：滚水悠着点漫

接下来是加水煮粥了。慢着，你是加凉水还是加热水呢？加凉水？你又错了，得加滚烫的开水。而且这开水还不能冲下去，得事先将一个勺子放在米粒上，水要慢慢地倒在勺子里，慢慢地漫到锅里。为什么呢？如果水是一下子冲到锅里，那米上的油全都会被你冲到水面上来，你只能用“水煮”的方式去熬粥了，前面放油的心思就被你浪费了一大半。而慢慢地将水漫下去，上层的油花当然会出来一些，但下面的油被米压着，一时出不来，这就对了。那加多少水适合？煮饭最忌减水，熬粥最忌加水，这水必须得一次加准了。你得事先算好熬成以后得耗掉多少水才行。一般来说，水稍微多放点是没事的，但米水比例万不可多于1:10。