

健康食谱丛书JIANKANGSHIPUCONGSHU

MEIRONGSHIPU

美容

食谱

丛书主编：韩春姬

精确的**营养**数据
权威的**功效**分析
周详的**操作**细节



延边大学出版社

健康食谱丛书JIANKANGSHIPUCONGSHU

MEIRONGSHIPU

美容 食谱

主 编：韩春姬
副主编：李明今 许松姬
李美子 张景春

延边大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美容食谱/韩春姬主编. —延吉: 延边大学出版社,
2010. 3

(健康食谱丛书/韩春姬主编)

ISBN 978 - 7 - 5634 - 3019 - 2

I. ①美… II. ①韩… III. ①美容 - 食谱 IV.
①TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 232644 号

美容食谱

丛书主编: 韩春姬

主 编: 韩春姬

副 主 编: 李明今 许松姬 李美子 张景春

责任编辑: 金昌海 施春艳

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路 977 号 邮编: 133002

网址: <http://www.ydcbs.com>

E-mail: ydcbs@ydcbs.com

电话: 0433 - 2732435 传真: 0433 - 2732434

发行部电话: 0433 - 2133001 传真: 0433 - 2733266

印刷: 大厂回族自治县兴源印刷厂

开本: 710 × 1000 毫米 1/16

印张: 17. 75 字数: 215 千字

印数: 1—3000

版次: 2011 年 6 月第 1 版

印次: 2011 年 6 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 5634 - 3019 - 2

定价: 23.00 元



前言

人人都希望自己的皮肤滋润、细腻、柔嫩、富有弹性,然而有些人的皮肤却不尽如人意,显得粗糙,缺乏光泽。这里面的原因,一方面与遗传因素和疾病的影响有关,另一方面与后天的营养和保养有关。科学研究发现,当人的皮肤中水分、微量元素和维生素含量充足时,皮肤就细腻光滑、有弹性,如果皮肤中缺乏水分、微量元素和维生素,皮肤就会显得粗糙、没有光泽、易起皱纹。因此,保证皮肤能够吸收必要的水分、微量元素和维生素,对于保持皮肤的健美是很有必要的,要保证皮肤能够吸收这些养分,就要在日常膳食中科学地选择可提供这些养分的食物,并适量增加饮水量。

本书介绍了适合于美容的食谱,并分别介绍了每种食谱的原料、制作方法、功效及主要营养素和热能含量,主要是为了方便读者能够选择不同的食谱进行美容食疗。本书对每种食物原料,给出了其营养价值和特别提示,同时还提供了每种食物的营养成分分析表,以便于读者掌握食物原料的营养知识。本书中每种食谱的营养分析和功效分析均由营养学和中医专业教师完成,营养素含量的计算使用了中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研制的营养计算器(V1.6)。

本书所介绍的食谱在兼顾中国传统饮食的基础上,更多地考虑了美容的营养需求,反映了现代营养学与传统中医食疗方法相结合达到美容的理论、方法和技术。希望本书能成为爱美人士厨房必备的参考书。

尽管做了许多努力,但由于我们水平有限,书中难免会有纰漏和不足之处,比如各种食谱功效说明的通俗性仍显不足,还望广大读者不吝赐教。

作者



目 录

第一章 谷类、薯类	(1)
粳米	(1)
小米(粟米)	(9)
糯米	(11)
薏仁	(13)
糙米	(13)
玉米	(15)
小麦	(16)
土豆	(19)
地瓜	(22)
第二章 坚果、种子类	(24)
花生	(24)
核桃仁	(25)
杏仁	(27)
栗子	(28)
莲子	(29)
第三章 嫩茎、叶、花菜类	(31)
菠菜	(31)
芹菜	(36)
白菜	(38)
圆白菜	(43)
油菜	(46)
菜花	(47)
黄花菜	(50)
荠菜	(51)
芥菜头	(52)
生菜	(53)



莧 菜	(54)
空心菜	(56)
第四章 根茎、鲜豆、葱蒜类	(58)
竹 笋	(58)
芦 笋	(60)
胡萝卜	(61)
萝 卜	(63)
莲 藕	(64)
荸 荠	(67)
黄豆芽	(68)
绿豆芽	(71)
豌豆苗	(74)
第五章 茄果、瓜菜类	(76)
冬 瓜	(76)
丝 瓜	(81)
南 瓜	(86)
角瓜(西葫芦)	(88)
木 瓜	(91)
黄 瓜	(93)
番 茄	(98)
第六章 畜禽肉类	(105)
猪 肉	(105)
猪 肝	(109)
猪 心	(112)
猪 蹄	(113)
猪蹄筋	(126)
猪 耳	(128)
猪 血	(130)
牛 肉	(131)
牛 腩	(132)
牛蹄筋	(133)
羊 肉	(136)
兔 肉	(139)
鸡 肉	(141)
鸡 翅	(145)
鸡 肝	(146)



鸡 爪	(147)
鸭 翅	(148)
鸭 心	(149)
鸭 掌	(150)
鸽 肉	(152)
鹌 鹑	(156)
田 鸡	(157)
第七章 鱼虾蟹贝类	(159)
海 参	(159)
虾 米	(161)
海 蜇	(162)
螃 蟹	(163)
鱼 类	(164)
第八章 蛋豆奶类	(176)
鸡 蛋	(176)
鹌鹑蛋	(178)
豆 腐	(181)
腐 竹	(192)
蚕 豆	(194)
赤小豆	(195)
黄 豆	(195)
黑 豆	(196)
绿 豆	(198)
豌 豆	(199)
牛 奶	(200)
第九章 水 果	(204)
柑 橘	(204)
荔 枝	(206)
猕猴桃	(207)
苹 果	(208)
西 瓜	(210)
香 蕉	(212)
椰 子	(213)
菠 萝	(215)
草 莓	(217)
枣	(218)



梨.....	(221)
第十章 菌藻、薯芋类及其他	(224)
香 菇.....	(224)
口 蘑.....	(230)
金针菇.....	(231)
木 耳.....	(232)
银 耳.....	(235)
海 带.....	(239)
紫 菜.....	(241)
山 药.....	(243)
芋 头.....	(246)
枸 杞.....	(250)
葛 根.....	(251)
党 参.....	(252)
何首乌.....	(253)
美容营养学知识.....	(255)
1. 维生素与美容的关系	(255)
2. 无机盐和微量元素与美容的关系	(256)
3. 不同皮肤类型的营养调理方法	(256)
附录.....	(258)
附录1 各种营养素的美容功效、缺乏症及食物来源	(258)
附录2 食物的“性”和“味”	(263)
附录3 人的六种不同体质属性及适宜的食物	(265)
附录4 烹饪术语	(267)



第一章 谷类、薯类



粳米

【营养特点】 粳米的主要营养素是淀粉,这是人体热量的主要来源。粳米中的蛋白质含量大约为 8%,其中所含的人体必需氨基酸比较全面。还含有钙、磷、铁、镁、钾及维生素 E 和 B 族维生素,其中以维生素 B₁ 为最多,这些矿物质和维生素类大部分集中在谷皮和糊粉层中。精制的大米由于糊粉层丢失过多,导致 B 族维生素、维生素 E 及膳食纤维等营养素含量较少。粳米是维持健康皮肤的最基本的主食。在日常的饮食中,精加工的粳米和粗加工的粳米——糙米混合食用,可以补充较多的维生素 B₁、烟酸、维生素 E、膳食纤维等营养素,有助于皮肤美容和维持正常的体重。加工粳米过程中得到的细米糠中含有大量的 B 族维生素、膳食纤维、胚芽等成分,是美容佳品。

【特别提示】 粳米做成粥更易于消化吸收,但制作米粥时千万不要放碱,因为米是人体维生素 B₁ 的重要来源,碱会破坏米中的维生素 B₁,从而导致 B₁ 缺乏,出现“脚气病”。

100 克粳米中营养素含量(均值)

热能 (kcal)	脂肪 (g)	蛋白 质(g)	碳水化 合物(g)	胡萝卜 素(μg)	维生素 B ₁ (mg)	维生素 B ₂ (mg)	维生素 C(mg)	维生素 E(mg)	烟酸 (mg)	钾 (mg)
346	0.8	7.4	77.4	-	0.11	0.05	-	0.46	1.9	13
钠 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	铁 (mg)	锰 (mg)	锌 (mg)	铜 (mg)	磷 (mg)	硒 (μg)	纤维 (g)	胆固醇 (mg)
3.8	13	34	2.3	1.29	1.7	0.3	110	2.23	0.7	-

♡ 红枣银耳粥 ♡

【原料】 主料:粳米 100 克。辅料:银耳(干)25 克,红枣(干)15 克,莲子 10 克,枸杞子 10 克。调料:白砂糖 10 克。

【做法】 ①干银耳用冷水浸泡半天,择洗干净;

②红枣洗净,泡软去核;



- ③莲子、枸杞分别洗净,泡软备用;
- ④粳米淘洗干净,用冷水浸泡半小时,捞出,沥干水分;
- ⑤锅中加入约 1000 毫升冷水,将粳米、莲子、枸杞、红枣放入煮;
- ⑥用旺火烧沸后改用小火熬煮至八成熟时加入银耳、白糖,稍煮即可。

【功效】 有补虚养身的功效,对营养不良有疗效,有美容的功效。

【营养】 热能 507 千卡,碳水化合物 121.1 克,蛋白质 12.4 克,脂肪 1.2 克,膳食纤维 9.4 克,胆固醇 0 毫克,铁 2.9 毫克,锌 2.6 毫克,钙 42 毫克,维生素 C3 毫克,维生素 E2.06 毫克,维生素 B₁0.2 毫克,维生素 B₂0.17 毫克,烟酸 3.1 毫克。

♡ 润肌美容糕 ♡

【原料】 主料:粳米 250 克,糯米粉 250 克。辅料:芝麻 100 克,花生仁(生) 100 克,黄芪 100 克,核桃仁 100 克,黄豆 100 克。调料:赤砂糖 100 克,猪油(炼制) 200 克。

- 【做法】 ①将粳米磨成粉状;
- ②粳米粉与糯米粉混合,炒熟;
- ③芝麻、花生仁、核桃仁、黄豆分别去净灰渣,炒酥;
- ④将黄豆磨成粉末;
- ⑤黄芪去净灰渣,切成薄片,烘干研成细粉末;
- ⑥将芝麻、花生、黄芪、黄豆、核桃仁与炒二米粉拌匀,倒入方木箱内压平,划成小块。

【功效】 有美容、益智补脑的作用。

【营养】 热能 5988 千卡,碳水化合物 579 克,蛋白质 135.5 克,脂肪 368.9 克,膳食纤维 47.8 克,胆固醇 186 毫克,铁 45.7 毫克,锌 21.74 毫克,钙 1275 毫克,维生素 C3 毫克,维生素 E144.5 毫克,维生素 B₁2.25 毫克,维生素 B₂0.97 毫克,烟酸 36.7 毫克。

♡ 芝麻蜂蜜粥 ♡

【原料】 主料:粳米 100 克。辅料:黑芝麻 30 克。调料:蜂蜜 20 克。

- 【做法】 ①黑芝麻下锅中,用小火炒香,出锅后趁热搗成粗末;
- ②粳米淘洗干净,用冷水浸泡半小时,捞出,沥干水分;
- ③锅中加入约 1000 毫升冷水,放入粳米加热;
- ④旺火烧沸后改用小火熬煮至八成熟,放入黑芝麻末和蜂蜜;
- ⑤煮至粳米熟烂,即可盛起食用。

【功效】 有美容、乌发的功效。

【营养】 热能 566 千卡,碳水化合物 99.7 克,蛋白质 13.5 克,脂肪 14.8 克,膳食纤维 4.8 克,胆固醇 0 毫克,铁 8.1 毫克,锌 3.36 毫克,钙 246 毫克,维生素 C1



毫克,维生素 E16.13 毫克,维生素 B₁0.2 毫克,维生素 B₂0.17 毫克,烟酸 3.1 毫克。

♡ 虾仁蜜桃粥 ♡

【原料】 主料:粳米 100 克,黄瓜 200 克,虾仁 30 克,苹果 200 克,水蜜桃 100 克。调料:奶油 15 克,盐 1 克,白砂糖 3 克。

【做法】 ①将水蜜桃、苹果去核,洗净,切成丁;

②黄瓜洗净,切成丁;

③虾仁洗净,去肠泥备用;

④粳米洗净,用冷水浸泡好后放入锅中,加入约 1000 毫升冷水,加热;

⑤旺火烧沸后改用小火慢煮成稀粥;

⑥将虾仁、水果丁全部放入粥中,煮至虾仁熟透;

⑦加入奶油、盐、白糖调味后即可盛起食用。

【功效】 有美容、补虚养身、壮腰健肾、健脾开胃的功效。

【营养】 热能 721 千卡,碳水化合物 123.1 克,蛋白质 23.8 克,脂肪 17 克,膳食纤维 4.8 克,胆固醇 189 毫克,铁 7.2 毫克,锌 3.41 毫克,钙 246 毫克,维生素 C30 毫克,维生素 E7.97 毫克,维生素 B₁0.34 毫克,维生素 B₂0.25 毫克,烟酸 4.6 毫克。

♡ 酸枣仁粥 ♡

【原料】 主料:粳米 100 克。辅料:酸枣仁 15 克。调料:冰糖 10 克。

【做法】 ①酸枣仁入干锅炒黄,研末备用;

②粳米淘洗干净,浸泡半小时后放入锅中,注入约 1000 毫升的冷水,用旺火煮沸后改用小火熬煮;

③见粥将稠时加入酸枣仁末,续煮至粥成,加冰糖调味即可。

【功效】 有美容、养心安神的作用。

【营养】 热能 438 千卡,碳水化合物 96.5 克,蛋白质 7.8 克,脂肪 4.2 克,膳食纤维 4.2 克,胆固醇 0 毫克,铁 1.3 毫克,锌 2.17 毫克,钙 25 毫克,维生素 C0 毫克,维生素 E3.72 毫克,维生素 B₁0.17 毫克,维生素 B₂0.13 毫克,烟酸 1.3 毫克。

♡ 黄花瘦肉粥 ♡

【原料】 主料:粳米 100 克,猪肉(瘦)100 克,黄花菜 50 克。调料:生姜 3 克,盐 2 克。

【做法】 ①粳米淘洗干净,浸泡半小时后捞出,沥干水分;

②瘦猪肉、黄花菜分别洗净,猪肉切片;

③生姜去皮切丝;

- ④锅内注入约 1500 毫升冷水；
 ⑤放入粳米煮至稍滚；
 ⑥放入肉片、黄花菜、姜丝，煮沸后改用小火慢慢熬煮；
 ⑦待粥稠后加盐调味即可。

【功效】 有美容、养血安神的作用。

【营养】 热能 587 千卡，碳水化合物 96.6 克，蛋白质 37.7 克，脂肪 7.5 克，膳食纤维 4.6 克，胆固醇 81 毫克，铁 8.1 毫克，锌 6.45 毫克，钙 168 毫克，维生素 C 5 毫克，维生素 E 3.18 毫克，维生素 B₁ 0.73 毫克，维生素 B₂ 0.28 毫克，烟酸 8.2 毫克。

♡首乌粥♡

【原料】 主料：粳米 100 克。辅料：何首乌 30 克，红枣（干）8 克。调料：冰糖 10 克。

【做法】 ①粳米淘洗干净，用冷水浸泡半小时，捞出沥干水分；

②红枣洗净，去核，切片；何首乌洗净，烘干捣成细粉；

③粳米放入锅中，加入约 1000 毫升冷水，用旺火烧沸后加入何首乌粉、红枣片，转用小火煮约 45 分钟；

④待米烂粥熟时，下入冰糖调好味，再稍焖片刻，即可盛起食用。

【功效】 有补肝肾、益精血，乌发的作用。

【营养】 热能 404 千卡，碳水化合物 92.7 克，蛋白质 8 克，脂肪 0.6 克，膳食纤维 1.1 克，胆固醇 0 毫克，铁 1.4 毫克，锌 1.52 毫克，钙 18 毫克，维生素 C 1 毫克，维生素 E 1.25 毫克，维生素 B₁ 0.16 毫克，维生素 B₂ 0.16 毫克，烟酸 1.4 毫克。

♡蔬菜油条粥♡

【原料】 主料：粳米 100 克。辅料：油条 40 克，樱桃番茄 30 克，菜花 30 克，胡萝卜 30 克，海带（鲜）20 克。调料：生姜 5 克，盐 1 克，味精 1 克。

【做法】 ①粳米淘洗干净，用冷水浸泡半小时，捞出，沥干水分；

②油条切段；樱桃番茄洗净，一切两半；菜花掰小朵；

③胡萝卜切条，与海带结（海带打结）一起焯水烫透备用；

④锅中加入适量冷水，将粳米放入，先用旺火烧沸，转小火熬煮成稠粥，盛起备用；

⑤锅中加入高汤，下入姜末，用旺火煮沸；

⑥下入稠粥、油条、樱桃番茄、菜花、胡萝卜、海带结及盐、味精，搅拌均匀，见粥黏稠，即可盛起食用。

【功效】 有健脾开胃、润肤美容、祛脂减肥的功效。

【营养】 热能 528 千卡，碳水化合物 104.2 克，蛋白质 12.4 克，脂肪 7.9 克，



膳食纤维 2 克,胆固醇 0 毫克,铁 2.5 毫克,锌 2.02 毫克,钙 44 毫克,维生素 C 28 毫克,维生素 E 3.08 毫克,维生素 B₁ 0.19 毫克,维生素 B₂ 0.18 毫克,烟酸 2.5 毫克。

♡茉莉玫瑰冰糖粥♡

【原料】 主料:粳米 100 克。辅料:茉莉花 30 克,玫瑰花 20 克。调料:冰糖 30 克。

【做法】 ①茉莉花与玫瑰花分别用冷水漂洗干净;

②粳米淘洗干净,浸泡半小时,然后与茉莉花和玫瑰花一起放入锅中(留几片玫瑰花瓣备用);

③锅中加入约 1000 毫升冷水,先用旺火煮沸,然后转小火煮至米开汤浓,停火,加入冰糖熬化,食用前撒上玫瑰花瓣即成。

【功效】 有理气解郁、调经散瘀、祛斑美容的作用。

【营养】 热能 462 千卡,碳水化合物 107.2 克,蛋白质 7.7 克,脂肪 0.6 克,膳食纤维 0.6 克,胆固醇 0 毫克,铁 1.5 毫克,锌 1.51 毫克,钙 18 毫克,维生素 C 0 毫克,维生素 E 1.01 毫克,维生素 B₁ 0.17 毫克,维生素 B₂ 0.09 毫克,烟酸 1.3 毫克。

♡猪肝绿豆粥♡

【原料】 主料:粳米 100 克,猪肝 150 克,绿豆 50 克。调料:大葱 3 克,料酒 5 克,盐 2 克,味精 1 克,香油 4 克。

【做法】 ①将猪肝洗净,切成薄片,放入碗内,加入料酒、葱末、盐拌腌;

②绿豆淘洗干净,用冷水浸泡 3 小时,粳米淘洗干净,用冷水浸泡半小时,各自捞出,沥干水分;

③锅中加入约 1500 毫升冷水,加入绿豆,用旺火煮沸后,加入粳米,搅拌几下,再改用小火熬煮,粥将成时加入猪肝片,用旺火煮两三沸,以盐、味精调味,淋上香油后即可盛起食用。

【功效】 有美容、降脂、养肝、明目的功效。

【营养】 热能 735 千卡,碳水化合物 116.4 克,蛋白质 47.9 克,脂肪 10.2 克,膳食纤维 3.8 克,胆固醇 432 毫克,铁 38.3 毫克,锌 11.23 毫克,钙 62 毫克,维生素 C 31 毫克,维生素 E 10.52 毫克,维生素 B₁ 0.6 毫克,维生素 B₂ 3.26 毫克,烟酸 24.8 毫克。

♡野菜拌饭♡

【原料】 主料:粳米饭(蒸)200 克。辅料:苦菜(尖叶)100 克,菠菜 160 克,黄豆芽 40 克,胡萝卜 50 克,桔梗 40 克,牛肉(瘦)100 克,香菇(鲜)30 克,鸡蛋 50 克。调料:大蒜(白皮)10 克,盐 5 克,香油 10 克,酱油 30 克,大葱 10 克,白砂糖 5 克,胡

椒粉2克,芝麻5克。

【做法】 ①牛肉切丝,加酱油(15克)、葱花、蒜泥(5克)、芝麻、白糖、香油(5克)、胡椒粉调味;

②苦菜烫熟泡在凉水里去除苦味,捞出沥干;

③胡萝卜洗净,切丝;

④分别将牛肉、苦菜、胡萝卜炒熟,加蒜泥(5克)、盐、酱油(15克)、香油调味;

⑤桔梗撕成细条,泡在盐水中洗净,加香油调味;

⑥黄豆芽去头去尾,放入滚水中烫一烫,捞出,加佐料调入味;

⑦鸡蛋打散分盛蛋黄和蛋清,分别煎成黄、白蛋皮,切丝备用;

⑧煮好的饭和牛肉一起拌好;

⑨将准备好的各种蔬菜配色摆在饭上,最后将黄、白蛋皮与芝麻撒在上面即成。

【功效】 含较多的膳食纤维,有凉血补血、利水降脂、清咽润肺、润肌养颜的功效,对营养不良、咽炎有疗效。

【营养】 热能720千卡,碳水化合物83.5克,蛋白质46.6克,脂肪22.3克,膳食纤维15.8克,胆固醇350毫克,铁29.1毫克,锌11.09毫克,钙334毫克,维生素C94.2毫克,维生素E18.24毫克,维生素B₁0.4毫克,维生素B₂0.87毫克,烟酸15.3毫克。

♡月季花粥♡

【原料】 主料:粳米100克。辅料:桂圆肉50克,月季花30克。调料:蜂蜜50克。

【做法】 ①粳米淘洗干净,用冷水浸泡半小时,捞出,沥干水分;

②桂圆肉切成末;

③锅中加入约1000毫升冷水,将粳米、桂圆肉末放入,用旺火烧沸,然后改用小火熬煮成粥,放入蜂蜜、月季花,搅拌均匀,即可盛起食用。

【功效】 有养血益脾、活血调经、泽肤驻颜的功效。

【营养】 热能659千卡,碳水化合物152克,蛋白质10.2克,脂肪2克,膳食纤维1.6克,胆固醇0毫克,铁3.5毫克,锌1.96毫克,钙33毫克,维生素C15毫克,维生素E1.01毫克,维生素B₁0.18毫克,维生素B₂0.63毫克,烟酸5.9毫克。

♡苜蓿粥♡

【原料】 主料:粳米100克,苜蓿200克。调料:盐2克,味精15克,猪油(炼制)10克。

【做法】 ①嫩苜蓿择洗干净,切细;

②粳米淘洗干净,用冷水浸泡半小时,捞出,沥干水分;



③取炒锅上火,放入猪油烧热,下苜蓿略煸炒,起锅装入碗内;

④取锅加入约 1000 毫升冷水,将粳米放入,先用旺火煮开;

⑤改用小火煮至粥将成时,加入炒苜蓿、盐、味精搅匀;

⑥略煮片刻,即可盛起食用。

【功效】 有美容的功效,对消化性溃疡、贫血、痔疮有疗效。

【营养】 热能 593 千卡,碳水化合物 103.2 克,蛋白质 21.5 克,脂肪 12.6 克,膳食纤维 4.8 克,胆固醇 9 毫克,铁 20.7 毫克,锌 5.52 毫克,钙 1452 毫克,维生素 C236 毫克,维生素 E1.53 毫克,维生素 B₁0.37 毫克,维生素 B₂1.54 毫克,烟酸 5.7 毫克。

♡鱼蓉菠菜粥♡

【原料】 主料:粳米 100 克。辅料:菠菜 50 克,草鱼 30 克。调料:盐 2 克。

【做法】 ①粳米洗净,浸泡半小时后捞出沥干,放入锅中,加入约 1000 毫升冷水,用旺火烧沸后改用小火慢煮成稠粥;

②菠菜洗净,入开水中烫一下,捞出,切成碎末;

③鱼肉洗净,去骨刺,用刀剁碎成为鱼蓉;

④将鱼蓉和菠菜末放入粥内,加入盐调好味,用小火再煮 5 分钟左右,即可盛起食用。

【功效】 有和中、滋阴润燥、美容的功效,对高血压、高脂血症有疗效。

【营养】 热能 389 千卡,碳水化合物 79.6 克,蛋白质 14 克,脂肪 2.3 克,膳食纤维 1.4 克,胆固醇 26 毫克,铁 2.7 毫克,锌 2.13 毫克,钙 55 毫克,维生素 C16 毫克,维生素 E2.49 毫克,维生素 B₁0.19 毫克,维生素 B₂0.17 毫克,烟酸 2.4 毫克。

♡麦门冬粥♡

【原料】 主料:粳米 100 克。辅料:麦门冬 50 克,生地黄 50 克,生姜 10 克,薏米 15 克。

【做法】 ①麦门冬、生地黄取汁;生姜洗净切片;

②将薏米、粳米及生姜煮熟,再下麦门冬与生地黄汁,调匀,煮成稀粥。

【功效】 能健脾开胃、滋阴养血、润肤增白,尤其适用于面部皮肤干燥者。

【营养】 热能 401 千卡,碳水化合物 89.1 克,蛋白质 9.7 克,脂肪 1.2 克,膳食纤维 1.2 克,胆固醇 0 毫克,铁 1.7 毫克,锌 1.73 毫克,钙 20 毫克,维生素 C0 毫克,维生素 E1.32 毫克,维生素 B₁0.19 毫克,维生素 B₂0.1 毫克,烟酸 1.7 毫克。

♡玫瑰花粥♡

【原料】 主料:粳米 100 克。辅料:玫瑰花 20 克,樱桃 10 克。调料:白砂糖 30 克。



【做法】 ①将未全开的玫瑰花采下,轻轻的摘下花瓣,用冷水漂洗干净;

②粳米淘洗干净,用冷水浸泡半小时,捞出,沥干水分;

③锅中加入约 1000 毫升冷水,将粳米放入先用旺火烧沸,然后用小火熬煮成粥;

④粥内放入玫瑰花瓣、樱桃、白糖,再煮 5 分钟,即可盛起食用。

【功效】 健脾和胃,行气散瘀止痛,用于月经不调、痛经、带下等;有祛斑美白的美容功效。

【营养】 热能 468 千卡,碳水化合物 108.4 克,蛋白质 7.8 克,脂肪 0.6 克,膳食纤维 0.6 克,胆固醇 0 毫克,铁 1.3 毫克,锌 1.49 毫克,钙 18 毫克,维生素 C1 毫克,维生素 E1.23 毫克,维生素 B₁0.16 毫克,维生素 B₂0.08 毫克,烟酸 1.4 毫克。

♡ 补血美颜羹 ♡

【原料】 主料:粳米 100 克。辅料:川芎 3 克,当归 6 克,红花 2 克,黄芪 4 克。调料:大葱 3 克,生姜 3 克,盐 1 克。

【做法】 ①将粳米洗净,用水浸泡;

②当归、川芎、黄芪分别切成薄片;

③前三味药与红花一起装入干净的小布袋中;

④药袋放入瓦锅内,加鸡汤共熬成药汁;

⑤将粳米放入药汁中煮粥;

⑥待粥煮至浓稠时加葱花、盐、姜末调味食用。

【功效】 有气血双补、行气活血的功效;女性常食能调经、驻颜美容。

【营养】 热能 349 千卡,碳水化合物 79.2 克,蛋白质 7.9 克,脂肪 0.7 克,膳食纤维 1.2 克,胆固醇 0 毫克,铁 1.7 毫克,锌 1.57 毫克,钙 19 毫克,维生素 C1 毫克,维生素 E1.09 毫克,维生素 B₁0.16 毫克,维生素 B₂0.09 毫克,烟酸 1.4 毫克。

♡ 人参蜂蜜粥 ♡

【原料】 主料:粳米 100 克。辅料:人参 3 克,生姜汁 5 克,韭菜 5 克,蜂蜜 50 克。

【做法】 ①将人参切片,置清水中浸泡一夜;

②粳米淘洗干净;

③韭菜洗净,剁碎,用布滤出汁备用;

④人参连同泡参水与粳米一起放沙锅中,文火煨成粥;

⑤粥将熟时放入蜂蜜、姜汁、韭菜汁调匀,再煮片刻即成。

【功效】 具有丰肌泽肤、润发泽毛的美容功效(用粥期间不要喝浓茶,不要吃白萝卜)。

【营养】 热能 506 千卡,碳水化合物 115.9 克,蛋白质 8.1 克,脂肪 1.5 克,膳



膳食纤维 0.8 克,胆固醇 0 毫克,铁 1.8 毫克,锌 1.67 毫克,钙 16 毫克,维生素 C3 毫克,维生素 E1.06 毫克,维生素 B₁0.16 毫克,维生素 B₂0.11 毫克,烟酸 1.4 毫克。

♡木耳红枣粥♡

【原料】 主料:粳米 100 克。辅料:黑木耳(干)15 克,红枣(干)8 克。调料:冰糖 10 克。

【做法】 ①粳米淘洗干净,用冷水浸泡半小时,捞出,沥干水分;

②黑木耳放冷水中泡发,择去蒂,除去杂质,撕成瓣状;

③红枣洗净,去核,备用;

④锅中加入约 1000 毫升冷水,将粳米放入,用旺火烧沸,下入黑木耳、红枣,改用小火熬煮约 45 分钟;

⑤待黑木耳、红枣熟烂、粳米成粥后,加入冰糖调好味,再稍焖片刻,即可盛起食用。

【功效】 有补血、润燥通便,产后调理的功效,可润肤美容,降血脂、抗疲劳,亦可防治脑血管病和冠心病。

【营养】 热能 435 千卡,碳水化合物 102.5 克,蛋白质 9.8 克,脂肪 0.8 克,膳食纤维 5.6 克,胆固醇 0 毫克,铁 16 毫克,锌 2 毫克,钙 55 毫克,维生素 C1 毫克,维生素 E2.95 毫克,维生素 B₁0.19 毫克,维生素 B₂0.16 毫克,烟酸 1.8 毫克。

♡红枣菊花粥♡

【原料】 主料:粳米 100 克。辅料:红枣(干)50 克,菊花 15 克。调料:红糖 20 克。

【做法】 ①将红枣洗净,浸泡片刻;

②粳米、菊花洗净;

③红枣、粳米、菊花一同放入锅内,加清水适量,煮粥;

④待粥煮至浓稠时,放入适量红糖调味食用。

【功效】 具有健脾补血、清肝明目之功效,长期食用可使面部肤色红润,消除皱纹,起到保健防病、驻颜美容的作用。

【营养】 热能 589 千卡,碳水化合物 140 克,蛋白质 10.3 克,脂肪 1.3 克,膳食纤维 6.1 克,胆固醇 0 毫克,铁 14.3 毫克,锌 2.21 毫克,钙 109 毫克,维生素 C7 毫克,维生素 E3.91 毫克,维生素 B₁1.04 毫克,维生素 B₂2.3 毫克,烟酸 18.3 毫克。



小米(粟米)

【营养特点】 小米中含有丰富的维生素 B₁,与其他粮谷类相比,其铁含量和