

夏锦江 主编

杂粮粥
140例

补血抗衰的一黑珍珠

小米、小米面、清热解暑粥

糯米神中益氣 滋陰養血

燕麦消脂降糖，补钙强骨

高粱米消積化食，調理慢性腹瀉。

紅米 健脾消食、活血化癥

养麦消脂减肥

绿豆清火解毒

1911

化学工业出版社

杂粮粥 140 例

夏锦江 主编



化学工业出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

杂粮粥 140 例 / 夏锦江主编. — 北京: 化学工业出版社, 2012.6

ISBN 978-7-122-14018-0

I. 杂… II. 夏… III. 粥—食谱 IV.
TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 071833 号

责任编辑: 张彦
责任校对: 宋夏

版式设计: 陈闯
封面设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
889mm×1194mm 1/24 印张 5 2012 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究



杂粮：现代人的健康卫士

今天，当我们绝大多数人都无须再为衣食担忧时，却有越来越多的人日益为健康担忧。我们每天饮食中的高能量、高蛋白、高脂肪的肉类、蛋类、奶类食品越多，高血脂、高血压、高血糖以及各种慢性疾病、肿瘤越像魔影一样追随我们……这意味着在某种程度上，我们需要颠覆传统的饮食观念，每个人的日常饮食都需要从理念上进行一次革命！

《黄帝内经》中说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。现代营养学认为，人类最好的饮食是平衡膳食。平衡膳食需要每日三餐的食物尽量多样化；每顿饭除了粮食，还需要适量肉类、豆类、奶类、蛋类、蔬菜、水果等食物，而粮食也不能只是精米和白面，还应该有适量杂粮。

狭义的杂粮是指除了稻谷、小麦以外的各种粮食；广义的杂粮则泛指五谷杂粮，包括稻米、小麦、大麦、玉米、薏仁、燕麦、荞麦、黄豆、黑豆、豌豆、蚕豆、赤小豆、绿豆、甘薯、南瓜等。杂粮粥就是用不同的五谷杂粮搭配烹制而成的粥食，包括八宝粥、水果粥、五豆粥，等等。

现代营养学研究已经证实，多吃杂粮对人体是有益处的。

首先，在很多粗杂粮中，铁、镁、硒等微量元素，钾、钙等矿物质，以及维生素E、叶酸、生物类黄酮的含量，都远远比精米和白面中的含量丰富。

其次，近年来的一些营养学研究发现，经常吃杂粮，能够有效控制人体内的血糖，并有降血脂、降血压的作用，能够有效保护心脑血管，提高人体免疫机能，帮助人体防病抗癌，还能延缓衰老。例如：糖尿病人吃了杂粮和杂豆类食物后，餐后血糖变化较小，尤其在吃了燕麦、大麦、红米、黑米、赤小豆、扁豆等食物后，餐后高血糖状态和24小时的血糖波动都得到了明显缓解，所以，国外一些糖尿病膳食指南组织已经建议糖尿病人尽量选择杂粮和杂豆类的食物，并将它们作为主食或者部分主食；荞麦中含有一种名叫“芦丁”的物质，能降低血液中的胆固醇；燕麦和玉米富含亚油酸，能有效抑制胆固醇升高；黄豆含有皂素，能帮助清除血管壁上的脂肪，达到降低血液中的胆固醇的目的；同时，燕麦含有多种酶类物质，能够延缓细胞衰老；玉米含有一种名叫“谷胱甘肽”的物质，与硒元素相互作用，能生成谷胱甘肽氧化酶，也有助于人体抗衰老。

美国的营养学家还通过长达十二年的研究证明，人经常并且大量吃全谷物食物，能显著降低罹患中风的风险。

所以，重新调整我们的膳食结构，在每餐饮食中，稍微减少一点肉类、蛋类、奶类食品的摄入量，尽量增加一点杂粮的摄入量，或许疾病就会离我们远一些，健康就能距我们近一些！



录

008 快手煲出营养粥

粳米 补脾养胃益气血

- 009 经典粳米粥
- 010 黑芝麻豆浆粥
- 010 什锦蔬菜粥
- 011 白萝卜陈皮粳米粥
- 011 芋头鱼丸粳米粥
- 012 猪腰补肾粥
- 013 鸡肉香菇粥
- 014 皮蛋瘦肉粥

黑米 补血抗衰的“黑珍珠”

- 015 经典黑米粥
- 016 银耳黑米粥
- 016 三黑乌发粥
- 017 百合虾仁黑米粥
- 017 八宝黑米粥
- 018 黑米圆肉补血粥

紫米 补肾护肝又滋阴

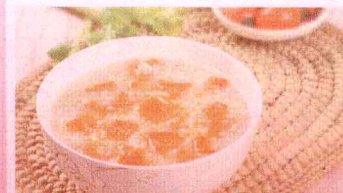
- 019 经典紫米粥
- 020 紫米猪肝生血粥
- 020 紫米鱼肉粥
- 021 紫米莲子百合粥
- 021 桂花紫米粥
- 022 红薯花生紫米粥
- 022 什锦虾仁紫米粥

小米·小米面 清热解毒养肾气

- 023 经典小米粥
- 024 牛奶鸡蛋小米粥
- 024 玫瑰小米粥
- 025 小米红糖粥
- 026 小米芹菜粥
- 027 山药陈皮小米粥
- 027 黑芝麻小米面粥
- 028 小米面绿茶粥

糙米 通便利肠，促进消化

- 029 经典糙米粥
- 030 花生糙米粥
- 031 荷叶糙米减肥粥
- 032 果丁黑豆浆糙米粥
- 033 糙米南瓜粥
- 034 虾皮紫菜糙米粥



糯米 补中益气、滋阴养血

- 035 经典糯米粥
- 036 酒酿红糖糯米粥
- 036 酒酿紫薯糯米粥
- 037 玫瑰糯米羹粥
- 037 什锦果脯糯米粥
- 038 芋头糯米粥
- 038 糯米百合安神粥
- 039 双花雪梨润肺粥
- 040 糯米红豆粥

薏仁 健脾除湿抗肿瘤

- 041 经典薏仁粥
- 042 山药牛肉薏仁粥
- 043 薏仁薄荷消暑粥
- 044 山楂薏仁粥
- 045 西瓜薏仁粥
- 046 酒酿薏仁粥

燕麦 消脂降糖，补钙强身

- 047 经典燕麦粥
- 048 燕麦冬瓜瘦身粥
- 048 三丝燕麦粥
- 049 红茶燕麦粥
- 049 燕麦陈皮粥
- 050 牛奶鸡蛋燕麦粥

高粱米 消积化食，调理慢性腹泻

- 051 经典高粱米粥
- 052 黄豆浆高粱米粥
- 053 豆香高粱米粥
- 054 牛奶高粱米粥



红米 健脾消食、活血化瘀

- 055 经典红米粥
- 056 酒酿红米粥
- 057 红米燕麦粥
- 058 营养杂米粥

玉米·玉米渣·玉米面

利肠通便，降脂排毒

- 059 经典玉米粥
- 060 木瓜玉米粥
- 061 玉米刺梨粥
- 062 花生大渣粥
- 063 豆香大渣粥
- 064 小渣果仁粥
- 065 木耳瘦肉小渣粥
- 065 玉米面粥
- 066 什锦鸡汁玉米面粥
- 066 柠檬小米面茶粥



荞麦 消脂减肥降血糖

- 067 经典荞麦粥
- 068 荞麦小米粥
- 069 柠檬荞麦粥
- 070 五豆荞麦粥

小麦 养心益脾，调和五脏经络

- 071 经典小麦粥
- 072 小麦瘦肉粥
- 073 杂花豆浆小麦粥
- 074 小麦薏仁粥
- 074 小麦黑米粥

绿豆 清热解毒，祛燥除烦

- 075 经典绿豆粥
- 076 百合莲子绿豆粥
- 077 绿豆薏仁山药粥
- 078 绿豆南瓜粥
- 078 绿豆甜菊薄荷粥
- 079 小米冬瓜绿豆粥
- 080 绿豆银花粳米粥

黄豆 补养脾胃，益气养神

- 081 经典黄豆粥
- 082 黄豆小米粥
- 083 黄豆花生猪手粥
- 084 紫菜虾皮黄豆粥

黑豆 益精明目，养血祛风

- 085 经典黑豆粥
- 086 黑豆浆小米粥
- 086 黑豆南瓜粥

赤小豆 清热凉血，消肿减脂

- 087 经典赤小豆粥
- 088 赤小豆补血粥
- 088 赤小豆鲤鱼粥
- 089 赤小豆南瓜茯苓粥
- 089 赤小豆玫瑰粥
- 090 花生核桃赤小豆粥

蚕豆 抗癌补钙强记忆

- 091 经典蚕豆粥
- 092 蚕豆鲫鱼粥
- 092 蚕豆燕麦粥
- 093 葱白蚕豆粳米粥
- 093 三花蚕豆粥
- 094 蚕豆瘦肉糙米粥

豌豆 抗菌清肠又防癌

- 095 经典豌豆粥
- 096 豌豆小米粥
- 096 豌豆紫米粥
- 097 豌豆糯米粥
- 097 海带排骨豌豆粥
- 098 三鲜肉丸豌豆粥

白芸豆 安神益气补元气

- 099 经典芸豆粥
- 100 菊花芸豆粳米粥
- 100 蜜枣桂圆芸豆粥
- 101 红茶芸豆粥
- 102 山楂芸豆粥
- 103 芸豆二米粥
- 104 杂豆粥

红薯·紫薯 益寿延年少疾病

- 105 经典红薯粥
- 106 红薯小米粥
- 106 红薯南瓜粥
- 107 二紫粥
- 107 紫薯莲藕粥
- 108 小麦紫薯粥

芋头 补中益气护牙齿

- 109 经典芋头粥
- 110 豆浆芋头小米粥
- 110 鲜果芋头粥

山药 滋肾降糖治带下

- 111 经典山药粥
- 112 时蔬山药粥
- 113 山药薏仁粥
- 114 百合山药糯米粥

南瓜 降糖防癌多营养

- 115 经典南瓜粥
- 116 三米南瓜粥
- 117 南瓜小渣粥
- 118 南瓜银耳粥
- 119 南瓜红米粥

- 120 食粥宜忌





快

手

煲

出

营

养

粥

在传统意义上，煮粥是需要耐心的，尤其是煮一锅好粥。比如说，煮白米粥最好不要有“偷懒”的想法，直接用熟米饭代替生米，虽然用米饭煮粥确实比用生米煮粥快很多，但是做出来的粥肯定不及用生米熬的粥香而好吃；煮米粥时，最好等锅里的水烧开后再把米下锅；不同的粥需要不同的料，要让熬出来的粥看起来清爽而不浑浊，就要尽量把粥中需要的各种食材分开煮，直到起锅前才混在一起，等等。

但实际上，在生活中，除非生活得很精致，对生活品质要求极高，很少有人能在饮食烹饪上做到完美，尤其是在给自己煮粥的时候。

其实，对个人家庭来说，煮粥无须刻意讲究太多，只要能够做到下面两条，就能保证做出来的粥营养美味好喝。

1. 做咸味粥时，如果能在粥中加入高汤，就尽量添加一些高汤，这样能使做出来的粥味道更好，也更营养。

2. 煮粥时，不管是冷水下锅还是开水下锅，也不管是把所有食材混在一起煮，或者先分开煮后再混在一起，只要能保证使用的食材尽量新鲜，那么做出来的粥一样是不错的。

曾经还听人说，用高压锅煮粥不香，所以尽量不要用高压锅。其实，有的杂粮真的很难煮，像黑豆、黄豆、芸豆、干蚕豆等，往往需要较长时间才能煮得软烂，对时间紧张的主妇来说，很少能有耐心守候着这样的一锅粥煮熟。这时，用高压锅或许是一个不错的选择。高压锅内由于温度高、压力高、沸点也高，与常规烹饪需要的时间相比，使用高压锅通常能节省三分之二的的时间。所以，在煮黄豆、黑豆、蚕豆、芸豆等不易软烂的杂粮时，使用高压锅能大量节省时间。另外，因为高压锅是密封的，内部有一定真空，所以用高压锅煮粥能有效保存食材中的营养素，在豆类杂粮同样软烂的程度下，能够减少食物中抗氧化性物质的损失。还有的食材在经过高压烹饪后，会产生一些新的抗氧化成分，从而增强了杂粮粥防病健身的功效。

每个人都有自己煲粥的方式，根据个人的习惯、时间、精力而定，不必强求一致。不管选择什么方式煲粥，只要有心，相信都会煲出一锅营养美味的好粥。

» 粳米

补脾养胃益气血

药理

性平，味甘，
归脾经、胃经。

功效

健脾胃、壮筋骨、
补中气、通血脉、
养阴生津、平和五
脏、除烦止渴、固
肠止泻。

主治

脾胃虚弱、烦渴、
营养不良、泻痢、
呕吐、病后体弱。

宜忌

老少皆宜，尤其适
合病人、产妇、老
人，但糖尿病人不
宜多食。

■ 粳米就是我们日常吃的大米，也称精米。它富含淀粉、蛋白质、脂肪以及人体必需的氨基酸，还含有少量的B族维生素、钙、磷、铁等多种营养物质，可以提供人体所需要的营养和热量。

■ 粳米的米糠层中含有粗纤维分子，能帮助胃肠蠕动，对胃病、便秘、痔疮具有一定的辅助调理作用。

■ 粳米是人体中维生素B₁的重

要来源。人体摄入足量的维生素B₁，能够有效预防脚气病。

■ 粳米能为人体中的红细胞提供丰富的营养，并且没有异体蛋白进入人体血液，所以常吃粳米，能有效预防过敏性皮炎。

■ 常吃粳米，能有效提高人体免疫机能，促进体内血液循环，降低胆固醇，减少罹患高血压、心脏病、中风的风险，并能在一定程度上帮助人体预防老年斑、糖尿病。

购买指南

粳米根据新鲜程度分为新米和陈米。刚产出上市의粳米称为新米，颜色白中泛青，含较多水分，米粒整齐均匀，少有碎米，看起来有光泽，闻起来有米香味，没有霉变味，米粒中没有太多米灰，也没有沙粒和米虫。存放时间久的粳米称为陈米，口感比新米粗糙，碎米较多，颜色看起来发暗，而且米灰多，较潮湿，有的闻起来有霉味。

经典 粳米粥



食 材

粳米 100 克

做 法

- 1 粳米洗净后用清水浸泡 30 分钟。
- 2 把浸泡好的粳米放进锅中，加适量水，大火烧沸后改小火煮至米粒软烂。

功 效：补养脾胃，滋养五脏，促进人体消化。

Tips

- 粳米粥粥面上的粥油能补液添精，尤宜病人、产妇和老人。
- 粳米的米糠层中含有能促进胃肠蠕动的粗纤维分子，因此淘米时，只需要用手轻轻搅动米粒，除去杂质即可，不宜用力搓洗。

黑芝麻豆浆粥



食 材

粳米 100 克 黑芝麻 10 克 黑芝麻黄豆浆适量

做 法

- 1 粳米洗净后用清水浸泡 30 分钟。
- 2 黑芝麻放进炒锅，以小火迅速翻炒至外皮略焦、有香味即可。
- 3 把泡好的粳米放进锅中，加适量豆浆，大火烧沸后改小火煮至米粒软烂；放入炒香的芝麻，调入适量白砂糖即可。

功 效：芝麻富含维生素 E、蛋白质、脂肪、卵磷脂、钙、铁、镁等营养成分，能补血明目、祛风润肠、益肝养发、延缓衰老。此粥滋养肝肾，补益气血，润肤乌发，祛燥安神。

Tips

- 芝麻炒香后拌入粥中，能使米粥更香。
- 芝麻容易炒糊，所以要用小火，并迅速翻炒。
- 黑芝麻黄豆浆可以自己做。取 50 克黄豆，提前洗净并浸泡，然后与适量黑芝麻一同放进豆浆机中，加适量水搅打成豆浆。

食 材

粳米 100 克 胡萝卜 50 克 小油菜叶 50 克

做 法

- 1 粳米洗净后用清水浸泡 30 分钟，然后放进锅中，加适量水，大火烧沸后改小火煮至米粒软烂。
- 2 胡萝卜削皮，洗净后切丁；炒锅中放油，待油温升高后放入胡萝卜丁，炒至七八成熟，再放进粥中煮至熟透变软；小油菜叶洗净后撕成碎片，放入粥中略煮 3~5 分钟。
- 3 调入适量食盐、白胡椒粉即可。

功 效：胡萝卜、小油菜均富含胡萝卜素、多种氨基酸、钙、磷、铁，能加速人体新陈代谢，增强机体造血功能。此粥增进食欲，促进消化，缓解肠胃不适，改善便秘。

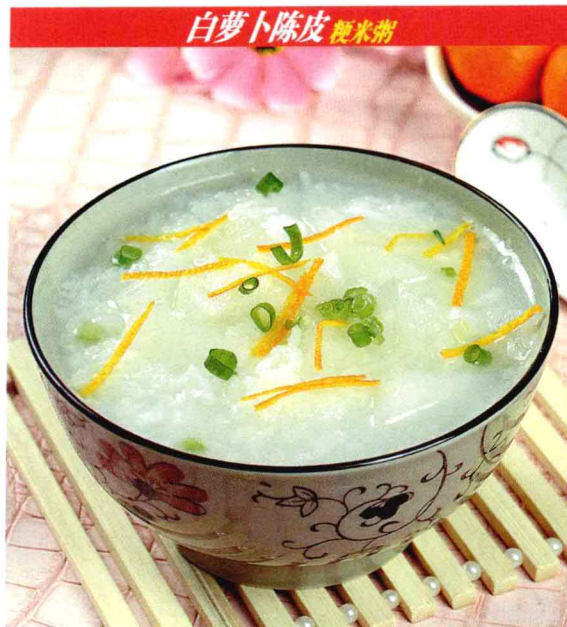
Tips

- 胡萝卜素是脂溶性物质，因此胡萝卜先用油炒一下再煮，营养物质更易被人体吸收。
- 久坐电脑前的人可以常吃这道粥，能有效缓解视疲劳，减轻电脑辐射对皮肤的影响。

什锦蔬菜粥



白萝卜陈皮粳米粥



食 材

粳米 100 克 白萝卜 50 克 陈皮适量

做 法

- 1 粳米洗净后，用清水浸泡 30 分钟，然后放进锅中，加适量水，大火烧沸后改小火煮至米粒软烂。
- 2 萝卜削皮，洗净切块；陈皮泡软后切丝，一同放入粥中煮 10 分钟左右，撒入葱花，调入适量食盐即可。

功 效：白萝卜有清热生津、消食化滞、开胃健脾、顺气化痰的作用；陈皮有理气开胃、燥湿化痰的作用。此粥的主要功效是健脾理气，消食化积，祛痰止咳。

Tips

- 2 岁内的婴幼儿积食、咳嗽时，可将此粥改为米羹食用。将 50 克粳米、50 克白萝卜（切丁）、适量陈皮（泡软并撕成碎块）一起放进豆浆机，加适量水搅打成米浆，再把米浆倒入锅中，以中小火煮至米浆浓稠成羹，然后调入适量白糖。煮米浆时要不断搅动，以免糊锅。

食 材

粳米 100 克 芋头、鱼丸、香菜各适量

做 法

- 1 粳米洗净后，用清水浸泡 30 分钟；香菜洗净后切末备用。
- 2 把泡好的粳米放进锅中，加适量水，大火烧沸后改小火煮至米粒软烂。
- 3 芋头削皮，洗净后切成小块，与鱼丸一起放进粥里煮至熟透。
- 4 调入适量食盐、鸡精、香油，撒入香菜即可。

功 效：鱼丸富含蛋白质、脂肪、多种氨基酸、矿物质等，营养丰富。此粥的主要功效是开胃健脾，增加食欲，补充人体营养，强筋健骨。

Tips

- 鱼丸可以在超市买到，还有猪肉丸、鸡肉丸、牛肉丸等，可按个人喜好选择，也可以把两三种肉丸搭配在一起。

芋头鱼丸粳米粥



猪腰补肾粥

食 材

粳米 100 克 猪腰 1 个 芹菜茎 适量

功 效：猪腰即猪肾，富含维生素 B₁₂、维生素 B₆、维生素 C、蛋白质以及叶酸、肌醇、泛酸、锌、锰、硒等物质，能滋养肾气、补益精髓。此粥的主要功效是补肾益气，强身抗衰。

做 法

- 1 粳米洗净后用清水浸泡 30 分钟；猪腰洗净后切成腰花，放入沸水中焯一下；芹菜茎洗净后切丁。
- 2 把泡好的粳米放进锅中，加适量水，大火烧沸后改小火煮至米粒软烂。
- 3 把焯过水的腰花、姜片放进粥中一起煮，起锅前 5 分钟放入芹菜丁，略煮后撒入葱花，调入适量食盐、鸡精、香油即可。

Tips

- 把猪腰放进沸水中焯一下可以有效去除异味。
- 猪腰中的胆固醇和嘌呤含量很高，患有高血脂、高血压、高血糖的中、老年人和痛风病人不宜食用。



鸡肉香菇粥

食 材

粳米 100 克 香菇 50 克 鸡胸肉 50 克 香菜适量

功 效：香菇富含蛋白质、B 族维生素、铁、钾、维生素 D 原以及多种氨基酸，有降血脂、血压、胆固醇及防癌抗癌、延缓衰老的作用；鸡肉能够温中补脾、益气养血、补肾益精。此粥的主要功效是调理脾胃，增进食欲，提高人体免疫力，防癌抗癌，祛病延年。

做 法

- 1 粳米洗净后用清水浸泡 30 分钟，然后放进锅中，加适量水，大火烧沸后改小火煮至米粒软烂。
- 2 香菇洗净后撕碎，放进米粥中煮至熟透。
- 3 鸡胸肉洗净后切成肉丝，拌入适量料酒、水淀粉、姜汁、食盐，腌 5 分钟，粥熟前 5 分钟放入锅中，调入适量食盐、鸡精、香菜即可。

Tips

- 香菇可以在粥熟之前 10~15 分钟放入。
- 香菇不建议用水焯，那样容易使营养物质流失。附着在香菇上的杂菌、毒素，在粥中经过 10~15 分钟的高温熬煮后，完全能够被有效杀灭。



皮蛋瘦肉粥

食 材

粳米 100 克 | 皮蛋 1 个 | 猪瘦肉 50 克 | 姜片、香菜各适量

功 效：中医认为，皮蛋对眼疼、牙疼、高血压、耳鸣眩晕具有一定的辅助调理作用，而且能增进食欲；猪瘦肉中含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物，以及钙、磷、铁等营养成分，能够补虚强身、滋阴润燥。此粥的主要功效是健脾开胃、增进食欲、补虚强身。

Tips

- ① 皮蛋含铅，虽然超市中有的皮蛋商标上标注的是“无铅皮蛋”，但是仍然含有微量铅。所以皮蛋不宜常吃，更不宜多吃，否则容易铅中毒，引发失眠、健忘、贫血、关节痛等症状，尤其是青少年，注意力和思维能力都可能受到影响。
- ② 放入姜片同煮，能有效去除皮蛋中的铅毒。

做 法

- 1 粳米洗净后用清水浸泡 30 分钟，然后放进锅中，加适量水，大火烧沸后改小火煮至米粒软烂。
- 2 猪瘦肉洗净后切成肉丝，拌入适量食盐、料酒、水淀粉腌制备用。
- 3 皮蛋去壳，切成小丁后，与姜片、腌好的肉丝一起放进粥中煮 5 分钟左右；再放入洗净的香菜碎段，调入适量食盐、鸡精即可。



» 黑米

补血抗衰的“黑珍珠”

药理

性平，味甘，
归脾经、胃经。

功效

开胃益中、清肝润肠、
滋阴补肾、益气活血、
明目养精。

主治

头昏目眩、贫血、
白发、腰膝酸软、
夜盲、耳鸣。

宜忌

老少皆宜，尤其适
合幼儿、慢性病
人、康复期病人、
产妇、体虚的人。

■ 黑米也被誉为“补血米”、“长寿米”，因为它不仅富含粗蛋白质、粗脂肪、碳水化合物，而且锰、锌、铜的含量分别比粳米多1~3倍；除此之外，它还含有丰富的维生素C、叶绿素、花青素、胡萝卜素、强心甙和B族维生素。

■ 经常吃黑米，能提高血色素和血红蛋白的含量，保护心血管，尤其对慢性病人、康复期病人、幼儿有良好的滋补作用，能促进儿

童的骨骼和大脑发育，有益于产妇和病后体虚者的康复。

■ 经常吃黑米，还能有效防治头昏、目眩、贫血、眼疾、腰膝酸软、肺燥咳嗽、大便秘结、小便不利、肾虚水肿、食欲不振等病症，提高人体免疫力，延缓衰老。

■ 黑米与粳米搭配食用，能开胃益中、暖脾明目、防治须发早白。

购买指南

购买黑米最好去正规超市。优质黑米表面有光泽，米粒均匀完整，碎米少，没有米虫，米粒中无杂质，闻起来有清香味，无异味；劣质黑米色泽黯淡，米粒不均匀，碎米多，杂质多，有米虫，闻起来有霉味、酸臭味等异味。优质黑米嚼起来口感略甜；劣质黑米嚼起来没味道，或者略带酸味、苦味。另外，可取几粒米放在手中搓捻，如果手上染色，则可能是染色黑米。

经典黑米粥



食 材

黑米 100 克

做 法

- 1 黑米洗净后，用清水浸泡一夜。
- 2 把浸泡好的黑米倒进锅中，加适量水，大火烧沸后改小火煮至米粒软烂。

功 效：开胃益中，健脾明目，滋补气血。

Tips

- 黑米耐煮，最好提前浸泡，才能使米粒中的营养成分充分释出，更易被人体吸收。
- 黑米中的营养物质大多集中在黑色皮层中，故洗米时不宜用力搓洗；浸泡时，黑色皮层中的一些营养物质会流失到水中，因此浸泡黑米的水最好用来煮粥，不要倒掉。
- 黑米粥容易糊锅，一定要小火慢熬，并且在煮的过程中不时搅动。

银耳黑米粥



食 材

黑米 100 克 银耳 10 克 枸杞、红枣各适量

做 法

- 1 黑米、银耳洗净后，用清水浸泡一夜。
- 2 把浸泡好的黑米、银耳放进锅中，加适量水，大火烧沸后改小火，同时放入洗净的枸杞、红枣（去核），煮至米粒软烂，调入适量白糖即可。

功 效：银耳富含维生素 D、酸性多糖类物质、银耳多糖、膳食纤维、硒等营养物质。此粥能健脾益胃，滋阴润肺，益气补血，润肠通便，增强人体免疫力，防癌抗癌，有效防止钙流失。

Tips

- 银耳还能促进肝脏解毒，滋润皮肤，有效祛除黄褐斑、雀斑；其丰富的膳食纤维能增加胃肠蠕动，有减肥作用。
- 银耳最好用温水泡发，泡发后去掉没有发开的部分和杂质。
- 购买银耳时，最好选择颜色偏黄的，这种银耳的口感比较好。

食 材

黑米 100 克 黑豆 50 克
黑芝麻 20 克 核桃仁 10 克

做 法

- 1 黑米、黑豆洗净后，用清水浸泡一夜。
- 2 核桃仁洗净备用。
- 3 芝麻放进炒锅，小火快速翻炒至外皮略焦、有香味即可。
- 4 将黑米、黑豆、核桃仁一起放进锅中，加适量水，大火烧沸后改小火煮至米粒和豆粒软烂；起锅时，放入炒香的黑芝麻，调入适量白糖或食盐即可。

功 效：黑米、黑豆、黑芝麻和核桃仁都有补益肝肾、滋补气血、调理五脏、强肌健体的作用。此粥健脑益智，乌发明目，润肤美容，尤其适合经常头昏目眩和贫血的人食用。

Tips

- 黑芝麻炒后再放入粥中，能增加粥的香味。
- 黑芝麻容易炒糊，一定要用小火快速翻炒。

三黑乌发粥

