

赠送

《常用食材搭配宜忌速查》精美拉页

好汤好粥



养全家



滋补靠好汤，粥膳最养人
好汤配好粥，养护全家人

侯伟◎主编



中国纺织出版社

好汤好粥 养全家

侯伟◎主编

HAO TANG HAO ZHOU YANGQUANJIA



图书在版编目 (CIP) 数据

好汤好粥养全家 / 侯伟主编. --北京: 中国纺织出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5180-0055-5

I. ①好… II. ①侯… III. ①汤菜—菜谱②粥—食谱
IV. ①TS972.122②TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第149413号

责任编辑: 樊雅莉 责任印制: 储志伟
装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010 — 67004422 传真: 010 — 87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 150千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

好汤好粥 养全家

侯伟◎主编

HAO TANG HAO ZHOU YANGQUANJIA



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好汤好粥养全家 / 侯伟主编. --北京: 中国纺织出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5180-0055-5

I. ①好… II. ①侯… III. ①汤菜—菜谱②粥—食谱
IV. ①TS972.122②TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第149413号

责任编辑: 樊雅莉 责任印制: 储志伟
装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

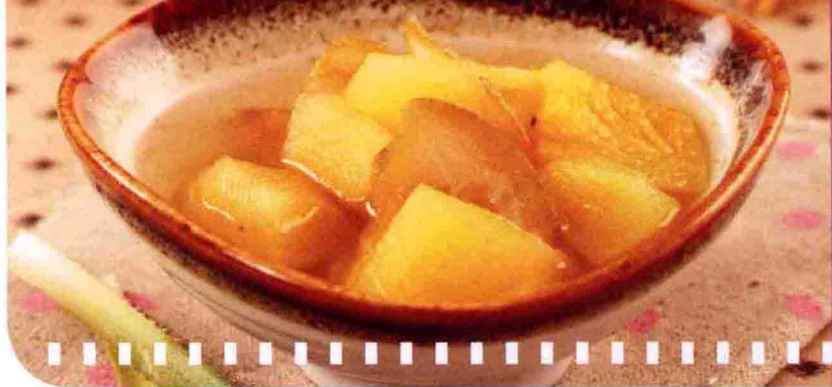
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 150千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

Preface

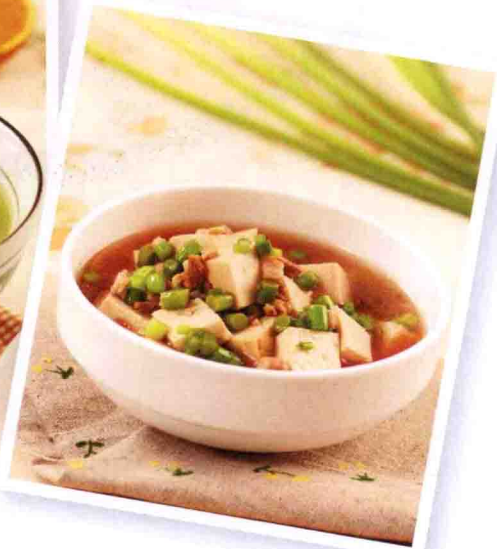
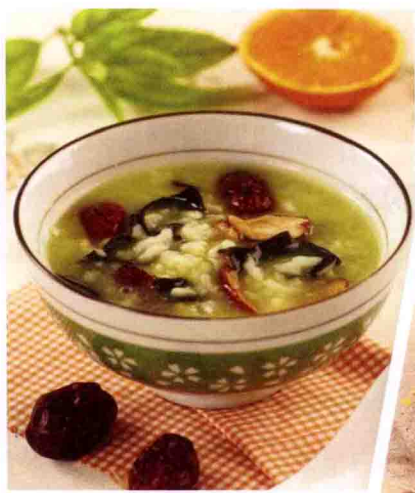
俗话说：汤能容纳百味精华，粥乃世间第一补人之物，可见家常汤粥是最养人的。可以说美味的家常汤粥是维护全家人健康的法宝，常喝些汤粥，宝宝聪明又健康，老爸老妈身体倍儿棒，女人气色好，男人更健壮。

汤粥养人的另一层含义是，汤粥还具有食疗的功效。在我国民间，流传着各种不同的食疗养生汤粥，如绿豆汤清热祛暑，萝卜汤消食通气，红糖小米粥助产妇养血，糯米粥止泻、补虚养身。可以说汤粥是全家人“廉价的健康保险”。

本书以家庭餐桌上最常见的汤、粥为主角，逐一介绍适合不同年龄人群的滋补汤粥、四季家庭养生汤粥、滋养全家的保健汤粥以及对症食疗汤粥，全方位阐述汤粥对全家人所起的保健、食疗功效。每道汤粥均配有精美的图片和详细的制作过程，并附有功效解析、特别提醒、提升厨艺小窍门等知识点丰富的小栏目。内容丰富，汤粥家常、易做。同时书中还有佐粥小菜和佐汤主食的内容，更具实用性。

本书最大的特色是：一本书在手，适合全家人的汤粥这里都可以找到。在学习汤粥烹调方法的同时，还能了解每道汤粥的食疗保健功效。

愿本书能让众多的家庭围坐在餐桌前其乐融融地品尝好汤好粥、感受家庭温馨的同时，更能在好汤好粥的滋养中健康快乐地生活！



11 三餐讲营养，健康永相随

- 11 汤粥巧烹调，健康养全家
- 12 煮汤也要讲究“黄金搭档”
- 13 煮出家常好汤的营养窍门
- 14 煮粥营养不流失的小秘诀
- 15 煮粥讲搭配，健康又营养
- 16 可加入汤粥中的药食两用食材功效一览表

PART 01 不同年龄滋补汤粥——因人而补才健康

18 幼儿茁壮成长营养汤粥

- 19 牛肉山药汤 滋补虚弱、强壮身体
- 19 酸奶水果银耳羹 促进骨骼、牙齿生长
- 20 苹果胡萝卜汁 提高幼儿免疫力

- 20 南瓜豆浆 预防幼儿血铅超标
21 鸡汁粥 增进食欲
21 鸡蛋鱼粥 健脑益智

22 少年增高助长健康汤粥

- 23 清炖猪蹄汤 预防发育迟缓、消瘦
23 白萝卜排骨汤 促进骨骼发育
24 红枣鹌鹑蛋汤 聪脑益智
24 鲫鱼枸杞汤 补充大脑营养
25 木耳大枣果味粥 补充出汗丢失的营养
25 芝麻糙米粥 促进发育, 增强免疫力

26 青年强壮身体元气汤粥

- 27 鲜莲银耳鸡汤 缓解疲劳感
27 苹果雪梨黑鱼汤 抗抑郁
28 枇杷薏米粥 防治痤疮
28 蜜枣桂圆粥 补益气血

- 29 苹果萝卜羊肉粥 强壮身体
29 菠菜瘦肉粥 利尿、解毒

30 中年人护心安神调养汤粥

- 31 薏米瓜皮鲫鱼汤 保护前列腺
31 花生鱼头汤 赶走抑郁
32 木耳冬瓜汤 预防动脉粥样硬化
32 肉末豆腐汤 延缓衰老
33 荔枝粥 清心安神
33 百合粥 润肺安神

34 老年人抗衰益寿保健汤粥

- 35 木瓜猪蹄汤 缓解老年性关节炎
35 怀山鱼鳔肉汤 滋阴补气、益肾止带
36 荞麦粥 降低血脂
36 山药粥 益寿、延缓衰老

PART 02

四季家庭汤粥——因时而补更养生

38 春季护肝养阳汤粥

- 39 桑葚枸杞猪肝粥 补肝养血
39 五豆糙米粥 对抗春季过敏
40 韭菜粥 温补阳气
40 大蒜粥 预防春季感冒



- 41 槐花粥 降肝火
41 菊花银耳粥 清肝明目、润肺

42 夏季解暑祛湿汤粥

- 43 黄瓜火腿汤 解渴、利水
43 陈皮猪心汤 补心养血
44 木瓜猪骨花生煲 祛火、健脾和胃
44 绿豆粥 清热解暑
45 薄荷粥 疏散风热、清利头目
45 荷叶粥 清暑利湿

46 秋季滋阴润肺汤粥

- 47 栗子莲藕汤 清热凉血、健脾开胃

- 47 蜂蜜柚子茶 润肺养肺、防秋燥
48 猪肺粥 补肺止咳
48 玉米粥 调中开胃
49 莲藕粥 润燥止渴
49 芡实粉粥 固肾补脾

50 冬季驱寒补肾汤粥

- 51 怀杞狗肉汤 暖身又补肾
51 羊肉大枣汤 进补、防寒
52 黄精瘦肉粥 散寒、祛风
52 枸杞羊腰粥 补阳祛寒

PART 03

滋养全家的好汤粥——这样喝最养人

54 增强免疫力的活力汤粥

- 55 人参蛤蚧汤 全面提升免疫力
55 银耳海参汤 延缓衰老、少生病
56 香菇竹荪煲鸡汤 提高
免疫力、补气血
56 茯苓大枣粥 抗肿瘤、保护肝脏

- 57 葡萄粥 防癌抗癌
57 鱼腥草粥 提高免疫力、抗病毒

58 改善亚健康的调养汤粥

- 59 葛根脊骨汤 舒筋活络、缓解颈椎病
59 木耳猪肝汤 赶走黑眼圈
60 黑豆核桃蜂蜜奶 改善
眼疲劳及眼干燥
60 鸡肝粥 改善头目眩晕
61 酸枣仁粥 安神、改善失眠
61 藿香粥 清除口臭

62 滋阴补气的养身汤粥

- 63 沙参玉竹排骨汤 滋阴润燥
63 太子参蹄膀汤 大补元气、养血



- 64 大枣猪皮蹄筋汤 滋阴补虚
- 64 黄花菜甲鱼汤 滋阴
降火、补肾和血
- 65 黑木耳芝麻茶 滋阴、益气力
- 65 桑葚枸杞糯米粥 养阴、补气血

66 健脑益智的补脑汤粥

- 67 黄花菜鸡丝汤 健脑、抗衰老
- 67 白果豆腐虾仁汤 增强记忆力
- 68 天麻鱼头汤 缓解眩晕症
- 68 首乌鸡蛋汤 健脑益智、
改善记忆力
- 69 核桃松仁粟米羹 增强
脑细胞代谢
- 69 小米红枣豆粥 促进智力发展

70 健脾胃的温润汤粥

- 71 羊肉胡萝卜汤 开胃、暖中补虚
- 71 香芋牛肉汤 补脾胃、益气血
- 72 猪肚粥 健脾和胃、补中益气
- 72 芡实瘦肉粥 健脾益胃
- 73 双仁健脾粥 健脾胃、预防胃癌
- 73 陈皮粥 和胃理气

74 补肾壮阳的滋补汤粥

- 75 芝麻黑豆泥鳅汤 补肾填精
- 75 苁蓉羊肉粥 补肾助阳
- 76 首乌牛肉汤 滋养肾脏
- 76 桑葚蜂蜜膏 益肾补肝、
养阴润燥
- 77 栗子猪腰粥 补肾强腰、
养胃健脾
- 77 核桃虾仁粥 调理肾虚



78 润肠排毒的调理汤粥

- 79 南瓜绿豆汤 排毒养颜、通便
- 79 排毒纤体魔芋汤 促进
胃肠蠕动
- 80 苦菜萝卜汤 消除便秘
- 80 当归苁蓉猪血汤 排毒、滑肠
- 81 土豆蘑菇汤 宽肠胃、通便秘
- 81 芹菜粥 帮助肠道清除毒素

82 减肥瘦身的低脂汤粥

- 83 参芪玉米排骨汤 使臀部
外形健美
- 83 赤小豆葫芦羹 瘦腰瘦腿
- 84 香蕉燕麦奶糊 易产生饱腹感
- 84 冬瓜粥 防止脂肪堆积
- 85 芹菜杞叶粥 使脸部紧实纤瘦
- 85 山楂粥 降低血脂、纤体

86 解热祛火的清淡汤粥

- 87 萝卜酸梅鸭肫汤 清热、
开胃消滞
- 87 金银花枸杞汤 清热解毒、
预防中暑
- 88 草莓菠菜汁 清热祛火
- 88 猕猴桃西米粥 清胃火、利水

- 89 西瓜汁粥 清热解毒、
除烦止渴
- 89 荷叶莲子粥 清热祛燥、解暑

90 强健筋骨的壮骨汤粥

- 91 猪蹄筋黄豆汤 强壮筋骨
- 91 板栗玉米排骨汤 强身壮骨
- 92 羊骨羊腰汤 改善腰膝无力
- 92 黄芪牛肉蔬菜汤 强筋健骨、
增强体力

- 93 阿胶牛腩汤 强筋骨、补气血
- 93 杏仁牛奶芝麻糊 壮骨、美容

94 抗辐射的解毒汤粥

- 95 海带排骨汤 保护免疫功能
- 95 鱼腥草猪肺汤 抗辐射、
增强免疫力
- 96 绿豆马齿苋瘦肉汤 缓解
辐射带来的不适
- 96 刺莓酒 抗辐射、抗疲劳

PART 04

对症食疗汤粥 —— 赛过良药方

98 防治感冒食疗汤粥

- 99 野菊白芷葱须汤 对抗流感病毒
- 99 葱豉豆腐汤 缓解打喷嚏、
流鼻涕
- 100 橄榄萝卜饮 清热解毒
- 100 柴胡枸杞饮 清热解表
- 101 紫苏粥 适用于风寒感冒
- 101 生姜粥 发汗解表、温胃止呕

102 防治咳嗽食疗汤粥

- 103 干贝萝卜球汤 化痰止咳、

顺气消食

- 103 银沙百合汤 滋阴润肺、
清热止咳
- 104 桑菊饮 止咳、利咽
- 104 川贝母酿水梨 养阴润肺
- 105 枇杷银耳粥 润肺、止咳化痰
- 105 芥菜粥 宣肺豁痰

106 防治口腔溃疡食疗汤粥

- 107 枸杞大枣鸡蛋汤 预防和
辅助治疗口腔溃疡



- 107 绿豆莲藕汤 清热解毒、凉血
- 108 赤小豆薏米汤 清热解毒
- 108 银耳蜂蜜羹 促进溃疡面愈合
- 109 萝卜鲜藕汁 清热泻火
- 109 荸荠豆浆 生津润燥、润肺养阴

110 防治便秘食疗汤粥

- 111 芥菜魔芋汤 润肠通便、
防癌消肿
- 111 瘦肉白菜汤 润肠通便、
清热解毒
- 112 木耳肉片汤 改善肠燥便秘
- 112 决明子粥 防治大便秘结
- 113 红薯粥 使排便轻松
- 113 五谷皮蛋瘦肉粥 帮助肠胃蠕动

114 防治腹泻食疗汤粥

- 115 苹果鱼汤 减少大便内水分
- 115 荔枝枣汤 补脾止泻、补血养血
- 116 芡实莲子薏米汤 健脾祛湿、
改善腹泻
- 116 白扁豆粥 健脾和中、化湿消暑
- 117 怀山莲子粥 暖中实便、
健脾益胃
- 117 干姜花椒粥 暖胃散寒、
温中止痛

118 防治贫血食疗汤粥

- 119 百合芝麻猪心汤 女性补血佳品
- 119 当归三七乌鸡汤 补血祛瘀
- 120 大枣兔肉汤 补血强身、
健脾益气
- 120 阿胶粥 补血止血
- 121 美颜补血粥 补血、理气
- 121 龙眼肉粥 健脾补血

122 防治糖尿病食疗汤粥

- 123 海米冬瓜汤 降糖、补益气血
- 123 苦瓜山药汤 刺激胰岛素释放
- 124 灵芝山药汤 平稳血糖
- 124 萝卜缨薏米粥 止消渴、健脾
- 125 萝卜粥 降糖降脂
- 125 绿合玉花粥 改善
糖尿病合并肺病

126 防治高血压食疗汤粥

- 127 山楂番茄汤 降脂降压、
活血散瘀
- 127 杞枣芹菜汤 清热平肝、
健脾养心
- 128 山楂决明荷叶瘦肉汤 清肝
泄热
- 128 茄子粥 平肝息风、降低血压
- 129 枸杞猪腰粥 补肾明目
- 129 大枣乌梅粥 补肝降压

130 防治高脂血症食疗汤粥

- 131 洋葱番茄汤 降脂、预防血栓
- 131 山楂麦芽汤 降脂降压、
活血化痰
- 132 莴笋粥 降脂、降糖
- 132 小米大蒜粥 降低血脂



133 绿豆荷叶粥 降血脂、减肥

133 红曲米粥 降血脂、降血压

134 防治脂肪肝食疗汤粥

135 紫苏生姜大枣汤 防止

肝脏蓄积胆固醇

135 橄榄酸梅汤 帮助排出

肝中的脂肪

136 绿豆海带豆浆 降低

血中胆固醇

136 茯苓山药薏米粥 消除

体内多余脂肪

137 葱头豆豉粥 减少

胆固醇吸收

137 杏肉粥 加速肝细胞修复

138 防治痛风食疗汤粥

139 山药猪血汤 补充必需的氨基酸

139 冬瓜香菜汤 降尿酸、利尿

140 佛手凤梨苹果汤 预防

痛风性关节炎

140 牛奶冲鸡蛋 最佳的蛋白质来源

141 百合银耳粥 促进尿酸排泄

141 海参粥 减少痛风急性发作

142 防治失眠食疗汤粥

143 猪心莲子汤 养心安神、

补气补血

143 酸枣仁排骨汤 赶走压力

引起的失眠

144 银耳藕粉汤 清热除烦、

凉血安神

144 养心三丝汤 改善失眠多梦

145 枣仁小米粥 安定神经

145 柏子仁粥 养心安神、滋补强壮

146 防治痛经食疗汤粥

147 当归牛肉汤 调经止痛、

补血活血

147 茉莉花氽鸡片汤 行气止痛、

解郁散结

148 益母大枣汤 温经养血、

祛瘀止痛

148 油菜粥 散血消肿

149 桃仁粥 活血化瘀、通络止痛

149 制首乌黑豆粥 活血祛瘀、

调经止痛

150 防治乳腺增生食疗汤粥

151 海带绿豆杏花汤 软坚散结

151 玫瑰桂圆醋 疏通肝气

152 黄豆豆浆 调节雌激素水平

152 八角花椒饮 解郁消积

153 蒲公英粥 清热解毒、

消痈散结

153 梅花栗子粥 行气通络、

化瘀散结

154 防治更年期综合征食疗汤粥

155 栗子羊肉汤 补肝益肾、

益气养血

155 麦枣桂圆汤 健脾养胃、

补血安神

156 薏枣百合山药粥 补益肾气、

健脾胃

156 甘麦大枣粥 益气养阴、

宁心安神

157 附录1 佐粥小菜

159 附录2 佐汤主食

三餐讲营养，健康永相随

汤粥巧烹调，健康养全家

◆ 营养靓汤烹调有技巧

一年四季我们的餐桌上都少不了汤的身影。煮汤看似简单，却有不少学问。要煮出一锅好汤，选材、锅具、火候等方面都有讲究，只有这样才能烹调出营养又好喝的健康汤。

◆ 煮汤食材要新鲜

对于大多数食材而言，越新鲜其营养价值越高，味道越好；而放置了一段时间的食材其色香味等会变差、质感降低、营养素流失。用新鲜食材煮出的汤不但养分最丰盛，味道也最好。

◆ 煮汤锅具选砂锅

用砂锅煮汤可以完全突出食材的特点，保证汤品的原汁原味不被破坏。另外，由于砂锅吸热和保温效果好，即使开小火也能持续保持汤料沸腾，不容易让食材的口感变老，且在煲制过程中更容易将食材中的营养煲出来。

◆ 烹煮时间不宜长

许多人觉得煮汤时间越长营养越好，其实不然。营养师曾选择用蹄膀、土鸡、老鸭来煮汤做实验，得出结论：汤在小火煮1~1.5小时后营养价值最高，之后维生素、蛋白质等营养成分逐渐减少。

◆ 适时、适当来调味

煮汤时调料入锅要有先后顺序，有些调料应先放，有些调料应后入锅。常用的姜、葱、花椒、大料、桂皮、肉蔻等调料可以先入锅煮，以便更好地释放其本身的香味；盐、鸡精、胡椒粉、花椒粉等调料一般后放，因为这些调料煮制时间长会破坏食物的营养。



煮汤也要讲究“黄金搭档”

从营养学的角度来讲，两种或两种以上的食材，如果搭配合理，可以起到营养互补、相辅相成的作用。煮汤时重视食材间的营养搭配，找对“黄金搭档”，会令汤更滋补。

◆ 栗子 + 鸡肉 代表汤品 老母鸡栗肉汤

栗子健脾，鸡肉补脾造血，脾健才有利于机体吸收营养，造血功能也会随之增强。

◆ 鸡蛋 + 西红柿 代表汤品 西红柿蛋花汤

鸡蛋中含有丰富的蛋白质和多种维生素，但唯独缺少维生素C，而西红柿富含维生素C，正好弥补了鸡蛋缺少维生素C的缺陷，所以二者搭配在一起煮汤食用，能起到营养互补的作用。

◆ 豆腐 + 鱼肉 代表汤品 鲫鱼豆腐汤

豆腐含有丰富的钙质，如果单独食用，钙的吸收率较低，但与富含维生素D的鱼肉搭配在一起煮汤食用，就能促进豆腐中钙的吸收与利用。

◆ 土豆 + 牛肉 代表汤品 土豆牛肉汤

土豆能提供足够的热量，但不能提供高质量的蛋白质，如果与牛肉搭配在一起煮汤食用，可利用牛肉富含蛋白质的优势，弥补土豆的不足。此外，土豆是碱性食物，牛肉是酸性食物，二者一同食用，可起到平衡体内酸碱度的效果。

◆ 白菜 + 猪肉 代表汤品 大白菜猪肉汤

白菜中的膳食纤维能促进猪肉中的饱和脂肪酸从人体内排泄，从而减少其对人体的伤害。

◆ 白萝卜 + 羊肉 代表汤品 萝卜丝羊肉丸汤

白萝卜性凉，能清热退火，而羊肉性温热，二者搭配在一起煮汤食用，在寒热方面比较平衡。另外，白萝卜的辣味可减淡羊肉的膻味，并可减少食用羊肉后的油腻感。

◆ 海带 + 冬瓜 代表汤品 海带冬瓜汤

海带具有利尿消肿、润肠防癌的饮食功效。冬瓜跟海带都是夏季清热解暑的好食材，二者搭配在一起煮汤食用，不仅能消暑，还有助于减肥瘦身。

◆ 海带 + 豆腐 代表汤品 海带豆腐汤

豆腐中的皂角苷可促进碘的排泄，容易引起碘缺乏，常吃豆腐应该适当增加碘的摄入。海带含碘丰富，将海带与豆腐搭配在一起煮汤食用，是比较合理的营养互补搭配。

煮出家常好汤的营养窍门

我们餐桌上常见的家常汤不外乎素汤、肉汤、海鲜汤，想要把这些汤煮得好喝又营养，一定要掌握一些烹调窍门。

◆ 煮清淡素汤的小窍门

窍门 1 煮绿叶菜汤，应等水开后再下入菜，以缩短加热时间，保留更多的维生素。

窍门 2 蔬菜与豆制品或鲜豆类一起煮汤，不仅口味鲜美、汤色美观，而且营养价值也会提高。

◆ 煮浓香肉汤的小窍门

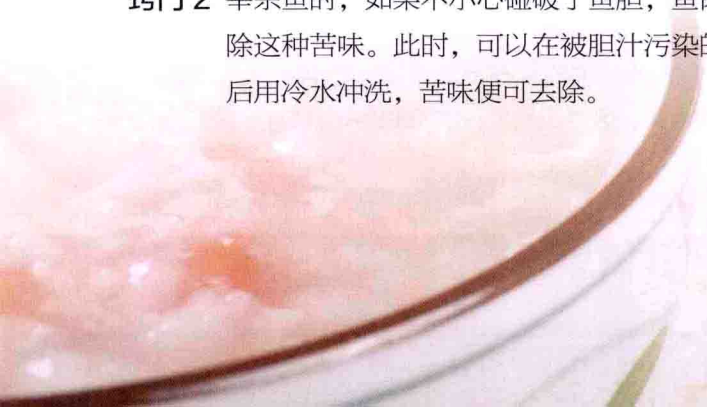
窍门 1 猪肉宜用大蒜、料酒等调味；牛肉宜用香叶、洋葱等调味；羊肉宜用葱、姜、孜然等调味；鸡鸭宜用大料、辣椒等调味。用正确的调料去调制不同的肉食，不但能使肉的味道更加鲜美，还能最大限度地防止营养的流失。

窍门 2 做肉汤最好能加些蔬菜。蔬菜富含胡萝卜素和维生素 C，能部分消除过量吃肉带来的不健康隐患。蔬菜中的膳食纤维还能减少机体对肉中脂肪和胆固醇的吸收。按照膳食平衡的原则，汤中放 1 份肉，至少需要搭配 2 份蔬菜，这样吃才营养。

◆ 煮鲜美海鲜汤的小窍门

窍门 1 做海鲜汤的时候，可以加入辣椒、花椒、酱料，能起到很好的去腥作用。如果喜欢吃海鲜清淡、鲜美的味道，就多放一些葱、姜，最后烹入少许的白酒即可。

窍门 2 宰杀鱼时，如果不小心碰破了鱼胆，鱼肉就会变苦，经高温蒸煮也不能消除这种苦味。此时，可以在被胆汁污染的鱼肉上涂些白酒或小苏打粉，然后用冷水冲洗，苦味便可去除。



煮粥营养不流失的小秘诀

煮粥虽然简单，但如何煮粥更营养，也许了解的人不多。记住以下的秘诀，可以轻松煮出健康的养生粥。

◆ 煮粥不能加碱

有人喜欢在米中加碱，加碱会破坏淀粉粒外的蛋白膜，充分溶出淀粉，使粥黏稠绵软，但是这在营养学上是不可取的。因为这样会破坏米中的维生素，使营养功效大大消失。

◆ 粥不要煮得太烂

粥煮得很烂虽然容易消化吸收，但营养价值也会随之降低。煮得时间较长的粥，会损失其中的B族维生素。所以尽量不要将粥煮到“水米融合”的软烂状态。

◆ 煮菜粥青菜最后放

煮菜粥时，应该在米粥彻底煮熟后，再放生的青菜，这样青菜不但色泽鲜嫩，而且营养流失也少。

◆ 用五谷杂粮煮粥先浸泡

用五谷杂粮煮粥最好先浸泡。谷类和豆类在浸泡几个小时之后，妨碍营养素吸收的物质会减少，更容易消化吸收。在室温下浸泡谷类和豆类不会对其营养造成损失。另外，在25℃以上的室温下浸泡谷类和豆类不要超过3小时。

◆ 高压锅煮粥营养好

高压锅密闭状态下接触氧气减少，氧化也随之减少，对于保留米中的抗氧化成分非常有利。如果想更多地得到粥当中防病、保健的好功效，用高压锅煮粥最好，既不会破坏米中的营养，又能更好地保留米中的抗氧化成分。

◆ 煮粥加牛奶营养好

牛奶营养丰富，煮粥时加一些牛奶能让粥的营养更加丰富，也有利于人体对营养成分的吸收。但是，牛奶不宜煮沸太久，因为沸腾时间会长会破坏其中的营养成分。

最后提醒您，煮好的粥不宜长时间保温。在保温状态下放了几个小时的粥，维生素的损失是比较大的。粥煮好后凉至不太烫时食用最营养。