

七彩生活 04



营养专家推荐的 五谷养生食谱



王其胜 主编

中国烹饪大师 中国药膳大师
中国十佳营养膳食烹饪大师

中国营养膳食推广工程 推荐

吉林出版集团有限责任公司

Colorful Life
七彩生活

文字编撰

王 佳 张巍耀
李世正 寻国兵 张小鸥
雪 莹 李 娟

美术编辑

张丽娟

图片拍摄

于 笑 刘志刚 刘 计 秦 京

菜肴制作

陈绪荣 高红利 张 磊

协助拍摄

百年荣记饮食文化发展有限公司

亮点摄影棚

人人美食工作室

北京浩瀚实际影视公司

美食制造

图片提供

北京全景视觉网络科技有限公司

达志影像

华盖创意图像技术有限公司

七彩生活

营养专家推荐的

五谷养生食谱

王其胜 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

营养专家推荐的五谷养生食谱 / 王其胜主编. — 长春:
吉林出版集团有限责任公司, 2010.11

(七彩生活)

ISBN 978-7-5463-4019-7

I. ①营… II. ①王… III. ①杂粮—食物养生—食谱

IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第210170号



营养专家推荐的 五谷养生食谱 ●●●

出版策划: 孙亚飞

封面设计: 孙阳阳

责任编辑: 杨冬絮 郝秋月

版式设计: 孙阳阳

文图编辑: 蔡 霞

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司

(<http://shop34896900.taobao.com>)

电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本: 889 × 1194mm 1/16

印 张: 12

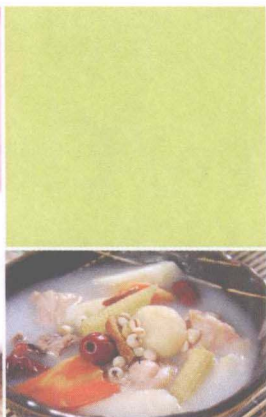
字 数: 260千字

版 次: 2010年12月第1版

印 次: 2010年12月第1次印刷

定 价: 19.80元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



五谷杂粮作为现代人日常饮食不可缺少的一部分，肩负着营养补给与健康保健食疗的双重作用。五谷杂粮是营养的宝库，无论是糖类、蛋白质、脂肪，还是矿物质、维生素，都可以从五谷杂粮中得到补充。可以说，五谷杂粮是人们日常的营养调节师，也是餐桌上无法替代的主角。

越来越多的营养专家提倡多吃五谷杂粮，主要原因就是在现代人日常餐桌上，多以肉类与高脂肪的食物为主，每日的饮食太缺乏粗纤维和来自于杂粮中的维生素与矿物质，使得越来越多的人患上了高血压与糖尿病等富贵病症。因此，如何吃得更加健康、营养，是现在人们关心的主要问题。

你会正确喝豆浆吗？你会将五谷做成美味提供给家人吗？你知道杂粮的营养功效吗？你了解怎样搭配五谷杂粮不仅保健还治病吗？你是否现在还在为制作五谷杂粮繁琐的流程而顾虑？其实你不必担心，这些制作工艺看似繁琐，但只要掌握了其中的要领，你就会惊喜地发现，制作营养膳食原来如此简单又乐趣无穷。我们的原则是“粗粮细做，粗粮巧做”，让你在享受美味的同时，收获健康和快乐。

热爱生活的人，总能把如水的日子过得有滋有味。成就全家人的健康，添点“粗粮”美味，今天你做到了吗？

前言

Foreword

中国烹饪大师
中国药膳大师
中国十佳营养膳食烹饪大师

〔目录〕 Contents ...

五谷杂粮——天然的健康补给站 / 10

12

Part 01

家常五谷营养食谱

12 〔大米〕

- 13 豆豉排骨饭 / 培根玉米炒饭 / 扬州炒饭
- 14 红枣鸡丝米线 / 豌豆瘦肉粥 / 羊杂粥
- 15 绿豆薄荷粥 / 茼蒿粥

16 〔糯米〕

- 16 翡翠烧卖
- 17 八宝饭 / 驴打滚
- 18 酒酿虾仁羹 / 椰肉四喜粥 / 鸡肉糯米粥
- 19 鸭丝糯米粥 / 蛋花粥

20 〔黑米〕

- 20 黑米人参鲤鱼汤
- 21 黑米粥 / 黑米莲蓉包 / 黑米子鸭包

22 〔小米〕

- 22 二米饭
- 23 五彩米饭 / 猪蹄小米粥
- 24 鲢鱼小米粥 / 黄豆小米粥 / 二米棒粥
- 25 杂米八宝粥 / 胡萝卜牛肉小米粥

26 〔糙米〕

- 26 红薯蒸饭
- 27 皮蛋糙米粥 / 牛乳粥 / 什锦杂粮粥



28 〔玉米〕

- 28 玉米面窝头
- 29 玉米饭团 / 乡村窝头
- 30 奶香玉米饼 / 玉米粒粥 / 青豆玉米粥
- 31 松仁玉米 / 圆白菜炆玉米粒

32 〔薏米〕

- 32 银耳薏米羹
- 33 芝麻桃仁薏米汤 / 薏米南瓜煲
- 34 八宝滋补鸡汤 / 香芋芡实薏米汤
- 35 乳鸽薏米菊花汤 / 冬瓜蜜枣花生汤

36 〔小麦〕

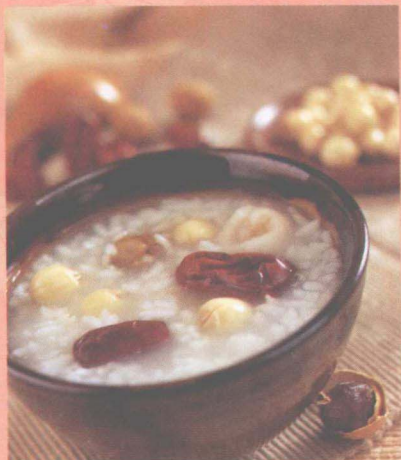
- 36 香葱煎包
- 37 翡翠包 / 家常饼 / 蔬菜饼
- 38 金银馒头 / 千层蒸糕 / 银丝卷
- 39 凤凰贵妃盒 / 梅花饼 / 寿桃包

40 〔大麦〕

- 41 柿子鸡汁粥 / 大麦粥 / 大麦牛肉粥

42 〔燕麦〕

- 42 虾皮香芹燕麦粥
- 43 紫菜麦片粥 / 五香麦片粥 / 玉米燕麦粥



44 【荞麦】

- 45 农家烩荞面 / 炒荞面猫耳朵
- 46 毛豆荞麦粥 / 香菇荞麦粥 / 荞麦粥
- 47 荞麦红枣饭 / 荞麦饼

48 【莜麦】

- 48 莜麦蛋饼
- 49 香炒疙瘩面 / 豆焖排骨炒莜面

50 【高粱】

- 50 高粱羊肉粥
- 51 银耳高粱粥 / 红豆高粱粥 / 甘蔗高粱粥

52 【芝麻】

- 52 芝麻馒头
- 53 黑芝麻汤圆 / 黑芝麻糯米粥 / 黑芝麻果仁粥
- 54 芝麻里脊 / 黑芝麻拌菠菜 / 炒芝麻
- 55 芝麻圆白菜 / 芝麻鸭肝

56 【芡实】

- 56 芡实山药粥
- 57 芡实莲子糙米粥 / 芡实煮老鸭 / 木瓜芡实枸杞汤

58 【黄豆】

- 58 香椿拌黄豆

- 59 黄豆炒芥蓝 / 海带烧黄豆
- 60 黄豆红枣羹 / 黄豆炖白菜 / 什锦黄豆
- 61 海带黄豆炖排骨 / 黄豆焖鸡翅 / 香芹炒黄豆芽

62 【豆制品】

- 62 香辣豆腐干
- 63 生菜豆腐汤 / 芹菜豆腐羹 / 绿豆腐皮

64 【绿豆】

- 64 绿豆百合粥
- 65 绿豆冰沙 / 绿豆奶昔 / 绿豆芹菜汤

66 【红小豆】

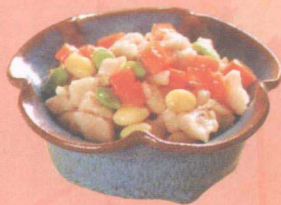
- 66 鲫鱼冬瓜汤
- 67 红豆白茯苓粥 / 小米红豆粥 / 红豆薏米粥

68 【蚕豆】

- 68 茴香蚕豆
- 69 蚕豆雪里红汤 / 茭白炒蚕豆

70 【黑豆】

- 70 醋黑豆
- 71 黑豆红枣鲤鱼煲 / 黑豆凤爪汤 / 羊肚黑豆粥



72 【豌豆】

- 72 平菇炒豌豆
- 73 三鲜豌豆 / 豌豆素鸡粥 / 豌豆牛肉末

74 【芸豆】

- 74 香葱芸豆
- 75 甜酒芸豆 / 芸豆猪蹄煲 / 芸豆烧鲜蘑

76 【红枣】

- 76 芹枣汤
- 77 红枣香菇汤 / 红枣糯米羊骨汤
- 78 桂圆红枣花生汤 / 芪枣黄鳝汤

- 79 鲜枣苹果羹 / 百合红枣汤 / 红枣牛肝汤 / 花生红枣蛋糊粥

80 【莲子】

- 80 莲子豆腐汤 / 百合莲子炒牛肉
81 桂圆莲子粥 / 莲子木瓜粥 / 银耳莲子糯米粥

82 【核桃】

- 82 核桃土豆球
83 核桃蚝油生菜 / 花生核桃猪骨汤 / 天使核桃蛋糕

84 【松子】

- 84 桂圆松子仁汤
85 松仁膏 / 松子爆鸡丁 / 松子酒

86 【花生】

- 86 花生红枣鸡爪汤
87 老醋花生 / 花生仁肉丁

88 【杏仁】

- 88 杏仁拌豌豆
89 丝瓜杏仁排骨粥 / 杏仁绿豆粥 / 花生杏仁粥 / 杏仁蔬菜沙拉



90 【腰果】

- 90 腰果胗肝
91 腰果鸡丁 / 腰果彩色肉丁 / 腰果鸡丝拌饭

92 【红薯】

- 92 红薯糊
93 蜜烧红薯 / 红薯拌胡萝卜 / 红薯栗子排骨汤

94 【南瓜】

- 95 南瓜蜜百合 / 南瓜豆腐饼
96 双菌南瓜 / 玉珠南瓜
97 南瓜燕麦粥 / 南瓜排骨汤 / 南瓜牛肉汤

98 【山药】

- 98 山药百烩汤
99 山药乌鸡汤 / 山药南瓜汤 / 山药玉竹白鳝汤
100 彩椒炒山药 / 山药虾仁 / 枸杞拌山药
101 海带山药粥 / 玉米山药粥

102 【健脑益智】

- 102 黑芝麻猪蹄汤 / 核桃鸡蛋汤
103 海松子鸽蛋粥 / 芥菜馄饨

104 【补益气血】

- 104 核桃肉卷 / 阿胶红糖糯米粥
105 紫菜包饭 / 核桃豆腐丸

106 【美容养颜】

- 106 莲子薏米汤 / 桃仁莲藕汤
107 红豆鲫鱼汤 / 酥炸核桃仁 / 红豆薏米美丽粥

108 【丰胸美体】

- 108 木瓜红枣莲子煲 / 豆浆木瓜羊肉汤
109 牛奶炖花生 / 糖醋香菇炒豌豆

110 【乌发护发】

- 110 黄豆芽鲈鱼饭 / 菠菜豆芽面片汤
111 首乌黑豆粥 / 桂圆莲子粥 / 黑米红枣粥 / 黑米面粗粮包子

112 【减肥瘦身】

- 112 茄汁鱼片饭

113 罗汉燕麦粥 / 南瓜大麦粥 / 银耳苹果瘦肉粥

114 [润肺化痰]

114 冰糖银耳汤 / 苏子茯苓薏米粥

115 百合银耳粥 / 黑芝麻糯米粥 / 海带薏米粥

116 [养肝护肝]

116 鸡肝小米粥 / 桑葚枸杞糯米粥

117 大麦玉米碎粥 / 猪肝黄豆煲

118 [开胃消食]

118 橙汁红薯 / 番茄炒玉米粒

119 薏米香菇粥 / 山楂银耳粥

120 [润肠排毒]

120 冬瓜薏米汤 / 芹菜粥

121 红小豆炖鹌鹑 / 芦笋玉米番茄汤 / 番茄枸杞玉米羹

122 [滋阴壮阳]

122 黑芝麻小米粥 / 银耳莲子枸杞粥

123 红枣炖兔肉 / 山药菠菜汤

124 [补肾养元]

124 猪腰小米粥 / 黑芝麻燕麦粥

125 黑米桂花粥 / 腰果虾仁

126 [提高免疫力]

126 枸杞粥 / 酸奶香米粥

127 鹌鹑胡萝卜粥 / 豌豆包

128 [抗衰益寿]

128 牛奶馒头 / 牛奶粥

129 鸡米松子 / 豆腐鲜贝

130 [消除疲劳]

130 牛奶杏仁粥 / 蒜香蚕豆

131 花生玉米豆腐 / 腰果汤圆 / 肉丁黄豆汤

132 [减压怡情]

132 黄瓜糙米饭 / 西米橘子粥

133 玫瑰香粥 / 虾皮圆白菜馅饼 / 蛤蜊面

134 [防癌抗癌]

134 青豆火腿粥

135 小米豌豆粥 / 海带绿豆粥



136 〔感冒〕

- 136 薄荷牛蒡子粥 / 香梨去热粥
137 清热荷叶粥 / 胡萝卜芥蓝粥

138 〔咳嗽〕

- 138 番茄糯米粥 / 柿饼粥
139 莲子绿豆粥 / 川贝雪梨粥

140 〔头晕头痛〕

- 140 玉米油菜 / 枸杞拌豆腐
141 黑豆糯米粥 / 南瓜小米粥 / 莲藕黑豆汤

142 〔口腔溃疡〕

- 142 白菜绿豆汤 / 苦瓜糯米粥
143 金银莲子粥 / 绿豆大米粥 / 玉米面饼 / 南瓜饼

144 〔哮喘〕

- 144 茯苓红枣山药粥 / 绿豆薏米粥
145 白果拌苦瓜 / 杏仁豆腐 / 甘蔗汁山药

146 〔慢性咽炎〕

- 146 杏仁雪梨汤 / 菊花茶粥
147 萝卜杏仁汤 / 陈皮粥 / 荷叶薏米陈皮粥

148 〔呕吐〕

- 148 姜葱糯米粥 / 乌梅粥
149 牛奶小米粥 / 生姜暖胃粥

150 〔胃溃疡和十二指肠溃疡〕

- 150 牛奶燕麦粥 / 牛肉萝卜大米粥
151 香菇蛋炒饭 / 蒜泥茄子凉面 / 土豆蜂蜜膏

152 〔腹泻〕

- 152 鸡汤面 / 蛋花番茄面
153 肉丝汤面 / 蒜头粥

154 〔便秘〕

- 154 鸡丝凉粉
155 菠菜炒粉丝 / 白菜烂面条 / 猪肉韭菜包 / 芹菜米粉汤

156 〔痔疮〕

- 156 核桃燕麦粥 / 黑芝麻核桃肉汤
157 蜂蜜菊花糯米粥 / 茭白肉丝饭

158 〔高血压〕

- 158 红薯饭 / 豌豆饭
159 胡萝卜饼 / 苹果什锦饭 / 燕麦饭

160 〔高脂血症〕

- 160 三文鱼寿司 / 酸奶布丁饭
161 松仁虾仁炒饭 / 红薯糯米饼 / 荞麦菜卷

162 〔糖尿病〕

- 162 绿豆饭 / 金银饭
163 黑米面馒头 / 素馅荞麦蒸饺 / 葱花卷





- 164 魔芋火烧 / 摊苡麦蛋饼 / 芝麻葱花饼
165 兔肉馄饨 / 瘦肉鱼蓉粥 / 猪肉黑豆粥

166 [冠心病]

- 166 燕麦韭菜鸡蛋饼 / 拌绿豆芽
167 四喜黄豆粒 / 核桃粥

168 [骨质疏松]

- 168 香芹虾皮肉末炒饭 / 奶味豆浆
169 枸杞松子爆鸡丁 / 豆浆 / 蔬菜玉米饼

170 [失眠]

- 170 猪皮红枣羹 / 莲藕粥
171 小米山药粥 / 红薯小米粥 / 薏米腐竹素汤

172 [神经衰弱]

- 172 冬瓜鱼头粥 / 南瓜百合蒸饭
173 百合莲子汤 / 冰糖樱桃银耳汤 / 荔枝桂圆汤

174 [近视]

- 174 芝麻核桃奶 / 茯苓柏子饼
175 冰糖核桃 / 花生仁炖莲子 / 黄豆炖蹄筋 / 黄豆南瓜粥

176 [月经不调]

- 176 南瓜奶油香拌面 / 干姜红糖羹
177 小米红枣粥 / 红枣糕

178 [痛经]

- 178 芋头红薯甜汤 / 蛋花麦仁粥
179 荠菜小米粥 / 银鱼苋菜粥 / 牛奶蜜枣粥

180 [贫血]

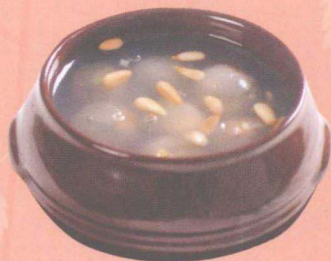
- 180 核桃花生牛奶羹 / 山药薏米红枣粥
181 核桃果肉紫米粥 / 双莲紫米粥

182 [更年期综合征]

- 182 百合红豆汤 / 香菇豆腐汤
183 荞麦面条 / 玉米须蜂蜜粥 / 木瓜生姜蜂蜜粥

184 [阳痿早泄]

- 184 韭菜合子 / 羊肉冬笋粥
185 山药枸杞粥 / 海参益肾粥 / 香菇虾仁豆腐羹



附录 家常百搭馅——在家享受花样美食 / 186

1. 包子馅 / 186
2. 饺子馅 / 188
3. 馄饨馅 / 190

五谷杂粮—— 天然的健康补给站

养 生



人体健康与四季气候的变化是紧密相连的，春生、夏长、秋收、冬藏，这是四季交替的自然规律，也是人体的代谢规律，机体的新陈代谢若违反这一规律，四时之气便会伤及五脏。五谷养生也要顺应气候变化的规律，选择相应的五谷食疗，才能做到科学养生。

什么是五谷杂粮

“五谷”在《黄帝内经》中是指“大米、小豆、麦、大豆、黄黍”。随着时代的发展与变迁，现在所谓的五谷，是指“稻谷、麦子、高粱、大豆、玉米”五种粮食。习惯上，人们把精制米和面粉之外的粮食称作“杂粮”。这样，五谷杂粮的范围就扩大为各种粮食作物。

五谷杂粮包括各种谷类、豆类、薯类，以及坚果类和干果类。包含了我们平时食用的大米、小米、玉米、高粱、燕麦、糙米、糯米、黑米、黄豆、大豆、绿豆、红小豆、花生、核桃仁、腰果、松子、芝麻、杏仁、山药等。

随着人们养生意识越来越强，对五谷杂粮的养生价值越来越重视。人们经常将各种五谷搭配在一起，做成美味又营养的粥品。如经典的腊八粥，有 28 种粮食，满足人体所需要的各种营养，让你的餐桌更健康。

五谷杂粮的具体疗效

五谷杂粮优质而丰富的营养决定

了其重要而广泛的疗效。五谷杂粮的具体疗效主要有以下几种：

1. 五谷杂粮能有效提高人体免疫力，增强抗病能力。

五谷杂粮营养均衡而全面，能满足人体对营养的需求。尤其富含膳食纤维。这些都能够有效提高人体免疫力，增强抗病能力。

2. 五谷杂粮具有很好的美容减肥效果。

五谷杂粮中丰富的膳食纤维有助于排出体内垃圾和毒素，从而使身体洁净，皮肤变得细嫩光滑。另外，大多数人都是酸性体质，而五谷杂粮和蔬菜一样，多属于碱性食物。因此，五谷杂粮能够中和酸性体质，达到美容作用。尤其对于摄入肉类和脂肪过多的人效果尤为明显。

五谷杂粮中的膳食纤维不仅能增强饱腹感，减少食物的摄入，还可以阻止糖分和脂肪的吸收，进而达到减肥的目的。



3. 五谷杂粮有降压降糖的功效。

五谷杂粮中的膳食纤维能延缓身体对葡萄糖的吸收，对控制和调节血糖有帮助。另外，五谷杂粮中的燕麦、荞麦、大麦、黑米等，能调节胰岛素的分泌，是糖尿病病人的“福星”。五谷杂粮热量低、体积大，能增强饱腹感。

除上述所讲，五谷杂粮还有延缓衰老，预防脑卒中、心脑血管等各种疾病的功效。

食用五谷杂粮的禁忌

五谷杂粮是人们日常生活中最重要的食物之一。食用时要注意食用的方式和禁忌，这样才能更好地发挥五谷杂粮的价值与疗效。

食用五谷杂粮主要有以下禁忌：

1. 不要过量食用。

再好的食物也不能吃得过多，否则会造成相反的效果。五谷杂粮也是一样。一次性食入过多，很容易造成消化不良，尤其是一些豆类、坚果类食物，以及糯米一类的黏性食物，日常食用要多加注意。

2. 胃肠功能不好的人要少吃粗杂粮。

五谷杂粮中膳食纤维含量很高，而且主要是

粗纤维。这会使食物停留时间过长，而刺激胃液分泌，引起疼痛和腹胀。

3. 容易过敏者谨慎使用。

有些人对某种食物过敏，日常就要避免不要食用。

4. 特殊人群注意选择适合自己的。

每个人的情况都不一样，特殊人群选择食物时要多加注意。严重时可以向医生咨询。如孕妇不要食用薏米，因为它有收缩子宫的作用。

五谷杂粮的烹调秘诀

烹调五谷杂粮的主要原则如下：

1. 要现成的、粗加工的五谷杂粮，这样能最大地保存其中的营养。

2. 要注意搭配，粗粮和细粮要搭配作为主食，食物属性上要相辅助，以发挥其最好的效果。

3. 烹调方式要精细化，越简单的食物越需要细致地烹调。



大米



◆ 别名 / 粳米

◆ 性味特征 / 性平，味甘、淡

◆ 归经 / 脾、胃经

大米别名粳米，由稻子的子实脱壳而成。口感柔和，香气浓郁，尤其是南方人家中必不可少的主食之一，也是天下第一补人之物。大米易于消化，是老弱妇孺皆宜的食品。

营养成分 多种人体必需的氨基酸、糖类、矿物质、微量元素等。



食疗功效

大米有补中益气、健脾养胃的功效。可刺激胃液的分泌，有助于消化；补充人体所需多种营养成分。



养生宜忌

☑ **宜**：① 大米适宜脾胃气虚者，久病初愈、体质虚弱者食用。② 产妇奶水不足时，大米汤可代替奶水。大米能促使奶粉中的蛋白形成疏松而柔软的小凝块，适宜婴幼儿消化吸收，因此大米汤是婴儿理想的辅食。

☒ **忌**：① 糖尿病患者不可多食，因为大米中含有较多的糖分，多食会提高血糖，加重病情。② 夹生的米饭会毒害肠胃，引起恶心、腹泻等，不可食用。③ 干燥综合征、更年期综合征、阴虚火旺者及痈肿疔疮、热毒炽盛者忌食用大米做的爆米花。



饮食搭配

推荐搭配：大米与莲子、人参、

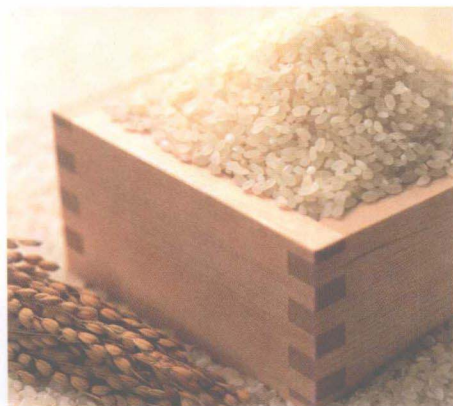
山药等配伍，用于脾虚泄泻者。

不宜搭配：① 大米不能与马肉同食，会引发痼疾。② 大米不可与苍耳配伍，同食令人心痛。

特别提示

大米是人体维生素 B₁ 的重要来源，用大米煮粥时不可放碱，因为碱会破坏大米中的维生素 B₁，人体如缺乏维生素 B₁，会出现“脚气病”。

大米煮粥时，汤面上会有一层油，叫米油。米油能补虚，老幼皆宜，尤其适合病后以及产后身体虚弱的人食用，在做粥的时候不要撇掉。



豆豉排骨饭*

〔材料〕米饭 300 克、猪排骨 200 克。

〔调料〕酱油、淀粉、蒜末、豆豉、红辣椒丝、姜丝、葱丝、白糖、鸡精。

做法

- 1 猪排骨洗净剁成块，加酱油、淀粉、白糖、蒜末、姜丝、豆豉、红辣椒丝、葱丝、鸡精腌渍1小时。
- 2 将米饭盛入大碗中，再放上腌好的排骨，入锅以大火蒸至排骨熟透即可。

培根玉米炒饭*

〔材料〕米饭 300 克、培根 60 克、芹菜 40 克、玉米粒 20 克。

〔调料〕葱末、盐、胡椒粉、植物油。

做法

- 1 芹菜择除叶子，洗净切成小丁；培根切成小丁；玉米粒洗净。
- 2 锅置火上，倒入适量植物油烧热，放入葱末爆香，放入培根丁、芹菜丁、玉米粒翻炒均匀至材料熟。
- 3 倒入米饭翻炒均匀，加入盐、胡椒粉调味即可。



扬州炒饭*

〔材料〕米饭 200 克，虾仁 50 克，火腿、青豆各 20 克，鸡蛋 1 个。

〔调料〕植物油、料酒、盐、淀粉、味精、胡椒粉、葱花。

做法

- 1 火腿切丁；青豆洗净，入沸水焯熟；鸡蛋打散。
- 2 虾仁挑除沙线洗净，加料酒、盐、淀粉拌匀腌渍，入热油锅中翻炒至变色，盛出沥干油。
- 3 蛋液入热油锅中快速炒散，加入葱花炒香，放入米饭、火腿丁、虾仁、青豆翻炒匀，加入盐、味精、胡椒粉调味。

红枣鸡丝米线*

〔材料〕 米线 200 克、鸡脯肉 100 克、红枣 50 克。

〔调料〕 熟芝麻、干红辣椒、植物油、花椒粉、香油、清汤、香葱段、味精。

做法

- 1 米线用沸水泡软；鸡脯肉洗净，切丝；红枣用温水泡发洗净；干红辣椒切小段。
- 2 将花椒粉、熟芝麻、干红辣椒、味精、清汤入大碗拌匀做成料汁。
- 3 锅中放少量植物油，烧至温热，下鸡脯肉丝用小火煸炒入盘；锅中倒入适量清水煮沸，放米线、红枣煮熟，捞入放料汁的大碗里，撒上炒好的鸡肉丝和香葱段，拌匀后，淋香油即可食用。

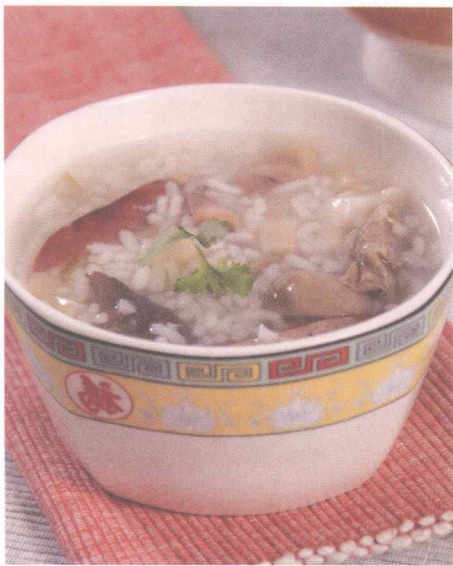
豌豆瘦肉粥*

〔材料〕 大米 150 克、豌豆 50 克、猪肉馅 40 克。

〔调料〕 葱末、姜末、植物油、料酒、酱油、盐、鸡精。

做法

- 1 大米淘洗干净，用清水浸泡30分钟，捞出。
- 2 炒锅置火上，加入植物油烧热，倒入猪肉馅加葱末、姜末及料酒、酱油煸炒至熟，备用。
- 3 锅中加入约2升清水，放入大米，用大火烧沸，转小火熬煮45分钟。
- 4 将炒好的猪肉馅放入粥中，继续煮10分钟，加入豌豆、盐和鸡精，搅拌均匀，至粥黏稠即可。



羊杂粥*

〔材料〕 大米 150 克、羊杂 100 克、荸荠 50 克、陈皮 10 克、大头菜粒 15 克。

〔调料〕 盐、胡椒粉、葱末、香菜末。

做法

- 1 荸荠去皮切粒；大米洗净，用清水浸泡30分钟，捞起。
- 2 羊杂洗净，入沸水中焯一下，捞出备用。
- 3 锅中加入约2升清水，放入大米烧沸后，将荸荠粒、陈皮、羊杂一起放入，继续用大火烧沸，后转小火熬煮。
- 4 捞出羊杂切成小片，待粥将好时复入锅内，再次沸腾后加入大头菜粒、胡椒粉、香菜末、盐、葱末调好味即可。

贴心提示

此粥补五脏、益虚损，适于五脏虚损、气血虚弱者食用。

绿豆薄荷粥*

〔材料〕绿豆 30 克、薄荷 10 克、大米 100 克。

做法

- 1 将薄荷择洗干净，切碎，放入沙锅内，加水煮20分钟，滤渣取汁。
- 2 将绿豆淘洗干净，放入沙锅中，加适量水，大火煮沸后，改用小火煨煮30分钟；加入淘洗净的大米，加适量温开水，大火煮沸，继续用小火煨煮至绿豆、大米酥烂。
- 3 粥将成时，对入薄荷煎汁，拌匀即可。



苘蒿粥*

〔材料〕苘蒿 150 克、大米 100 克。

〔调料〕盐、香油。

做法

- 1 将苘蒿择洗干净；大米淘洗干净。
- 2 锅内倒入1.5升清水，大火烧沸后，加入大米，小火煮成粥，加入苘蒿、盐、香油搅匀，略煮即可。

贴心提示

此粥有开胃健脾、通利二便、止咳化痰的功效，适用于习惯性便秘、咳嗽痰多者。

