



天天家常菜
天天好味 幸福加倍

国际烹饪大师，中华御厨
国家高级公共营养师

陈绪荣 推荐

家常营养滋补粥

天天一碗粥，健康又长寿

- 滋补暖粥天天不重样
- 好吃美味更离不开营养健康
- 追求健康生活的首选好粥

《天天家常菜》编委会 编

全收录地道滋补养生粥

600

例



上海科学普及出版社



天天家常菜

天天好味 幸福加倍

家常营养滋补粥

天天一碗粥，健康又长寿

《天天家常菜》编委会 编



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常营养滋补粥 / 天天家常菜编委会编.

—上海: 上海科学普及出版社, 2009.3

ISBN 978-7-5427-4285-8

I. 家… II. 天… III. 保健—粥—食谱 IV. TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 013387 号



 天天家常菜

家常营养滋补粥

天天一碗粥，健康又长寿

出版：上海科学普及出版社

(上海市中山北路 832 号 200070)

制作： (www.rzbook.com)

印刷：廊坊市兰新雅彩印有限公司

开本：787×1092mm 1/16

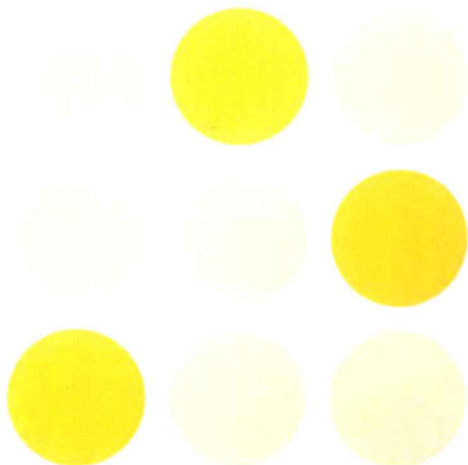
印张：12

字数：200 千字

版次：2009 年 3 月第 1 版

印次：2009 年 3 月第 1 次印刷

定价：19.90 元





营养美味粥 助您四季健康

喝粥、品粥已经逐渐成为一种现代生活时尚，无论男女老幼，都爱喝粥。煮好粥的诀窍就在于原料的准备、食材的搭配以及用量、火候的掌握。知道了这些诀窍，您随时可以做出美味可口、同时还能满足身体需要的鲜美粥品。

一碗好粥保健康

自古以来，粥的养生功效一直倍受推崇。《黄帝内经》中提到：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充，气味合而服之，以补精益气。”粮食、蔬果、肉类不仅是饱腹充饥、赖以生存的食物，而且对人体健康起着重要的作用。在熬煮粥的过程中，您可以随意添加自己喜欢的且具有营养价值的食材，将各种营养物质完美地融合在一起，这样做出的粥不仅口感柔软细腻，而且非常容易消化。更重要的是，它能给予身心最温暖的抚慰。

百味好粥轻松煮

本书将不同食材进行科学分类，并为您细致介绍各种食材的营养功效，用各种谷物、蔬菜、肉食、海鲜、果品调配出几百种养生粥品，并特别奉送贴心小提示等煮粥小诀窍，让您轻轻松松掌握煮粥秘诀。

清粥小菜、主食点心任您搭配

上百种美味粥品，是否已让您应接不暇？不仅如此，我们还为您特别奉上百道最爽口的家常小菜、最可口的主食、最美味的点心及其制作技巧，方便您轻松搭配、随意组合。好粥配小菜，好味又清闲，轻松享受粥品美味，是您对健康生活的最新体验。



天天一碗粥，健康又长寿

家常营养滋补粥

COOKING

天天家常菜



Part

01

五谷杂粮养生粥

- *10 绿豆莲子荷叶粥
- *11 大麦陈皮粥
- *12 芝麻粥
- *12 芝麻花生粥
- *12 黄瓜炒肉丁
- *13 青豆玉米粥
- *13 杂米粥
- *13 平菇肉片
- *14 杂米八宝粥
- *14 紫米粥
- *14 小番茄炒鸡丁
- *15 芋头红薯粥
- *15 营养粥
- *15 香炸花生仁
- *16 银耳莲子羹
- *16 银耳高粱粥
- *16 小枣粽子
- *17 薏米麦片粥
- *17 薏米绿豆粥
- *17 麻辣香肠
- *18 薏米莲子百合粥
- *18 薏米红豆粥
- *18 麻辣萝卜丝
- *19 薏米百合粥
- *19 燕麦南瓜粥
- *19 香麻小鱼丁
- *20 杏仁牛奶芝麻粥
- *20 小米玉米粥
- *20 麻酱拌豆角
- *21 小米豌豆粥
- *21 黄豆小米粥
- *21 小瓜炒火腿
- *22 小米山药粥
- *22 小米红枣粥
- *22 虾干拌白菜
- *23 小米红豆粥
- *23 二米棒楂粥
- *23 油酥饼
- *24 小麦粥
- *24 鲜荷莲藕红豆粥
- *24 麻酱菠菜
- *25 白扁豆粥
- *25 蒜头糯米粥
- *25 南瓜馒头
- *26 松仁紫米粥
- *26 生姜暖胃粥
- *26 麻婆豆腐
- *27 山药薏米粥
- *27 三色米粥
- *27 青蒜炒香肠
- *28 炒米奶粥
- *28 荞麦粥
- *28 笋干炒腊肉
- *29 荞麦红枣饭
- *29 芡实莲子糙米粥
- *29 蚂蚁上树
- *30 蒲公英粳米粥
- *30 藕丁莲子紫米粥
- *30 熘腰花
- *31 糯米山药粥
- *31 牛乳粥
- *31 凉拌豇豆
- *32 牛奶燕麦粥
- *32 牛奶小米粥
- *32 牛奶馒头
- *33 茶粥
- *33 糙米粥
- *33 干炒苦瓜
- *34 茉莉香体粥
- *34 梅花白米粥
- *34 凉拌丝瓜
- *35 玫瑰香粥
- *35 麦片粥
- *35 凉拌豆腐皮丝
- *36 绿豆薏米粥
- *36 绿豆莲子粥
- *36 麻香芦笋



田园时蔬粥



芥菜小米粥



鸡丝凉面



海鲜营养恋人粥

*37 绿豆薄荷粥

*37 绿豆百合粥

*37 小凉菜包

*38 莲子小米粥

*38 栗子粥

*38 凉拌羊肉丝

*39 菊花绿豆粥

*39 黄米红枣粥

*39 皮蛋炒黄瓜

*40 花生牛奶粥

*40 红枣豆浆粥

*40 洋葱茄子

*41 红小豆粥

*41 小米蛋花奶粥

*41 炒黄豆芽

*42 红薯小米粥

*42 红薯暖粥

*42 辣子炒虾

*43 红豆薏米美丽粥

*43 红豆山药粥

*43 菜煎饼

*44 红豆桂花粥

*44 红豆高粱粥

*44 胡萝卜拌青笋

*45 黑芝麻燕麦粥

*45 黑米粥

*45 花生芹菜

*46 黑米红枣粥

*46 黑米桂花粥

*46 拌海带丝

*47 黑豆粥

*47 黑豆糯米粥

*47 豇豆薏米

*48 荷叶粥

*48 豆腐皮粥

*48 拌绿豆芽

*49 枸杞粥

*49 桂花白薯米粥

*49 扁竹蚬黄

*50 桂圆莲子粥

*50 桂花栗子粥

*50 香酥豆腐

*51 高粱八宝粥

*51 甘蔗高粱粥

*51 碧玉菜卷

*52 赤豆红枣米糠粥

*52 干姜红糖粥

*52 豇豆炒肉丝

*53 蜂蜜菊花糯米粥

*53 法式牛奶甜米粥

*53 脆爽双丝

*54 豆腐薏米粥

*54 大麦粥

*54 黄瓜拌粉皮

*55 大麦玉米碎粥

*55 八宝粥

*55 碧螺笋尖

*56 五谷杂粮的养生功效

Part

02

清香四溢营养菜粥

*58 白萝卜益气粥

*59 桂花南瓜粥

*60 菠菜银耳粥

*60 冬瓜夹肉粥

*60 干煸四季豆

*61 冬瓜糯米粥

*61 冬瓜鲜味粥

*61 干拌麻酱面

*62 番茄鸡蛋粥

*62 南瓜小米粥

*62 水晶蒸饺

*63 百合糯米粥

*63 胡萝卜芥蓝粥

*63 虎皮青椒

*64 胡萝卜芹菜粥

*64 胡萝卜甜粥

*64 梨子凉拌苦瓜

*65 火腿白菜米粥

*65 韭菜粥

*65 水炒鸡蛋

*66 莴笋粥

*66 芥菜粥

*66 番茄草菇

*67 茼蒿粥

*67 苋菜粥

*67 蒜泥白肉

*68 白菜粥

*68 茄粥

*68 豉汁肉丝



*69 苦瓜糯米粥

*69 莲藕粥

*69 锅贴饺子

*70 黄豆南瓜粥

*70 黄瓜粥

*70 海米烧冬瓜

*71 莲子山药紫米粥

*71 木耳粥

*71 红烧豆腐

*72 牛蒡香菇粥

*72 芥菜小米粥

*72 红烧茄子

*73 强筋葱白粥

*73 芹菜香菇粥

*73 椒盐花卷

*74 花菜粥

*74 椿芽粥

*74 红枣糕

*75 空心菜粥

*75 芦笋粥

*75 香葱豆干炒饭

*76 芹菜粥

*76 三白粥

*76 蛋皮菠菜包

*77 小米山药粥

*77 山药扁豆粥

*77 豆沙包

*78 山药豆腐粥

*78 山药芡实粥

*78 素炒五宝

*79 山药肉丝粥

*79 山药薏米红枣粥

*79 苹果蛋糕

*80 山药芝麻粥

*80 生蚝芹菜粥

*80 蒸茄条

*81 双翠香油粥

*81 双耳小米粥

*81 黄金大饼

*82 双瓜粥

*82 双莲紫米粥

*82 三彩菠菜

*83 丝瓜粥

*83 田园时蔬粥

*83 蒜香羊肉

*84 青菜玉米面粥

*84 土豆粥

*84 萝卜拌海蜇皮

*85 豌豆粥

*85 香菜米粥



*85 海带拌鸡丝

*86 香菇竹笋粥

*86 熏干香菇粥

*86 蜜枣银耳

*87 绿豆菜心粥

*87 茴香菜粥

*87 扬州炒饭

*88 豇豆粥

*88 薏米香菇粥

*88 香椿拌豆腐

*89 番茄西米粥

*89 罗汉粥

*89 怪味凉拌面

*90 家常蔬菜的养生功效

Part

03

最受欢迎鲜肉粥

*92 羊腩萝卜丝粥

*93 鸭肝浓香粥

*94 猪蹄小米粥

*94 猪蹄美容粥

*94 凉拌茼蒿丝

*95 猪蹄花生粥

*95 猪肾薏米粥

*95 酸甜圆白菜



水果甜粥

*96 猪肝绿豆粥
 *96 猪肝粉丝粥
 *96 糖拌三样
 *97 猪血粥
 *97 猪肚粥
 *97 桂花糖藕
 *98 抗衰猪肝粥
 *98 芋头香粥
 *98 油菜金针菇
 *99 玉竹滋润鸡粥
 *99 鱼香猪骨粥
 *99 洋葱土豆片
 *100 鱼蓉瘦肉粥
 *100 阳光翠绿粥
 *100 杏仁拌三丁
 *101 羊肉粥
 *101 羊肉药枣糯米粥
 *101 香芹腐竹
 *102 豌豆瘦肉粥
 *102 羊肚粥
 *102 香辣豌豆
 *103 羊杂粥
 *103 羊肝粥
 *103 熏干炒蒜苗
 *104 羊肉温补粥
 *104 羊肉胡萝卜粥
 *104 小炒圆白菜
 *105 羊肉红枣粥
 *105 羊肉冬笋粥
 *105 雪菜烧豆腐
 *106 羊脊骨粥
 *106 羊骨红枣粥
 *106 香辣苦瓜
 *107 羊肝明目粥

*107 鸭丝糯米粥
 *107 蒜香蚕豆
 *108 鹅血粥
 *108 鸭补粥
 *108 糖醋藕片
 *109 小白菜丸子粥
 *109 香芋排骨粥
 *109 糖醋白菜心
 *110 包心菜猪肉粥
 *110 香菇鸡腿粥
 *110 香辣豆腐丝
 *111 乌鸡滋补粥
 *111 乌鸡糯米葱白粥
 *111 爽口木耳
 *112 莴笋肉丸粥
 *112 土豆肉末粥
 *112 丝瓜炒豆腐
 *113 丝瓜猪肝瘦肉粥
 *113 丝瓜杏仁排骨粥
 *113 青葱土豆片
 *114 柿子鸡汁粥
 *114 什锦鸡翅粥
 *114 酸辣土豆丝
 *115 什锦糙米粥
 *115 三鲜丁粥
 *115 双色花卷
 *116 三鲜春粥
 *116 肉末粥
 *116 蒜蓉茄子
 *117 清补瘦肉粥
 *117 青豆火腿粥
 *117 茭菱腐竹
 *118 皮蛋瘦肉粥
 *118 皮蛋排骨粥



乌鸡糯米葱白粥

*118 素烧南瓜
 *119 皮蛋糙米粥
 *119 排骨粥
 *119 香干拌花生仁
 *120 豆苗腰片粥
 *120 牛肚粥
 *120 乡村玉米饼
 *121 牛肉粥
 *121 牛肉丸粥
 *121 莲藕炒肉片
 *122 牛肉蒜苗粥
 *122 牛肉萝卜白米粥
 *122 彩色豆干丝
 *123 滑蛋牛肉粥
 *123 牛奶蛋花麦片粥
 *123 山楂糕拌白菜
 *124 麦片牛肉丸粥
 *124 绿菜红豆瘦肉粥
 *124 生拌茼蒿
 *125 绿波鸡蓉粥
 *125 栗子牛腩粥
 *125 蒜末冬瓜
 *126 栗子百合猪手粥
 *126 空心菜肉蓉粥
 *126 浇汁鲜藕
 *127 芥菜咸蛋粥

*127 绞肉菜粥

*127 烧茄子

*128 江南香八宝

*128 鸡杂粥

*128 蒜泥木耳菜

*129 鸡味糙米粥

*129 鸡丝养心粥

*129 酸甜洋葱

*130 鸡丝人参粥

*130 鸡肉粥

*130 珊瑚菜花

*131 鸡肉末碎菜粥

*131 鸡蓉燕麦粥

*131 蔬菜饼



*132 猪肝瘦肉粥

*132 芋头肉片粥

*132 凉拌圆白菜

*133 糯米羊肉粥

*133 芹菜牛肉粥

*133 枸杞拌豆腐

*134 黄花菜瘦肉粥

*134 花生猪骨粥

*134 素炒豆苗

*135 花生红枣蛋糊粥

*135 花生薏米瘦肉粥

*135 三丝莴笋

*136 海松子鸽蛋粥

*136 胡萝卜牛肉小米粥

*136 什锦番茄

*137 桂圆鸡丁紫米粥

*137 枸杞猪肝粥

*137 什锦黄豆

*138 高粱羊肉粥

*138 番茄排骨粥



鲜荷莲藕红豆粥

*138 清炒空心菜

*139 冬瓜乌鸡糯米粥

*139 冬瓜荷叶瘦肉粥

*139 荞麦饼

*140 蛋黄粥

*140 大麦牛肉粥

*140 平菇白菜

*141 翠衣海带骨头粥

*141 葱白红枣鸡肉粥

*141 麻辣茭白

*142 陈皮腊鸭粥

*142 菠萝鸡片粥

*142 麻香豆腐

*143 白果羊肉粥

*143 鹌鹑杏仁粥

*143 奶汤白菜

Part

04

健康满分海鲜靓粥

*144 墨鱼粥

*145 鳕鱼粥

*146 山药虾粥

*146 鱼肉松粥

*146 拌萝卜皮

*147 虾皮香芹燕麦粥

*147 胡萝卜鲜鱼粥

*147 清炒豌豆苗

*148 海鲜粥

*148 鲜鱼葱白糯米粥

*148 尖椒土豆丝

*149 海带豆香粥

*149 海带绿豆粥

*149 八宝豆皮

*150 蒜泥海带粥

*150 鳝丝小米粥

*150 韭菜合子

*151 鱼头粥

*151 鲍鱼鲜鸡粥

*151 胡萝卜烧豆角

*152 海参益肾粥

*152 红豆鱼汁粥

*152 爆炒空心菜

*153 泥鳅粥

*153 鲢鱼小米粥

*153 瓜条拌藕片

*154 黄鳝小米粥

*154 黑鱼粥

*154 黑木耳拌豆芽

*155 鲫鱼红粥

*155 黄花鱼骨粥

*155 番茄烧冬瓜

*156 赤小豆鲤鱼粥

*156 干贝粥

*156 凉拌三丁



鲜滑鱼片粥

*157 鱼蓉枸杞粥

*157 小银鱼鲜美粥

*157 蒜蓉苦瓜

*158 草菇鱼片粥

*158 蟹肉莲藕粥

*158 蔬菜玉米饼

*159 绿丝鱼块粥

*159 丁香粥

*159 葱油饼

*160 黑豆牡蛎粥

*160 鲜菇海鲜粥

*160 香脆三丝

*161 鲜滑鱼片粥

*161 韭菜海参粥

*161 番茄拌三丝

*162 海带薏米粥

*162 海鲜至尊白米粥

*162 菠菜木耳蛋皮

*163 冬瓜鲤鱼头粥

*163 鳗鱼粥

*163 粉丝炒豆芽

*164 在家轻松做海味粥

Part

05

水果煮粥也美味

*166 木瓜生姜蜂蜜粥

*167 猕猴桃西米粥

*168 香蕉西米粥

*168 黑芝麻果仁粥

*168 香菇烧卖

*169 荷叶莲子粥

*169 花生牛奶红枣粥

*169 菠菜炒蛋



*170 花样果肉薏米粥

*170 牛奶薏米果仁粥

*170 炒金银馒头

*171 蜜果糯米冰粥

*171 燕麦雪梨糯米粥

*171 蛋炒饭

*172 金橘糯米粥

*172 蜂蜜橘糊

*172 蛋香萝卜丝

*173 核桃果肉紫米粥

*173 苹果小米粥

*173 白菜豆腐丁

*174 香蕉葡萄粥

*174 芝麻核桃粥

*174 金针菇菠菜

*175 苹果桂花粥

*175 木瓜薏米粥

*175 乳香土豆粒

*176 水果麦片粥

*176 草莓粥

*176 尖椒炒茄子

*177 柿饼粥

*177 薏米杨梅粥

*177 鸡蛋炒西芹

*178 荔枝红豆粥

*178 桑葚百合粥

*178 芹菜拌鸭肠

*179 菊花核桃粥

*179 红枣菊花粥

*179 煎茄头

*180 椰肉四喜粥

*180 银耳樱桃粥

*180 火腿蛋丝凉面

*181 银耳山楂稀粥

*181 罗汉燕麦粥

*181 三丝拌面

*182 香蕉蜜粥

*182 水果甜粥

*182 卤鸡爪

*183 桂圆红枣粥

*183 米沙杏肉粥

*183 土豆丸子

*184 莲子木瓜粥

*184 青皮糯米粥

*184 凉拌莴笋丝

*185 桂圆薄荷粥

*185 椰肉椰汁粥



*185 美味鲜肉串

*186 银耳苹果瘦肉粥

*186 梨粥

*186 南瓜饼

*187 白果浆粥

*187 川贝雪梨粥

*187 鸡丝凉面

*188 山楂粥

*188 蜜柚菊花粥

*188 番茄肉酱面

*189 红糯米栗子粥

*189 红枣栗子米粥

*189 奶香空心面

*190 百果入粥好营养

五谷杂粮

养生粥

五谷杂粮营养更全面，巧妙搭配祛百病，照顾家人健康更周到。



Tips

营养小提示

绿豆有消暑止渴、清热解毒的作用，莲子、荷叶都适合肥胖者食用，用这三种材料制成的粥，自然是夏季极佳的美食了。

绿豆莲子 荷叶粥

〔材料〕

绿豆 150 克、莲子 50 克、荷叶 1 张

〔调料〕

冰糖适量

●做法

- 1 将绿豆淘洗干净，用清水泡 2 个小时以上；莲子去心，洗净泡好；荷叶洗净，切块。
- 2 锅中倒入适量清水，放入绿豆煮沸，放入莲子，再次煮沸后，改小火熬煮成粥，放入荷叶块烧煮。食用时，可根据个人喜好加入适量冰糖调味。





大麦 陈皮粥

〔材料〕

大麦、糯米各150克，陈皮1片

〔调料〕

冰糖适量

●做法

- 1 糯米洗净，用水浸泡4个小时以上；将大麦淘洗干净；陈皮洗净，切条。
- 2 锅中倒入适量清水，放入大麦、糯米、陈皮煮沸，再转中小火煮至米粒黏稠，加冰糖调味即可。

Tips

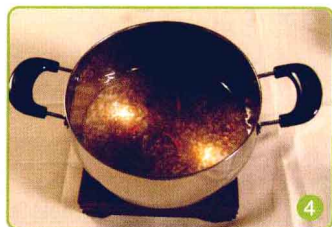
► 营养小提示

大麦、糯米都可以算在粗杂粮的范畴内，与细粮更替食用才能符合膳食平衡的原则。



轻松有技巧

1. 陈皮也可以用洗干净的橘皮代替。2. 淘米水加醋巧除油污：餐具上的油腻较大，不容易洗干净，这时可向淘米水中加1勺醋，油腻再大的餐具也可以洗净。





芝麻粥

【材料】芝麻 30 克、大米 50 克

【调料】蜂蜜适量

● 做法

1. 大米淘洗干净。
2. 将大米煮至八成熟，加入芝麻煮至黏稠，加入蜂蜜调味即可。

贴心小提示

可以在煮粥时加入少量海带。海带含有丰富的碘和钙，能净化血液，促进甲状腺素的合成，同食则美容、抗衰老效果更佳。芝麻能改善血液循环，促进新陈代谢，降低胆固醇。



芝麻花生粥

【材料】黑芝麻 20 克，花生、糯米各 60 克

【调料】蜂蜜适量

● 做法

1. 将花生和黑芝麻洗净，沥干，用搅拌机搅成末，糯米淘洗干净。
2. 锅置火上，倒入适量水烧沸，放入糯米煮沸，转小火熬成粥，再放入花生芝麻末同煮至黏稠，加入蜂蜜调味即可。

贴心小提示

黑芝麻和花生都是有丰胸功效的食物，两者搭配食用效果更好。



美味速配

黄瓜炒肉丁

【材料】黄瓜 2 根、猪瘦肉 250 克

【调料】葱花、姜丝、盐、酱油、淀粉、姜粉、味精、植物油各适量

● 做法

1. 黄瓜洗净，切小丁；猪瘦肉洗净，切与黄瓜相似的小丁，放入碗里，加入盐、姜粉、淀粉、酱油、味精，抓拌均匀，备用。
2. 植物油烧热，将腌渍好的肉丁炒至八九分熟，盛入碗中。
3. 锅中留底油，炒香葱花、姜丝，然后放黄瓜丁翻炒，放盐、酱油翻炒均匀，将炒好的肉丁放进去，炒熟即可盛盘。



青豆玉米粥

【材料】青豆 80 克、玉米碎 150 克、枸杞子 10 粒、菠萝 30 克

【调料】冰糖、盐各适量

● 做法

1. 青豆、枸杞子、玉米碎分别用清水洗净；菠萝洗净后切成小块，用盐水浸泡 10 分钟。
2. 将玉米碎与 200 毫升清水放入碗中，在蒸锅中蒸熟。
3. 锅置火上，放入剩余清水、蒸好的玉米碎，大火煮沸后放入青豆、菠萝，转小火后熬煮 10 分钟，最后放入枸杞子、冰糖略煮 3 分钟即可。



杂米粥

【材料】薏米、小米、麦片各 50 克，长糯米 100 克

● 做法

1. 薏米、长糯米淘洗干净，用清水浸泡 4 小时；小米、麦片洗净。
2. 锅置火上，倒入 5 杯清水烧沸，放入薏米、长糯米，先以大火煮沸，再转用小火熬煮 20 分钟，加入小米、麦片熬煮成粥即可。



美味速配

平菇肉片

【材料】猪瘦肉 250 克、平菇 200 克、柿子椒 1 个

【调料】鸡蛋清、盐、鲜汤、水淀粉、味精、植物油各适量

● 做法

1. 猪肉洗净，切片，放入碗中拌入盐、水淀粉、鸡蛋清、少许清水，上浆待用；平菇洗净，放入沸水中焯一下，捞出过凉，挤去水分，撕成小块；柿子椒去蒂、子，洗净后切菱形片。
2. 锅置火上，倒入植物油烧至四成热，下入肉片滑散至变色时捞出，控油。
3. 锅内留少许底油，下入柿子椒片、平菇煸炒，加鲜汤、盐、味精，烧沸后用剩余的水淀粉勾芡，再倒入控过油的肉片拌匀即可。





杂米八宝粥

【材料】小米、高粱米、薏米、红豆、绿豆、莲子各 50 克，桂圆 6 个，花生 10 粒

【调料】冰糖、蜂蜜各适量

● 做法

1. 所有材料洗净，高粱米、薏米、莲子、绿豆、红豆用水浸泡 2 小时。
2. 锅置火上，放入 5 杯清水煮沸，放入莲子、红豆、薏米、绿豆，大火煮开后转小火熬煮 30 分钟。
3. 将小米、高粱米、花生仁、桂圆、冰糖放入粥中煮 30 分钟，熄火，晾凉后浇上蜂蜜即可。



紫米粥

【材料】紫米、糯米各 30 克，红枣数个

【调料】白糖适量

● 做法

1. 紫米、糯米分别淘洗干净，待用；红枣去核，洗净，待用。
2. 在锅内放入清水、紫米和糯米，置于火上，先用大火煮沸后，再改用小火熬煮到粥将成时，加入红枣略煮，加白糖调味即可。

贴心小提示

黑米和紫米煮粥时，一定要煮烂，否则，不仅大多数营养成分未溶出，食后还会引起急性肠胃炎。孩子和老年人更要注意。病后消化能力弱者不要吃黑米，可以吃些紫米来调养。



美味速配

小番茄炒鸡丁

【材料】鸡脯肉、小番茄各 200 克，小黄瓜 1 根

【调料】咖喱粉、白糖、蒜泥、盐、植物油、水淀粉各适量

● 做法

1. 将小番茄及小黄瓜洗净沥干，小黄瓜切块备用。
2. 鸡肉洗净切丁，加入适量盐、植物油、水淀粉、白糖搅拌均匀，腌渍 10 分钟备用。
3. 锅内倒植物油，烧至八成热，将鸡肉丁略炒至半熟，放入蒜泥爆香。
4. 将咖喱粉放入炒匀，放入小番茄、小黄瓜块、白糖、盐等翻炒，炒至肉熟后即可。



芋头红薯粥

【材料】玉米 50 克，芋头、红薯各 40 克

【调料】白糖适量

● 做法

1. 玉米淘洗干净，芋头去皮洗净，切丁；红薯去皮洗净，切丁。
2. 锅置火上，放入适量清水烧沸，加入芋头丁、红薯丁用大火煮沸，加入玉米煮沸，再转小火熬煮至粥绵软，加白糖调味即可。

贴心小提示

玉米能降血压、降血糖、降胆固醇，防止高血压、冠心病、细胞衰老及脑功能退化，并有抗血管硬化和预防肿瘤等作用。玉米还富含膳食纤维，是减肥佳品。



营养粥

【材料】糙米 240 克、荞麦 80 克、青豆 60 克

【调料】鲜汤、盐各适量

● 做法

1. 将青豆洗净，糙米、荞麦洗净，用清水浸泡 30 分钟。
2. 把洗好的糙米和荞麦用鲜汤熬成粥，青豆另起锅煮熟。
3. 待粥熬好后放入青豆，加入盐调味即可。

贴心小提示

糙米、荞麦洗净后注意浸泡，这样容易煮熟，还能使之甜软糯香。



美味速配

香炸花生仁

【材料】花生仁 300 克

【调料】植物油、白糖、五香粉、椒盐各适量

● 做法

1. 将花生仁放在沸水中泡一泡后取出，剥去外皮。
2. 锅内倒植物油烧热，放入花生仁炸酥，然后取出来冷却。
3. 将五香粉、白糖、椒盐放在一起拌均匀，再放入花生仁中一同拌匀即可。

贴心小提示

花生仁不要炸得过老，以免发苦。





银耳莲子羹

【材料】银耳 20 克，去心莲子 50 克，枸杞子、百合各少许

【调料】冰糖适量

● 做法

1. 将银耳、莲子、百合放在温水中泡软，银耳去除杂质，撕成小朵，枸杞子洗净。
2. 锅置火上，放入适量清水、银耳、莲子、百合烧沸，放入冰糖，煮至莲子熟软，放入枸杞子稍煮即可。

贴心小提示

女性更年期时常会出现情绪不宁、烦躁失眠、头昏心悸等症状，此时不妨时常食用一些银耳、百合、莲子等食物。因为银耳具有润肺止咳、生津滋阴、益气养血、补脑强心及补肾的作用；百合有润肺、补虚、安神的作用；莲子有益肾气、养心气、补脾气的功用。



银耳高粱粥

【材料】高粱米 50 克、银耳 20 克、红枣 40 克

【调料】冰糖适量

● 做法

1. 高粱米淘洗干净，浸泡 2 小时；银耳泡发，去蒂，撕成小朵；红枣洗净。
2. 锅置火上，倒入适量水烧沸，放入高粱米煮沸，放入银耳、红枣，改小火煮至高粱米开花熟透，放冰糖煮至化开即可。

贴心小提示

高粱米的皮层中有种蜡质，会影响人体对食物的吸收利用，因而在对高粱加工时应尽可能将它的皮层全部去除，这样就可以消除单宁和蜡对营养吸收所产生的不良影响了。



美味速配

小枣粽子

【材料】糯米、红枣、鲜苇叶、干马莲草各适量

【调料】白糖适量

● 做法

1. 将糯米洗净，用清水浸泡 2 小时；红枣洗净待用；鲜苇叶用开水煮至变黄时，捞入清水中洗净；干马莲草用水泡软。
2. 取苇叶叠成中心为圆锥形的斗，放入泡好的糯米（约斗的一半），放上红枣三四个，再放糯米，将斗口包严，用马莲草捆紧，将其放入凉水锅中，盖上锅盖，用大火煮至熟即可。吃时蘸白糖食用。