



《果蔬养生》姊妹篇

米食养生

唐 苓◎著

和五谷杂粮来个

亲密拥抱

健康好生活

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE



《果蔬养生》姊妹篇

米食养生

唐 芩◎著

和五谷杂粮来个

亲密拥抱

www.chinacook.com.cn
中国藏菜网

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

QQ美食 助您 健康聪慧·延年益寿

俗话说“人是铁，饭是钢”。五谷杂粮，不仅是中国人三餐主要的“粮食”，也是最天然的养生“良药”。尤其将谷米和豆类煮成水分充足的汤粥，添加适当的蔬菜、肉类、植物和药材一起熬煮，具有养颜滋补的效果，这也是自古以来中医食疗保健的重要方式。生病，身体虚弱，消化功能较差，妇女怀孕、坐月子时，年幼的儿童和牙齿衰退的老人，五谷粥品是易食又滋补的食物。

除了上述基本的益处，米饭和粥品对于现代人还具有另一层的帮助。现代物质生活提升，精致美食也大为流行。然而，身体需要的其实是愈单纯、自然的食物愈好。长期食用油腻、调味重的食品，使体内的脂肪、湿热秽气和毒素积聚，造成心血管疾病、气虚、困倦、肥胖、水肿等问题。尤其是经常熬夜工作的人，肚子饿了忍不住想来顿宵夜，若特别好吃油分高如咸酥鸡、炸鸡排、烧烤类等高热量的零食，必然会加重肝脏和胃肠的负担，不仅身材会走样，也容易产生各种大小病痛，实在得不偿失！

依据科学食疗，吃饭，不再只是吃“漂亮的”白米，各种谷类、豆类，如糯米、薏仁、荞麦、燕麦、高粱、小米、红豆、绿豆、花豆、玉米等，各具有不同多样性的营养价值，食用起来都能发挥清洁肠胃道、补充维生素和健康美容的效果。而且彼此搭配混合食用，

①

○

○

前言

口感和视觉上更有变化，营养价值更齐全，香气也更为浓郁。重视健康，希望自己更美丽的朋友，三餐应多食用自然原始的五谷杂粮，才是最明智的选择。冬天寒冷难耐或夏天胃口不佳时，来一碗滋补又清爽的粥品，精神都会振奋不少。

俗话说“一种米可以养百样人”。本书要反过来教你，“一种人也可以吃百样米，而且，吃得健康又美丽”。本书内容包括“优质靓粥”（咸粥、甜粥、鲜花粥、香草粥、水果粥）和“香Q七彩饭”（五谷饭、拌饭、油饭、焗饭、炒饭）等百多道食谱，样样都是烹调简单、口感清爽、滋补养生。

回想自己，真是有个有口福的人，身边亲近的家人都喜欢烹饪做菜，尤其母亲从小就培养我吃“自然食物”的习惯，像是在白米饭里添加一些粗粗的糙米、QQ的薏仁、紫紫的黑糯米。近年，为了改善我产前浮肿和帮我产后恢复元气，母亲融合燕麦、荞麦、高粱、红豆、黑豆、黄豆等，调配出更多元化的粥饭食方，不仅营养丰富，久吃不腻，而且光是吃一碗饭，就觉得口腹之欲已饱足，即使不搭配其他菜肴也不觉单调，尤其是降低了吃零食的欲望，顺利地控制住体重。

另外，书里有几种充满阿妈年代风味的好吃粥汤做法，也得自母亲承传，稍加创新收录于本书。因此，这本书的出炉，大部分要归功于我的母亲。而健美和养生的功效，则希望能广为嘉惠于本书的读者。

在此诚心祝福所有爱吃米食粥饭的人，婀娜美丽、健康聪慧、延年益寿。

作者 谨识



五谷杂粮·青春好漾 12

一、谷米珍饈皆精华 14

1. 五珍米——补气·健脾·通便·减肥 15
2. 大小麦——大麦丰肌美白·小麦养心安神 17
3. 燕麦——帮助消化·降低胆固醇 18
4. 荞麦——消脂·抗压·保健心血管 18
5. 高粱——健脾·生津·固肠胃 19
6. 小米——补气·强精·清热·利尿 19
7. 薏仁——美白·淡斑·除湿·消肿 20
8. 玉米——养颜·润便·降血压 20

二、大珠小珠入玉盘 22

1. 红豆——消水肿·益气色·通乳汁 23
2. 绿豆——退火·解毒·防痘疮 23
3. 黄豆——润泽肌肤·抗病防癌 24

CONTENTS

目录

4. 黑豆——补肾·抗癌·乌发·明目 25

5. 豌豆——去燥·消肿·利小便 25

6. “土豆”——丰胸·健脑·抗老化 26

三、速配杂粮与香料 27

1. 万用杂粮 27

● 山药 ● 番薯 ● 芋头 ● 马铃薯

● 红萝卜 ● 白萝卜 ● 南瓜 ● 冬瓜

2. 添味香料 29

● 红葱头 ● 八角 ● 胡椒粒 ● 迷迭香

● 百里香 ● 紫苏 ● 九层塔 ● 香菜

● 月桂叶 ● 肉桂 ● 青葱 ● 虾夷葱

● 蒜苗 ● 蒜头 ● 辣椒 ● 姜 ● 芥末

● 芝麻 ● 杏仁 ● 核桃 ● 茴香



优质靓粥 DIY 35

一、咸粥 37

01 黄芪川芎炖鸡粥 38

C O N T E N T S

目 录

- 02 莲子芋头糯米粥 38
- 03 黄豆糙米肉丝粥 39
- 04 金鸡山药菠菜粥 39
- 05 牛蒡胡萝卜姜味粥 40
- 06 蚬仔香菇肉丝粥 41
- 07 地瓜绿豆糙米粥 42
- 08 白菜金菇荞麦粥 42
- 09 荞麦烙饼粥 43
- 10 咸味腊八粥 44
- 11 冬瓜糙米粥 44
- 12 胡桃麦枣糙米粥 45
- 13 生麦芽退乳粥 46
- 14 大枣黑豆红高粱粥 46
- 15 栗子山药核桃粥 47
- 16 玉米萝卜排骨粥 48
- 17 薏莲荷叶鸡丝粥 49
- 18 海带排骨薏仁粥 50
- 19 红豆黄浆粥 51
- 20 青蒜牛肉黄豆粥 51
- 21 鲈鱼黑豆薏仁粥 52

C O N T E N T S

目 录

- 22 红椒豆豉葱丝粥 53
23 豌豆苗肉片粥 53
24 当归黄芪鲫鱼粥 54
25 麻油番薯姜丝粥 55
26 猪肝绿豆粥 56
27 酒渍墨鱼荔枝粥 56
28 椰花萝卜五谷粥 57
29 芥末芝麻五谷粥 58
30 鲜菇玉笋奶浓粥 59
31 黄瓜鱼片大蒜粥 60

二、甜粥 61

- 01 紫米莲子红枣粥 61
02 芝麻姜汁红豆粥 62
03 甜味腊八粥 63
04 桂圆黑枣甘草粥 63
05 红糖麦麸粥 64
06 牛奶薏粉干果粥 64
07 花生高粱糙米粥 65
08 姜汁红枣小米粥 66

CONTENTS

目录

- 09 玉米须红豆粥 66
- 10 白果枸杞薏仁粥 67
- 11 百合番薯绿豆粥 68
- 12 陈皮绿豆薏仁粥 69
- 13 黑豆小麦莲子粥 69
- 14 豌豆红枣糯米粥 70
- 15 红豆花生蕃薯粥 71
- 16 莲藕薏苡绿豆粥 72
- 17 芡实红枣核桃粥 73
- 18 茯苓红豆小米粥 74

三、鲜花粥 75

- 01 桂花陈皮粥 75
- 02 荷花肉丝五谷粥 76
- 03 菊花桂圆三麦粥 76
- 04 槐花彩椒粥 77
- 05 玫瑰蜜枣粥 78
- 06 丝瓜花牛蒡粥 79
- 07 茶花香菇粥 79
- 08 马齿苋萝卜干贝粥 80

C O N T E N T S

目 录

- 09 昙花鱼浆粥 81
10 金针笋片粥 82
11 石斛兰百合肉丝粥 92

四、香草粥 84

- 01 香菜五谷粥 84
02 竹叶冬瓜粥 84
03 荷叶绿豆粥 85
04 茶香黑豆泡饭 86
05 芹菜胡萝卜干丝粥 86
06 紫苏鳕鱼粥 87
07 九层塔蛋香粥 88
08 茴香羊肉粥 89
09 迷迭香鸡柳粥 89
10 薰衣草奶菇粥 90
11 薄荷绿豆薏仁粥 91
12 柠檬叶姜丝牡蛎粥 92
13 石莲小米粥 93
14 葱根糙米粥 93

C O N T E N T S

目 录

五、水果粥 95

- 01 荔枝莲子枸杞粥 95
- 02 甘蔗茅根粥 96
- 03 鸭梨石榴粥 96
- 04 芒果山楂粥 97
- 05 甘蔗姜奶粥 97
- 06 樱桃梨子紫米粥 98
- 07 蜂蜜西红柿粥 99
- 08 蜜梅番薯绿豆粥 100
- 09 水果醋芦笋粥 100
- 10 桑葚杏桃糯米粥 101
- 11 草莓咖啡牛奶粥 101
- 12 苹果杨桃粥 102
- 13 枇杷银耳莲子粥 103
- 14 桂圆芡实红豆粥 104
- 15 香蕉松子粥 104
- 16 柿饼燕麦粥 105

C O N T E N T S

目录



蒸·拌·焗·炒——香Q七彩饭 106

一、五谷蒸饭 107

- 01 七彩五谷杂粮饭 107
- 02 番薯豌豆蒜香蒸饭 108
- 03 双色山药蒸饭 108
- 04 干贝蛤蜊蒸饭 109
- 05 南瓜荷叶焖饭 110

二、拌饭 111

- 01 红豆麻油拌饭 111
- 02 荸荠葱丝猪油饭 112
- 03 茶盐搓饭 112
- 04 橙香海苔鱼拌饭 113
- 05 牛肉木须泡菜拌饭 114

1

0

0

目录

C O N T E N T S

目 录

三、油饭 116

- 01 四物鸡油饭 116
- 02 沙茶紫米栗子油饭 117
- 03 金钩芋头香菇油饭 118
- 04 菩提素油饭 119

四、焗饭 120

- 01 海鲜菠萝焗饭 120
- 02 茭笋洋葱酱肉焗饭 121
- 03 焗鸡肉茄子镶甜椒 121
- 04 培根马铃薯焗饭 122

五、炒饭 124

- 01 虾蛋炒饭 124
- 02 XO 酱鲑鱼炒饭 125
- 03 咖哩牛肉蒜茸炒饭 125
- 04 塔香蔬菜味增炒饭 126

①

②

③

目录



五谷杂粮 · 青春好漾

五谷杂粮，在营养学上归为“主食”，也是东方人长期以来的基础食物。据营养医学研究，五谷杂粮是很适合人体用来长期养生、保健的自然食物。尤其是未经精制处理、保留胚膜的，更含有丰富的维生素B族、矿物质、纤维质、必需氨基酸、蛋白质等，可帮助消化，清洁肠胃道，减少有害致癌物质堆积在体内，降低患病风险，对于健康、美容、祛病都很有效果。高血压、高血脂、糖尿病患者，可以减少吃肉类食物，改以豆类所含的必需脂肪酸、植物固醇及卵磷脂等营养素来补充。这既能抑制饮食时脂肪的吸收量，又可促进体内脂肪的分解。

有人认为吃这类含有淀粉质的谷豆类食物容易发胖，因此刻意不吃，只吃肉类和青菜，岂不知这反而牺牲掉很多重要的营养素，造成免疫力不全、面容晦暗、欠缺活力等。谷豆类所含的淀粉质，可提供人体热量和活力，虽也含有脂肪，但含量很低，且多为不饱和脂肪酸，对降低胆固醇和预防心血管疾病有帮助。只要不是一次吃得太多，不仅不需担心肥胖问题，反而能够更健美、更健康。

广义的“五谷”，所指的其实不仅五种谷物，而是泛指各种谷豆米粮。《黄帝内经》指为“粳米、麦、小豆、大豆、黄黍”；佛教祭祀中指为“稻、大麦、小麦、小豆、胡麻”；李时珍《本草纲目》则细载数十种谷豆。不同的谷豆类含有的营养成分各有特色，因此，将多种谷豆混合一起烹煮食用，可发挥互补的作用，更增加营养价值。以下针对营养价值高、购买方便的种类，分别介绍其营养特性。

1

谷米珍馐皆精华

各种谷类的生长构造类似，可分为谷皮、糊粉层、胚乳、胚芽四部分，各部分所含的营养成分各具特性：

谷 皮 即谷粒的外层皮，主要为纤维质，含有丰富的维生素B族、钙、磷、铁、镁、维生素E等。

糊粉层 谷皮的下层有一糊粉层，如稻米和小麦的糊粉层包含丰富的维生素、蛋白质、无机盐、磷质等。

胚 乳 糊粉层下为胚乳的部分，营养成分主要为维生素、蛋白质、淀粉和植物性脂肪。

胚 芽 胚芽位于谷粒的尖端，主要含有丰富的维生素B族、维生素E、无机盐、碳水化合物、蛋白质、植物性脂肪等。

谷类的营养价值主要位于谷皮与胚芽中，因此越经人工精制、褪皮去膜的，则营养损失越多。如白米的营养价值就远不如保留住胚芽的胚芽米，而胚芽米的营养又低于连米糠也保留住的糙米。也就是说，多吃糙米对健康和美容的作用，比只吃白米来得优越许多。



五珍米——补气·健脾·通便·减肥

稻米是中华民族的重要主食，为五谷之首。中国、日本和东南亚等地都是栽植稻米的重要产地。中医认为稻米的营养，对人体具有补气强精、活血健脾、调养脏腑、促进生长发育等保健治病的功效。

白米

早期的农业社会，各个家庭都以吃“漂亮的白米饭”为富裕象征，把从稻米身上褪去的粗皮黄胚，拿去拌在饲料里喂养牲畜，结果重要的营养成分都滋补到禽畜身上去了。

糙米

经加工精制成白白净净的白米，营养价值其实远不如看起来又黄又粗的糙米。糙米指的就是全米，包含谷皮、糊粉层、胚乳及胚芽。将最营养的外膜给褪去的白米，往往也损伤了胚芽。现代养生医学也大力倡导多食用糙米饭，对健康和美容有极大的益处。

糙米所保留住的谷皮和糊粉层含有丰富的纤维质，可帮助排便顺畅、排除毒素和减肥轻身。胚乳里所含的淀粉质可增强体力，且不易造成肥胖；胚芽含有丰富的维生素B族和矿物质、不饱和脂肪酸，对降低胆固醇、血压和改善口腔溃疡、长褐斑的体质都有帮助。中医认为多食用糙米，还可以净化肠胃道、预防大肠癌、强化神经系统、改善脚气病，使气色红润、神采焕发。

糯米

糯米性质温和，有保健肺、脾、胃的作用，可补气、暖胃、健脾，改善虚弱无力、盗汗、躁渴、尿频等症状。食疗法常以糯米粥作为滋养补身的材料。从外型来看功能，较长

而尖的“长糯米”适用于制作油饭，短而圆的“圆糯米”则适用于熬粥。

糯米口感比白米和糙米来得沾黏，消化起来较费力，吞咽上也要谨慎。除了煮成稀软的汤粥，或磨成粉冲泡食用外，对于其他由糯米制成的糕点、油饭、汤圆和年糕等，消化功能较差者、幼儿或老年人，不适合一次吃太多。

紫米、黑米

紫米和黑米颜色十分深郁，煮熟后染色力极佳，会将一起烹调的其他浅色食材也染成紫黑色。因此，若想保留其他食材的原色原貌，在烹调时，最好把它和紫米、黑米分开烹煮，最后再调拌在一起，这样就可以兼顾营养丰富和色彩上的变化。

紫米和黑米含有丰富的铁质，补血、补气的效果良好，可改善贫血、头昏、腰酸、虚弱等症状。另外，紫米和黑米也含有丰富的维生素B族、钙、磷、锌等养分，常吃可收保健、养颜之效。由于相较于一般稻米来得稀有珍贵，在古时是献给帝王的贡品，因此也被称为“贡米”。近几年来，紫米和黑米也成为产妇坐月子时热门的滋补品，与红枣、红豆、莲子、薏仁、桂圆一起熬煮成甜粥，风味绝佳！

洗米水

根据研究指出，洗米水里含有蛋白质、淀粉、矿物质等养分，可以用来洗脸、润肤，煮后饮用，对保护胃壁黏膜、消除积食和改善消化不良有帮助。中医也尝试以洗米水炒炙中药，作为调养脾胃的药方。

洗米水另外还有个好用途，就是在淘洗米时，第一、二遍过水主要是洗去谷米上的尘埃和杂质，这些水可以拿来浇灌庭园窗台上的花木，是最天然营养的有机肥料水。第三次泡水，就可以用来煮粥食用了。



大小麦——大麦丰肌美白·小麦养心安神

我们日常所食用的面食，主要原料即来自麦。麦可分为大麦、小麦，均含有丰富的粗纤维、维生素，对于整肠通便、体内环保和美肤美容很有帮助。面粉所含的淀粉质，适量食用，不仅不肥胖，还具有强健体力、去湿、消炎的作用。

以采收后贮放的时间长短来分，小麦又可分为陈麦和新麦。据研究，新麦性质较温热，放置一年以上的陈麦，性质则较为温和，且磨成的面粉口感较细致。

大麦

大麦，为中国西南地区 and 青藏高原地方的主要粮食，常被磨成面粉制成各式面点，也常应用作为药膳食材。

食疗研究指出，大麦具有诸多养生健身的功效，如除热消渴，舒解肝气郁滞，帮助消化，改善食积腹胀、呕吐、常泄等不适，且能令身形枯瘦的人逐渐丰腴健挺，也有美白、润肤、美发、健脾、利尿、润肠通便等作用。

《本草纲目》指出，大麦芽能消化胃部食积不适，主要是因为大麦芽含有消化酵素和丰富的维生素，可以整肠健胃，且大麦煮粥，具有补虚劳、壮血脉、益颜色、实五脏、消滞止泄的作用。

要特别注意的是，中医处方称之大麦芽，有回乳（即退奶）的作用，因此哺喂母乳的产妇不可轻易食用，除非有意停止授乳，或因乳汁积胀疼痛而打算退奶，才能食用大麦芽。

小麦

小麦也含有丰富的营养素，如粗纤维、维生素B族、钙、磷、铁、淀粉、蛋白质、糖类等，其中蛋白质含量比米还高。小麦的种皮研磨成小麦麸，也具有丰富的维生素B和蛋白质，可用来治疗火气大、口腔破皮生疮、脚气病、精神紧张。常吃小麦和面粉制品，对

于健康和美丽极为有益，民间疗法还用烤得微焦的馒头来治疗胃酸过多、打嗝、腹泻等症
状。

中医指出，小麦有养心安神、纾解焦躁、除热止渴、益肾除湿气、改善脚气病的功效，
对于现代人容易紧张、精神焦虑、心慌失眠有帮助。

小麦提炼的小麦胚芽油，含有丰富的维生素E，可促进血液循环、通畅血流、抗衰老、
防氧化，对于肌肤上的斑点、皱纹有美容护肤的作用，很适合女性朋友和老年人食用。



燕麦——帮助消化·降低胆固醇

据研究，燕麦含有谷类食物基本的营养成分，如维生素B族、钙、磷、蛋白质等，是
滋补体力的好食材，很适合作为早餐。其丰富的可溶性纤维质，还能促使胆汁酸排出体外，
降低血液里的胆固醇含量，清除肠道的宿便、毒素，使人神清气爽。燕麦煮熟后具有独特
的口感，但气味平和，很适合与其他谷类、蔬菜一起搭配煮食。



荞麦——消脂·抗压·保健心血管

荞麦的营养价值很高，含有丰富的维生素B₁和B₂、铁、磷、镁、植物性脂肪与蛋白
质，更具有高质量的人体必需氨基酸，对健康与脏腑机能很有帮助。营养医学研究指出，
荞麦不仅能降低血中脂肪和胆固醇，也是人体前列腺激素的重要组成成分，可用来防治心
脏病、高血压、脑溢血等心血管疾病。李时珍《本草纲目》也指出，荞麦具有帮助消化、
消除肠胃积食和体内湿热等功用。

荞麦形状近似三角形，煮熟后口感特好，磨成面粉后可制成面条和各类面食，色泽呈
特殊的灰褐色，在日本视为制作拉面的重要原料。



高粱——健脾·生津·固肠胃

高粱也属于一种禾本科植物的种仁，用来制成各种酒精浓度的高粱酒，香醇而浓烈。

高粱依糠皮颜色不同，可分为白高粱与红高粱，颗粒大小和黏性也有差异。一般来说，高粱除了酿酒，也可以煮成粥饭和制作成糕点，其含有丰富的蛋白质、碳水化合物、铁、磷、钙质和核黄素。李时珍《本草纲目》指出，高粱性质温和但带涩性，具有利小便、止泻、止吐、生津、健脾、改善消化不良的功效。与其他谷类一起煮食，可发挥调和、润滑的作用，避免胃肠黏膜过度磨损，并使营养互补加强。

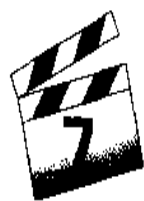


小米——补气·强精·清热·利尿

小米又称为粟米，品种繁多，常见谷粒为黄色和白色，依米粒的大小又可分为大米和小米，但一般粗略的说法多统称为小米。

小米含有丰富的蛋白质和维生素B₁、B₂，以及淀粉、钙、磷、铁、糖类、脂肪，谷皮里也含有丰富的维生素E和胡萝卜素。据营养学和中医研究，其蛋白质和维生素B族含量，甚至比白米还高，适量地食用具有保健脾胃、有益肾脏功能、利尿解热、改善消化不良、开胃生津、治反胃呕吐等作用。李时珍在《本草纲目》也曾指出，小米具有治反胃热痢的作用，煮粥食用，益丹田、开肠胃、补虚损。

夏天食用小米粥，不仅口感清爽，热食或放凉食用都很顺口，尤其粥汤上一层黏稠的米膏，含有丰富营养，切莫当成浮沫捞掉。



薏仁——美白·淡斑·除湿·消肿

薏仁又称为薏苡仁，在颗粒品种上可分为大薏仁和小薏仁。一般来说，煮熟后，大薏仁的口感绵软，常用来与其他谷豆类一起搭配煮成五谷杂粮干饭；小薏仁较为滑顺，黏性也较强，很适合熬粥煮汤时使用。

薏仁营养丰富，富含蛋白质和维生素B₁、B₂，以及钙、钾、铁、膳食纤维，对人体体态的轻盈、抗病免疫力、美容美肤均很有帮助。《本草纲目》指出薏仁具有补肺清热、健脾益胃、祛风除湿的效果。对于肺脏、气管、脾脏、胃肠均有很好的保健作用，也可防治脚气病、四肢水肿、体内湿浊等症状。

根据研究显示，薏仁具有美白皮肤、促使女性荷尔蒙分泌顺畅的效果，对淡化雀斑、黑斑、晒斑等皮肤斑点很有帮助。且具有除湿气、消浮肿的特性，是爱美的女性可多食用的食材。

惟薏仁性质微寒，所以建议妇女在怀孕期间不宜多食薏仁，以避免增加流产的风险。



玉米——养颜·润便·降血压

玉米的谷粒有许多颜色，如象牙白的糯玉米、金黄色的甜玉米和紫白相间的紫玉米、混色玉米。玉米的别称和外型一样也是五花八门，有人称之为玉蜀黍、西番麦、苞谷、包粟、金黍等。由于日常被作为三餐外的点心来食用，丰富的营养价值因此被忽略。

营养学研究发现，玉米含有丰富的维生素A、B₁、B₂、E和胡萝卜素、纤维质、钙、磷、铁、镁、蛋白质、淀粉、不饱和脂肪酸等营养素，对健康很有益处。

玉米全株上下都具有营养和医疗价值，如玉米粒、玉米须、叶和根部，既可食用，也可用来作为中医制药的材料。尤其黄色谷粒的玉米含丰富的维生素A，可保健视力；维生

素B族有益脾胃和皮肤；维生素E能抗老化、促进内分泌正常化；不饱和脂肪酸能防治心血管方面的疾病、抑制胆固醇的吸收。玉米须特殊之处，是含有维生素K、葡萄糖、有机酸、谷固醇等营养素，可利尿消炎、降血压、消除浮肿、加强血液凝固能力。医学研究也发现，玉米具有良好的润肠通便的效果，可帮助肠道里有害物质排出体外，且抑制致癌物质的毒性，使人身材轻盈、肤质光泽，进而大大降低罹患肿瘤的几率，具有防癌抗癌的效果。

2

大珠小珠入玉盘

2

豆类的种类繁多，若和五谷杂粮一起搭配煮食，最速配的可归为五种：绿豆、红豆、黄豆、黑豆、豌豆、“土豆”。

2

豆类食物普遍含有丰富的蛋白质、碳水化合物、不饱和脂肪酸、维生素B₁和B₂、钙、磷、铁、膳食纤维等，尤其蛋白质里所含的成分，可和谷类食物的营养互补。

红豆、绿豆和豌豆，特点是含有高比例的碳水化合物，而脂肪含量很低；黄豆、黑豆主要营养成分为蛋白质，黄豆还含有丰富的卵磷脂，而黑豆的胡萝卜素相当丰富。

“土豆”即为花生，由于营养价值丰富，又被称为长生果，和五谷一起煮食米饭更香。另外，还有花豆、扁豆、蚕豆、皇帝豆等豆类，豆瓣肥厚、营养丰富，且外皮花色美观，也可加入一起煮食。

豆类的营养价值特色可分五方面来说：

蛋白质 豆类蛋白质里的氨基酸，具有较丰富的赖氨酸，与蛋氨酸含量较丰富的谷类搭配一起食用，可使营养更完备。

脂肪 豆类所含的脂肪多为不饱和脂肪酸，也含有丰富的卵磷脂，容易为人体所吸收，且具有降低血液中胆固醇的作用，适合高血压、高血脂和吃肉较少的人来食用。

维生素与矿物质 豆类食物里含有钙、铁、镁、维生素B族等营养成分，对于贫血、骨质疏松、口腔容易破皮发炎、体力不足者都是很好的食疗材料，也有降血压、利尿等作用。

碳水化合物和纤维素 红豆、绿豆、豌豆等豆类，含有丰富的碳水化合物和适量的纤维质，在体内容易被消化和吸收；黄豆和黑豆的碳水化合物含量则较低，纤维质高，消化功能不佳的人应煮到软烂再食用，以避免引起肠胃胀气。



红豆——消水肿·益气色·通乳汁

红豆味甘，性质温和，也称小红豆、赤豆，含丰富的蛋白质、维生素B族、纤维质、糖类和钙、磷等营养素，对人体最显著的作用是改善水肿、消除湿气、防治脚气病、消肿胀、促进新陈代谢、温暖脏腑、促进肠胃消化和蠕动功能、防治便秘，对于肝、肾极具保健效果。

对女性朋友来说，红豆更是保健、美容的好食材，平日多吃红豆料理，能使气色红润、促进血液循环、改善四肢末梢冰冷的问题。《本草纲目》记载，红豆也具有通乳汁的作用，生产后欲哺育婴孩的母亲，可多食红豆粥来促进乳汁分泌。依我个人的经验，红豆也是坐月子期间基础的补养食材，可搭配鲈鱼、鲫鱼、鲤鱼来煮成鱼汤，对于体力复原和红润气色很有帮助。

红豆除了豆粒可以食用，红豆植株的胚芽、叶片、小花均可入药治病。



绿豆——退火·解毒·防痘疮

绿豆含有丰富的钙，磷，铁，维生素A、B族和维生素C，蛋白质，脂肪，纤维质，可

促进胆汁分泌、保健肝脏机能、补充身体养分，且具有清热、退火、消暑、解毒、消肿胀、利尿、生津止渴、安定精神等作用。煮成热食或冰凉后饮用，各具美味，四季都可多加食用。

绿豆，自古即为化解轻毒的天然食材，尤其现代都市环境和空气污染严重，可多食用绿豆粥汤来保健身体、缓毒解毒。除了我们常食用的豆粒本身之外，绿豆的外皮、绿豆芽、豆叶、豆荚等，也都是中药治病解毒的材料。



黄豆——润泽肌肤·抗病防癌

黄豆为食疗里的圣品，含有极高的营养价值，既可食用也可提炼制油，还能变化出许多副制品，如豆腐、豆皮、豆浆、味噌等；口味变化万千。

黄豆含有极高的蛋白质，维生素B族、C、E，卵磷脂，不饱和脂肪酸，多种人体必须的氨基酸，纤维素，亚油酸，亚麻油酸，钙，磷，铁等营养素，具有补气、补血、利尿、提高抗病力等作用，如防治脂肪肝、糖尿病、高血压、骨质疏松，也能降低胆固醇、增加饱足感、减肥轻身、促进肠胃蠕动、预防便秘、美肤润肤、防止皱纹和黑色素沉淀、淡化脸上斑点。

爱美、追求青春的朋友宜多食用黄豆，素食不吃肉者，也很适合多摄取黄豆粥饭来作为营养补充品。

注意！如此辨识豆粒是否经过“基因改造”：

非基因改造的黄豆即传统黄豆品种，外皮颜色为乳黄色；经过基因改造的黄豆，在芥蒂处有一“黑色圈”。购买前可先询问和辨识，自然有机论者认为，“非基因改造”的传统品种对人体健康较无害。



黑豆——补肾·抗癌·乌发·明目

黑豆又称乌豆，营养价值可说是豆类里的佼佼者。因此，在日本被奉称为“黑珍珠”。故事传说里秦始皇寻找的长生不老丹，原来也就是人间的黑豆。

黑豆的蛋白质含量可谓位居豆类之冠，比牛奶、肉类都高出许多，而且容易为人体所吸收，保健效果极佳。黑豆还含有多种人体所需要的氨基酸和不饱和脂肪酸，维生素A、B族、E以及钙、磷、铁质含量也很丰富，对于益脾补肾、明目、乌黑发丝、活血、清热、解毒、利尿等很有帮助，常食用能健美又健康，增强身体免疫功能，提增抗病力。经医学研究，黑豆还含有锌、锗、硒等成分，对防治癌症有助益。



豌豆——去燥·消肿·利小便

新鲜的豌豆外型圆润，颜色翠绿光泽，含有丰富的蛋白质，维生素B₁、B₂、C和胡萝卜素。依中医和营养学研究，豌豆具有调和脏腑、顺气除燥、消肿、解毒、利尿等作用，入药可用来改善脚气病、低血压、呕吐、糖尿病等症状。

相传豌豆系由域外传入，因此又被名为荷兰豆、番仔豆。在家常料理中，常用来作为搭配主菜的漂亮配角。豌豆也可长期冷藏或制成罐头食品，一年四季随时都可享用到它鲜甜的滋味，但就营养来说还是以当季趁鲜食用为上。

在五谷杂粮店，可以买到干燥后的豌豆，呈黄褐色。买回后和其他豆类处理方式类似，先泡水数小时使其稍微软化，再和其他谷豆、蔬菜一起煮成粥饭食用。

豌豆植株的嫩苗，即为豌豆苗，可摘采下来炒菜或煮汤，味道十分清香可口，含有丰富的纤维素和维生素C，具有清热、消肿、利尿、通便等作用。



“土豆”——丰胸·健脑·抗老化

“土豆”即为花生，又叫长生果，含有丰富的蛋白质，维生素B₁、B₂、E，烟碱酸，钙质和植物性油脂，不饱和脂肪酸等养分，有助于抗老化、维持细胞年轻、丰胸美乳，又能健脑益智。

花生有许多重要的养分都在皮里，料理煮食的时候，连皮一起食用最能摄取到完整的营养。

搭配糯米和红枣煮成甜粥，以排骨高汤煮成咸粥，或连同糙米、荞麦、燕麦等谷类一起蒸煮成干饭都很美味。

2

6

速配杂粮与香料



万用杂粮

山药

山药又名淮山、山芋。茎块颜色有紫色与白色两种，紫色山药颜色特殊且美丽，是极具养生美颜效果的山珍；白肉山药目前也有部分从日本进口，外皮为浅褐色，口感绵细。山药的营养丰富，含有蛋白质、纤维素、维生素和钙、磷、铁、淀粉酶等矿物质，尤其含有特殊的黏液蛋白，对保护肠胃、止咳、润肺、去痰、维护气管健康、帮助消化、预防心血管硬化、减少皮下脂肪堆积等均有助益。

番薯

番薯在过去只被认为是粗鄙的根茎类食物，在营养价值被研究发掘后，成了家喻户晓的祛病抗癌的优质养生食材。番薯的茎块和外皮含有丰富的维生素B族、C，钙质，纤维质等营养成分，具有帮助消化、润肠通便、净化肠胃道、预防大肠癌等作用。外皮刷洗干净，连皮一起煮粥食用，营养更丰富。

芋头

芋头也叫作山芋、紫芋。含有丰富的纤维质、维生素和矿物质，可帮助消化、润肠通便、生津除燥、补气、强健体力、润泽肌肤，对妇女子宫也具有温补作用。切成丁块和粥一起熬煮，呈现淡淡的浅紫色，非常美丽；和糙米、荞麦、薏仁等搭配蒸煮成干饭，口感绵软，香气浓郁。

马铃薯

马铃薯又名土豆（花生的小名也叫“土豆”）、洋芋、山药蛋。其含有丰富的糖类、矿物质和维生素，可补充人体消耗的体能，维持健康活力。马铃薯皮刷洗干净、挖去芽眼，也可一起食用，里头含有丰富的维生素C和矿物质，高达茎块本身的4倍之多，削去丢掉太过可惜。

红萝卜

红萝卜具有特别的甘甜味，含有丰富的维生素A、B、C、E，胡萝卜素，钙，葡萄糖和纤维质，对于人体的造血，活血，视力保健，预防眼睛干涩、夜盲症，促进新陈代谢、皮肤光泽亮丽和润肠通便都有助益。

白萝卜

白萝卜为养生食疗中顺气、清肠、净血的高纤维质食材，含有丰富的维生素B₁、B₂、C，磷，铁及纤维质，自古即用以化痰去脂、消除积食胀气、健胃、帮助排泄、促进胆汁分泌，也具有降火气、解烦闷、帮助清洁肠道等作用，价廉物美，且连萝卜叶和萝卜皮一起煮食，更为营养。

南瓜

南瓜又叫做金瓜、番瓜，含有丰富的β-胡萝卜素和维生素A、B₂、C，葡萄糖，矿物质，对强化肌肤抵抗力和淡化斑点有很大的帮助，同时也能保健视力，促进肠胃蠕动和新陈代谢，清除宿便和有害物质，使身体更清爽、有活力。食用南瓜也有助于降低血糖、

调整内分泌和减轻青春痘的症状。

冬瓜

冬瓜具有清热、生津止渴、利尿的作用，可消除水肿，促进体内多余水分排出，是四肢容易浮肿和肾病患者理想的食材，也很适合长时间在办公室久坐的上班族。如果出现下半身血液循环不良、小腹突出、双腿容易水肿、脚气等现象，常食用冬瓜糙米粥，可获得改善。怀孕妇女若有下肢浮肿的现象，也可酌量食用。



添味香料

红葱头

在传统食品店可以买到的油葱酥里，红葱头就是其中的主要材料，经常和着猪油一起拌炒而成。取适量来炒肉丁，或直接拌干饭、放在粥上搭配食用，十分开胃。

若买新鲜的红葱头，可以清洗干净后，拍扁或切成碎末，和香油调拌来配饭吃，或用来炒香煮粥。

八角

八角像一枚枚的星星，模样很可爱，也为传统的经典香料之一，常和卤包一起用来炖煮鸡、鸭、牛肉、猪肉以及根茎类蔬菜，气味浓郁，且带有甜味，既可提味，又能去腥，可说是极具功能性的香料。

胡椒粒

胡椒依种实的成熟度和烘焙度的不同，在颜色外观上可分为黑色、白色、红色和绿色四大类。在中国、欧洲、印度、马来西亚等，都是料理时不可或缺的重要香料，炒菜提味或炖汤都很适合。另也有磨成细末的胡椒粉，可直接撒在稀饭上，和芹菜、香菜等香叶食

材搭配。有感冒症状时，只需每隔4个小时嚼烂一些胡椒，就能抑制感冒症状。

迷迭香

迷迭香原产于地中海沿岸，叶色浓绿，叶型狭长近似松叶，为近年来香草植物中广为应用的热门香料。叶、茎、花均可食用或提炼精油，对于舒缓精神紧张、集中注意力、促进血液循环均有助益。在粥饭煮成后，拌入饭里，或缀饰在粥上来搭配食用均可。

百里香

又名麝香草，也是近年来热门的香草植物之一，其香气浓郁特殊。取用新鲜的叶片或干燥后的干品，都可使粥饭增添异国风味。但百里香不适合长时间烹煮，而且不宜一次使用太多，最好是在粥饭煮成后，少量缀饰在上头来搭配食用。

紫苏

紫苏含有丰富的矿物质、胡萝卜素、维生素C，主要食用部位为叶片和嫩茎。依品种不同，最常见的为叶色翠绿的“青紫苏”，以及叶色暗褐红色的“红紫苏”两大类，香气和滋味各有特色。而新鲜的紫苏叶又比干燥后的干品来得鲜香，切成碎末撒在粥饭上，或榨汁调入粥里，均可增添品尝时的风味。

九层塔

九层塔有独特的香气和口感，尤其夏季到秋季是九层塔叶产量最茂盛的时节，可趁时多采用。取几叶九层塔叶片，轻轻加以揉搓，或以少许油来炒香，放在粥饭上即可搭配食用。九层塔原本是野生的一种蕨类草本植物，吃的时候，用锅里的热气连同主料一起熏熟有特别的香味。泰国菜肴在口味上独树一帜，多源于把九层塔放入或酸或辣的汤菜，吃到嘴里感觉鲜辣之中有一股挥之不去的浓香。九层塔还有个典故：泰国有几位穷人用九层塔下饭，一气能吃许多碗，一富人拿金子来换，穷人却不肯：要是把九层塔给了你们，我们怎么吃饭？所以，九层塔也美其名曰“金不换”。

香菜

香菜又名“胡荽”、“芫荽”，叶片形状如一面面小扇子，具有独特清香的气息。在很多小吃中，它都是提味的重要香料。摘取适量叶片撒在粥上，搭配胡椒粉、油条一起食用也很对味。香菜具有保健脾胃和肾脏功能、利尿解热、改善消化不良、开胃生津、治反胃呕吐等作用。

月桂叶

干燥后的月桂叶呈淡褐色，叶片厚实，和百里香、迷迭香同为西洋料理中的特殊香料。由于气味浓郁、特殊，少量取用效果较佳。干燥的月桂叶必须经过温热的水浸煮或热炒，才能激发出香味，可在粥熬成后加入几片月桂叶，小火再煮5分钟即可；若为干饭，可在米粒熟软后，放几片在饭上，盖上锅盖焖10分钟后再去除。月桂叶可增强人的抵抗力。在传染病多发季节，每天早晨和晚上喝月桂叶牛奶，能有效抵抗流行病传染。制作方法：将1/2升牛奶和一片月桂叶放入锅内慢慢地煮，煮开后关火，盖上锅盖泡20分钟即可。

肉桂

肉桂的辛香味，既可用于为咖啡、牛奶调味，也是五香粉的重要成分之一，用来入菜、揉进面饼里、撒在咸粥或甜粥上作为调味，都可制造出奇异的味觉效果。市面上販售的，有制成条棒状、切成片状或磨成粉末状的。若和粥一起熬煮，可选用片状；条棒状的肉桂在粥汤里搅动，会缓缓溶出香气，可增添用餐的情趣；也可选用研磨好的肉桂粉，在粥煮成后，直接撒在粥上提香。

青葱

青葱是家家户户三餐料理常备的香料菜，可切成碎末、长段或细丝来食用。生食时，叶壁内的特殊黏液味道较呛、较辛辣，可用油来爆香、炒肉丝，或用来熬煮粥汤，熟食味道较温润甘甜。

虾夷葱

虾夷葱外表看来和青葱很相似，但叶管较为纤细，气味也比青葱来得温和而不刺激。新鲜的虾夷葱或干燥后的干品均有清爽的香味，切碎后与香油调拌，可为粥饭增加芳香和视觉上细致的美感。

蒜苗

就外观来看，蒜苗比青葱粗壮许多，味道也更呛、更辛辣，适合运用在咸口味的粥汤上。喜欢刺激感较强的口味重者，可将蒜苗斜切成薄片或碎末，待咸粥熬煮完成，撒在上头焖个5分钟，待香气和粥味更融合后，即可享用。

蒜头

蒜头，气味辛辣，具有强烈的抗菌、消炎作用，也能降血压、降胆固醇、预防动脉硬化、增加抗病力。每个家庭和餐厅都常会运用大蒜作为料理时的辛香材，可切薄片、碎末或磨成蒜泥，也可剥去外皮，直接放进嘴里，搭配粥饭来嚼食品尝，口感十分鲜辣刺激（口腔溃疡或患齿龈炎时不宜尝试）。挑选蒜头时，除了看瓣粒是否肥大饱满，也要注意外皮是否清洁、有无黑霉和褐斑。若是搁放得太久，蒜头上发出绿芽，则瓣粒也已萎缩扁软，气味消散。

辣椒

色泽艳红的辣椒，含有丰富的维生素A、C和矿物质，口感上不仅有提香增味、令人血脉喷张、舌头发麻的效果，少量运用切丝、切末，也是配色点缀的好材料。在食疗作用上，辣椒可促进血液循环、增润气色、温暖脏腑。胃肠不佳或口腔发炎破溃者不宜食用。怕辣的人切开椒皮，把种籽去除，可减弱辛辣味。另外也有绿辣椒、小巧的朝天椒、干辣椒、辣椒粉等其他选择。

姜

姜是很温补的食材，可促进血液循环、温暖脏腑。料理用的姜可分为嫩姜、老姜和姜

母。姜母较为少用，多用在炖制姜母鸭时熬汤底。老姜的味道浓郁，多为炒菜爆香、去腥之用，熬煮姜汁和姜味粥品也用老姜来熬汁。嫩姜气味较清新，纤维质未老化，可切成丝、淋些酱油搭配粥饭食用。用姜泡茶喝对神经性胃痛有疗效。出门旅行备一块蜜饯甜姜，可防止晕车、晕船和晕机。

芥末

芥末，又称芥子末、芥辣粉，是芥菜的成熟种子碾磨成的一种粉状辣味调料。原产于中国，从周代起就已开始在宫廷食用，历史悠久。芥末粉润湿后，具有催泪性的强烈刺激性辣味，对味觉、嗅觉均有刺激作用，可用作泡菜、腌渍生肉或拌沙拉时的调味品。亦可与生抽一起使用，充当生鱼片的美味调料。

芥末的主要辣味成分是芥子油，其辣味强烈，十分独特，可刺激唾液和胃液的分泌，有开胃之功，增强人的食欲。芥末有很强的解毒功能，能解鱼蟹之毒，故生食三文鱼等生鲜食品经常会配上芥末。芥末呛鼻的主要成分是异硫氰酸盐。这种成分不但可预防蛀牙，而且对预防癌症、降低血液黏稠度、防止血管凝块、辅助治疗气喘等也有一定的效果。芥末油还有美容养颜的功效，在美体业界，芥末油是很好的按摩油。

芥末具有强烈的刺激性，烹调时可酌量添加，注意一次不要放太多，以免伤胃，因此有胃炎或消化道溃疡的人忌食。高血脂、高血压、心脏病患者可适量食用。芥末能催人泪下，眼睛有炎症的人不宜食用。孕妇应少食或不食。在芥末中添加些糖或食醋，能缓冲辣味，使其风味更佳。

日常生活中通常使用的是芥末粉或芥末酱，以色正味冲、无杂质者为佳品。芥末不宜长期存放，当芥末有油脂渗出并变苦时就不宜继续食用。

芝麻

芝麻又称为胡麻籽，常见有白芝麻、黑芝麻两种。具有丰富的维生素和植物油、不饱和脂肪酸等养分，食疗上能滋补五脏、强壮肌肉、增强体力、促进新陈代谢，也可促使毛发乌黑亮丽、抗衰老。惟种籽细小，直接食用不易嚼烂，可研磨成细粉来食用。搭配甜粥、

奶粥、花果粥，或与口味较清淡的咸汤、干饭调拌都很适宜。

杏仁

杏仁含有蛋白质和多种氨基酸、杏仁油等营养成分，整粒的生杏仁、烘焙过的杏仁豆或研磨成杏仁粉，可视其需要选用来煮粥或蒸饭，对肺部、支气管等呼吸道系统有保健作用，如去痰、止咳、润嗓、暖肺等。

核桃

核桃含有丰富的多种维生素、矿物质和不饱和脂肪酸，具有益智补脑、保护内脏、润泽肌肤、温肺补血等作用。在口感上可多做变化，以整瓣核仁或压成碎末搭配粥饭食用都很香脆。

茴香

茴香作为调味品食用，可以芳香开胃，增进食欲。茴香的成分为挥发性茴香油、脂肪油、蛋白质、树脂等。茴香油主要是茴香醚，其余为少量的甲基胡椒酚、茴香醛、茴香酸、茴香酮、蒎烯、水芹烯、柠檬烯等。这些有效成分都是茴香有散寒、理气、开胃作用的物质基础。茴香可以消除痉挛、炎症，用茴香籽泡茶喝，或在牛奶和蜂蜜中放入茴香粉，有助于防治肠胃传染病、缓解饱胀和腹部痉挛，也适宜肾虚腰痛、脚气病人食用。但眼病、干燥综合征、糖尿病、更年期综合征、活动性肺结核者忌食。



优质靓粥 DIY

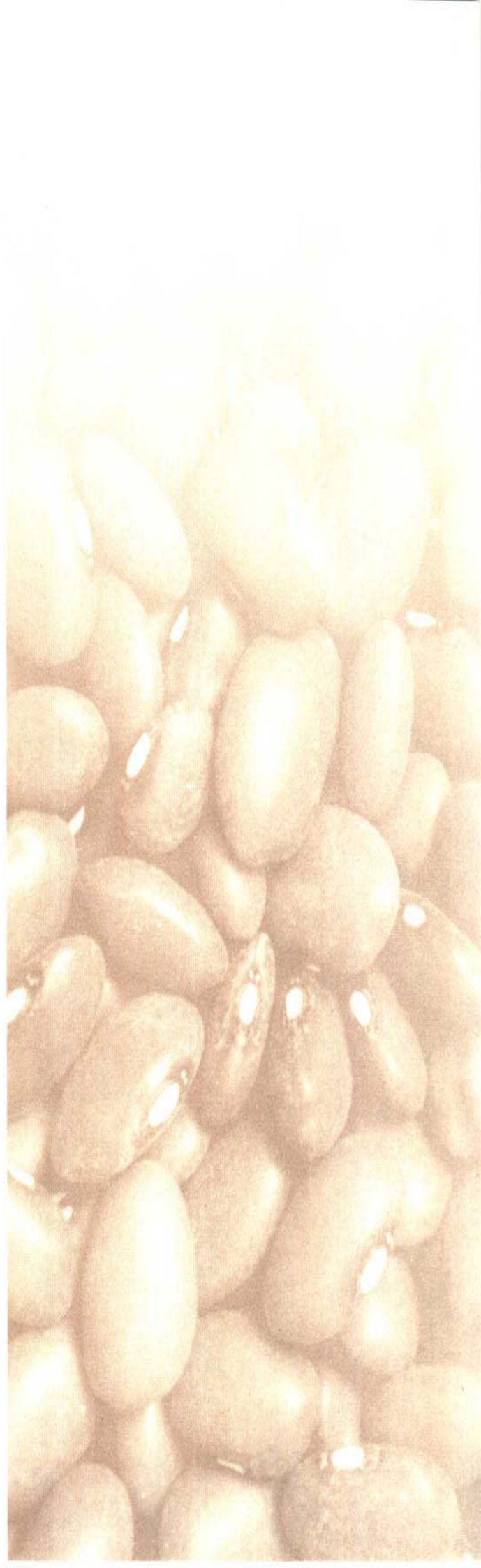
3

6

Part ★
优质靓粥 DIY

五谷豆粮多质地坚硬,为求烹煮满意,最好事先泡水数小时,使组织结构软化,口感较好。若有焖烧锅,也可不用泡水,在炉火烹煮滚沸后,移至焖烧锅焖个2~3小时,再移回炉火上,用小火煮半小时,也可使谷豆熟软。

平日工作很忙碌的话,可善加利用电子锅或传统电饭锅,将食谱所标示的食材酌量调配放进锅里,再倒入适量的水,盖上锅盖,压下开关,大约1~2小时,一锅香喷喷的营养粥饭就轻松搞定了!





01 黄芪川芎炖鸡粥

【主要材料】

鸡腿肉、黄芪、川芎、枸杞、圆糯米、糙米、姜、盐。

【步骤做法】

- 1.取等量的糙米和糯米，洗净后，浸泡2小时。
- 2.将黄芪、川芎和枸杞装入纱布袋内，绑紧袋口，备用。
- 3.鸡腿洗净、去骨，切成易于入口的肉块大小。
- 4.将糙米、糯米、药材袋放入锅中，加水煮至米粒熟软。
- 5.加入鸡肉块、姜丝，煮30分钟至鸡肉熟透。
- 6.捞出药材包，添加食盐调味，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 此粥方主要特色为清热益肺、缓解咳嗽、生津化痰、保健视力、适于怀孕和产后滋补、增强抗病力。

◎ 黄芪味道甘醇，可补气、活血、养颜、润肤、强壮体能、加强糖的代谢与脂肪分解，也可增强免疫力。

◎ 川芎具有促进造血、强精强壮、增强免疫力、安定精神、促进血液循环、改善四肢末梢冰冷等作用。

◎ 枸杞具有保养肝脏、促进血液循环、明目、利尿、助消化、滋补润肺等作用。

◎ 鸡肉性质滋补、温润，含有优质的动物性蛋白质和维生素A、B、C，能强健五脏、增强细胞再生能力、去除老旧细胞、预防老化、美容润肤，对于恢复体力或稳定情绪、神经系统有帮助，因此也是生病、怀孕或坐月子时的重要滋补食材。怕胖者可去皮食用，减少油脂摄取。

02 莲子芋头糯米粥

【主要材料】

莲子、芋头、糯米、盐、芹菜。

【步骤做法】

1. 糯米洗净、泡水2小时，备用。

2. 芋头削去外皮，切成小块，备用。

3. 将泡好水的糯米放入锅中，加入适量水，大火煮至滚沸后，放入莲子煮至熟软。

4. 将芋头块放进另一小锅，加水浸满芋块即可，煮至熟软后，将芋块放入莲子糯米粥中，调小火再熬10分钟。

5. 加进少量食盐调味，撒上芹菜末，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 莲子自古即为润燥滋补的圣品，具有清凉消暑、降火气、纾解躁闷、滋补元气、开胃健脾等作用。夏天食用或饮其汤汁十分舒畅。和其他肉类食材一起炒煮，有去油腻的作用。

◎ 芋头含有丰富的纤维质、维生素和矿物质，可帮助消化、润肠通便、生津除燥、补气、强健体力、润泽肌肤。

◎ 芹菜具有丰富的粗纤维、钙、铁、胡萝卜素和蛋白质，连叶片一起食用更营养，有清热、利尿、降血压、维持血管弹性、预防便秘、清除肠道毒素、瘦身减肥等助益。

◎ 此粥方对妇女子宫也有温补作用。

03 黄豆糙米肉丝粥

【主要材料】

黄豆、糙米、肉丝、盐。

【步骤做法】

- 1.将糙米和黄豆洗净，黄豆泡水 12 个小时，糙米泡水 2 小时。
- 2.猪肉切丝，冲洗后，沥干备用。
- 3.准备一锅水，将黄豆、糙米以大火煮沸，再调小火煮至熟软。
- 4.在黄豆糙米粥里加进肉丝，煮至肉色熟白，加入少许盐调味，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 黄豆和猪肉都为蛋白质含量丰富的食材，一为植物性蛋白质，一则为动物性蛋白质，营养成分可互补，对于润泽肌肤、补充体力、增润气色很有帮助。

◎ 糙米具有极佳的润肠、通便作用，对于皮肤斑点的淡化、体内毒素的清除效果较佳。此粥方既能增强免疫力、防癌抗病，也能去脚气、消水肿、帮助排便顺畅、美容养颜。

04 金鸡山药菠菜粥

【主要材料】

菠菜、鸡胃内膜（鸡内金）、山药、糙米、盐。

【步骤做法】

- 1.糙米洗净后，泡水 2 小时，备用。
- 2.菠菜洗净，叶片连根白部分一起切成小段。

3.鸡胃内膜2~3个(可请市场鸡贩代为剥取),洗净后,切碎备用。

4.山药洗净后,切成块状(白山药外皮较细薄,可连皮刷洗后一起切块烹煮)。

5.将糙米、山药、鸡胃内膜放入锅中,加水熬煮至熟软,再放入菠菜一起焖煮10分钟。

6.加少许盐调味,即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 山药含有蛋白质、纤维质、维生素和钙、磷、铁、淀粉、矿物质,尤其含有特殊的黏液蛋白,对保护肠胃、止咳、润肺、去痰、维护气管健康、帮助消化、预防心血管硬化、减少皮下脂肪堆积等均有助益,且山药具有滋阴补气和改善男性遗精、女性白带多等作用。

◎ 菠菜含有丰富的铁质、钙质和纤维素,具清热、补血、增强体力和帮助肠胃蠕动、促进消化、通便等作用。

◎ 此粥方添加鸡胃内膜搭配菠菜,可补血养气、改善消化不良和胃热症状,并能润肠通便、预防癌症。

05 牛蒡胡萝卜姜味粥

【主要材料】

牛蒡、胡萝卜、糙米、姜、葱白、鱼片、芝麻、酱油。

【步骤做法】

1.将糙米洗净、沥干,放入锅里干炒至颜色微黄(不可炒焦)。

2.加适量的水倒入锅中,小火慢煮。

3.牛蒡削皮后切成丝、胡萝卜刨成丝、姜压榨后取姜汁、葱白切段。

4.待糙米煮至半软,加进牛蒡丝、胡萝卜丝、姜汁、鱼片,继续炖煮至糙米熟软。

5.粥煮成后撒上葱白、芝麻,淋上少许酱油调味,即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 此粥方主要特色为补血活脉、温暖脏腑、滋养肠胃、预防感冒、驱除风寒、增强免

疫力、保健眼睛。

◎ 牛蒡含有丰富的蛋白质、铁、维生素、矿物质、纤维质和碳水化合物，具有补血顺气、帮助清除肠道、消除体内毒素、防癌抗病的作用。所含的褐枣酸也有助于分泌性荷尔蒙，提升性趣。

◎ 胡萝卜含有丰富的胡萝卜素，可转换成维生素A，有助于保健视力、促进造血功能。另外胡萝卜所含有的维生素B族、C、E和钙、葡萄糖等养分，也是美肤、润红气色、抗衰老的重要营养成分。

◎ 芝麻具有丰富的维生素和植物油、不饱和脂肪酸等养分，食疗上能滋补五脏、强壮肌肉、增强体力、促进新陈代谢，也可促使毛发乌黑亮丽、抗衰老。

06 蚵仔香菇肉丝粥

【主要材料】

蚵仔（小生蚝）、糙米、香菇、肉丝、高汤、葱、嫩姜、盐、胡椒粉、太白粉（马铃薯淀粉）。

【步骤做法】

- 1.预先煮好糙米干饭（或取前餐的剩饭），再以高汤熬煮成稀饭。
- 2.蚵仔冲淋干净，加上太白粉裹附表面，备用。
- 3.香菇、嫩姜切丝，葱花、肉丝备妥后，加入高汤糙米粥里，并加入适量盐调味，小火煮20分钟。
- 4.粥在滚沸状态下，放入蚵仔约3分钟后可熄火。
- 5.撒上葱花、嫩姜丝和胡椒粉增添香味，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 蚵仔含有高蛋白质，有滋阴补阳、强壮精气、保健肝肾、美容养颜的作用。

◎ 香菇含有丰富蛋白质、数十种氨基酸和维生素A、B₁、B₂、D以及钙、铁、磷、尼

克酸和食物纤维。由于具有高蛋白、高维生素和低脂肪的特性，一直为健美和瘦身的常用食材。近年来更研究发现香菇富含核酸物质，对于控制胆固醇、降血压和防止动脉硬化、增强免疫力、抗癌均有帮助。

07 地瓜绿豆糙米粥

【主要材料】

地瓜、绿豆、糙米、盐。

【步骤做法】

- 1.糙米和绿豆洗净后，浸泡2小时。
- 2.将地瓜皮刷洗干净，连皮切成块状，备用。
- 3.泡过水的糙米、绿豆和切好的地瓜块，均放入锅中，加适量水，熬煮至食材都熟软。
- 4.煮成后，添加食盐搅拌均匀，继续在锅里焖20~30分钟，使各食材间味道更融合后即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 此粥方的主要特色为促进肠胃蠕动、改善便秘问题、预防大肠癌、增强元气、退火消炎、美肤养颜、改善燥热口渴。

◎ 尤其地瓜含有丰富的维生素B族、钙质、胡萝卜素和纤维质，对于促进肠胃蠕动、预防便秘和大肠癌很有帮助。

08 白菜金菇荞麦粥

【主要材料】

大白菜、金针菇、干香菇、肉丝、荞麦、盐。

【步骤做法】

- 1.荞麦洗净后泡水2小时，干香菇洗净后泡水1小时，备用。

2. 大白菜洗净、切成细丝，金针菇切成小段，香菇切丝。

3. 将荞麦加水熬煮，汤粥滚沸时调成小火，放进大白菜、金针菇、香菇丝，煮至荞麦熟软。

4. 放进肉丝，待肉熟白后再加少许盐调味，即可享用。

【保健功效参考】

◎ 大白菜生津开胃、提神补气、利尿消肿，含有丰富的维生素B₁、B₂、C和蛋白质、铁、磷、锌等营养素，且纤维质含量丰富，可促进消化和清肠通便，防治结肠癌。丰富的维生素C可增强抵抗力，防治坏血病。

◎ 金针菇口感Q劲十足，含有丰富蛋白质、矿物质、维生素和纤维质，为防癌、强身、平和血压、降低胆固醇、美肤补气的珍品。

◎ 香菇含有丰富蛋白质、数十种氨基酸和维生素A、B₁、B₂、D以及钙、铁、磷、尼克酸和食物纤维、核酸物质，对于避免胆固醇上升、降血压和防止动脉血管硬化、增强免疫力、抗癌均有帮助。

◎ 此粥方的主要特色为改善消化不良、胃部积食，促进肠胃蠕动，润肠通便。

09 荞麦烙饼粥

【主要材料】

荞麦粉、盐、葱、油。

【步骤做法】

1. 取一碗荞麦粉，调水和成面团。

2. 加进葱花、少许盐，揉压成圆片状。

3. 炒菜锅内倒入少许油，热锅后将荞麦饼煎烙至熟黄，撕成蓬松的条片状。

4. 再取半碗荞麦粉，调热开水搅拌成荞麦糊，以饼片蘸泡来食用。

【保健功效参考】

◎ 研磨后的荞麦粉比荞麦仁更容易消化,对于咀嚼不便的幼儿或老人尤其适用。此粥方可去燥解郁、补脾益胃、消除积食腹胀、净化肠胃道。

10 咸味腊八粥

【主要材料】

糙米、黄豆、花生、栗子、白果、红萝卜、茴香、绞肉、盐、酱油、葱、姜、油。

【步骤做法】

1.事先将黄豆、栗子洗净,各自泡水12小时;糙米、白果、花生洗净,各自泡水2小时。

2.起油锅,以少许油将葱白、姜片爆香。

3.加入绞肉翻炒至半熟,淋上少许酱油调味续炒至肉熟。

4.将泡好的黄豆、栗子、糙米、白果、花生放入锅中,和爆香的绞肉拌匀,加入适量开水,大火煮至滚沸后,调小火炖煮1小时。

5.将红萝卜去皮刨成细丝,3~4株茴香洗净、切段,加进粥里煮10分钟,再加入食盐调味,即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 栗子含有丰富的维生素和矿物质,且具有补肾、强壮腰骨、安神抗焦虑的作用。

◎ 茴香的茎叶细散飘逸,香气却十分浓郁。具有温暖脏腑、润燥去湿、保健膀胱、改善频尿、补脾益肾、暖胃润肠、止恶心呕吐、预防胀气、驱除脚气等作用。

◎ 此粥方综合多种谷类和豆类的高蛋白、纤维质、维生素和矿物质,有补气活血、红润肤色、温暖脏腑、避免手脚冰冷、保健脾胃、养颜美肤、增强体力等作用。

11 冬瓜糙米粥

【主要材料】

冬瓜一轮片、糙米、姜、食盐。

【步骤做法】

- 1.先将糙米泡水2小时。
- 2.新鲜冬瓜洗净、去籽、保留瓢肉及外皮，切成适当大小的块状，备用。
- 3.将泡过的糙米加适量开水，大火煮至滚沸。
- 4.放进冬瓜，以中小火炖煮至冬瓜和糙米都熟软。
- 5.在冬瓜粥里添加姜丝、食盐调味，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 冬瓜具有清热、生津止渴、利尿的作用，可消除水肿，促进体内多余水分排出，是容易浮肿和肾病患者理想的食材，也很适合长时间在办公室久坐的上班族。对于下半身容易血液循环不良、小腹突出、双腿容易水肿、有脚气等现象者，常食用冬瓜糙米粥，可获得改善。怀孕妇女若有下肢浮肿的现象，也可酌量食用。

◎ 姜很温补，可促进血液循环、温暖脏腑，在粥里加入适量的姜，可调和冬瓜偏凉的性质。

12 胡桃麦枣糙米粥

【主要材料】

糙米、小麦、红枣、胡桃仁。

【步骤做法】

- 1.糙米、小麦泡水2小时，红枣泡水1小时。
- 2.将胡桃仁压碎成末状，备用。
- 3.将泡好的糙米、小麦、红枣放入锅中，注入凉水，煮至滚沸后，改调成小火。
- 4.待米麦都煮至熟软成粥，撒上胡桃末提增香气和口感即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 核桃含有丰富的多种维生素、矿物质和不饱和脂肪酸，可益智健脑、增强记忆、舒

缓烦躁、益脾固肾、保护内脏、润泽肌肤、温肺补血。在口感上可做变化，以整瓣核仁或压成碎末来搭配粥饭食用均宜。

◎ 红枣具有补元气、润泽皮肤、促进血液循环和保养心脏的作用，对体质虚冷的女性朋友尤其有益色活血的效果。

◎ 搭配姜来食用，更具有驱寒、止咳的作用。

13 生麦芽退乳粥

【主要材料】

生麦芽 150g、糙米。

【步骤做法】

1. 糙米洗净、泡水 2 小时后，加水熬煮成粥。
2. 另外以炒菜锅将生麦芽干炒至微黄。
3. 锅中加进 1000ml 的水，大火煮至滚沸，改调成小火慢慢炖煮。
4. 煮到汤汁收敛约剩 500ml，加入糙米粥里搅拌均匀，趁温热时食用。

【保健功效参考】

◎ 生麦芽具有帮助妇女退奶的作用，生产后的妇女若不打算哺喂母乳，或乳房肿胀、淤结硬块严重时，可酌量吃生麦芽粥。但若是打算亲自喂母乳，就千万别食用。

14 大枣黑豆红高粱粥

【主要材料】

红高粱、黑枣、黑豆、盐。

【步骤做法】

1. 先将黑豆泡水 4 小时，备用。
2. 红高粱炒至微黄，捣压成细碎粉末。

- 3.将黑豆与黑枣放进锅中，加适量水煮至熟软。
- 4.在黑豆仁汤滚烫的状态下，放进红高粱粉末煮10分钟。
- 5.添加少许食盐调味，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 红高粱含有丰富的蛋白质、碳水化合物、铁、磷、钙和核黄素。李时珍《本草纲目》指出，高粱性质温和，具有利小便、止泻、止吐、生津、健脾、改善消化不良的功效。

◎ 黑枣具有补元气、活血化淤、乌黑发丝、保健心肺等作用。

◎ 黑豆具有益脾补肾、抗癌、乌发、明目、活血、清热、解毒、利尿等作用，蛋白质含量比牛奶、肉类都来得高，且容易为人体所吸收，保健效果极佳。黑豆还含有多种人体所需要的氨基酸、不饱和脂肪酸和维生素A、B族、E以及钙、磷、铁等，常食用能健美又健康，增强身体免疫功能。

◎ 此粥方的主要特色为改善脾胃虚寒、提升消化功能、止泻止吐、顺气益肾、增强元气和活力、乌黑发丝，对体质虚冷的女性朋友，尤其有益色活血的效果。

15 栗子山药核桃粥

【主要材料】

栗子、山药、核桃、高粱、盐。

【步骤做法】

- 1.栗子泡水2小时，备用。
- 2.高粱淘洗干净，山药削去外皮、切成块状，核桃仁敲碎成碎末，备用。
- 3.将栗子和高粱放入锅中，加入适量的水，大火煮滚后，调小火煮30分钟。
- 4.放进山药块，大火煮至滚沸，再调小火焖煮30分钟至山药熟软。山药也可煮到透明即食用，吃起来口感脆脆的。
- 5.加进少量食盐调味，撒上核桃仁碎末，即可品尝。

【保健功效参考】

- ◎ 此粥方对女性的月经调理有帮助,可减轻生理期血量过多、小腹疼痛、肿胀等不适。
- ◎ 山药含有蛋白质、纤维素、维生素和钙、磷、铁、淀粉、矿物质,尤其含有特殊的黏液蛋白,对保护肠胃、止咳、润肺、去痰、维护气管健康、帮助消化、预防心血管硬化、减少皮下脂肪堆积等均有助益,且山药具有滋阴补气和改善男性遗精、女性白带多等作用。
- ◎ 栗子含有丰富的维生素和矿物质,且具有补肾、强壮腰骨、安神抗焦虑的作用。
- ◎ 核桃有丰富的多种维生素、矿物质和不饱和脂肪酸,可益智健脑、增强记忆、舒缓烦躁、益脾固肾、保护内脏、润泽肌肤、温肺补血。

16 玉米萝卜排骨粥

【主要材料】

白萝卜、玉米粒、猪排骨、姜、盐、香菜。

【步骤做法】

- 1.取新鲜玉米粒半碗量,另将白萝卜洗净、带皮切成块状,备用。
- 2.猪排骨洗干净,放入锅中,加进姜片、萝卜块和适量水,以小火一起熬煮1小时。
- 3.将玉米粒放入,续煮20分钟。
- 4.加入适量食盐、香菜末调味,即可食用。

【保健功效参考】

◎ 白萝卜含有丰富的维生素B₁、B₂、C,磷,铁及纤维质,自古即为化痰去脂、消除积食胀气、健胃、利排便、促进胆汁分泌且价廉物美的食疗材料,连萝卜叶和萝卜皮一起煮食,更为营养。

◎ 玉米含有丰富的维生素A、B₁、B₂、E和胡萝卜素、纤维质、钙、磷、铁、镁、蛋白质、淀粉、不饱和脂肪酸等营养素,可保健视力,也有益脾胃、抗皮肤老化、维持内分泌正常、防治心血管疾病、抑制胆固醇吸收、润肠通便、有效排毒,且能抑制致癌物质的

毒性。

◎ 香菜有保健脾胃和肾脏的功能，且具有利尿解热、改善消化不良、开胃生津、治反胃呕吐等作用。

◎ 此粥方的特色在于镇静心神、利尿、顺气、恢复疲劳、帮助消化、补充钙质，并可防治动脉硬化、高血脂和心肌梗死等心血管疾病。

17 薏莲荷叶鸡丝粥

【主要材料】

薏仁、鲜莲子、糙米、荷叶、陈皮、鸡胸肉、盐。

【步骤做法】

- 1.将薏仁洗净后泡水12小时、糙米洗净后泡水2小时。
- 2.取鸡骨架熬煮出高汤，鸡胸肉剥成丝，备用。
- 3.另烧开水，在水滚沸时，放入莲子煮20分钟（水量以能淹没莲子即可），然后熄火再焖10分钟，莲子即松软香喷。
- 4.将陈皮和荷叶装入料理用纱布袋内，备用。
- 5.泡好的薏仁、糙米、鲜莲子，以及装了陈皮、荷叶的纱布袋均放入鸡高汤里，一起熬煮成粥。
- 6.粥煮成后，将药材袋捞除，在粥里加入适量食盐来调味，即可食用。

【保健功效参考】

◎ 莲子自古即为润燥滋补的圣品，具有清凉消暑、降火气、舒解躁闷、滋补元气、开胃健脾等作用，夏天食用或饮其汤汁十分舒畅，和其他肉类食材一起炒煮，有去油腻的作用。

◎ 荷叶含有荷叶酸、荷叶甘和莲碱等成分，具有清热退火、消暑消炎、顺气散淤、改善身体水肿现象、调和内分泌、减肥瘦身、减少青春痘、降血压、降血脂等作用，适合血

气不顺者增添红润气色。

◎ 陈皮口感微甘，具有化散滞气、改善燥热、整肠助消化的作用。

◎ 此粥方主要具有生津开胃、保健脾脏、清热去燥、利尿、瘦身、美白、去斑、补充体力的作用，对于体内湿气和留滞的秽浊之气也有排除的效果。

18 海带排骨薏仁粥

【主要材料】

薏仁、海带、猪排骨、葱、姜、盐。

【步骤做法】

1. 将薏仁洗净、泡水 12 小时，备用。
2. 海带切丝或切段，备用。
3. 将猪排骨或大骨放入锅中，加入适量的水和姜片，共同熬煮出高汤。
4. 高汤煮成后，放入薏仁、海带，大火煮至滚沸，再调小火炖煮至薏仁熟软。
5. 加入适量食盐、姜丝、葱花调味，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 海带含有丰富的碘、蛋白质、胶质、海带氨酸、淀粉硫酸脂、钙、磷、铁、尼克酸和维生素 B₁、B₂、C，为保健甲状腺的绝佳食材，同时也具有促进新陈代谢和体内脂肪燃烧以及清热利尿、消水肿、去脚气、清肝、降血压、降血脂、抗癌等作用。

◎ 猪肉性温润、滋补，排骨部位的肉质较瘦、脂肪低，熬煮成高汤，含有丰富的蛋白质、钙、磷和维生素 B 等营养成分，对于骨骼、牙齿、肌肉、神经系统都有帮助，可促进新陈代谢和与糖类的转化和吸收。

◎ 姜是温补的辛香料，可促进血液循环、温暖脏腑、驱寒、止咳。

◎ 此粥方可防治甲状腺肿胀、降血压、增强抗病力、保健脾脏、清热去燥、美肤淡斑、润肠通便等。

19 红豆黄浆粥

【主要材料】

红豆、豆浆、糙米、盐。

【步骤做法】

- 1.先将红豆洗净、泡水 12 小时，糙米洗净后泡水 2 小时。
- 2.红豆、糙米放入锅中，加入淹盖过米粒的水量，熬煮到红豆和糙米熟软成粥。
- 3.熬成稠状软粥后，加入豆浆煮至滚沸。
- 4.食用前可加入少许食盐调味。

【保健功效参考】

◎ 豆浆为黄豆泡水后研磨滤出的浆汁，含有丰富的蛋白质、卵磷脂、钙和维生素，能滋补体力、养颜润肤、促进女性荷尔蒙分泌正常、润肠通便、保健肝胃。

◎ 红豆能消除浮肿和脚气症状、淡化斑点、红润气色、促进血液循环。

◎ 糙米含有丰富的纤维质，可帮助排便顺畅、净化肠道、排除毒素和减肥轻身，其胚芽含有丰富的维生素B族和矿物质、不饱和脂肪酸，对降低胆固醇和血压、防治口腔炎症（唇炎、口角炎）、脚气病很有帮助。

20 青蒜牛肉黄豆粥

【主要材料】

黄豆、排骨、青蒜、姜、盐。

【步骤做法】

- 1.先将黄豆洗净、泡水 12 小时，备用。
- 2.排骨洗净、切成适当大小的块状，备用。
- 3.将排骨、黄豆、姜片放入锅中，加入适量水，熬煮至黄豆、排骨肉均熟软。
- 4.加入食盐调味，再切些青蒜丝放在汤上提香增色，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 青蒜具有强烈的辛辣味和杀菌效果，就外观来看，比青葱粗壮许多，可将蒜苗斜切成薄片，或切成细碎来食用。

◎ 牛肉性温润、滋补，含有丰富的蛋白质、钙、维生素和人体需要的多种氨基酸，最大的作用是补血气、利脾胃、增强活力、强固筋骨。

◎ 黄豆含有丰富的蛋白质、卵磷脂、钙质和维生素，能滋补体力、养颜润肤、促进女性荷尔蒙分泌正常、润肠通便、保健肝胃。

21 鲈鱼黑豆薏仁粥

【主要材料】

黑豆、薏仁、鲈鱼、盐、蒜、姜、盐、料理用酒。

【步骤做法】

1. 先将黑豆、薏仁分别洗净、泡水12小时，备用。
2. 鲈鱼洗净，去鱼鳞、内脏，切成大块后备用。
3. 将黑豆、薏仁放入锅中，加适量水，炖煮至豆仁熟软。
4. 放入鲈鱼块、姜丝，约煮20分钟使鱼肉熟透为止。
5. 淋少许酒，加入食盐调味，再切些蒜末放在汤上提香，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 鲈鱼滋味清甜，含丰富的蛋白质、钙质、氨基酸、维生素E、凝胶和鱼油。有补中益气的作用，对于病后身体元气的恢复、伤口复原、妊娠水肿、孩童消化吸收不良有改善的效果。

◎ 在鱼粥里加进姜丝，可去除腥味。姜也具有促进血液循环、温暖脏腑、驱寒、止咳等效果。

22 红椒豆豉葱丝粥

【主要材料】

淡味黑豆豉、糙米、葱丝、姜、红辣椒、盐、油。

【步骤做法】

1. 先将糙米洗净、泡水 2 小时。
2. 加适量水，将糙米熬煮至熟软成粥。
3. 取一炒菜锅，加少许油，以姜片、辣椒爆香，加进淡味黑豆豉翻炒至香味逼出。
4. 炒好的红椒黑豆豉加进粥里，并添加适量的食盐调味，撒上葱丝，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 黑豆豉为黑豆所制，性质温和平顺，尝起来甘香，具有活血、益气、明目、乌发、滋补脾肾、祛除风寒、活络四肢筋骨等作用。

◎ 辣椒含有丰富的维生素 A、C 和矿物质，可促进血液循环、增润气色、温暖脏腑。口感上不仅能提香增味、令人血脉贲张、舌头发麻，少量运用切丝、切末，也是料理时用来配色点缀的好材料。

◎ 青葱为料理的重要辛香料之一，具有补气、驱寒、增强免疫力的作用。绿的葱叶和嫩净的葱白部分均可食用，葱白的部分比绿叶处辛味更重。

23 豌豆苗肉片粥

【主要材料】

豌豆、豌豆苗、糙米、猪肉片、薄盐酱油、冰糖、葱白、姜、盐、油。

【步骤做法】

1. 将糙米洗净、泡水 2 小时，加适量水熬煮成粥。
2. 豌豆苗洗净、摘成小段；豌豆仁洗净，备用。
3. 猪肉片以薄盐酱油和少许冰糖腌渍 30 分钟，在炒锅里加少许油，油热后放入姜片、

葱白炒至半熟，备用。

4.另将炒好的猪肉片和豌豆，放入煮好的糙米粥里，续煮至豆仁熟软。

5.在粥里加入少许食盐调味，再放进豌豆苗汆烫5分钟，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 豌豆苗为豌豆的嫩苗和嫩叶部分，含有丰富的维生素A、B、C和纤维质，滋味清香。具有调和脏腑、顺气除燥、消肿、解毒、利尿等作用。

◎ 豌豆含有丰富的蛋白质，维生素B₁、B₂、C和胡萝卜素，具有调和脏腑、顺气除燥、消肿、解毒、利尿等作用，入药可用来改善脚气病、低血压、呕吐、糖尿病等症状。

◎ 猪肉性温润、滋补，排骨部位的肉质较瘦、脂肪低，熬煮成高汤，含有丰富的蛋白质、钙、磷和维生素B等营养成分，对于骨骼、牙齿、肌肉、神经系统和补充体力都有帮助。

◎ 以上三者搭配煮粥，具有增强体力、清热、利尿、去湿、顺气、调理肠胃、消除四肢浮肿、促进排便顺畅等作用，也有助于促进妇女产后乳汁分泌、养血补虚、增强体力。

24 当归黄芪鲫鱼粥

【主要材料】

红豆、小米、当归、黄耆、鲫鱼、葱、姜、盐、油。

【步骤做法】

1.将红豆洗净、泡水12小时，小米洗净后泡水2小时。

2.把当归、黄芪装进烹调用纱布袋内，备用。

3.鲫鱼洗净、去鳞、去内脏，切成适当块状大小，备用。

4.将红豆、小米、药包放入锅中，加适量开水，煮至豆米熟软成粥，再把药包取出。

5.另起一油锅，以姜爆香，放入鲫鱼块，煎至两面微焦黄。

6.在煮好的粥里加进食盐调味，再将鱼块放在粥上，小火煮10分钟，撒上葱花，即可

品尝。

【保健功效参考】

- ◎ 当归味道香醇，具有补血、活血、暖脏的作用，是药膳料理滋补提香的重要材料。
- ◎ 黄芪滋味甘甜，可补气、活血、养颜、润肤、强壮体能、加强糖的代谢与脂肪分解，亦可增强免疫力。
- ◎ 鲫鱼含丰富蛋白质、钙、氨基酸、维生素E和鱼油，性质温润、滋补，有增强元气、滋阴补虚、消除水肿的作用。
- ◎ 此粥方有增强免疫力、去风寒、除淤湿、改善身体浮肿和脚气病、促进血液循环和新陈代谢、温暖脏腑、避免四肢冰冷、润泽肤色、淡化斑点、滋补体力等作用。很适合体质虚弱或坐月子的妇女补身。

25 麻油番薯姜丝粥

【主要材料】

番薯叶、麻油、姜、糙米、盐。

【步骤做法】

- 1.糙米先泡水2小时，熬煮成粥。
- 2.番薯叶洗净，沥干备用。
- 3.取一炒锅，加入麻油，以姜丝爆香，将番薯叶放入翻炒至熟软。
- 4.将炒好的麻油番薯叶放入粥里，调拌一下，加少许食盐调味，即可品尝。

【保健功效参考】

- ◎ 番薯叶含有丰富的维生素B、C和矿物质、纤维素等营养成分，煮熟后口感滑顺，能帮助消化、润肠通便、滋补体力。以麻油炒食煮粥，更有温补、活血的作用。
- ◎ 此粥方可去风寒、暖脏腑、促进血液循环和新陈代谢、避免四肢冰冷、润泽肤色、整肠通便等作用。

26 猪肝绿豆粥

【主要材料】

猪肝、胡萝卜、绿豆、糙米、姜、油。

【步骤做法】

- 1.糙米和绿豆洗净、泡水2小时后，放入锅中，加入适量水熬煮成粥。
- 2.猪肝洗净、切成薄片；胡萝卜刨成丝，嫩姜切丝，备用。
- 3.起一油锅，将姜丝、猪肝、胡萝卜丝炒熟。
- 4.把炒好的菜料放在粥上，轻轻调拌后即可食用。

【保健功效参考】

◎ 猪肝含有丰富的蛋白质和铁质等营养成分，补血、养气、增进体力和促进血液循环、避免手脚冰冷和脸色苍白虚弱。

◎ 胡萝卜含有丰富的胡萝卜素，可转换成维生素A，有助于保健视力、促进造血功能。另外胡萝卜所含有维生素B族、C、E和钙质、葡萄糖等养分，也是美肤、润红气色、抗老化的重要营养成分。

◎ 此粥方具有补血、顺气、强化肝脏功能、补充营养、增进体力、保健视力、生津除燥等作用。

27 酒渍墨鱼荔枝粥

【主要材料】

墨鱼、荔枝、黄酒、酱油、冰糖、糙米、姜、油。

【步骤做法】

- 1.糙米洗净、泡水2小时，加入适量水熬煮成粥。
- 2.墨鱼洗净、切成小丁块，荔枝去籽、取肉。

3.起一油锅，以姜爆香后，放入墨鱼翻炒几下，再添加少许酱油、细冰糖，淋上黄酒焖2分钟。

4.放进荔枝肉一起翻炒几下，盛出铺盖在糙米粥上，即可搭配食用。

【保健功效参考】

◎ 荔枝性质温和滋补、肉厚多汁、清淡芳香，含有丰富的蛋白质，维生素B₁、B₂、C，钙，磷，铁和葡萄糖，果胶，柠檬酸等营养素，在中医视为具有养肝益脾、改善气色、消肿、治疗痘疹等作用。

◎ 墨鱼含有丰富的蛋白质，维生素B₁、B₂，钙，铁，磷等营养成分，有滋补体力、清热消肿的作用，在中医学上被认为有强壮滋补的效果。惟胆固醇和血压过高，或容易过敏者，不宜食用过多。

◎ 此粥方具有温暖脏腑、促进血液循环、温通经络、益肾补血、滋阴通经等作用。

28 椰花萝卜五谷粥

【主要材料】

绿花椰菜、红萝卜、大蒜、绞肉、糙米、薏仁、荞麦、燕麦、高粱、盐、薄盐酱油。

【步骤做法】

1.事先将五谷米冲洗干净，糙米泡水2小时、薏仁泡水12小时、荞麦和燕麦泡水4小时、高粱泡水2小时（五谷种类可自行搭配，也可加入黄豆、绿豆）。

2.将泡好的五谷米放入锅中，加水熬煮成粥。

3.花椰菜洗净，分切成小朵；红萝卜刷洗干净，带皮切成小丁块；绞肉以薄盐酱油腌渍20分钟。

4.炒菜锅加进少许油，油锅热后，放入绞肉、蒜末炒香，再把切好的花椰菜、红萝卜拌炒至八分熟，加入食盐调味。

5.把炒好的佐菜放入五谷粥里，大火再炖煮10分钟，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 绿花椰菜为十字花科蔬菜，含有丰富的维生素和纤维质、胡萝卜素，为抗老化、防癌的绝佳食材，对于清洁肠胃道，清除宿便和有害物质，预防高血压，增强抵抗力，预防感冒均有助益。

◎ 胡萝卜具有丰富的维生素A、B、C、E，胡萝卜素，钙，葡萄糖和纤维质，对于补血、活血，保护视力，防治眼睛干涩和夜盲症，促进新陈代谢、皮肤光泽亮丽和润肠通便都很有助益。

◎ 蒜头具有强烈的抗菌、消炎作用，也能降低高血压、胆固醇，预防动脉硬化，消肿瘦身，增加抗病力。

◎ 此粥方含有丰富的维生素B族、维生素C和纤维质、钙，对于防癌、淡斑美肤、润肠通便、改善脚气和浮肿、增强体力均有帮助。

29 芥末芝麻五谷粥

【主要材料】

芥末酱、鱼片、白芝麻、糙米、薏仁、荞麦、燕麦、高粱。

【步骤做法】

- 1.将五种谷类冲洗干净，糙米泡水2小时、薏仁泡水12小时、荞麦和燕麦泡水4小时、高粱泡水2小时（可自行搭配其他谷类，如小米、玉米、小麦，也可加入豆类来搭配）。
- 2.将泡好的五谷米放入锅中，加水熬煮至熟软成粥。
- 3.取少许芥末酱调水稀释，倒入粥里轻轻拌匀。
- 4.在芥末粥上撒上鱼片、芝麻粒，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 芥末具有杀菌、防癌、提神的作用，搭配五谷粥一起食用，可使呛鼻的气味变得较为温润，且五谷米含有丰富的营养素，可增强体力、淡斑、美肤、改善口腔炎、治疗脚气

浮肿等。丰富的纤维质能清洁胃肠道里的毒素，帮助排便顺畅。

◎ 芝麻有白芝麻、黑芝麻两种，均具有丰富的维生素和植物油、不饱和脂肪酸等养分，食疗上能滋补五脏、强壮肌肉、增强体力、促进新陈代谢，也可促使毛发乌黑亮丽、抗衰老、保持青春美丽。

30 鲜菇玉笋奶浓粥

【主要材料】

蘑菇、新鲜香菇、玉米笋、高汤、低脂牛奶、植物奶油少许、糙米、小薏仁、盐。

【步骤做法】

- 1.糙米干净、泡水2小时，小薏仁泡水4小时。
- 2.将泡好的糙米、小薏仁放入锅中，加水熬煮至熟软成粥。
- 3.蘑菇、香菇洗净，切成薄片，玉米笋切成小段。
- 4.将低脂牛奶、植物奶油加入粥里，轻轻调拌均匀。
- 5.牛奶浓粥滚沸后，放入切好的蘑菇片、香菇片、玉米笋，大火再炖煮10分钟，加盐调味后，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 香菇含有丰富蛋白质、数十种氨基酸和维生素A、B₁、B₂、D以及钙、铁、磷、尼克酸和食物纤维。由于具有高蛋白、高维生素和低脂肪的特性，一直为健美和瘦身的常用食材。近年来更研究发现其中富含核酸物质，对于避免胆固醇上升、降血压和预防动脉血管硬化与增强免疫力、抗癌均很有帮助。

◎ 蘑菇含有丰富蛋白质，矿物质，维生素B₁、B₂、D和纤维质，可促进新陈代谢和脂肪燃烧、防癌强身、平缓血压、降低胆固醇、帮助消化、润肠通便、美肤补气。

◎ 玉米笋为食用玉米的幼株，含有蛋白质、糖类、维生素，其中许多营养素对人体健康都非常有帮助，如天然的玉米油有降低血中胆固醇并软化血管壁的作用，维生素A有益

视力保健,维生素E可润泽肌肤、抗老化、促进内分泌正常运作,特殊的谷氨酸可健脑益智,镁和纤维质对于加强肠胃蠕动、胆汁分泌、新陈代谢和排除杂毒废物皆有帮助。

◎ 牛奶含有丰富的蛋白质、钙、磷质,可增强抵抗力、强壮骨骼与肌肉、润肺、补气。选用低脂配方,可减少脂肪的摄取量。

◎ 此粥方含有丰富的钙质,蛋白质,维生素B、C和纤维质等丰富的营养素,对于防癌、淡斑美肤、预防青春痘、增强骨骼发育、润肠通便、改善脚气和浮肿有帮助。

31 黄瓜鱼片大蒜粥

【主要材料】

大蒜(紫皮大蒜尤佳)、大黄瓜、鲷鱼片、糙米、姜、葱、盐。

【步骤做法】

- 1.将糙米干净、泡水2小时。
- 2.泡好的糙米、大蒜瓣连皮放入锅中,加水熬煮至熟软成粥。
- 3.捞除蒜皮。将大黄瓜刷洗干净,去皮后切成块状,放入粥里煮至瓜肉熟软。
- 4.此时,加进鲷鱼片、姜片,待鱼肉熟透后,添加少许食盐调味,撒上葱花,即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 蒜头粥具有强烈的抗菌、消炎作用,也能降低血压、胆固醇,预防动脉硬化,消肿瘦身,增加抗病力。搭配大黄瓜含有的丰富维生素C和纤维素、矿物质,能消火气、降血压、利尿解毒、美白肌肤,使你不仅保持轻盈美丽,又能充满健康活力。

◎ 鲷鱼和其他深海鱼均具有延缓老化、健脑补气、预防贫血的作用,含丰富的蛋白质、钙、氨基酸、维生素E、凝胶和鱼油,在日本被视为珍贵的鱼材,经常作生鱼片或清烤食用。由于味道清甜、腥味低,也很适合用来煮汤。



01 紫米莲子红枣粥

【主要材料】

紫糯米、白糯米、莲子、红枣、枸杞、冰糖。

【步骤做法】

1. 事先将等量的紫糯米和白糯米洗净、泡水2小时。
2. 开水滚沸后放入莲子煮20分钟，再焖10分钟，使莲子松软。
3. 将浸润过的紫糯米、白糯米、莲子、红枣放入锅中，大火煮至滚沸。
4. 枸杞以温水泡10分钟，冲淋过水后加进锅里，再转成小火，煮至材料全都熟软出味。
5. 红枣、枸杞本身都具有甜味，煮成粥后只需再加少许冰糖调味，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 紫米具有丰富的铁质和丰富的维生素B族、钙、磷、锌等养分，补血养气的效果良好，可改善贫血、头昏、腰酸、虚弱等症状。女性月事完毕和坐月子时，可用紫米粥为调养滋补品。

◎ 白糯米具有补气、润肠胃的作用，与紫米搭配煮食，可使粥的颜色较为清亮不暗沉，且口感较佳。

◎ 莲子自古即为润燥滋补的圣品，具有清凉消暑、降火气、舒解躁闷、滋补元气、开胃健脾等作用。

◎ 红枣具有补元气、润泽皮肤、促进血液循环和保养心脏的作用，对体质虚冷的女性朋友尤其有益色活血的效果。

◎ 枸杞能保养肝脏、促进血液循环、明目、利尿、助消化、滋补润肺。

◎ 此粥方含有丰富的铁和维生素，主要特色为补血养气、红润肤色、保健眼睛。

02 芝麻姜汁红豆粥

【主要材料】

红豆、糯米、芝麻粉、红糖、老姜。

【步骤做法】

1. 事先将红豆洗净、浸泡 12 小时，糯米洗净、泡水 2 小时。

2. 将浸泡后的红豆、糯米放进锅中，加适量水熬煮成粥。

3. 另取一汤锅，切数片姜片和适量的水、红糖一起熬煮出姜汁，用姜量可依个人口味决定。

4. 把姜汁倒入红豆糯米粥里，轻轻调匀，再撒上芝麻粉，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 芝麻具有丰富的维生素和植物油、不饱和脂肪酸等养分，食疗上能滋补五脏、强壮肌肉、增强体力、促进新陈代谢，也可促使毛发乌黑亮丽、抗衰老。

◎ 姜是很温补的食材，可促进血液循环和新陈代谢、温暖脏腑、驱寒去湿、预防和治疗伤风感冒。

◎ 此粥方具有祛风寒、除淤湿、改善身体浮肿和脚气病、促进血液循环和新陈代谢、温暖脏腑、避免四肢冰冷、润泽肤色、淡化斑点、乌黑发丝、消除疲劳、滋补体力等作用。很适合爱美人士和血压偏低、怕冷畏寒者食用。

03 甜味腊八粥

【主要材料】

圆糯米、红豆、薏仁、莲子、枸杞、红枣、桂圆、松子、冰糖。

【步骤做法】

1. 事先将圆糯米洗净、泡水2小时，薏仁洗净、泡水4小时，红豆洗净、泡水12小时。
2. 红枣洗净、沥干，备用。
3. 将泡好的糯米、薏仁、红豆放入锅中，加入适量的水，大火煮至滚沸。
4. 加入莲子、红枣、桂圆、松子、枸杞，调中小火煮滚2次，直至材料均熟软。
5. 添加适量冰糖调味，糖化开后即可品尝。

【保健功效参考】

◎腊八粥含有丰富的豆类、谷类和天然药材之营养精华：糯米补气润燥；红豆祛湿除脚气；薏仁美白润肤；枸杞明目润肺；红枣补血养气、强健心脏；桂圆温补脏腑、增强体力；松子清热、润肠通便、预防便秘；莲子清凉消暑、降火气、舒解躁闷、滋补元气、开胃健脾等。

04 桂圆黑枣甘草粥

【主要材料】

小麦（最好用陈麦）、圆糯米、桂圆肉、黑枣、甘草。

【步骤做法】

1. 小麦洗净、泡水4小时，圆糯米洗净、泡水2小时。
2. 将泡过水的小麦、糯米放入锅中，加适量的水煮至滚沸。
3. 把桂圆、黑枣和甘草装进纱布袋内，放入锅中一起熬煮。
4. 待材料均熟软出味后，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 桂圆含有丰富的铁、钙、磷，维生素B、C，蛋白质和容易被人体吸收消化的单糖，补血气和补充热能的效果明显，也具有开胃益脾的作用。

◎ 黑枣具有补元气、活血化淤、乌黑发丝、保健心肺等作用。

◎ 甘草具有生津止渴、顺气、降火气、补脾益胃等作用。

◎ 此粥方的主要特色为补养气血、安神缓急、增强心脏功能、保健肝脏、改善虚汗直流和烦躁口渴的症状，多食能提振精神，经常感觉困倦无力、呵欠连连的人可常食用。

05 红糖麦麸粥

【主要材料】

大麦、麦麸、红糖。

【步骤做法】

1. 事先将大麦泡水4小时（或碾碎成粉），备用。
2. 麦麸加水调成稀糊状，备用。
3. 泡好的大麦放入锅中，加适量水煮至滚沸，再调成小火，煮至麦粒熟软成粥。
4. 加入麦麸糊，轻轻搅拌均匀，添加红糖调味，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 大麦具有诸多养生健身的功效，如除热消渴、舒解肝气郁滞、帮助消化、改善食积腹胀、止呕吐、帮助排便顺畅等作用，也具有美白润肤、美发、健脾、利尿、润肠通便等作用。

◎ 注意：大麦芽具有退乳的作用，正在哺育母乳的妇女不宜食用，以免乳汁消退。

06 牛奶薏粉干果粥

【主要材料】

低脂牛奶、糙米、薏仁粉、芝麻粉、葡萄干、蔓越梅干。

【步骤做法】

- 1.糙米洗净、泡水2小时。
- 2.将泡好的糙米放入锅中，加水以大火煮至滚沸，再调小火熬煮成粥。
- 3.加进薏仁粉、芝麻粉，倒入牛奶搅拌均匀。
- 4.最后在粥上撒葡萄干、蔓越梅干点缀，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 此粥方的主要特色为补充铁质、钙质和维生素B族，增强体力，改善体质虚弱、营养不良问题，很适合妇女、孩童和老人食用。

◎ 牛奶含有丰富的蛋白质、钙、磷，可增强抵抗力、强壮骨骼与肌肉、润肺、补气。

◎ 芝麻具有丰富的维生素和植物油、不饱和脂肪酸等养分，食疗上能滋补五脏、强壮肌肉、增强体力、促进新陈代谢，也可促使毛发乌黑亮丽、抗衰老。

◎ 葡萄干含丰富的铁、矿物质和维生素，可补血养气、保健视力、预防贫血。

◎ 蔓越梅干补血、防癌、增强抗病力、防治尿道感染，对女性朋友尤其具有保健作用。

07 花生高粱糙米粥

【主要材料】

花生、高粱、糙米、红糖。

【步骤做法】

- 1.将高粱和糙米洗净、泡水2小时。
- 2.把泡过水的高粱、糙米放入锅中，加入适量水煮至滚沸。
- 3.汤粥滚沸后，调小火继续炖煮半小时后，加入花生。
- 4.调成小火，约煮30分钟。
- 5.待高粱、糙米、花生都熟软后，放入适量红糖调味，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 结合高粱生津、补气、保健肠胃；糙米美肤淡斑、降低胆固醇、清洁肠胃道；花生健脑、丰胸、抗衰老，使得此粥方具有健脾、生津、促进新陈代谢、利尿、止泻、止呕吐、改善消化不良、润肠通便的益处。搭配红糖调和，更为温润滋补。

08 姜汁红枣小米粥

【主要材料】

老姜、红枣、小米、糯米、红糖。

【步骤做法】

1. 糯米洗净、泡水2小时，小米洗净，不用泡水。
2. 将糯米和小米放入锅中，加入适量水，以大火煮至滚沸，再调成小火，熬煮至熟软成粥。
3. 取另一汤锅，放入姜片、红枣和红糖，加水熬煮姜枣汤汁。
4. 姜枣汁煮成后，把姜渣捞除，留下红枣粒。
5. 把姜枣汁倒入米粥里，轻轻调拌混合，再放上煮过的红枣粒，即可搭配食用。

【保健功效参考】

◎ 姜具有温暖脏腑、促进血液循环的作用，能增加身体的基础新陈代谢率，帮助排除体内秽气和多余的能量，轻身减肥、活血、顺气、温胃、驱寒、去湿，对于风寒所引起的感冒、鼻塞、头痛和手脚冰冷等症状有帮助。

◎ 红枣具有补元气、润泽皮肤、促进血液循环和保养心脏的作用，对体质虚冷的女性朋友尤其有益色活血的效果。

09 玉米须红豆粥

【主要材料】

玉米须、红豆、冰糖。

【步骤做法】

1. 红豆洗净、泡水 12 小时，加水熬煮成红豆汤。
2. 玉米须以水淋滤洗净后，装入烹调用纱布袋里，加水煮至水量剩 1/2。
3. 将玉米须的汤汁加进红豆汤里，轻轻调匀。
4. 再添加适量冰糖调味，即可食用。

【保健功效参考】

◎ 玉米须含有维生素 K、葡萄糖、有机酸、谷固醇等营养素，利尿消炎、降血压、消除浮肿、加强血液凝固能力。适量食用可使人神清气爽，身材轻盈，美化曲线。

◎ 红豆性质温和，含丰富的蛋白质、维生素 B 族、纤维质、糖类和钙、磷等营养素，具有改善水肿、消除湿气、防治脚气病、消肿疮、促进新陈代谢、温暖脏腑、润泽气色、促进肠胃消化和蠕动功能、防治便秘等作用。

◎ 冰糖具有止咳、化痰、润肺、除燥等功能。

◎ 此粥方主要具有保护肝脏机能，清热，利尿，降血压，消除水肿，防治胆结石，增加钙质，防治动脉硬化、高血脂、心肌梗死等心血管疾病的作用。怀孕期间四肢浮肿者，可以食用此粥方来改善。

10 白果枸杞薏仁粥

【主要材料】

糯米、薏仁、白果、枸杞子、冰糖（或甘草）。

【步骤做法】

1. 事先将圆糯米洗净、泡水 2 小时；薏仁洗净、泡水 4 小时；白果泡水 12 小时。
2. 泡好的糯米、薏仁和白果放入锅中，大火煮至滚沸，再调小火熬煮至材料都熟软成粥。
3. 枸杞子以温水洗净泡 10 分钟后，加入锅中一起熬煮。

4.30 分钟后, 添加冰糖调味, 即可享用。

【保健功效参考】

- ◎ 白果具有温肺、益气、止咳嗽、化痰、杀菌、改善尿频的作用。
- ◎ 枸杞能保养肝脏、促进血液循环、明目、利尿、助消化、滋补润肺。
- ◎ 此粥方具有保健脾脏、清热去燥、消肿利尿、瘦身、美白去斑、止咳喘、排除体内湿气等作用。

11 百合番薯绿豆粥

【主要材料】

百合、番薯、绿豆、圆糯米、冰糖。

【步骤做法】

1. 先将绿豆、圆糯米洗净, 泡水 2 小时, 干百合泡 12 小时。
2. 将番薯刷洗干净, 连皮切块, 备用。
3. 将泡好的绿豆和糯米放入锅中, 大火煮至滚沸, 调小火煮 30 分钟, 再加入百合和番薯块。
4. 继续煮约半小时, 至绿豆、糯米均熟软。
5. 加入适量冰糖调味, 即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 百合为百合花的地下鳞茎, 瓣片呈层层叠抱状, 寓含百年好合的吉意。富含高量的纤维质与蛋白质, 具清心、助眠、润肺、退火、利尿等作用, 是日常养生保健的好食材。借助不同的火候, 百合吃起来爽脆可口, 也能通过慢火炖煮, 形成绵密细致的口感。

◎ 番薯的茎块和外皮均含有丰富的维生素 B、C 和钙质、纤维质等营养成分, 具有帮助消化、润肠通便、净化肠胃道、预防大肠癌等作用。外皮刷洗干净, 连皮一起煮粥食用, 营养更丰富。

◎ 此粥方还通过绿豆的退火、清血作用，对于减轻雀斑、晒斑、青春痘、湿疹等皮肤问题有帮助，同时具有保健脾脏、清热去燥、消肿利尿、瘦身、排除体内湿气、使气色红润等作用。

◎ 由于薏仁性质稍寒凉，妇女怀孕期间不适合食用。

12 陈皮绿豆薏仁粥

【主要材料】

陈皮、薏仁、绿豆、冰糖（或蜂蜜）。

【步骤做法】

- 1.将薏仁洗净、泡水4小时，绿豆洗净、泡水2小时。
- 2.将泡好的薏仁、绿豆放入锅中，大火煮至滚沸，再加入陈皮。
- 3.调小火继续煮约1小时，至薏仁、绿豆均熟软成粥。
- 4.加入适量冰糖或蜂蜜调味，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 此粥方通过绿豆和薏仁的食疗特性，可消暑去燥，生津止渴，消除水肿，改善青春痘、痤疮、面疱、斑点等皮肤问题，同时可帮助肠胃道蠕动、排除毒素、利尿、瘦身等。由于薏仁性质稍寒凉，妇女怀孕期间不适合食用。

◎ 陈皮具有化散滞气、消除燥热、整肠助消化的作用。

◎ 蜂蜜可用来代替砂糖和冰糖做甜度调味，其性质温润，具有除燥、解暑、润肺、养颜、生津、滋补体力的作用。

13 黑豆小麦莲子粥

【主要材料】

黑豆、糯米、小麦、新鲜莲子、冰糖。

【步骤做法】

1. 事先将黑豆洗净、泡水 12 小时，小麦洗净、泡水 2 小时，糯米洗净后泡水 2 小时。
2. 将黑豆、糯米、小麦放入锅中，加适量水熬煮至熟软。
3. 加进新鲜莲子，再调小火煮约 30 分钟。
4. 加入少许冰糖调味，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 黑豆含有丰富的蛋白质，氨基酸，不饱和脂肪酸，维生素 A、B 族、E，钙，磷，铁含量也很丰富。对于益脾补肾、明目、乌黑发丝、活血、清热、解毒、利尿等很有帮助。据研究，黑豆还含有特殊的锌、锗、硒等成分，对防治癌症也有帮助。

◎ 糯米性质温和，有保健肺、脾、胃的作用。食疗中常以糯米粥作为滋养补身的材料，起到补气、暖胃、健脾的作用，改善虚弱无力、盗汗、燥渴、尿频等症状。

◎ 小麦含有丰富的粗纤维，维生素 B 族、E，钙，磷，铁，淀粉，蛋白质，糖类等，蛋白质含量比米还高，具有养心安神、纾解焦虑、除热止渴、益肾除湿气等作用，有效改善脚气病，促进血液循环，通畅血流，抗衰老，防氧化。对于肌肤上的斑点、皱纹也有美容护肤的作用，对于容易焦虑紧张、心慌失眠的现代人或爱美人士均有帮助。

◎ 莲子清凉消暑、降火气、舒解躁闷、滋补元气、开胃健脾、去油腻。

◎ 此粥方对心脏、肾脏具有保健作用，也可增进记忆力、活泼大脑、乌黑发丝、增强体力、消肿利尿。

14 豌豆红枣糯米粥

【主要材料】

豌豆、红枣、糯米、红糖。

【步骤做法】

1. 先将糯米洗净、泡水 2 小时，红枣洗净、泡水 4 小时并去除枣核，备用。

- 2.将泡过水的糯米放入锅中，加水熬煮成粥。
- 3.粥煮成后，加进豌豆、红枣肉，煮20分钟。
- 4.材料均熟软后，加进少许红糖调味，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 豌豆含有丰富的蛋白质、维生素B₁、B₇、C和胡萝卜素。根据依中医和营养学研究，豌豆具有调和脏腑、顺气除燥、消肿、解毒、利尿等作用，入药可用来改善脚气病、低血压、呕吐、糖尿病等症状。

◎ 红枣具有补元气、润泽皮肤、促进血液循环和保养心脏的作用，对体质虚冷的女性朋友尤其具有益色活血的效果。

◎ 此粥方具有顺气益脾、调理肠胃、生津止渴、利尿去湿、消除四肢浮肿的作用，也有助于促进妇女产后乳汁分泌、养血补虚、温暖脏腑、增润气色、增强体力。

15 红豆花生番薯粥

【主要材料】

红豆、花生（带皮）、番薯、冰糖。

【步骤做法】

- 1.先将红豆、带皮花生洗净，分别泡水12小时，备用。
- 2.将番薯外皮刷洗干净，连皮切成块状，备用。
- 3.将红豆、花生放入锅中，加进适量开水，熬煮至豆仁熟软。
- 4.再加进番薯块，大火煮至滚沸，改调小火煮到番薯块熟透。
- 5.最后加入适量冰糖调味，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 红豆含丰富的蛋白质、维生素B族、纤维质、糖和钙、磷等营养素，可改善水肿、消除湿气、防治脚气病、消肿胀、促进新陈代谢、温暖脏腑、促进肠胃消化和蠕动、防治

便秘，对于肝、肾极具保健效果。

◎ 花生含有丰富的蛋白质，维生素B₁、B₂、E，烟碱酸，钙，植物性油脂，不饱和脂肪酸等养分，有助于抗老化、维持细胞年轻、丰胸美乳，又能健脑益智。花生有许多重要的养分都在皮里，料理煮食的时候，连皮一起食用最能摄取到完整的营养。

◎ 番薯的茎块和外皮均含有丰富的维生素B、C和钙、纤维质等营养成分，具有帮助消化、润肠通便、净化肠胃道、预防大肠癌等作用。外皮刷洗干净，连皮一起煮粥食用，营养更丰富。

◎ 此粥方具有消除水肿、顺气益脾、改善脚气病等作用，可改善容易四肢冰冷、血液循环不良、怀孕水肿的状况，也可帮助润肠排便，有助于促进妇女产后乳汁分泌、温暖脏腑、恢复元气。

16 莲藕薏苡绿豆粥

【主要材料】

绿豆、莲藕、原味薏苡、冰糖。

【步骤做法】

1. 先将绿豆洗净、泡水2小时，备用。
2. 莲藕刷洗干净、切成薄片，原味薏苡切成丁块，备用。
3. 将绿豆、莲藕放入锅中，加适量水，大火熬煮至滚沸后，调小火煮30分钟，煮至绿豆、莲藕均熟软。
4. 放入切好的薏苡丁，再加少许冰糖调味，滚煮10分钟，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 莲藕含有丰富的维生素、矿物质和纤维素，可清热、净血、消除暗疮，对牙龈出血、膀胱炎、尿道炎等有改善作用，也能促进肠胃蠕动、通便、利尿。

◎ 绿豆含有丰富的钙、磷、铁、维生素A、B族、C，蛋白质，脂肪，纤维质，可促

进胆汁分泌、保健肝脏功能、补充身体养分，具有清热解毒、消暑退火、消肿胀、利尿、生津止渴、安定精神等作用。

◎ 蒟蒻（又称魔芋）口感绵软，含有大量的水分和钙、铁、钾等养分，选择原味无糖的，热量低又有饱足感，可用来减肥、降低胆固醇、降血压、预防便秘等，糖尿病患者可食用。同时还具排毒、消除疮痘的作用。

◎ 此粥方具有生津止渴、消暑去燥、清血解毒、明目、利尿、润肠通便、预防便秘、轻身减肥等作用。

17 芡实红枣核桃粥

【主要材料】

芡实（鸡头米）、红枣、核桃、圆糯米、冰糖。

【步骤做法】

1. 先将糯米洗净、泡水2小时，备用。
2. 红枣洗净、泡水2小时、去核；核桃敲碎成碎末，备用。
3. 将芡实、糯米放入锅中，加适量水煮至八分熟软。
4. 加进红枣、核桃末，大火煮至滚沸，再调小火煮20分钟。
5. 最后添加少量冰糖调味，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 芡实对于体质湿寒、虚弱者有帮助，妇女白带量多、经常手脚冰冷、脸色苍白、体力衰弱、腰腿酸软者，可食用芡实红枣粥来调理。

◎ 红枣具有补元气、润泽皮肤、促进血液循环和保养心脏的作用，对体质虚冷的女性朋友尤其具有益色活血的效果。

◎ 核桃含有丰富的多种维生素、矿物质和不饱和脂肪酸，可益智健脑、增强记忆、舒缓烦躁、益脾固肾、保护内脏、润泽肌肤、温肺补血。

◎ 核桃可在口感上做变化，以整瓣核仁或压成碎末来搭配粥饭食用均宜。

18 茯苓红豆小米粥

【主要材料】

茯苓粉、红豆、小米、红糖。

【步骤做法】

1. 红豆洗净、泡水 12 小时，备用。
2. 将泡好的红豆放入锅中，加水熬煮至豆粒熟软，再加进小米一起熬煮成粥。
3. 趁粥滚热时，将茯苓粉放入，轻轻调拌。
4. 煮到再次滚沸后，添加少许红糖调味，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 茯苓为古代珍贵的滋补品，据传为慈禧太后的美容保健药材之一，有滋补体力、强壮、利尿、补肾、瘦身等作用。搭配红豆消水肿、美肤淡斑的特性，加上小米丰富的蛋白质，维生素B₁、B₂、E，胡萝卜素，淀粉，钙，磷，铁，糖类等营养素，使得此粥方一方面能补气、强精，一方面能去除焦躁、养颜美容、消肿减肥，常食用既美容又健康。



鲜花粥

7

5

鲜花粥

01 桂花陈皮粥

【主要材料】

干桂花 1 匙、陈皮少许、红糖少许、圆糯米适量。

【步骤做法】

1. 将糯米洗净、泡水 2 小时，备用。
2. 准备半锅水，将陈皮放入熬煮成汁，把渣滤掉。
3. 将糯米放入陈皮汁，再浸泡 2 小时。
4. 加热煮沸至米饭熟软，放入适量红糖、撒上桂花，再焖煮 5 分钟即可。

【保健功效参考】

◎ 桂花具有甘甜的芳香气息，不论是新鲜的或是晒干后的干品，均可用来入菜烹调。桂花的性质温和，味道微辛，具有润喉、化痰、增强肺脏功能、补益脾胃、去除体内秽气、活络筋骨、集中精神等效用。

◎ 陈皮具有化散滞气、改善燥热、整肠助消化的作用。

02 荷花肉丝五谷粥

【主要材料】

荷花、红萝卜、绞肉、糙米、薏仁、荞麦、燕麦、高粱、盐（或薄盐酱油）、油。

【步骤做法】

1. 事先将五谷冲洗干净，糙米泡水2小时、薏仁泡水12小时、荞麦和燕麦泡水4小时、高粱泡水2小时（五谷种类可自行搭配，也可加入黄豆、绿豆）。
2. 将泡好的五谷米放入锅中，加水熬煮成粥。
3. 荷花花瓣洗净，撕成长片；红萝卜刷洗干净，连皮刨成丝，备用。
4. 炒菜锅加进少许油，油锅热后，放入绞肉炒香，再把切好的红萝卜丝放入，轻轻翻炒至八分熟，加入食盐或淋上薄盐酱油调味。
5. 把炒好的佐菜加入五谷粥，放上荷花瓣，大火滚煮5分钟，即可熄火品尝。

【保健功效参考】

◎ 荷花性质温润，具有美容养颜、润肤安神、通气解郁、降肝火、补脾胃等益处。花瓣鲜食或晒干泡茶均宜，蕊须也富含营养。

◎ 此粥方中，红萝卜和多种谷类精华含有丰富的维生素B族、维生素C、红萝卜素和纤维质、钙质，对于防癌、淡斑美肤、润肠通便、改善脚气和浮肿、增强体力均有帮助。

◎ 猪肉性温润、滋补，排骨部位的肉质较瘦、脂肪低，熬煮成高汤，含有丰富的蛋白质、钙、磷和维生素B等营养成分，对于骨骼、牙齿、肌肉、神经系统和补充体力都有帮助。

03 菊花桂圆三麦粥

【主要材料】

菊花、桂圆干、小麦、荞麦、燕麦、圆糯米、冰糖。

【步骤做法】

- 1.糯米、小麦、荞麦、燕麦洗净，泡水2小时，备用。
- 2.将洗好的米麦都放入锅中，加水煮至熟软成粥，再放入冰糖调味。
- 3.桂圆干剥碎，放进粥里，滚煮20分钟。
- 4.将新鲜绽放的菊花轻轻淋洗干净，剥下花瓣撒在粥上，小火煮5分钟，即可享用。

【保健功效参考】

◎菊花自古以来即为清香甘美的泡茶材料，富含维生素、氨基酸等营养成分，性质微寒，对清热、解毒、明目、润肤、醒脑、降肝火、舒缓压力、降血压、解烦躁都有帮助。现在更运用在沙拉、火锅、寿司等料理上。在花色上，菊花有白、黄、紫、橘、红、复色等多样性，花型也有硕大华美、小巧迷人的不同风采，烹调时可依个人喜好来取材。

◎桂圆含有丰富的铁、钙、磷，维生素B、C，粗蛋白质和容易被人体吸收消化的单糖，补血气和补充人体热能量的效果明显，也具有开胃益脾的作用。与菊花一起煮粥，可调和菊花偏凉的性质。

04 槐花彩椒粥

【主要材料】

槐花、甜椒（红、黄、橙色可搭配）、绞肉、大蒜、糙米、糯米、盐、油。

【步骤做法】

- 1.等量的糙米和糯米洗净、泡水2小时。
- 2.泡好的糙米、糯米放入锅中，加水煮至熟软。
- 3.甜椒洗净，去籽后切成丁状；大蒜去皮后切成碎末；槐花洗净，撕成瓣状，备用。
- 4.以炒菜锅放入适量的油，热锅后放入蒜末爆香，加进甜椒丁、绞肉拌炒至八分熟，放槐花轻轻翻炒几下，加少许盐调味。
- 5.将槐花、甜椒、肉丁盛放在煮好的粥上，稍微调拌，即可搭配食用。

【保健功效参考】

◎ 槐花是常见的乡土花卉，花色洁净，气味浓郁香甜。槐花的性质平温，对提振精神、润肤益色、活血调经、爽心润肺、降血压有帮助，新鲜的花朵或晒干后的干花，都可入菜作粥。

◎ 彩色甜椒有红、橙、黄等多种鲜艳色彩，味道辛中带甘，气味比青椒温和。洗净后生吃或烫熟再撒些食盐来食用均很清甜爽口，具有丰富的维生素、矿物质和纤维质，能净化血液、顺气去燥、排解毒素。

05 玫瑰蜜枣粥

【主要材料】

玫瑰花、干燥玫瑰茶材、蜜枣（无加糖尤佳）、圆糯米、小米。

【步骤做法】

1. 将糯米洗净、泡水2小时。
2. 泡好的糯米放入锅中，加水煮至熟软，再放入小米、蜜枣，滚煮20分钟。
3. 以玫瑰花茶材冲茶，取其芳香的茶汁，加入粥里调匀。
4. 将新鲜玫瑰花瓣洗净，剥成瓣状或剪成小片，铺撒在粥上，小火煮3分钟即可享用。

【保健功效参考】

◎ 玫瑰花是花中之后，由于具有美容养颜的作用，近来更成为最热门的瘦身解压食材。在食用方面，玫瑰性质温和，味道芳香、微甘，富含维生素C、有机酸、葡萄糖、香茅醇等，搭配蜜枣的高纤维质，对于养颜润肤、美白淡斑、调整内分泌、促进新陈代谢、润肠通便、预防便秘、解除疲劳、消除水肿等有所帮助，新鲜花朵或晒干后的干品各具风味。

◎ 蜜枣性质温补，含丰富的纤维质和维生素、矿物质，有生津、除燥、润肠通便、预防便秘等作用。

06 丝瓜花牛蒡粥

【主要材料】

丝瓜花、丝瓜、牛蒡、白芝麻、大蒜、糙米、盐、冰糖、薄盐酱油、油。

【步骤做法】

- 1.事先将糙米洗净、泡水2小时，煮至米粒熟软成粥。
- 2.丝瓜花洗净、沥干，撕成瓣状，备用。
- 3.丝瓜去皮、切成块状，以油锅、蒜瓣炒至熟软，连汤汁一起加入粥里煮。
- 4.牛蒡去皮、刨成细丝，以油锅炒熟，淋上薄盐酱油、添加少许冰糖调味。
- 5.将牛蒡丝放入丝瓜粥里，滚热沸腾后，再放下丝瓜花瓣，2分钟后即可熄火品尝。

【保健功效参考】

◎ 丝瓜含丰富的蛋白质、苦味质、瓜氨酸糖、钙、磷等养分，性质偏寒，味道甘美，可清热解毒，润肺止咳，缓和咽喉炎、鼻炎等症状。丝瓜花大而鲜黄，用来煮粥、清炒或裹粉油炸，都很美味。

◎ 牛蒡含有蛋白质、铁质、维生素、矿物质、纤维质和碳水化合物，具有补血顺气、帮助清除体内毒素、防癌抗病的作用。所含的褐枣酸也有助于分泌性荷尔蒙，提升性趣。

◎ 芝麻具有丰富的维生素和植物油、不饱和脂肪酸等养分，食疗上能滋补五脏、强壮肌肉、增强体力、促进新陈代谢，也可促使毛发乌黑亮丽、抗衰老。

07 茶花香菇粥

【主要材料】

茶花、新鲜香菇、豌豆、圆糯米、盐、葱。

【步骤做法】

- 1.糯米洗净、泡水2小时。
- 2.豌豆、香菇、茶花轻轻淋洗干净，香菇切片，茶花剥下花瓣，备用。

3.将泡好的糯米放入锅中，加水煮至米粒熟软后，再放入豌豆、香菇，滚煮20分钟。

4.在粥里加入少许食盐调味。

5.放下茶花瓣、葱花，2分钟后即可熄火品尝。

【保健功效参考】

◎ 茶花花型和花色品种繁多，如纯白、浅粉红、桃红、深红、复色、斑纹等，丰盛饱满的花瓣和娇美洁净的色彩，给人华丽富贵的形象。据药理研究，茶花性质偏凉性，味道甘美，微带点辛味，既可食用、入药，也可外敷治伤，具有消肿、化瘀、止咳、缓和肠胃炎等作用。

◎ 豌豆含有丰富的蛋白质，维生素B₁、B₂、C和胡萝卜素，具有调和脏腑、顺气除燥、消肿、解毒、利尿等作用，也可改善脚气病、糖尿病以及低血压、呕吐等症状。

◎ 香菇含有丰富的蛋白质、数十种氨基酸、维生素、矿物质和核酸物质，可避免胆固醇上升、降血压、预防动脉硬化、增强免疫力，对抗癌、防病很有帮助。

08 马齿苋萝卜干贝粥

【主要材料】

马齿苋、白萝卜、干贝、肉丝、糙米、盐、葱。

【步骤做法】

1.将糙米洗净、泡水2小时；干贝泡水12小时至软化。

2.将白萝卜洗净，切成小丁块状，或以果汁机搅打成粗泥状。

3.将糙米加水煮至米粒熟软，再放进软化后的干贝丝、萝卜块一起熬煮30分钟。

4.马齿苋的茎、叶、花均可食用，轻轻淋水洗净，掐成小段，和肉丝一起放在粥上，焖煮10分钟。

5.添加食盐调味后，撒上葱花，即可熄火品尝。

【保健功效参考】

◎ 马齿苋为可食的多肉性植物，全株茎、叶柔软，多水分，且具有匍匐性，适合居家向阳的庭园、阳台来栽培。花色的变化上也很丰富，有白、黄、粉红、桃红、艳红、双色等不同品种，含有维生素、矿物质和纤维质等营养成分。

◎ 白萝卜含有丰富的维生素B₁、B₂、C和磷、铁及纤维质，自古即为化痰去脂、消除积食胀气、健胃、通便、促进胆汁分泌的好食材，也具有降火气、解烦闷等作用，连同萝卜叶和萝卜皮一起煮食，更为营养。

◎ 干贝干燥过的气味较新鲜的干贝更来得鲜美浓郁。干贝具有滋阴补肾、暖润五脏、增加活力的作用，用来烹调煮粥可增加鲜甜美味。

09 昙花鱼浆粥

【主要材料】

新鲜昙花（干品亦可）、鱼浆、芹菜、小薏仁、糙米、姜、盐。

【步骤做法】

- 1.将糙米洗净、泡水2小时；薏仁洗净、泡水12小时。
- 2.将等量的糙米和薏仁放入锅中，加水煮至米粒熟软。
- 3.加入鱼浆、少许食盐和姜丝调味，煮至鱼浆熟透。
- 4.新鲜昙花轻轻淋洗后，剥成瓣状，铺放在粥上。
- 5.以小火煮10分钟，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 昙花性质平顺、味甘甜，具有清肺、活血、止咳化痰、降血压的功效。花朵与茎部均可食用或作为药用，新鲜花朵口感极佳，煮熟后有自然的黏液，产生滑顺口感。晒干后的干品，同样也可用来煮汤，在一般中药行就能购买到，较无季节或时间上的限制。

◎ 鱼浆以新鲜鱼肉现做现煮的高级品为佳，如鳕鱼浆、旗鱼浆，煮起来汤头更甘甜鲜美。鱼肉含有丰富的蛋白质，不饱和脂肪酸，DHA，氨基酸，维生素A、B、E，凝胶和鱼

油等营养，具有延缓老化、健脑补气、预防心脏病、补气润肤等作用。

◎ 芹菜具有丰富的粗纤维、钙、铁、胡萝卜素和蛋白质，连叶片一起食用更营养，有清热、利尿、降血压、维持血管弹性、预防便秘、清除肠道毒素、瘦身减肥等帮助。

10 金针笋片粥

【主要材料】

金针花（干品亦可）、竹笋、高汤、糙米、黄豆、姜、盐。

【步骤做法】

1. 将糙米洗净、泡水2小时；黄豆洗净、泡水12小时。
2. 以排骨或鸡骨架熬煮高汤。
3. 泡过水的糙米、黄豆放入锅中，以高汤熬煮至米豆熟软。
4. 竹笋去硬皮、切成薄片。
5. 将金针花、笋片、姜丝放入粥里，煮20分钟。
6. 添加食盐调味，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 金针又名萱草、母爱之花。花型为长喇叭状，鲜黄或橙黄色，夏季盛开，若购买晒干后的干品则一年四季均有货。金针花性凉、味道甘甜，具有提升免疫力、顺气解郁、消炎利尿、帮助入眠等作用。咸食添加姜，甜食加红糖，并缓和其天然偏凉的属性。

◎ 竹笋可分为春笋和冬笋两大类，味道均十分甘甜爽脆，含有丰富的膳食纤维。《本草纲目》指出竹笋具有治消渴、利水、益气、去热、消痰、开胃等作用。以清汤、清粥方式烹煮，能清血、平燥热、消肿、退火、解郁、促进肠胃蠕动和通便等作用。

11 石斛兰百合肉丝粥

【主要材料】

石斛兰花、干百合片、肉丝、榨菜、辣椒、糙米、薏仁、葱、盐、油。

【步骤做法】

1.将糙米洗净、泡水2小时；薏仁洗净、泡水12小时。

2.干百合片泡水至软化，石斛兰花轻轻淋洗、沥干，备用。

3.将泡过水的糙米、薏仁和百合片放入锅中，加水熬煮至熟软成粥。

4.炒菜锅加少许油，以葱白爆香，将肉丝、榨菜丝、少许红辣椒一起拌炒10分钟，加食盐调味。

5.将炒好的食料轻轻拌入粥里，再放上石斛兰花煮5分钟，即可食用。

【保健功效参考】

◎石斛兰依开花季节来分，有春石斛和秋石斛。花色上，也有很多选择，如粉红、紫红、紫色、白色、双色、复色交杂等多种色系变化，在饭店高级料理中常用石斛兰花作为盘饰。其实，石斛兰本身也可食用，含有维生素、矿物质、纤维质、石斛碱、石斛胺等营养成分，对于养胃、清热、生津、益色、润肺等有帮助。

◎百合为百合花的地下鳞茎，瓣片呈层层叠抱状，寓含“百年好合”的吉意。由于富含高量的纤维质与蛋白质，具清心、助眠、润肺、退火、利尿等作用，是日常养生保健的好食材。

◎猪肉性温润、滋补，排骨部位的肉质较瘦、脂肪低，熬煮成高汤，含有丰富的蛋白质、钙、磷和维生素B等营养成分，对于骨骼、牙齿、肌肉、神经系统都有帮助，可促进新陈代谢和糖类的转化和吸收。

4

香草粥

8

01 香菜五谷粥

【主要材料】

香菜、糙米、薏仁、荞麦、燕麦、小米、盐、香油。

【步骤做法】

1. 薏仁洗净、泡水 12 小时；糙米、荞麦、燕麦洗净、泡水 2 小时。
2. 泡好的薏仁、糙米、荞麦、燕麦放入锅中，加水以大火煮至滚沸。
3. 炉火调成小火，放入小米，熬煮至五谷都熟软。
4. 加入适量的盐调味。
5. 香菜切成碎末，撒在粥上，再淋上香油，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 香菜具有保健脾胃、有益肾脏功能、利尿解热、改善消化不良、开胃生津、治反胃呕吐等作用。搭配五谷粥食用，对于脾、胃、肠道和膀胱均有保健作用。

02 竹叶冬瓜粥

【主要材料】

竹叶、冬瓜、糙米、盐。

【步骤做法】

1. 竹叶洗净、沥干，放进纱布袋内；冬瓜切成丁块。
2. 糙米洗净、泡水2小时，备用。
3. 在锅中加水，将竹叶纱布袋放入，熬煮出汁，把药材包捞出。
4. 把糙米、冬瓜放入竹叶汁里，大火煮沸后，调至小火煮至豆粥都熟软。
5. 加少许盐调味后即可品尝。

【保健功效参考】

- ◎ 淡竹叶味道甘中带辛，具有解压解闷、生津止渴、化痰去湿的作用。
- ◎ 冬瓜具有清热、生津止渴、利尿的作用，可消除水肿、促进体内多余水分排出，是四肢容易浮肿和肾病患者理想的食材，也很适合长时间久坐办公室的上班族。

03 荷叶绿豆粥

【主要材料】

绿豆、圆糯米、干荷叶、冰糖。

【步骤做法】

1. 将绿豆和糯米洗净、泡水2小时，备用。
2. 干荷叶洗净、装进料理用纱布袋内。
3. 将绿豆、糯米和药材袋都放入锅中，加适量水，煮至绿豆熟软。
4. 把药袋捞除，加入少许冰糖调味，即可品尝。

【保健功效参考】

- ◎ 荷叶含有荷叶酸、荷叶甘和莲碱等成分，具有清热退火、消暑消炎、顺气散淤、改善身体水肿现象、调和内分泌、减肥瘦身、减少青春痘、降血压、降血脂等作用，适合血气不顺者增添红润。

◎ 绿豆具有清肝、降火气、解毒、保健皮肤、消除夏天皮肤瘙痒和生痱子的作用，对于消暑除燥、清血、利尿、润肠通便、瘦身减肥、提神醒脑也有帮助。

04 茶香黑豆泡饭

【主要材料】

烘焙或炒香的黑豆（皮里是绿仁尤佳）、乌龙茶、糙米、盐。

【步骤做法】

1. 将糙米洗净、泡水2小时，熬煮至米粒熟软成粥。
2. 用滚沸的热开水冲泡炒香过的黑豆仁，盖上杯盖焖10~20分钟。
3. 另冲泡乌龙茶，将茶叶滤除，保留茶汁。
4. 将黑豆仁茶、乌龙茶调匀，倒入煮好的粥里，加少许盐调味，即可品尝。泡过茶的黑豆仁可一并食用。

【保健功效参考】

◎ 黑豆具有益脾补肾、抗癌、乌发、明目、活血、清热、解毒、利尿等功用。新鲜黑豆经过烘焙呈干燥豆粒，有股比爆米花还要香的气味，冲茶后胀大的黑豆也可捞起来食用，味道仍然很香，且口感变得较软好消化。生吞绿仁黑豆曾是热门的防癌方法，有些人却因为生豆太硬难消化而产生便秘问题，黑豆冲茶熟软后即无此问题。

◎ 茶叶熬水，含丰富维生素C和矿物质，其单宁酸与天然咖啡因对人体有去油减脂、净化肠胃道、利尿、降低血脂的作用。

05 芹菜胡萝卜干丝粥

【主要材料】

芹菜、胡萝卜、猪肉丝、干丝、糙米、糯米、盐、植物油、香油。

【步骤做法】

- 1.将糙米和糯米洗净、泡水2小时。
- 2.泡过水的糙米、糯米放入锅中，加水熬煮至米粒熟软成粥。
- 3.芹菜洗净后，连同叶子切成小段，备用。
- 4.胡萝卜刷洗干净，连外皮切成细条或刨成细丝，备用。
- 5.以炒菜锅加少许油，把洗净的猪肉丝、干丝放入拌炒。
- 6.肉丝约八分熟时，放进芹菜段、红萝卜丝，拌炒5分钟，撒上少许食盐调味。
- 7.把炒好的菜料放在粥上，轻轻调拌，淋上少许香油，即可享用。

【保健功效参考】

◎ 芹菜具有丰富的粗纤维、钙、铁、胡萝卜素和蛋白质，连叶片一起食用更营养，有清热、利尿、降血压、维持血管弹性、预防便秘、清除肠道毒素、瘦身减肥等帮助。芹菜和胡萝卜均含有美容、瘦身的重要营养素。

◎ 猪肉性温润、滋补，排骨部位的肉质较瘦、脂肪低，熬煮成高汤，含有丰富的蛋白质、钙、磷和维生素B等营养成分，对于骨骼、牙齿、肌肉、神经系统都有帮助，可促进新陈代谢和糖类的转化和吸收。

06 紫苏鳕鱼粥

【主要材料】

紫苏叶、鳕鱼、黄芪、当归、盐、胡椒、姜、糙米、太白粉（生马铃薯粉）、油。

【步骤做法】

- 1.糙米洗净、泡水2小时。
- 2.将泡过水的糙米和当归片、黄芪片放入锅中，加水一起熬煮至米粒熟软。
- 3.鳕鱼去骨刺、切成大块状，沾裹一层薄太白粉，备用。
- 4.炒菜锅内加少许油，用姜片爆香，放入鱼块煎至两面微黄熟透。
- 5.在粥里添加食盐调味，放上煎熟的鱼块、紫苏叶，焖煮5分钟即可享用。

6.可依个人口味添加胡椒粉调味。

【保健功效参考】

◎紫苏主要食用部位为气味浓郁的叶片和嫩茎，含有丰富的矿物质、胡萝卜素、维生素C和钙质，可生津、去油腻、保健内脏、润泽皮肤。最常见的为叶色翠绿的青紫苏，以及叶色暗褐红色的红紫苏两大类，味道截然不同，各有特色，可多尝试。也可将紫苏叶沾裹面衣，油炸至酥脆食用。

◎黄芪味道甘醇，可补气、活血、养颜、润肤、强健体能、加强糖的代谢与脂肪分解，亦可增强免疫力。

◎当归味道甘甜，具有补血、活血、暖脏的作用。

◎鳕鱼为营养价值很高的深海鱼，口感细密，腥味低，含有丰富的蛋白质，不饱和脂肪酸，氨基酸，维生素A、B、E，凝胶和鱼油，具有延缓老化、健脑补气、预防心脏病、润肤生肌等作用。

07 九层塔蛋香粥

【主要材料】

九层塔、鸡蛋、银鱼（小白鱼）、培根、糙米、盐。

【步骤做法】

- 1.糙米洗净、泡水2小时，熬煮至熟软成粥。
- 2.银鱼洗净、沥干，加进粥里滚煮10分钟。
- 3.将蛋打散，加少许盐调匀，备用。
- 4.九层塔洗净，摘取叶片，稍微揉搓使香味释出。
- 5.将培根煎香，切成碎末，加进蛋汁里一起煎炒，待七分熟时，加上九层塔叶一起煎香。
- 6.九层塔培根蛋炒好后，放在银鱼粥上，即可搭配食用。

【保健功效参考】

◎ 九层塔口味和香气具有独特风味，就食补功能而言，具有滋补、提神、化痰、促进消化、解热等作用。

◎ 小银鱼含有丰富的维生素A、B₁、B₂、C和钙、磷、铁、钾、钠、烟碱酸、蛋白质、尼克酸等营养成分，对强固骨骼、牙齿，以及补血、利水、健脾胃、润肺有帮助。

08 茴香羊肉粥

【主要材料】

茴香、羊肉片、糙米、姜、盐、油。

【步骤做法】

- 1.糙米洗净、泡水2小时，熬煮至熟软成粥。
- 2.茴香淋洗干净、掐成小段，备用。
- 3.炒菜锅加入少许油，以姜片爆香，放入茴香，炒至香味释出，加盐调味。
- 4.把茴香放在粥上一起滚煮，并放上羊肉片。
- 5.待肉片熟透，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 茴香的茎叶细散飘逸，香气却十分浓郁，具有温暖脏腑、润燥去湿、保健膀胱、改善尿频、补脾益肾、暖胃润肠、止恶心呕吐、预防胀气、驱除脚气等作用。

◎ 羊肉性质温补，含有丰富的蛋白质，维生素A、B₁、B₂、C，葡萄糖和多种人体所需要的氨基酸，能补血气、利脾胃、增强活力、减轻疲劳，自古即被中医列为补虚、益气、生肌的好食材。

09 迷迭香鸡柳粥

【主要材料】

迷迭香、鸡腿肉、糙米、面粉、鸡蛋、盐、糙米、油。

【步骤做法】

1. 将糙米洗净、泡水2小时。
2. 泡好水的糙米放入锅中，加水熬煮至米粒熟软。
3. 鸡腿肉切成条状，备用。
4. 鸡蛋打散，加入少许面粉、盐调匀做成面衣。
5. 炒菜锅加入少许油来热锅，将鸡腿肉条沾裹面衣，小火煎至肉熟。
6. 取几支迷迭香掐成小段，和鸡柳一并放在粥上，小火煮5分钟即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 迷迭香叶色浓绿，叶型狭长近似松叶，为广受运用的热门香草植物。其叶片、茎枝和花朵均可食用。中古世纪，迷迭香即被喻为“抗老化”的圣草，适当地运用在食疗上，可帮助提神醒脑、集中注意力、预防疲劳、健胃、镇静、杀菌、帮助睡眠、促进血液循环、强化心肝功能等。

◎ 鸡肉性质滋补、温润，含有优质的动物性蛋白质，维生素A、B、C，能强健五脏，增强细胞再生能力，去除老旧细胞，预防老化，美容润肤，对于恢复体力或稳定情绪、神经系统很有帮助，因此也是生病、怀孕或坐月子时的重要滋补食材。怕胖者可去皮食用，减少油脂摄取。

◎ 鸡蛋含有丰富的蛋白质，卵磷脂，维生素A、B、E和钙，磷，铁，能补充体力、抗老化、保护心血管健康等。

10 薰衣草奶菇粥

【主要材料】

薰衣草、低脂牛奶、高汤、蘑菇、玉米粒、火腿、盐、圆糯米、小米。

【步骤做法】

- 1.将糯米洗净、泡水2小时，和小米一起放入锅中，加水熬煮成粥。
- 2.以鸡骨架炖煮高汤；蘑菇洗净、切成薄片；火腿切成小丁，备用。
- 3.将低脂牛奶、高汤加进粥里，搅拌均匀，煮至滚沸。
- 4.放入蘑菇片、玉米粒、火腿丁，煮10分钟后，加食盐调味。
- 5.薰衣草轻轻淋洗干净，掐成小段，放在粥上煮5分钟，即可熄火品尝。

【保健功效参考】

◎ 薰衣草给人浪漫美丽的印象，花色以紫色最为经典，也有紫红、粉红和白色等不同品种；叶型则有羽状叶、齿状叶、细长叶、宽型叶及其他园艺改良品种。食用主要以茎叶部分为主。其特殊香味和营养主要包含沉香醇、香茅醇、单宁酸、薰衣草醇等成分，具有安定情绪、改善失眠、纾解头痛、杀菌消炎等作用。

◎ 牛奶含有丰富的蛋白质、钙、磷质，可增强抵抗力、强壮骨骼与肌肉、润肺、补气。选用低脂配方，可减少脂肪的摄取量。

◎ 玉米含有丰富的维生素A、B₁、B₂、E，胡萝卜素，纤维质，钙，磷，铁，镁，蛋白质，淀粉和不饱和脂肪酸等营养素，可保健视力、有益脾胃和皮肤、抗老化、促进内分泌正常化、防治心血管疾病、抑制胆固醇吸收、通肠润便、帮助肠道里有害物质排出体外，且能抑制致癌物质的毒性。

◎ 蘑菇含有丰富蛋白质，矿物质，维生素B₁、B₂、D和纤维质，可促进新陈代谢和脂肪燃烧、防癌强身、平稳血压、降低胆固醇、帮助消化、润肠通便、美肤补气。

11 薄荷绿豆薏仁粥

【主要材料】

薄荷叶、绿豆、薏仁、圆糯米、冰糖。

【步骤做法】

- 1.将薏仁泡水12小时，绿豆、圆糯米泡水2小时。

2.把泡好的薏仁、绿豆、圆糯米放入锅中，加水熬煮至豆米均熟软。

3.加入适量冰糖调味。

4.将薄荷叶洗净，轻轻揉搓几下，让香味释出，放在粥上煮3分钟，即可食用。

【保健功效参考】

◎ 薄荷口感清凉，品种繁多，如绿薄荷、姜薄荷、菠萝薄荷、柠檬薄荷、胡椒薄荷等，仔细品尝，风味上具有不同的差异。茎、叶中含有薄荷脑、香芹酮等成分，对于提神醒脑、清热解郁、放松肌肉、消除疲劳、促进消化均有帮助。搭配绿豆和薏仁煮粥，是消暑圣品，也可消除青春痘，美容养颜。

12 柠檬叶姜丝牡蛎粥

【主要材料】

柠檬叶、牡蛎、糙米、薏仁、猪骨高汤、姜、盐、胡椒粉。

【步骤做法】

1.将糙米洗净、泡水2小时，薏仁洗净、泡水12小时。

2.以猪骨炖煮出高汤，把糙米、薏仁放入熬煮至米粒熟软。

3.将新鲜柠檬叶或干品冲洗后放入粥里煮20分钟。

4.待粥汤再次滚沸，放进姜丝、牡蛎，快速汆烫待牡蛎熟后，加进食盐调味，即可熄火品尝。

【保健功效参考】

◎ 柠檬叶味道辛中带甘，含有维生素C、有机酸、叶绿素、黄酮类、香豆精等营养素。具生津、止咳、顺气、化痰等作用。

◎ 牡蛎向来被喻为滋阴补气的圣品，清肺、润燥、利水、去痰、消肿胀、降火气和滋润内脏，对口腔也有润滑和消炎作用。

13 石莲小米粥

【主要材料】

石莲叶、小米、糯米、蜂蜜、柠檬。

【步骤做法】

- 1.将糯米洗净、泡水2小时后，和小米一起放入锅中，加水熬煮成粥。
- 2.柠檬压榨出果汁，与蜂蜜调匀。
- 3.将蜂蜜柠檬汁倒入粥里，轻轻搅拌均匀。
- 4.石莲叶洗净，切成小块，放在粥上即可搭配食用。

【保健功效参考】

◎ 石莲叶片肥厚、饱满，叶色有灰绿色或赭红色叶片之分，口感均爽脆多汁，含有丰富的纤维质、矿物质与维生素，且甜分低，清肠又瘦身。

◎ 蜂蜜性质温润，具有除燥、解暑、润肺、养颜、生津、滋补体力的作用。

14 葱根糙米粥

【主要材料】

葱（包括葱的须根、葱绿和葱白）、糙米、高粱、玉米、盐。

【步骤做法】

- 1.将糙米、高粱洗净、泡水2小时。
- 2.将泡好水的糙米和高粱放进锅中，加水熬煮成粥。
- 3.将葱洗净，葱绿和葱白切成碎末，并保留葱的须根部分备用。
- 4.将葱绿、葱白、须根和玉米粒都放入粥里，一起熬煮20分钟。
- 5.加入少许盐调味，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 青葱为日常料理的重要辛香料之一，具有补气、驱寒、增强免疫力的作用。它除了

绿色的葱叶和嫩净的葱白部分可利用，其须根也可收集起来煮水饮用。在古时候，尤其是二月青葱丰收期，青葱为家家户户常煮成汤水、熬粥的家常食品。惟容易呕吐、反胃者不宜多食。

◎ 玉米含有丰富的维生素A、B₁、B₂、E，胡萝卜素，纤维质，钙，磷，铁，镁，蛋白质，淀粉和不饱和脂肪酸等营养素，可保健视力、有益脾胃和皮肤、抗老化、促进内分泌正常化、防治心血管疾病、抑制胆固醇吸收、通肠润便、帮助肠道里有害物质排出体外，且抑制致癌物质的毒性。

01 荔枝莲子枸杞粥

【主要材料】

荔枝、莲子、枸杞、糙米、蜂蜜（或食盐）。

【步骤做法】

- 1.荔枝去籽、莲子去芯，备用。
- 2.糙米洗净、泡水2小时后，加水煮至米粒熟软。
- 3.再放进荔枝肉、莲子、枸杞，继续焖煮30分钟。
- 4.加少许蜂蜜（或食盐）调味，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 荔枝性质温和滋补、肉厚多汁、清淡芳香，含有丰富的蛋白质，维生素B₁、B₂、C，钙，磷，铁和葡萄糖，果胶，柠檬酸等营养素，在中医视为具有养肝益脾、改善气色、消肿、治疗痘疹等作用。

◎ 莲子自古即为润燥滋补的圣品，具有清凉消暑、降火气、舒解躁闷、滋补元气、开胃健脾等作用。

◎ 枸杞具有保养肝脏、促进血液循环、明目、利尿、助消化、滋补润肺等作用。

◎ 此粥方的主要特色为养颜美肤，补脾固肾，改善胃肠虚弱、易泻症状。

02 甘蔗茅根粥

【主要材料】

新鲜甘蔗汁、鲜茅根（干茅根只需新鲜茅根用量的 1/3）、糙米。

【步骤做法】

1. 将糙米洗净、泡水 2 小时，备用。
2. 烧一锅开水，放入茅根煮 30 分钟，去除余渣。
3. 放入糙米，一起煮至米粒熟软。
4. 最后再加入新鲜甘蔗汁，小火煮 20 分钟，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 此粥方的主要特色为除燥解热、振奋精神、利尿消肿。

◎ 甘蔗含有丰富的蛋白质、糖、矿物质和维生素、纤维质，热食有生津解渴、消暑除燥、增强体力、驱寒防感冒等作用。

◎ 茅根可改善因燥热而出现的小便不畅、水肿、头晕、烦躁、鼻出血等症状。

03 鸭梨石榴粥

【主要材料】

鸭梨、糙米、冰糖。

【步骤做法】

1. 将糙米泡水 2 小时，备用。
2. 鸭梨洗净，去除蒂头、种籽，切成块状。
3. 将泡好的糙米加入适量的水煮成粥，放入鸭梨块，煮至软烂。
4. 将石榴里的果实挖出来，放在粥上，添加少许冰糖调味，趁热食用。

【保健功效参考】

◎ 鸭梨水分多，且含有丰富的维生素C和纤维素，挑熟软的生吃或煮粥食用，可帮助消化、润肠通便、预防便秘、清除肠道毒素。

◎ 石榴味酸、甘，对感冒、止咳、润肺、痢疾和失眠、口腔炎、扁桃腺炎、齿龈肿痛等症状都有帮助。茎皮与根部也是中药行常见的入药材料。

◎ 此粥方的主要特色为顺气解郁，润肺止咳，改善口干舌燥、头晕烦热症状。

04 芒果山楂粥

【主要材料】

芒果、山楂、糯米、红糖。

【步骤做法】

- 1.将糯米泡水2小时，备用。
- 2.山楂装入纱布袋内，和糯米一起熬煮成粥。
- 3.芒果去皮，果肉切成块状，放进粥里轻轻搅拌。
- 4.撒上适量红糖调味，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 山楂滋味微酸，具有活血、顺气、化淤、调理妇女月经的效果。

◎ 芒果也具有通经的效果，含丰富的维生素A、C和纤维质。惟对芒果过敏者不宜食用。

05 甘蔗薏奶粥

【主要材料】

糙米、新鲜甘蔗汁、老姜、低脂牛奶。

【步骤做法】

- 1.糙米洗净、泡水2小时，熬煮成粥，备用。
- 2.把老姜切片，加适量水煮成姜汁。
- 3.在姜汁中加入牛奶和甘蔗汁，调匀。
- 4.把混合好的甘蔗姜奶加入糙米粥里，稍微调拌均匀，滚煮至沸腾，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 甘蔗含有丰富的蛋白质、糖、矿物质和维生素、纤维质，热食有生津解渴、消暑除燥、增强体力、驱寒防感冒等作用。

◎ 姜是温补食材，具有促进血液循环、温暖脏腑、驱寒、防治感冒等作用。

◎ 牛奶含有丰富的蛋白质、钙、磷，可增强抵抗力，强壮骨骼与肌肉，润肺，补气。选用低脂配方，可减少脂肪的摄取量。

◎ 本粥方具有增强体力、去风邪、温暖脏腑、改善气色、润泽皮肤、避免四肢末梢冰冷、补充骨骼发育所需养分等作用。

06 樱桃梨子紫米粥

【主要材料】

新鲜樱桃、水梨、紫米、白糯米、小薏仁、冰糖。

【步骤做法】

- 1.将紫米泡水2小时，白糯米泡水2小时，小薏仁泡水4小时。
- 2.泡好的紫米、白糯米、小薏仁放入锅中，加水煮至全部熟透。
- 3.紫米粥熬好后，添加适量冰糖调味。
- 4.新鲜樱桃洗净、去蒂、去籽，切成块状；水梨洗净后，带皮切成丁块。
- 5.将樱桃和水梨块放在粥上，温热后即可食用。

【保健功效参考】

◎ 樱桃含有丰富的铁质，维生素A、B、C，矿物质，纤维素等营养成分，可补血、美

肤、红润气色、预防牙龈炎等。

◎ 梨子具有生津止渴、消暑退火、润肺化痰、解疮毒等作用，性质偏凉，与温补的樱桃和紫米搭配食用，可互相调和性质。

◎ 紫米具有丰富的铁质和丰富的维生素B族、钙、磷、锌等养分，补血、补气效果好，可改善贫血、头昏、腰酸、虚弱等症状。女性月事完毕和坐月子时，可以紫米粥为调养滋补品。

◎ 本粥方含有丰富铁质、钙质和维生素C，具有补血、活血、红润气色、增强体力、祛风邪、润肺生津、避免四肢末梢冰冷等作用。

07 蜂蜜西红柿粥

【主要材料】

新鲜西红柿、葡萄干、小薏仁、圆糯米、蜂蜜。

【步骤做法】

1. 将小薏仁泡水4小时，圆糯米泡水2小时。
2. 将小薏仁和圆糯米放入锅中，加水熬煮至熟软成粥。
3. 新鲜西红柿洗净、去蒂、切成块状。
4. 在温热的薏仁糯米粥里加入蜂蜜调匀，放上西红柿、葡萄干，再焖10分钟即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 西红柿具有丰富的茄红素，维生素A、B、C和膳食纤维，具有防癌、抗癌、美容养颜、净血、瘦身、增强抗病力等作用。

◎ 葡萄干由葡萄制成，含丰富的铁质、钙质和多种维生素，具有补血、润红气色、保健视力等作用。女性朋友常吃此粥会更健康美丽。

◎ 蜂蜜可替代砂糖、冰糖来调味，起到温润除燥、解暑、润肺、养颜、生津、滋补体力的作用。

08 蜜梅番薯绿豆粥

【主要材料】

紫苏梅（或脆梅）、番薯、绿豆、薏仁。

【步骤做法】

1. 将薏仁泡水 12 小时，绿豆泡水 2 小时。
2. 将番薯刷洗干净，带皮切成块状，备用。
3. 将绿豆和薏仁放入锅中，加水熬煮至滚沸，再放进番薯块，一起熬煮至熟软成粥。
4. 把腌渍好的紫苏梅或脆梅去籽、切成碎块，撒在粥上后再淋上一些梅汁，搅拌均匀即可品尝。

【保健功效参考】

◎此粥方有梅子的酸甜，能生津、开胃、提神、助消化；又具有绿豆、薏仁清爽的口感，可美白肌肤、改善青春痘、淡化脸上斑点等。

◎番薯的茎块和外皮均含有丰富的维生素B、C和钙质、纤维质等营养成分，具有帮助消化、润肠通便、净化胃肠道、预防大肠癌等作用。外皮刷洗干净，连皮一起煮粥食用，营养更丰富。

09 水果醋芦笋粥

【主要材料】

水果醋、新鲜芦笋、小薏仁、圆糯米、蜂蜜。

【步骤做法】

1. 将小薏仁泡水 4 小时、圆糯米泡水 2 小时。
2. 将小薏仁、糯米放入锅中，加水熬煮至熟软成粥。
3. 芦笋洗净、切成小段，备用。
4. 将少许水果醋、蜂蜜加入粥里，搅拌均匀。

5.芦笋段放在粥上，焖煮10分钟后即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 水果醋含有天然酵素、多种维生素和矿物质，能生津除燥、帮助消化、促进血脉活络。

◎ 芦笋为纤维量极高的蔬菜，且富含丰富的矿物质及维生素C、E和酵素，具清热、消暑、利尿、通便效果，可帮助身体代谢毒素，改善身体的水肿、滞气现象。多吃此粥有瘦身美颜的效果。

10 桑葚杏桃糯米粥

【主要材料】

桑葚、杏干、桃干、圆糯米、红豆、冰糖。

【步骤做法】

- 1.将红豆泡水12小时，圆糯米泡水2小时。
- 2.泡好水的红豆、圆糯米放入锅中，加水熬煮至熟软，添加冰糖调味。
- 3.桑葚洗净、去蒂头，杏干、桃干切成小块。
- 4.将桑葚、杏桃干拌入粥里，即可食用。

【保健功效参考】

◎ 桑葚具有活血补血、保健肝脏、明目、乌黑发丝、补气、润泽气色、消除水肿、利尿等作用。

◎ 杏干、桃干纤维质丰富，且含有丰富的维生素C和矿物质。

11 草莓咖啡牛奶粥

【主要材料】

新鲜草莓、低脂牛奶、咖啡粉、圆糯米、小米。

【步骤做法】

- 1.将圆糯米洗净、泡水2小时。
- 2.将泡好水的圆糯米放入锅中，加水熬煮至水滚沸，再加进小米，小火煮至糯米和小米均熟软。
- 3.加入低脂牛奶，搅拌均匀。
- 4.新鲜草莓洗净、去蒂、对切成半，放在粥上，撒上适量咖啡粉，即可搭配食用。

【保健功效参考】

◎ 草莓含丰富的维生素C和天然纤维素，有助于保持皮肤弹性、预防牙龈出血、美容养颜、抗老化、润肠通便。酸酸甜甜的滋味，和切半后美丽诱人的颜色，一看就令人食指大动。

- ◎ 牛奶高含量的钙质、蛋白质、磷质，可增强抵抗力、强壮骨骼与肌肉、润肺、补气。
- ◎ 添加适量的咖啡粉，可增加品尝时的口感变化和香味，咖啡也具有提神的效果。

12 苹果杨桃粥

【主要材料】

杨桃（酸杨桃更佳）、苹果、圆糯米、荞麦、燕麦、细冰糖。

【步骤做法】

- 1.将圆糯米泡水2小时，荞麦和燕麦泡水4小时。
- 2.将圆糯米、荞麦和燕麦放入锅中，加水煮至熟软成粥。
- 3.杨桃洗干净，横切成星星的形状。
- 4.苹果刷洗干净，带皮切成小丁块。
- 5.把水果碎块放在粥上，铺撒上细冰糖，即可搭配食用。

【保健功效参考】

◎ 苹果又被称为“现代家庭医生”，含有人体所需的重要营养成分，可增加抗病力。苹

果中的天然果胶、膳食纤维和丰富的维生素C，可抗老化、控制胆固醇、降血压、预防牙龈炎、美肤润色、润肠通便。

◎ 杨桃自古就是润喉、止咳、保健肺部的自然药材。

◎ 两者煮粥热食，搭配糯米、荞麦和燕麦的补气、消水肿作用，使此粥方既美容养颜，又防癌抗病。

13 枇杷银耳莲子粥

【主要材料】

新鲜枇杷、银耳、莲子、枸杞、圆糯米、冰糖。

【步骤做法】

1. 银耳泡水至软化，圆糯米洗净、泡水2小时。
2. 锅内加入适量开水，放入圆糯米，大火煮至滚沸，再放进莲子和银耳，煮至熟软。
3. 枸杞以温水泡15分钟，滤掉水分冲洗干净后，放入粥里大火滚煮10分钟。
4. 将枇杷洗净、剥去外皮、去籽，切成块状，放在粥上搭配食用。

【保健功效参考】

◎ 枇杷具有生津止渴、顺气、除燥、温润脏腑、保健肺部等作用。

◎ 银耳是滑润滋补的好食材，对于呼吸系统、消化系统和肾脏都有保护、修复的作用，口感柔软滑顺而黏稠，吃起来很顺口。若银耳泡水时间不足、烹煮时间过短，则会产生细脆的口感。

◎ 莲子自古即为润燥滋补的圣品，具有清凉消暑、降火气、舒解躁闷、滋补元气、开胃健脾等作用。

◎ 枸杞能保养肝脏、促进血液循环、明目、利尿、助消化、滋补润肺。

◎ 此粥方具有润喉、润肺、改善咳嗽症状、润肠通便、预防便秘、美肤养颜、除燥解郁等作用。

14 桂圆芡实红豆粥

【主要材料】

新鲜龙眼（桂圆干亦可）、新鲜芡实（俗称鸡头米）、红豆、圆糯米、冰糖。

【步骤做法】

1. 糯米洗净、泡水2小时，红豆洗净、泡水12小时。

2. 将糯米、红豆、新鲜芡实放入锅中（若使用桂圆干，此时一并放入），加入适量的水，熬煮至熟软成粥。

3. 添加适量冰糖调味。

4. 新鲜龙眼洗净、剥除外壳、去籽，将果肉剥成瓣，加入粥里搭配食用。

【保健功效参考】

◎ 桂圆含有丰富的铁、钙，磷，维生素B、C，蛋白质和容易被人体吸收消化的单糖，补血气和补充热能的效果明显，也具有开胃益脾的作用。

◎ 鸡头米为苏州葑门南塘特产，每年中秋前后上市，在苏州有“南塘鸡头大塘藕”的美誉。清沈朝初《忆江南》云：“苏州好，葑水种鸡头，莹润每疑珠十斛，柔香偏爱乳盈瓯，细剥小庭幽。”鸡头米对于体质湿寒虚弱、妇女白带量多、经常手脚冰冷、脸色苍白、体力衰弱、腰腿酸软者有帮助。

◎ 桂圆与芡实、红豆的搭配食疗，有补气、去湿、温暖脏腑、促进血液循环、美白淡斑、祛脚气、消浮肿、强精、防治妇女白带症状等作用。

15 香蕉松子粥

【主要材料】

香蕉、松子仁、低脂牛奶、糙米、圆糯米。

【步骤做法】

1. 将等量的糙米和糯米洗净、泡水2小时。

2.将糯米、糙米放入锅中，加入适量水，大火煮至滚沸，再调小火煮至米粒熟软成粥。

3.在粥里加入牛奶，调拌均匀，小火煮5分钟。

4.香蕉切成片状，放在粥上，再撒上松子仁，即可食用。

【保健功效参考】

◎香蕉和松子仁均具有丰富的纤维素、维生素和矿物质，具有滋补体力、清热、消暑、润肠通便、预防便秘和痔疮等作用。

16 柿饼燕麦粥

【主要材料】

柿饼、燕麦片、绿豆、圆糯米、冰糖。

【步骤做法】

1.将等量的绿豆和糯米洗净、泡水2小时。

2.将糯米、绿豆放入锅中，加水煮至滚沸，再调小火煮至米豆熟软成粥。

3.柿饼去蒂头，切成细长条或小块，和燕麦片一起加入粥里煮20分钟。

4.添加少许冰糖调味，即可品尝。

【保健功效参考】

◎柿饼具有清热润肠，预防便秘、痔疮等作用，搭配燕麦丰富的纤维质，以及绿豆退火、解毒等作用，使此粥方对于体内环保、排毒、美肤均有帮助。



蒸·拌·焗·炒——

香Q七彩饭

01 七彩五谷杂粮饭

【主要材料】

糙米、紫米、高粱、燕麦、荞麦、薏仁、红豆、香油（橄榄油亦可）。

【步骤做法】

1. 事先取好等量的糙米、紫米、高粱、燕麦、荞麦、薏仁、红豆。
2. 糙米、紫米、高粱、燕麦、荞麦洗净、泡水2小时；薏仁、红豆洗净、泡水12小时。
3. 将泡好的谷米倒入锅中，加适量水蒸煮至米粒熟软。
4. 熟透后，淋上少许香油或橄榄油拌匀，即可配菜食用。

【保健功效参考】

◎各种谷豆具有独特的营养特性和食疗帮助：糙米的特色是润肠通便、去脚气；紫米具有补气、补血的作用；燕麦能降低胆固醇、帮助消化；荞麦能消脂、抗压、增强心血管功能；高粱具有健脾、生津、固肠胃的作用；薏仁能美白、淡斑、除湿、消肿；红豆能消除水肿、促进血液循环、红润气色。

02 番薯豌豆蒜香蒸饭

【主要材料】

红肉番薯、黄肉番薯、青豌豆仁、糙米、蒜头、盐。

【步骤做法】

1. 将糙米洗净、泡水2小时。
2. 将红肉番薯、黄肉番薯外皮刷洗干净，连皮切成丁块。
3. 泡好的糙米、切好的番薯块放入锅中，摆放匀称，放入电饭锅蒸至熟透。
4. 豌豆洗净后，以滚沸热水氽烫，在水中加少许盐保持鲜绿，约1分钟即可捞起。
5. 蒜头切成碎末或压榨成蒜茸，和豌豆仁拌匀。
6. 把蒜茸豌豆铺在蒸好的干饭上，焖10分钟，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 番薯的茎块和外皮均含有丰富的维生素B、C和钙质、纤维质等营养成分，具有帮助消化、润肠通便、净化肠胃道、预防大肠癌等作用。外皮刷洗干净，连皮一起煮粥食用，营养更丰富。

◎ 豌豆含有丰富的蛋白质，维生素B₁、B₂、C和胡萝卜素。依中医和营养学研究，豌豆具有调和脏腑、顺气除燥、消肿、解毒、利尿等作用，入药可用来改善脚气病、低血压、呕吐、糖尿病等疾病。

◎ 蒜头气味辛辣，具有强烈的抗菌、消炎作用，也能降低血压和胆固醇、预防动脉硬化、增加抗病力。

03 双色山药蒸饭

【主要材料】

白山药、紫山药、糙米、玉米。

【步骤做法】

1.将糙米洗净、泡水2小时。

2.从新鲜玉米上切下玉米粒(也可购买分装好的现成玉米粒),洗净后与糙米混合(玉米粒量为糙米的1/4~1/5即可)。

3.白山药外皮较薄,可食用,只要刷洗干净,连皮切成块状;紫山药外皮较粗糙,削去外皮后,切成块状,备用。

4.将紫的、白的山药块匀称地放入黄的、浅褐色的糙米、玉米中,加适量水,一起蒸煮至熟软即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 山药又名淮山,紫山药颜色特殊且美丽,白山药口感较绵细。山药的营养丰富,含有蛋白质、纤维素、维生素和钙、磷、铁、淀粉酶等矿物质,尤其含有特殊的黏液蛋白,对保护肠胃、止咳、润肺、去痰、维护气管健康、帮助消化、预防心血管硬化、减少皮下脂肪堆积等均有帮助,且山药具有滋阴补气、改善男性遗精、女性白带多等作用。

04 干贝蛤蜊蒸饭

【主要材料】

干贝、蛤蜊、糙米、长糯米。

【步骤做法】

1.将干贝泡水4小时,使组织软化,用手搓成干贝丝,泡干贝的水也留着备用。

2.将等量的糙米、糯米洗净、泡水2小时。

3.把糙米和糯米放入锅中,加水蒸煮成干饭。

4.将吐过沙的蛤蜊用水滚煮至壳开,取出蛤蜊肉。

5.干贝丝、蛤蜊肉轻轻拌入干饭中,并将泡干贝的水淋在干饭上,再送进蒸锅焖煮30分钟,使鲜味融入米饭,即可享用。

【保健功效参考】

◎干贝又称江瑶柱，为扇贝的干制品，口味鲜美浓郁，古人曰：“食后三日，犹觉鸡虾乏味。”干贝具有滋阴补肾、暖润五脏、增加活力的作用，用来烹调煮粥可增加鲜甜美味。

◎蛤蜊含有丰富的蛋白质和维生素A、B₁、B₂，钙，铁等营养素，对肝、胆、肾功能有帮助，能促进肌肤光滑有弹性、平衡体内氨基酸、清热消滞气、明目解毒。

05 南瓜荷叶焖饭

【主要材料】

南瓜、荷叶、糙米、荞麦。

【步骤做法】

- 1.将糙米、荞麦洗净、泡水2小时。
- 2.南瓜刷洗干净、保留外皮、去籽、留瓜瓢，切成易入口的块状。
- 3.取一张新鲜荷叶，洗净后，铺在蒸锅底层。
- 4.将洗好的糙米、荞麦、南瓜混合后，摆放于荷叶上。
- 5.在蒸锅里加适量水，蒸至米粒和南瓜都熟软，即可品尝。

【保健功效参考】

◎南瓜含有丰富的β胡萝卜素和维生素A、B₂、C，葡萄糖，矿物质，对强化肌肤抵抗力和去除斑点有很大的帮助，同时也能保健视力、促进肠胃蠕动、清除宿便和有害物质，使身体更清爽、有活力。食用南瓜也有助于降低血糖、调整内分泌和减轻青春痘的症状。

◎荷叶含有荷叶酸、荷叶甘和莲碱等成分，具有清热退火、消暑消炎、顺气散淤、改善身体水肿现象、调整内分泌、减肥瘦身、减少青春痘、降血压、降血脂等作用，并适合气色不佳者增添红润面色。

01 红豆麻油拌饭

【主要材料】

红豆、糙米、黑芝麻、白芝麻、香菜、麻油、薄盐酱油。

【步骤做法】

1. 红豆洗净、泡水 12 小时；糙米洗净、泡水 2 小时。
2. 把泡好的红豆、糙米放入锅中，加入适量水，蒸煮至米粒熟软成干饭。
3. 将蒸好的红豆饭，淋上麻油和少许薄盐酱油，用筷子轻轻拌匀。
4. 香菜洗净后，摘下叶片撒在饭上搭配食用，可增添品尝时的香气层次。

【保健功效参考】

- ◎ 红豆具有滋补体力、促进血液循环、消除水肿、润肤益气色等作用。
- ◎ 芝麻有白芝麻、黑芝麻两种，可混合起来配色。芝麻具有丰富的维生素和植物油、不饱和脂肪酸等养分，食疗上能滋补五脏、强壮肌肉、增强体力、促进新陈代谢，也可促使毛发乌黑亮丽、抗衰老。
- ◎ 麻油为芝麻萃取制成，香气浓郁，具有活血、化淤、温暖脏腑等作用，为女性坐月子必备的食补材料。

◎ 香菜口感清爽，咀嚼时芳香四溢，具有保健脾胃、有益肾脏功能、利尿解热、改善消化不良、开胃生津、治反胃呕吐等作用。

02 荸荠葱丝猪油饭

【主要材料】

荸荠、葱、糙米、猪油、薄盐酱油。

【步骤做法】

1. 将糙米洗净、泡水2小时。
2. 将泡好水的糙米放入锅中，加水蒸至熟软成干饭。
3. 荸荠削皮后，切成丁块；葱白和绿叶均切成细丝（或葱末），备用。
4. 趁糙米饭温热时，取少许猪油，均匀拌入饭里，再淋上薄盐酱油均匀调拌。
5. 放葱丝在饭上，即可食用香喷喷的猪油拌饭。

【保健功效参考】

◎ 荸荠具有增强体力、促进血液循环顺畅、稳定神经、提升睡眠质量、减轻紧张焦虑等作用。爽脆的口感，可增加咀嚼时的乐趣，减少油腻感，使猪油拌饭更好吃。

◎ 青葱有补气、驱寒、增强免疫力的作用。绿的葱叶味道较温和，嫩净的葱白味道较辛辣，一并拌饭食用可去油腻滋味。

03 茶盐搓饭

【主要材料】

龙井茶叶（或红茶叶亦可）、糙米、薏仁、小米、盐。

【步骤做法】

1. 将糙米洗净、泡水2小时；薏仁洗净、泡水12小时；小米洗净，备用。

①

①

②

Part

★

蒸·拌·焗·炒

香Q七彩饭

2.泡好的糙米、薏仁、小米放入锅中，取一部分茶叶压碎成碎末，一起拌入蒸至米粒熟软成干饭。

3.烧一壶开水，以热水冲泡剩余的茶叶，水量不宜过多，要泡出浓厚的茶汁。

4.约6~10分钟后，将茶叶沥除，将热茶汁倒进干饭上，在电饭锅里焖10~20分钟，使茶香入味。

5.趁热取少许低钠盐和茶叶饭调拌，即可品尝清香爽口的茶盐拌饭。

【保健功效参考】

◎ 茶叶含丰富维生素C和矿物质，其单宁酸与天然咖啡因对人体有去油减脂、净化肠胃道、利尿、降低血脂的作用。

◎ 盐可补充体力和人体所需的电解质，也具有消炎、镇静的作用。

◎ 此粥方具有去油腻、清肝、降火气、除燥、清血、利尿、润肠通便、瘦身减肥、提神醒脑等作用。

04 橙香海苔鱼拌饭

【主要材料】

海苔粉、鱼片、芝麻、柳橙、糙米、绿豆。

【步骤做法】

1.将糙米和绿豆洗净、泡水2小时。

2.把泡好的糙米、绿豆放入锅中，加水蒸至熟软成干饭。

3.柳橙洗干净，挤压出果汁，把表皮的黄色部分刨削成丝条状（内层白色部分尽量除去不要，避免尝起来有苦味）。

4.将柳橙丝轻轻拌入干饭里，再均匀淋上新鲜柳橙汁，在锅里焖20分钟。

5.蒸好后，撒上海苔粉、鱼片和芝麻，即可品尝。

【保健功效参考】

1

1

3

拌饭

◎ 海苔含丰富的碘、蛋白质、胶质、海带氨酸、淀粉硫酸脂、钙、磷、铁、尼克酸和维生素B₁、B₂、C，为甲状腺保健的绝佳食材，同时也能促进新陈代谢、燃烧体内脂肪、清热利尿、消水肿、去脚气、清肝、降血压、降血脂、抗癌等。

◎ 柳橙含有丰富的维生素C和纤维质，有助于帮助消化、降低胆固醇、去除油腻感、抗老化、提升免疫力、预防感冒、预防便秘和痔疮。所含的柑橘精华和天然甜分，也能增加饱足感，从而达到节食的目的。柳橙皮具有丰富的精油香气，可带给米饭味觉和嗅觉上的惊奇感。

05 牛肉木须泡菜拌饭

【主要材料】

韩式辣泡菜、豆芽、木耳丝、牛肉片、卤蛋、糙米、薄盐酱油、冰糖、油。

【步骤做法】

1.糙米洗净、泡水2小时，加适量水蒸煮成干饭。

2.豆芽、木耳洗净，木耳切成丝，备用。

3.炒菜锅里倒入少许油，将豆芽、木耳丝、牛肉片和辣泡菜一起拌炒均匀，以酱油和冰糖调味。

4.将炒好的菜料与干饭翻拌均匀，淋上适量辣泡菜的汤汁。

5.将卤蛋切成小碎块，拌入饭里，让蛋黄的香味与饭融合，卤过的蛋白则增添咀嚼时的口感。

【保健功效参考】

◎ 木耳口感顺滑，含丰富胶质、维生素和矿物质，可滋养脾胃、促进肠胃蠕动和消化、利尿顺气、消除水肿，且对心血管有保健作用。

◎ 绿豆芽口感细嫩鲜脆，既消暑退火、清甜爽口，又能促进消化，尤其富含钙、磷、铁、硫质和维生素B、E，可维持细胞和肌肤年轻，抗老化，对强健骨骼和牙齿、安定神经

系统、净血、造血、促进新陈代谢等均有帮助，物美且价廉，平日可多食用。

◎牛肉含有丰富的蛋白质和维生素A、B₁、B₂、C以及葡萄糖和人体所需的多种氨基酸，能补血气、利脾胃、增强活力、减轻疲劳。

◎泡菜为大白菜制成，生津开胃、提神补气、利尿消肿，含有丰富的维生素B₁、B₂、C和蛋白质、铁、磷、锌等营养素，且纤维质含量丰富，可促进消化和清肠通便，防治结肠癌。丰富的维生素C可增强抵抗力，防治坏血病。

◎辣泡菜加上辣椒腌渍，含有丰富的维生素A、C和矿物质，可促进血液循环、增润气色、温暖脏腑。

①

①

⑤

拌饭



01 四物鸡油饭

【主要材料】

四物（红枣、当归、枸杞、川芎）、鸡腿肉、长糯米、姜、麻油。

【步骤做法】

1. 将长糯米洗净、沥干，鸡腿肉切块，备用。
2. 炒菜锅里加麻油，油热后放入姜片爆香，加进鸡腿块翻炒至半熟。
3. 把洗净的长糯米放入锅里，和鸡腿肉一起拌炒 10 分钟。
4. 将米、鸡肉、四物（红枣、当归、枸杞、川芎）拌匀，盛入电饭锅里，蒸煮至食料都熟软。
5. 四物鸡油饭蒸好后，将当归片、川芎片挑除，红枣和枸杞可留下食用。

【保健功效参考】

◎ 四物为国人进补的重要配方，可活络血气，滋暖五脏，提升免疫力，改善虚弱体质和手脚冰冷、脸色苍白等症状，对于男性遗精或女性痛经、月经不调也有改善作用（但不适合在经期中食用）。

◎ 麻油具有温补脏腑、促进血液循环、避免手脚冰冷等作用。

◎ 红枣具有补元气、润泽皮肤、促进血液循环和保养心脏的作用，对体质虚冷的女性朋友尤其有益色活血的效果。

◎ 当归味道甘甜，具有补血、活血、暖脏的作用。

◎ 川芎具有促进造血、强精强壮、增强免疫力、安定精神、促进血液循环、改善四肢末梢冰冷等作用。

◎ 枸杞具有保养肝脏、促进血液循环、明目、利尿、助消化、滋补润肺的作用。

◎ 鸡肉含有优质的动物性蛋白质和维生素A、B、C，能强健五脏，增强细胞再生能力，去除老旧细胞，预防老化，美容润肤，对于恢复体力或稳定情绪，调节神经系统很有帮助。

02 沙茶紫米栗子油饭

【主要材料】

紫米、长糯米、沙茶酱、干香菇、栗子、猪肉丝、姜、薄盐酱油、冰糖、油。

【步骤做法】

1.干香菇泡水软化，切成薄片，备用。

2.紫米和糯米洗净、沥干备用。

3.炒菜锅加入少许油，以姜片爆香，放入香菇片、猪肉丝拌炒，添加适量薄盐酱油和冰糖调味，炒至半熟。

4.将洗净的紫米、糯米也放入锅中，一起拌炒10分钟，再添加沙茶酱，翻炒均匀。

5.炒好的饭料放入蒸锅里，加进栗子一起蒸煮至熟软，即可食用。

【保健功效参考】

◎ 栗子含有丰富的维生素和矿物质，且具有补肾、强壮腰骨、安神、抗焦虑的作用。

◎ 香菇含有丰富蛋白质、数十种氨基酸和维生素A、B₁、B₂、D以及钙、铁、磷、尼克酸和食物纤维，具有高蛋白、高维生素和低脂肪的特性。近年来更有研究发现其中富含

核酸物质，对于避免胆固醇上升、降血压和预防动脉硬化与增强免疫力、抗癌均很有帮助。

◎猪肉性温润、滋补，排骨部位的肉质较瘦、脂肪低，熬煮成高汤，含有丰富的蛋白质、钙、磷和维生素B等营养成分，对于骨骼、牙齿、肌肉、神经系统都有帮助，可促进新陈代谢与糖类的转化和吸收。

03 金钩芋头香菇油饭

【主要材料】

金钩（干虾米）、芋头、香菇、绞肉、糯米、麻油、薄盐酱油。

【步骤做法】

- 1.糯米洗净、泡水2小时，沥干备用。
- 2.金钩以水冲洗几遍，泡水使软化。
- 3.芋头削去外皮、切成丁块；香菇洗净后切成片状，备用。
- 4.以炒菜锅加适量麻油，先将金钩炒香，再放入芋头丁、香菇片、绞肉，一起炒香，淋上少许薄盐酱油调味。
- 5.将沥干的糙米放入，和菜料、麻油翻炒拌匀。
- 6.将材料放入电饭锅，蒸煮至米饭熟软，即可享用。

【保健功效参考】

◎金钩为干燥后的虾仁，含有丰富的蛋白质、铁、磷和维生素A、B₁、B₂、E等，在中医学上被认为有强壮滋补的效果。胆固醇和血压过高或容易过敏者，不宜食用过多的虾制食品。

◎芋头含有丰富的纤维质、维生素和矿物质，可帮助消化、润肠通便、生津除燥、补气、强健体力、润泽肌肤。

◎此粥方对妇女子宫亦有温补作用。

04 菩提素油饭

【主要材料】

红萝卜、香菇、萝卜干、素火腿、麻油、黄豆、糙米、冰糖、盐。

【步骤做法】

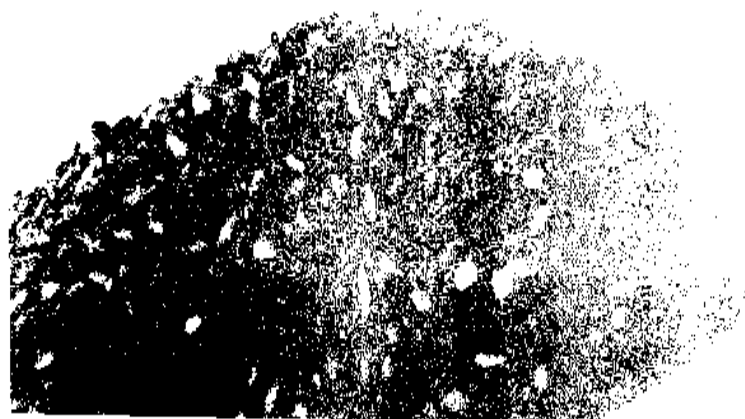
- 1.将黄豆、糙米洗净，黄豆泡水12小时，糙米泡水2小时。
- 2.将糙米和黄豆放入锅中，加水蒸煮至熟软成干饭，备用。
- 3.素火腿切丁；香菇洗净、切丝；红萝卜外皮刷洗干净，连皮切成小丁块。
- 4.在炒菜锅加入适量麻油，将萝卜干放入，以盐、冰糖调味，拌炒至香味释出。
- 5.加进红萝卜丁、香菇丝、素火腿丁一起拌炒10分钟。
- 6.最后将黄豆糙米饭倒入，加入麻油，拌匀翻炒10分钟。
- 7.炒好的饭料盛入蒸锅，蒸熟后即可品尝。

【保健功效参考】

◎红萝卜含有丰富的胡萝卜素，可转换成维生素A，有助于视力保健、促进造血功能，另外胡萝卜含有的维生素B族、C、E和钙质、葡萄糖等养分，也是美肤、润红气色、抗老化的重要营养成分。

◎白萝卜含有丰富的维生素B₁、B₂、C和磷、铁及纤维质，自古即为化痰去脂、消除积食胀气、健胃利排便、促进胆汁分泌且价廉物美的食疗材料。若能连萝卜叶和萝卜皮一起煮食，则更有营养。

◎黄豆与糙米均为抗病防癌的好谷类，丰富的蛋白质和维生素B族、E，能淡斑美肤，预防压力增大所引起的口腔溃疡、便秘等问题。



4

焗饭

01 海鲜菠萝焗饭

【主要材料】

墨鱼、蟹脚、菠萝（罐头菠萝片也可以）、秋葵、糙米、焗烤奶酪丝、盐、黑胡椒、大蒜。

【步骤做法】

1. 将糙米洗净、泡水2小时，蒸煮成干饭备用。
2. 花枝去内膜，切成圈状或小条段；蟹脚肉撒上黑胡椒和少许薄盐酱油、蒜末，抓拌均匀。
3. 菠萝片切成小块，秋葵洗净后去蒂、切成小轮片。
4. 将墨鱼、蟹脚肉、菠萝块和秋葵片与糙米饭拌匀。
5. 调拌均匀的饭料放入烤盘，铺上焗烤奶酪丝，送入烤箱，烤至菜料熟透即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 墨鱼（乌贼，也称花枝）和蟹肉均为高蛋白质含量的海鲜，也含有维生素B₁、B₂和钙、铁、磷、甲壳素等营养成分，有滋补体力、保健神经系统与黏膜组织的作用。唯胆固醇高或容易皮肤过敏者不宜多食。

①

②

③

Part ★ 蒸·拌·焗·炒 —— 香Q七彩饭

◎ 秋葵又叫补肾草、羊角菜、羊角豆，含有多维生素和矿物质，能净化肠胃道、促进新陈代谢、帮助肝脏解毒，尤其含黏液蛋白，吃起来口感滑顺，对保护胃壁健康也很有功效。

◎ 菠萝含有丰富的纤维质和酵素，能清热解闷、促进肠胃蠕动、去油刮脂、利尿润燥。

02 茭笋洋葱酱肉焗饭

【主要材料】

洋葱、茭白笋、绞肉、豆瓣酱、蒜头、糙米、焗烤奶酪丝、油。

【步骤做法】

1. 将糙米洗净、泡水2小时，蒸煮成干饭备用。
2. 茭白笋剥去外皮，切成小块，先在沸水中烫煮3分钟，促使草酸分解掉后再使用。
3. 洋葱去外皮、切丁，备用。
4. 炒菜锅加入适量的油，以蒜片爆香，将洋葱丁、茭白笋块、绞肉翻炒至半熟，淋上豆瓣酱，拌炒均匀。
5. 将饭料盛入烤盘，撒上奶酪丝，送进烤箱烤至熟透，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 洋葱含有丰富的维生素、矿物质和纤维质，具有补血、补气、开胃、预防感冒、防癌、抗老化的作用。

◎ 茭白笋为禾本科的水生植物，水分多、热量低，含丰富蛋白质、矿物质和纤维素，具有清热、消炎、生津的作用。

03 焗鸡肉茄子镶甜椒

【主要材料】

茄子、甜椒（红、黄、橙色均可）、鸡肉、蚝油、料理酒、焗烤奶酪丝、糙米、油。

1

2

1

焗饭

【步骤做法】

- 1.糙米洗净、泡水2小时后，蒸煮成干饭，备用。
- 2.甜椒洗净后，以热水氽烫1~2分钟，捞起后以凉水浸泡冷却。
- 3.捞起甜椒，从蒂头下1cm位置切开，分为盖子和盅座两部分，把里头种籽挖除，备用。
- 4.鸡肉切成丁，茄子切成小块，炒菜锅加少许油，将鸡肉与茄子炒至八分熟，淋上酒、蚝油调味。
- 5.再将糙米饭放入，一起拌炒均匀。
- 6.将混合均匀的饭料，填入冷却过的甜椒盅里，撒上奶酪丝，盖上甜椒的头盖。
- 7.将填好的甜椒盅送进烤箱，烤至甜椒外皮看来微微黄软，即可食用。

【保健功效参考】

- ◎ 茄子含有丰富的维生素、矿物质和纤维质，对于美肤、淡斑、润肠、通便均有帮助。
- ◎ 彩色甜椒有红、橙、黄等多种鲜艳色彩，味道辛中带甘，气味比毒素温和。含有丰富的维生素、矿物质和纤维质，能净化血液、顺气去燥、帮助清除肠胃道毒素。

04 培根马铃薯焗饭

【主要材料】

培根、小热狗、马铃薯、焗烤奶酪丝、糙米、胡椒粉、油。

【步骤做法】

- 1.将糙米洗净、泡水2小时，蒸煮成干饭，备用。
- 2.马铃薯外皮刷洗干净，切成易入口的小块；热狗切段。
- 3.在炒菜锅中加入适量的油，将蒜瓣爆香，放入培根，煎至外表微黄、闻起来香喷喷。
- 4.将马铃薯块、热狗和糙米饭放入锅里，一起炒至马铃薯块半熟。
- 5.将饭料盛入烤盘里，铺上奶酪丝，送入烤箱烤至马铃薯熟透，撒上胡椒粉调味即可。

享用。

【保健功效参考】

◎ 马铃薯含有丰富的糖类、矿物质和维生素，可补充人体消耗的体能，维持健康活力，马铃薯皮也含有丰富的营养素，维生素C和矿物质高达茎块的4倍之多，建议一起食用。

◎ 胡椒是运用起来十分方便的香料，具有温补、开胃、提神、促进血液循环、止呕吐等作用。

1

2

3

焗饭

5

炒饭

1

01 虾蛋炒饭

2

【主要材料】

虾（干品）、高丽菜、鸡蛋、糙米、蒜头、油、蚝油、盐。

4

【步骤做法】

- 1.糙米洗净、泡水2小时后，蒸煮成干饭，备用。
- 2.虾半碗量，以水淋洗干净，备用。
- 3.高丽菜洗净后，切成细末，备用。
- 4.在炒菜锅里加适量的油，以蒜瓣爆香，放入高丽菜末、虾翻炒到有香气。
- 5.将糙米干饭加入锅里，均匀拌炒5分钟，再打入鸡蛋炒散。
- 6.淋上蚝油、加入少许盐调味，翻炒3分钟，即可盛出品尝。

【保健功效参考】

◎ 虾含有丰富的蛋白质、铁、磷和维生素A、B₁、B₂、E等，在中医学上被认为有强壮滋补的效果。胆固醇和血压过高或容易过敏者，不宜食用过多的虾制食品。

◎ 高丽菜为十字花科蔬菜，有良好的防癌作用，富含维生素A、C、K和矿物质，可促进受伤时血液的凝固力，丰富的纤维质也能帮助肠胃蠕动和清除毒素，使排便顺畅。

◎鸡蛋性质温补，含有丰富的蛋白质，卵磷脂，维生素A、B、E和钙，磷，铁，能补充体力、抗老化、保护心血管健康等。

02 XO 酱鲑鱼炒饭

【主要材料】

鲑鱼、豌豆、糙米、荞麦、葱、XO 酱、盐、油。

【步骤做法】

- 1.将糙米、荞麦洗净、泡水2小时，加水蒸煮成干饭，备用。
- 2.鲑鱼冲洗后，以餐巾纸沥干水分，送进烤箱烤到两面酥黄（或以不沾锅煎熟）。
- 3.新鲜豌豆洗净，备用。
- 4.炒菜锅加入适量的油，以葱白爆香，将糙米荞麦饭放入翻炒5分钟。
- 5.将烤好的鲑鱼剥成小碎块，和豌豆一起加入饭里炒香。
- 6.最后加上XO 酱、盐调味，再撒上葱花拌炒均匀，即可品尝。

【保健功效参考】

◎ 鲑鱼含丰富的维生素A、不饱和脂肪酸、蛋白质、钙、磷、铁、钠等，有助于降低血压、预防心脏病、补气润肤。

◎ 豌豆含有丰富的蛋白质，维生素B₁、B₂、C和胡萝卜素，具有调和脏腑、顺气除燥、消肿、解毒、利尿的作用，能有效改善脚气病、低血压、呕吐、糖尿病等症状。

◎ 青葱具有补气、驱寒、增强免疫力的作用。

03 咖喱牛肉蒜茸炒饭

【主要材料】

牛肉丝、黄瓜、咖喱粉、蒜头、玉米粒、糙米、盐、冰糖、油。

【步骤做法】

1

2

5

炒饭

1

2

6

1.将糙米洗净、泡水2小时，蒸煮成干饭备用。

2.小黄瓜切丁，以盐和冰糖腌渍1小时。

3.喜好蒜味者，可以压榨器制造大量蒜茸，或将蒜瓣切成碎末。

4.炒菜锅里加入适量的油，以蒜瓣爆香，放入牛肉丝、玉米粒炒至半熟，先盛出备用。

5.以余油将糙米饭翻炒5分钟，再加入半熟的炒牛肉、玉米粒、蒜茸，翻炒至牛肉全熟。

6.撒上咖哩粉调味，再搭配上腌渍过的黄瓜丁，即可品尝。

【保健功效参考】

◎牛肉含有丰富的蛋白质、维生素和人体所需要的多种氨基酸，最大的作用是补血气、利脾胃、增强活力、强固筋骨。

◎黄瓜含丰富维生素C和纤维素、矿物质，具有消火气、降血压、利尿消炎、美白肌肤等作用。

◎咖哩由多种蔬菜、水果和辛香料植物所精制而成，味道十分浓郁香醇，少量稀释食用可暖身、生津、开胃，体质燥热、火气旺者不宜一次食用过多。

04 塔香蔬菜味噌炒饭

【主要材料】

九层塔、红萝卜、青椒、绿花椰菜、新鲜香菇、鸡蛋、味噌酱、糙米、盐、油。

【步骤做法】

1.将糙米洗净、泡水2小时，蒸煮成干饭备用。

2.红萝卜、青椒洗净、切成丁块；绿花椰菜洗净后分切成小朵；新鲜香菇切薄片备用。

3.炒菜锅里加适量的油，将菜料一起炒至半熟。

4.加入糙米饭炒热后，再加入味噌酱拌炒均匀。

5.最后将蛋打散炒香，放上适量的九层塔，翻炒至香味释出，即可盛盘享用。

【保健功效参考】

◎ 味噌酱主要由黄豆、米、麦所发酵而成。有咸、有甜、有深褐色、有浅黄色，多达上百种不同的口味。含有丰富的蛋白质、维生素、氨基酸、钙、铁、磷、钾等丰富的营养素，为增强体力、防癌抗老、滋补内脏、降低胆固醇、预防高血压和促进消化的好食材。

◎ 九层塔具有补气、提神、化痰、促进消化、解热等作用。

◎ 搭配维生素和矿物质丰富的红萝卜、甜椒、花椰菜和香菇，此道炒饭可说是养颜、健身、色香味俱全，令人食指大动。

1

2

7

炒饭

