

# 秋日养生粥

## 美味、美颜、健康 , 随你挑

暑去凉来,意味着秋天的临近,吃货们萌发放开肚皮吃点美食的念头,补偿入夏以来的亏空,俗称“贴秋膘”;爱美的姑娘们不仅苦恼着夏季尚未完成的“瘦身大业”,还要马上迎来皮肤干燥的秋季;而关注健康的朋友们已经开始摩拳擦掌,为自己和家人制定新一轮的养生计划……众所周知,作为一种既瘦身又能养生的美食,粥是再好不过的了,那么在秋天我们该怎么喝粥,如何选择适合自己的几款靓粥呢?

下面小编一一为大家解答。



### 我是吃货 ,美味才是王道

#### 咸骨粥

**材料 :**大米、糯米、猪脊骨、鲍鱼、蛤蜊、食盐、姜、白酒少许。

**做法 :**

- 1.脊骨洗干净,加入较多的盐,盐给多了不怕,因为就是要将咸味腌制入味,煮的时候就可以不再加盐了。加入姜丝、酒拌匀放置冰箱腌制,隔夜即可。
- 2.鲍鱼边和雀仔贝(蛤蜊干),放进粥里提味。不过事实证明,还是干贝比较到位,因为干贝没有这两味干货的腥味。
- 3.熬粥:一般选用



东北米+少许(一点点而已)的糯米(这样更稠汤)洗净后,沥掉水加入食用油拌匀放置 1 小时,等开火煮粥时,才加入适量的清水。待水开煮上 10 多分钟后,加入余过水的咸骨(也可以不余水,保留原汁原味)、新鲜姜丝、干贝一同继续熬制 10 多分钟后,关火放进焖烧锅里焖上一夜,第二天早上就有好喝的咸骨粥了。

#### 鲜虾粥

**材料 :**活虾 200 克,米一杯,葱一颗,香菜一颗,盐,胡椒粉,料酒少许,姜几片,香油一小茶匙。

**做法 :**

- 1.虾洗净后,把头部带须和刺的部分去掉,把虾脑掏出,然后从虾背划一刀把虾切成两边。放点盐,胡椒粉,少许料酒,腌一下,葱和香菜切碎(这一步最好在粥快煮好的时候处理,可以最大程度保持虾的鲜甜和爽口感)。
- 2.米淘洗后,加清水适量(要一次放足水),放进几片姜,熬至米粒开花(粥的稀烂程度可根据各人口味,来控制熬粥的时间),然后把火调大,把腌过的虾放进粥里,放盐和少许鸡精(虾放进锅里后,要用勺子不停搅拌,以免粘锅)。
- 3.等虾由青变红时,倒一小茶匙香油(最好是麻油,但分量千万不能太多,因为麻油的味道比较重,一点点可以起到提鲜的作用,放多了就会盖过虾的鲜味),把葱花和香菜末放进粥里搅拌均匀就可熄火。



#### 百合莲子绿豆粥

**材料 :**稻米 200 克,百合(干)25 克,莲子 50 克,绿豆 50 克,冰糖 20 克。

**做法 :**

- 1.大米用清水洗净,百合洗净切小块;

- 2.莲子去心洗净;
- 3.锅内加适量水烧开,加入大米、莲子、绿豆,煮开;
- 4.转中火煮半小时,加入百合,冰糖煮开即可。

### 我要美丽 ,瘦身养颜我最爱

#### 红薯瘦身粥

#### 美容减肥

**功效 :**红薯是含纤维丰富的粗粮。粗粮纤维多,可促进肠蠕动,很是耐饿,所以用粗粮代细粮对减肥有帮助。红薯粥容易消化又有润肠作用,防止便秘,有效排毒。大米跟红薯煮成红薯粥,含有丰富黏蛋白,可维持血管壁的弹性,使它不容

易硬化,肺、肝等也不容易萎缩,所以红薯粥对于美容瘦身有很好的效果哦。

**材料 :**大米和红薯适量就可以。

**做法 :**

- 1.先将红薯去皮切丁。
- 2.等水沸腾后,放米让锅里,然后保持沸腾翻滚的状态。



3.待米即将开花时,放入红薯丁继续煮,快好的时候需要不停的朝一个方向搅动,待到两者混合一起后即可。

#### 排骨皮蛋瘦身粥

#### 排毒减肥

**功效 :**皮蛋瘦肉粥营养美味,还具有降火功效,被称为“下火粥”,能治上火引起的牙痛、舌尖痛。这道粥品的主要减肥功效就在于它成分中的多种杂粮,既可以增加食物中粗纤维的摄取量,有助肠胃的蠕动消化,有助于减肥,同时也获取了蔬菜中的维生素 E、维生素 B 等营养物质,满足了人体所需的主要成分。故排骨

皮蛋粥具有排毒减肥的功效。

**材料 :**粳米 250 克,猪排骨 120 克,皮蛋一个。

**配料 :**花生仁、葱花、盐、鸡料酒、白糖、姜末各适量。

**做法 :**

- 1.排骨洗净,放入器皿中,再加入料酒、盐、姜末、白糖腌渍 30 分钟;
- 2.皮蛋去壳切成小丁状;
- 3.粳米淘洗干净;



4.坐蒸锅点火并倒入清水,放入腌渍好的排骨,开锅后撇去浮沫煮 10 分钟;

5.放入粳米、花生仁,大火开锅后改文火,熬至粥成时,加入皮蛋丁、盐、葱花熬稠即可食用。

#### 茉莉花粥

#### 美容养颜

**做法 :**用新鲜粳米 100 克煮粥,待粥将好时,放入干茉莉花 3~5 克,再煮 5~10 分钟即成。

**功效 :**茉莉花含有多种有机物和维生素,以及糖和

淀粉等有益于人体的营养元素,是十分理想的美容佳品。茉莉花采集后经脱水处理制成干茉莉花,既可泡茶,又可熬粥。茉莉花粥味甜清香,十分爽口,茉莉花

的香气可“上透头顶,下去小腹”,解除胸中一切陈腐之气,不但令人神清气爽,还可调理干燥皮肤,具有美肌艳容、健身提神、防老抗衰的功效。

### 我爱生活 ,健康养生最重要

#### 薏米红豆粥

**功效 :**湿邪是造成现代各种慢性、顽固性疾病的根本,薏米红豆汤是治湿邪最好的药。薏米可治湿痹,轻身益气利肠胃。红豆,亦称“赤小豆”,利水消肿,红色入心。现代人精神压力大,

心气虚,运动少。既要祛湿补心,还要健脾胃,非薏米和红豆莫属。

**做法 :**无需一定比例,一样抓一把,洗净后入锅加水熬煮即成。绝不会发黏变稠,薏米和红豆熬烂沉



底,淡红色的汤浮于其上,有效成分大都在汤里。

#### 山药百合大枣粥

**功效 :**山药具有补脾和胃的功能,百合清热润燥,薏苡仁、大枣能健脾和胃,因此这款粥能滋阴养胃,对

于长期以来喝酒、吃烧烤导致胃阴虚的人十分合适。

**配方 :**山药 90 克、百合 40 克、大枣 15 枚、薏苡仁 30

克以及粳米适量

**做法 :**将山药、百合、大枣、薏苡仁、粳米洗净煮粥,每日两次服用。

(稿新华网)

健康服务  
瑞安日报健康养生专刊  
提供

