

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），放进粥里调味。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

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。

健康服务

瑞安日报健康
养生专栏



提供

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。



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，下透小腹”，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，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。

（新华网）