



编者按 夏季是多种疾病的高发期,中医认为,夏季在五行中属火,具有温热、上炎的特性。常吃粥不仅可以调养脾胃,增进食欲,补充身体所需要的养分,还可以通过选取不同的配料,起到预防疾病的效果。

究竟不同的粥品各有何功效?适合什么人群食用?请看本期《饮食学问》为您策划的夏季养生“粥”道。



夏季养生讲“粥”道

减肥美容喝什么粥

● 苹果粥

原料: 粳米 100 克, 苹果 1 个, 葡萄干 2 大匙, 水适量。

辅料: 蜂蜜 4 大匙。

做法:

1. 粳米洗净沥干, 苹果洗净后切片去籽。

2. 锅中加水煮开, 放入米和苹果, 续煮至滚沸时稍微搅拌, 改中小火熬煮 40 分钟。

3. 碗中放蜂蜜、葡萄干, 倒入滚烫的粥, 拌匀即可食用。

功效: 排毒防便秘, 美容养颜。

● 山药萝卜粥

原料: 粳米 100 克, 山药 300 克, 白萝卜半个, 芹菜末、水适量。

辅料: 盐、胡椒粉、香菜各适量。

做法:

1. 粳米洗净沥干, 山药和白萝卜均去皮洗净切小块。

2. 锅中加水煮开, 放入粳米、山药、白萝卜稍微搅拌, 至再次滚沸时, 改中小火熬煮 30 分钟。

3. 加盐拌匀, 食用前撒上胡椒粉、芹菜末及香菜即可。

功效: 调节气血, 帮助减脂瘦身。

● 健美牛肉粥

原料: 粳米 100 克, 牛里脊 150 克, 淀粉 1 小匙, 芹菜末 2 大匙, 牛骨高汤适量。

辅料: 盐、黑胡椒适量。

做法:

1. 粳米洗净沥干。

2. 牛骨高汤加热煮沸, 放入粳米续煮至滚沸时稍微搅拌, 改中小火熬煮 30 分钟, 加盐调味。

3. 牛里脊洗净切细丝, 加适量水和淀粉拌匀, 放入碗内。

4. 将滚烫的粥倒入碗内与牛肉丝拌匀, 撒上黑胡椒、芹菜末即可食用。

功效: 可补充大量钙质, 增加身高, 健美体态。

(周洲)



适合夏季的养生粥

夏天除了常规的绿豆粥、小米粥、八宝粥外, 还有很多的粥品可食用, 下面介绍几种适宜夏天养生的粥——

四色豆粥

原料: 绿豆 50 克, 红豆 50 克, 白豆 50 克, 赤小豆 50 克, 粳米 100 克, 陈皮 1 片, 砂糖 150 克, 清水适量。

做法:

1. 将绿豆、白豆、红豆、赤小豆分别淘洗干净, 用清水浸泡。粳米淘洗干净。陈皮用清水浸泡后洗净。

2. 锅中放入清水, 煮沸以后加入绿豆、红豆、白豆、赤小豆、粳米及陈皮, 用小火慢慢熬煮至粥成, 然后以砂糖调味后进食。

功效: 补气健脾, 清热泻火。适用于体质虚弱、食欲不振、营养不良性水肿以及热性体质者。

无花果粥

原料: 无花果 10 枚, 粳米 100 克, 冰糖 100 克, 清水适量。

做法:

1. 将无花果洗净。粳米淘洗干净。

2. 锅中放入清水、无花果和粳米, 先用旺火煮沸, 再改小火煮, 然后加入冰糖煮至粥成。

功效: 健胃止泻, 清热解暑。适用于食欲不振、消化不良、慢性泄泻、肠炎、痢疾、咽喉肿痛、肺热声嘶、痔疮便秘。

西瓜皮粥

原料: 西瓜皮 250 克, 粳米 100 克, 精盐少许, 清水适量。

做法:

1. 将西瓜皮削去硬皮及残留瓜瓤, 冲洗干净, 切成细丁, 用精盐稍腌。粳米淘洗干净。

2. 取锅放入清水、西瓜皮丁、粳米, 用旺火煮沸后, 再改小火煮约 15 分钟, 以盐调味后进食。

功效: 清热解暑, 生津止渴, 利尿消肿。适用于中暑神昏、小便短赤、肾炎水肿、糖尿病、高血压病, 是夏季常用保健佳品。

鲜藕粥

原料: 粳米 100 克, 鲜老藕 300 克, 红糖 50 克。

做法:

1. 鲜老藕洗净, 切成薄片。粳米淘洗干净。

2. 藕、粳米、红糖、水一同入锅, 大火烧沸后改小火熬成粥。

特点: 健脾养胃, 适于中老年体虚、食欲不振、口干舌燥者食用。

豌豆绿豆粥

原料: 鲜豌豆 50 克, 绿豆 50 克, 粳米 100 克, 白糖适量, 清水适量。

做法:

1. 将豌豆、绿豆分别淘洗干净, 用清水浸泡绿豆。粳米淘洗干净。

2. 取锅放入清水和绿豆, 先用旺火煮沸后, 再加入豌豆和粳米, 改小火煮至粥成, 以白糖调味后进食。

功效: 清暑热, 除烦渴, 利小便。适用于暑热烦渴, 小便短赤, 暑湿泄泻, 水肿, 也可预防中暑, 是夏季常用保健食品。

芹菜粥

原料: 连根芹菜 90 克, 粳米 100 克。

做法:

1. 将连根芹菜洗净切碎。粳米淘洗干净。

2. 取锅放入清水、芹菜、粳米, 大火烧沸后改小火熬成粥。

功效: 平肝清热, 止咳健胃, 降压降脂, 可减轻因高血压引起的头痛、头胀。 (刘小美)

养颜护肤喝什么粥?

● 百合粥

肺功能失常者需要补肺气、养肺阴, 可食用“百合粥”。

做法: 取百合 40 克, 粳米 100 克, 冰糖适量。将百合、粳米加水适量煮粥, 粥将成时加入冰糖, 稍煮片刻即可, 代早餐食。

● 芝麻核桃粥

肾功能失调引起的容颜受损服用“芝麻核桃粥”。

做法: 芝麻 30 克、核桃仁 30 克、糯米 100 克同放锅内, 加水适量煮粥。代早餐食。

● 桂圆莲子糯米粥

心气虚、心血亏少者可取桂圆肉、莲子各 30 克, 糯米 100 克加水烧沸后改为小火慢慢煮至米粒烂透即可。常服此粥可养心补血, 润肤红颜。

● 红枣茯苓粥

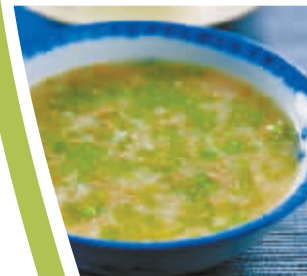
脾运障碍者应服用红枣茯苓粥。

做法: 取大枣 20 枚, 茯苓 30 克, 粳米 100 克。将红枣洗净剖开去核, 茯苓捣碎, 与粳米共煮成粥, 代早餐食。

● 银耳菊花粥

对肝脏失调者, 中医提倡食用“银耳菊花粥”。

做法: 取银耳、菊花各 10 克, 糯米 60 克同放锅内, 加水适量煮粥, 粥熟后调入适量蜂蜜食用。 (殷实)



小贴士

喝粥小心三个误区

1. 三餐总喝粥。

这个错误老人常犯。粥属于流食, 在营养上与同体积的米饭比要差。粥“不顶饱”, 吃时觉得饱了, 但很快又饿了。长此以往, 会因能量和营养摄入不足而营养不良。

2. 常喝冰粥。

冰粥是夏天的热卖食品, 但它不适合体质寒凉、虚弱的老年人以及孩子。冰粥喝多了不仅不会使人的毛孔闭塞, 导致代谢废物不易排泄, 还有可能影响肠胃功能。

3. 糖尿病人常喝粥。

粥本身在短期内容易被身体所吸收, 导致血糖迅速升高, 或者波动过大。 (王文)