

母亲节 5-12

送给妈妈的菜

煲碗粥 孝敬爱你的她

在母亲节这个特殊的日子，许多热心读者为我们推荐了适合母亲食用的粥，我们挑选了两款，赶快学习一下，孝敬母亲吧！



(资料图片)

香菇山药胡萝卜骨汤粥

食材：香菇、山药、胡萝卜、骨汤、粳米、食盐。

做法：

- 1.将新鲜的香菇洗干净切成小片，山药去皮切成小块，胡萝卜去皮切碎备用。
- 2.准备骨汤适量。
- 3.将香菇、山药、胡萝卜、粳米、骨汤一起放入电压力锅中，按下煮粥键，大约15分钟即可。
- 4.时间到了，打开锅盖加入少量的食盐调味即可。

营养分析

★**香菇** 香菇含有丰富的食

物纤维，适量食用能降低血液中的胆固醇含量，防止动脉粥样硬化，对防治脑溢血、心脏病、肥胖症和糖尿病有益。

★**山药** 山药有强健机体、滋肾益精的作用，它含有大量的黏液蛋白、维生素及微量元素，能有效阻止血脂在血管壁沉淀，预防心血管疾病。

★**胡萝卜** 胡萝卜是一种质地脆美、营养丰富的家常菜。中医认为它可以补中气、健胃消食、壮元阳、安五脏，能治疗消化不良、久痢、咳嗽、夜盲症等，被誉为“东方小人参”。

用粳米熬出的粥比较香软，用骨汤代替水来煮粥，味道鲜美，再加上香菇、山药和胡萝卜，营养又美味。

银耳莲子雪梨粥

食材：银耳、莲子、雪梨、枸杞、冰糖、大米。

做法：

- 1.将银耳弄成小块，和莲子一起，提前2小时泡发；枸杞用热水泡发。
- 2.在高压锅里放入大米、银耳、莲子及适量水。
- 3.加入冰糖，大火烧开转小火煲20分钟至30分钟。
- 4.雪梨去皮削块，和泡好的枸杞一同放入煲好的粥中拌匀。
- 5.凉凉后常温下食用口感更好。

营养分析

★**银耳** 银耳是夏日甜品的一大主角，清凉美味，富含胶质，是补充胶原蛋白的好食物。

★**莲子** 莲子有清心去热、减轻目赤肿痛、消除心烦的作用，莲子芯对治疗高血压、心悸和失眠也很有效。

★**雪梨** 雪梨有润肺清燥、止咳化痰、养血生肌的作用，还能降低血压、养阴清热，但是雪梨性寒，一次不宜多吃。（刘静）



(资料图片)

天下黑点继续面向广大粥友征集养生粥谱，与大家一起分享健康美食。您有独特的制作营养粥的心得吗？您有关于制作营养粥的建议吗？您知道哪个小巷里有不为人知的粥棚吗？您愿意分享您引以为自豪的粥的做法吗？快来参与我们的活动吧！

作品要求：不限食材，不限做法，

主题为养生粥谱，字数限制在1000字以内，活动期间，读者可将自己的详细粥谱发送至47427996@qq.com，要求有文有图有真相，并在菜谱标题后标注“养生粥谱”，或者拨打电话15803799546参与活动者将有机会得到由天下黑点提供的小礼品一份。

花心思 给妈一个惊喜



(资料图片)

母亲节来了，学做份西点给妈妈一个惊喜吧。表达对妈妈的爱，就是这么简单。

西点：草莓雪人

难度：初级

时间：10分钟至30分钟

主料：草莓适量，淡奶油200毫升，细砂糖20克，巧克力少许

工具：电动打蛋器，裱花袋

草莓雪人的做法：

- 1.将淡奶油提前放入冰箱冷藏，将200毫升淡奶油倒入比较深的容器中，同时放入20克细砂糖。
- 2.用电动打蛋器将淡奶油低速打一会儿，再用高速将其打至略硬，此时淡奶油有明显纹路。将打好的淡奶油装入裱花袋备用，选大号的裱花嘴。
- 3.将草莓洗净去蒂，用小刀在其1/3处切开，草莓的上半部分当雪人的帽子，下半部分当身子。将淡奶油挤在草莓上，当雪人的脸。
- 4.将巧克力放在碗里，加50℃以下的水融化后，将其装在裱花袋中，在裱花袋前端剪一个很小的口子，手持裱花袋，小心地在奶油上画出眼睛和嘴巴。
- 5.取一个大盘子，盘底撒一层白砂糖，营造出雪的场景。
- 6.把装饰好的草莓雪人放在盘中即可。

小贴士

- 1.电动打蛋器和裱花袋等工具可以在网上购买，如果爱做西点，会经常用到这些小工具。
- 2.在25℃至30℃的气温下打淡奶油相对容易，气温高的时候，打淡奶油前一定要在盆底垫一些冰块，否则不容易出效果。
- 3.虽然要求准备淡奶油200毫升，其实根本用不了这么多，但是太少了很难操作。多余的淡奶油可以做其他西点，或者直接抹在面包上吃。

河南华裕黑色作物科技开发有限公司

CCTV.COM

广告合作伙伴

天下黑点

上央视网看 黑色食品

打造中国黑色杂粮食品行业第一品牌

供富硒黑花生、富硒黑小麦面、富硒黑玉米、富硒黑苦荞茶等
珠江路天下黑粮店：64628818 13592011789