



这个季节，得喝粥

深秋是一个特别的季节，气温骤降容易引发感冒，而气候也渐渐干燥，对皮肤以及身体的水分平衡有较大影响。因此需要增强抵抗力，并且适当补气滋阴，才有助于健康度过秋季。秋季饮食，切勿贪食各种油腻辛辣食品，因为肠胃一下子无法从夏日清淡中适应过来。这个时候来些滋补养颜的粥品，绝对是深秋养生的绝佳选择。粥生在我国具有悠久的历史。各个季节有不同的养生粥，尤其是秋季养生，不如寻找适合自己的粥品，以温养温，以味养胃！

粥熬好后，上面浮着一层细腻、黏稠、形如膏油的物质，中医里叫做“米油”，俗称粥油。它具有很强的滋补作用，可以和参汤媲美。它有补中益气、健脾和胃、补益肾精、益寿延年及养颜的功效。

白米熬煮温度超过60摄氏度就会产生糊化作用，熬

煮软熟的稀饭入口即化，下肚后非常容易消化，很适合肠胃不适的人食用。当人们生病时食欲不振，清粥搭配一些色泽鲜艳又开胃的事物，既能促进食欲，又为虚弱的病人补充体力。

另外，稀饭含有大量的水分，平日多喝粥，除能果腹

止饥之外，还能为身体补充水分，有效防止便秘。在天冷时，人们清早起床喝上一碗热粥，可以帮助保暖、增加身体御寒能力，能预防受寒感冒，而对于喉咙不适、发言疼痛的人，温热的粥汁能滋润喉咙，有效缓解不适感。

尤其是胃功能较弱或溃

疡患者，平日应少食多餐、细嚼慢咽，很适合喝稀饭调养肠胃。喝粥的最大魅力是可以延年益寿，五谷杂粮熬煮成粥，含有更丰富的营养素与膳食纤维，对于年长、牙齿松动的人或病人，多喝粥可防小病，更是保健养生的最佳良方。

天冷了，最是这碗好粥不能少



时下粥店很火，因为它们的招牌是喝粥养生。但粥店里的粥都是预先煮好，一直温热到有客人来才加入不同材料的，这样煮粥不但不养生，还不健康。到底怎样煮粥才是真正的养生粥呢？

长时间保温，损失B族维生

素

问题：粥店大部分粥是用白

粥调配出来的。熬好很多白粥，

然后放在锅里保温，随时等待顾

客的到来，再把白粥和相应的材料混合在一起。在保温状态下放了几个小时的粥，维生素的损失肯定是比较大的。为了加快熬粥速度，有些店里还会在煮粥时加入碱，促进淀粉粒的崩解，这样就会让B族维生素损失更为惨重了。

支招：尽量选择杂粮粥，因为杂粮含B族维生素比较丰富，即使有损失，由于基数大的原因还会有存留。此外，B族维生素还

广泛存在于豆、肉、奶、蛋等食品中。喝粥时可适当搭配一些豆类的小菜，或者煎蛋等食物。

食材不新鲜

问题：煮粥最要紧的是好原料，特别是杂粮原料，能带给粥自然的香气。但是，在粥店吃粥，常常会感觉到材料新鲜度不够。这是因为，各种杂粮含有谷胚，其中含有不饱和脂肪酸和脂氧化酶，有发生脂肪氧化的风险，不太耐放，容易产生不新鲜的陈放气息。

支招：莲子粥、薏米粥、坚果粥最易存在这些问题，点这些粥时一定要谨慎。如果吃出不新鲜，一定要及时反馈给店铺。

一碗咸粥3克盐

问题：粥大致分为南北两种风格，北方吃杂粮粥或豆粥，不放盐，是否放糖由自己决定。而南方的粥基本上都是咸粥，加入各种鱼肉蛋类作为配料。北方的粥更健康一些，既没有油，又没有盐，哪怕维生素受了损失，至少还能供应较多的膳食

纤维和矿物质，如红豆粥、绿豆粥、八宝粥、薏米粥、五仁粥等。南方的粥加入了盐，甚至还要加入味精。按300克一碗粥来算，一碗粥中就有3克盐，对于高血压病人并不合适。

支招：如果不是糖尿病人，可以选择一些普通的谷物粥或甜味粥，或者点粥后主动要求粥店不加盐或者糖。如果一定要喝咸粥，就要注意搭配清淡口味的主食和小菜。

冰粥会伤胃

问题：冰粥经过冰镇，和其他冷食一样，有可能促进胃肠血管的收缩，影响消化吸收。

支招：不要为了贪凉图痛快而大碗喝甜味冰粥，还是喝温热的粥比较好。

其实在家中喝粥，无需学习饭店制作步骤复杂的“皮蛋瘦肉粥”等。传统的小米粥等都是经典的最佳养生粥，用最新鲜的食材、最朴实的食物、最少的油盐来熬粥，才是真正的喝粥养生。

熬粥选米小常识

如果用大米来熬粥，那么糙米比精白米好，混合多种米的杂粮粥更有营养。

古代并没有现代的电动碾米机，他们所吃的大米，若不是糙米，就是精度比较低的白米，和现在所说的精白米完全不是一种状态。

即便在30年前，国人也都是吃标准米，就是“92

米”；而现在的米，差不多是70米，也就是外层30%都被去掉的米，其维生素和矿物质的含量通常只有糙米的三分之一到四分之一，营养价值和92米不可同日而语。传说“令人百日肥白”的米汤，也是那种糙米或轻度碾磨后的米煮出来的粥汤。和现在的精白米汤相比，它的维生

素和矿物质含量的确是要高很多的。

同时，所谓的粥，也不排除其他的粮食种类，比如小米粥。小米的维生素B1和铁元素含量，按我国食物成分表(第二册)的数据，分别是我们现在所吃特级粳米(以著名的小站稻米为例)的8倍和5倍。换成燕麦来比呢？VB1和

铁的含量都是这种白米的14倍。价格高昂的香米怎么样？这两种营养素的含量比小站稻米更低。

所以，可以说这么说，如果用大米来熬粥，那么糙米比精白米好；如果可以接受其他粮食来熬粥，那么在粥里面加入小米、燕麦等其他杂粮，营养价值将会大大提升。

冬季肠胃不好 喝熬烂的粥



平时煮粥，大家都喜欢把粥熬得糊糊的，觉得这样的粥最有营养，容易让脾胃虚弱的人吸收。因为粥里含有的维生素B族等营养物质都是水溶性营养物质，将粥熬得稀烂以后，给消化不良、脾胃不好或者手术后只能吃流质食物的病人吃，有利于粥中营养物质的吸收。如果想要提升粥的营养价值，可以根据食粥对象的不同，搭配不同的食物，提升粥的营养价值。

众所周知，走到大街上，只要有卖粥的地方，必有“皮蛋瘦肉粥”，事实也证明，皮蛋瘦肉粥的味道确实很不错。但皮蛋瘦肉粥对健康无益。

皮蛋本身没营养，内含的蛋白质已经变性了，对身体健康没有益处。因此建议大家熬粥的时候，选择更加健康的食品与粥进行搭配，而不要选择皮蛋瘦肉粥。如果嘴馋想吃，建议多搭配些有营养的食物。

推荐几款冬季营养粥

山药瘦肉粥：

山药瘦肉粥。这是一种老少咸宜的粥，富含淀粉，搭配根茎，能够健脾开胃。

胡萝卜芹菜虾皮粥：

胡萝卜富含胡萝卜素，能够转化为维生素A，对皮肤、眼睛都有好处；芹菜富含大量纤维素；虾皮可以补钙。这样搭配色香味俱全，营养也丰富均衡。

赤豆百合粥：

如果想吃甜粥，可以用小红豆搭配百合，尤其秋冬天气干燥，百合非常适合去秋燥。

煮粥的窍门

1、浸泡：煮粥前先将米用冷水浸泡半小时，让米粒膨胀开。这样做的好处是：熬起粥来节省时间，搅动时会顺着一个方向转，熬出的粥酥，口感好。

2、开水下锅：大家的普遍共识都是冷水煮粥，而真正的好方法却是用开水煮粥，冷水煮粥要糊底，开水下锅就不会有此现象。而且它比冷水熬粥更省时间。

3、火候：先用大火煮开，再转小火熬约30分钟，火的大小转换直接关系到粥的味道的好坏。

4、搅拌：原来我们煮粥之所以要搅拌，是为了怕粥糊底，用热水煮粥就没有了糊底的担忧。还要搅是为了“出稠”，也就是让米粒颗颗饱满，粒粒酥稠。搅拌的技巧是：开水下锅时搅几下，盖上锅盖至文火熬20分钟时，开始不停地搅动，一直持续约10分钟，到呈酥稠状出锅为止。

5、点油：煮粥还要放油，粥改文火后约10分钟时点入少许色拉油，就会发现煮出来的粥不光色泽鲜亮，而且入口别样鲜滑。

6、底、料分煮：大多数人煮粥时习惯将所有的东西一股脑全倒进锅里，好的煮粥方法并不是这样做。应该粥底是粥底，料是料，分头煮，煮的煮，焯的焯，最后再搁在一块熬煮片刻，且绝不超过10分钟，这样熬出的粥品清爽不浑浊，每样东西的味道都熬出来了又不串味。特别是辅料为肉类及海鲜时，更应粥底和辅料分开。