



# 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。粥养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合酶,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。

## 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,建议选择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,搅动时会顺着同一个方向转,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,这样熬出的锅品清爽不浑浊,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。



### 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。