

# 天热不想吃饭，那喝粥吧！

粥是最温柔的食物。木心说:念予毕生流离红尘,就找不到一个似粥温柔的人。

喝粥是件慵懒的事,尤其在天刚蒙蒙亮的早晨,阳光还没来得及爬满整座城市,街道还没变得喧闹忙碌。在这薄薄的晨光下,煮一碗浓稠的早餐粥,慢悠悠地喝下去,那惬意可以抵消一切早起的疲乏。可以说,粥是最温柔的食物。

养与胃的健康享受



## 绿豆薏米燕麦粥

### 唤醒你的胃

充满困意的早晨,你的眼睛没有醒,你的意识没有醒,你的细胞没有醒。你的胃,同样还没醒。

这时会很自然地想来碗简单清淡的粥。一把五色的豆子或一把洁白的大米,再加点枣或燕麦,就可以变成元气满满的营养早餐,不但可以保护清晨脆弱的肠胃,还能开启一天的好食欲。若是再有一个愿为你早起煮粥的人,这个早上才真是美妙呢!

最喜欢喝的是爸爸煮的绿豆薏米燕麦粥,温温润润地喝一碗,饱腹之余也多了一分爱的满足。

**主料:**燕麦片、玉米片各1把;绿豆、薏米各1大把;莲子数颗。

**辅料:**冰糖适量。

**做法:**准备所有食材,将薏米、绿豆、莲子三种食材混合,洗净,清水浸泡1小时以上。将浸泡好的食材一同放入锅中,加适量水,大火煮开,转小火煮至薏米软烂(差不多1小时)。然后加入玉米片和燕麦片,继续小火煮20分钟后关火。喜欢甜口的加入适量冰糖。

### 天这么热

### 这命是绿豆汤给的

最近常见一句话:我这条命是空调给的。那小时候没有空调的日子,我们到底是怎么度过的?答案是:西瓜、蒲扇、盐水棒冰,还有绿豆汤。

小时候,邻里间距离近,隔壁家做了绿豆汤都会叫上我一起喝。若我不在的话,还会特地送一碗过来。最不喜的是那绿豆汤里总爱放很多百合。每次我想剩下,就被奶奶唠叨着百合能清火,非得盯着我皱着眉咽下。心里很疑惑,是不是隔壁大人的口味有问题,为什么总偏好这苦味?

也不知道从什么时候起,自己也习惯了那股清甜中透着微苦的味道,百合混着破沙的绿豆,冰镇过后尤其爽口。在成长中一直陪伴的食物,经历了时间的沉淀后,开始有了与过去不同的意义。不论是过去或现在,都是人



皮蛋瘦肉粥



绿豆薏仁粥

生中不可替代的一味。

**主料:**绿豆,百合适量。

**辅料:**冰糖。

**做法:**绿豆放入冷水锅,加盖,中火煮至开花。加洗净的百合和冰糖,继续

加盖煮至绿豆和百合酥烂。

**温馨提示:**如何防止绿豆汤变红?

首先要选择新鲜绿豆。其次不要用铁锅,用砂锅或者不锈钢锅。另外就是加盖煮。绿豆汤冰镇后口味更佳。

## 熬碗好粥

### 是对好米最高褒奖

前些日子,感冒、发烧、卧床,医生再三嘱咐:清淡饮食。好吧,在老妈的监督下,每天的食粮就是粥、粥、粥。食之无味。毕竟,再爱喝粥的姑娘,一连十几天喝粥也受不了。不让吃麻辣烫和火锅,顿感生无可恋。有老妈虎视眈眈盯着,作不得妖。无奈,也只有在熬粥上想花样了。

恰逢朋友送了几包大米,极力推荐我尝尝,说这米是真的、真的好吃,真的、真的不一样。还不忘附上了一首打油诗:背井离乡千亩田,满腹浓香一袋填。隔窗阅尽千人面,但求知己用心尝。那我且作一知己,先用心熬一锅好喝的粥。

朋友送来的是五常稻花香米。她老家在东北五常,小时候就看着乡亲们在稻田里劳作。十六七岁的时候,她帮家人插秧,下到将没膝盖的水田里,深一脚、浅一脚,一不留神便坐到了水田地里。别说插秧了,连稻苗都被坐到了屁股下。

熬一碗好喝的粥,是对好米的最高褒奖。熬了这锅香浓的皮蛋瘦肉粥,米粒丝滑绵软、入口即化,肉丝细嫩,皮蛋Q弹。这锅有滋有味的粥,让病中食欲不好的我,都喝掉了两大碗。额,撑到了。

**主料:**大米,皮蛋,里脊丝。

**辅料:**盐,料酒,鸡蛋清,淀粉,姜丝,香油,白胡椒粉,葱。

**皮蛋瘦肉粥做法:**大米洗净,加入几滴香油,放入冰箱冷冻两小时。锅内加入约8~10倍于大米的水,大火烧开后,小火慢熬。将新鲜里脊肉切细丝,加入少量料酒、盐、一个鸡蛋清、少量淀粉、适量姜丝抓匀,腌制十分钟。皮蛋两个,切小丁。热锅凉油,将肉丝入锅中滑散,炒至变色。待米煮开花后,加入肉丝,继续小火熬煮。待粥熬黏稠后,加入皮蛋,煮十分钟后,出锅。出锅时,加入白胡椒粉、少量盐、香葱碎,再滴几滴香油即可。

醉酒后再天花乱坠的情话,也抵不了清晨递过来的一碗粥。这世上有太多喝酒消不了的愁,而我们都在等一个愿在清晨为自己煮粥的人。如果心和胃都满了,再忙碌的生活,日子也可以变得有滋有味。