

讓年齡成爲秘密一百寶粥

米類：薏米、糙米、大黃米、高粱米2種、黑米、黑糯米、紅糯米、白糯米、蕎麥米、玉米渣

豆類：紅小豆、紅豆、紅芸豆、白芸豆、熊貓豆、黑豆

其他：麥片、紅棗、蓮子

根據情況還會隨時增加：栗子、芝麻、花生、核桃、杏仁、芡實、枸杞等

1、米類浸泡4個小時以上，豆類浸泡一天。綠豆和蓮子不需浸泡
2、豆類煮約30-40分鐘，放入泡好的米和蓮子，如有綠豆也此時放入

3、繼續煮10分鐘後，加入紅棗、玉米渣

4、煮20分鐘，快熟時加入麥片

5、煮粥的時間並不嚴格，根據情況自己決定，盡量煮爛一些，一是口感好，二是豆類一定要熟透

這些材料基本都是粗糧，現在我們不怕吃得不細，就怕吃得太細，所以盡量吃一些粗糧對身體是很好處。

常喝粥可以延緩衰老，美容強身。營養專家建議大家盡量避免食物單一，每天要盡可能多地攝取多種食物，而這小小一碗粥裡，包含多少食物的精華，怎能不使人永恆青春！

「粗糧」是相對於稻米、小麥、白面等「細糧」而言的一種稱呼，主要是指包括玉米、高粱、小米、蕎麥、燕麥、口麥、薯類及各種豆類等在內的產品。

爲預防現代病，營養學家提倡多吃粗糧，做到多種細糧搭配、干稀搭配，選雜糧混食，起到糧藥兼備。有一定滋補和特殊保健作用。粗糧對人體的功效源於其所含的膳食纖維，其中主要爲不溶性膳食纖維。

在食物越來越精細，膳食纖維的攝入量呈現逐漸減少趨勢的今天，注意增加粗糧，補充膳食纖維，可以防治肥胖症、糖尿病、高脂血症等。

正確吃粗糧的3個方法

- 1.吃粗糧及時多喝水粗糧中的纖維素需要充足的水

分做後盾，才能保障腸道的正常工作。一般多吃1倍纖維素，就要多喝1倍水。

2.循序漸進吃粗糧突然增加或減少粗糧的進食量，會引起腸道反應。對於平時以肉食爲主的人來說，爲了幫助腸道適應，增加粗糧的進食量時，應該循序漸進，不可操之過急。

3.搭配葷菜吃粗糧當我們每天製作食物時，除了顧及口味嗜好，還應該考慮葷素搭配，平衡膳食。每天粗糧的攝入量以30~60克爲宜，但也應根據個人情況適當調整。



原料：西葫蘆絲一杯（瓠子，zucchini）1個雞蛋加一個蛋清 1-2小勺油少許鹽 蔥花少許 新鮮磨的胡椒（可選）

做法：

- 1、西葫蘆如果不是很老的話，皮可以保留一些，切成或是擦成細絲；
- 2、把雞蛋和蛋清放在一個大碗裡打散後加鹽，倒入西葫蘆絲和蔥花，攪拌均勻；
- 3、平底鍋裡放少許油，油7成熟以後倒入蛋糊（量是蛋液薄薄覆蓋鍋底，但是西葫蘆絲有3、4毫米厚的樣子）；小火煎到一面微微金黃，撒上新鮮磨的胡椒，翻面；用鏟子不時壓壓蛋餅，讓西葫蘆的水分出來；
- 4、重複步驟3把剩下的麵糊做完。

心得：

蛋糊倒入鍋中後應用筷子攪一攪，讓西葫蘆絲盡量接觸鍋底；

火要很小，要不然會糊鍋；可以小火慢慢煎，這樣西葫蘆就會更加綿軟了。

油的多少看自己的「接受能力」，更有風味。我做的油總是很少，

花樣：

廚房裡的冬季流行色 西葫蘆雞蛋餅

薄覆蓋鍋底，但是西葫蘆絲有3、4毫米厚的樣子）；小火煎到一面微微金黃，撒上新鮮磨的胡椒，翻面；用鏟子不時壓壓蛋餅，讓西葫蘆的水分出來；

做好後在餅上撒細細的奶酪絲，讓餅的溫度融化奶酪；也可以在出鍋前1分鐘放上奶酪絲。在蛋糊裡加上剝碎的雙鮑菇，味道會更鮮美。



主料：鯽魚

一條青蘿蔔一個

輔料：姜

調料：油、鹽、雞精

做法：

- 1) 鯽魚收拾好，去乾淨魚肚裡面的黑膜。沖洗乾淨，用姜和料酒稍稍醃製片刻。（魚肚裡面也要放點姜）
- 2) 青蘿蔔去皮，對半切開，再切成片。姜切成片，拍松。把鯽魚用水沖一下，稍稍瀝干。
- 3) 鍋燒熱，放油。油溫的程度要比平時炒菜稍高點。慢慢轉動鍋，使周圍能均勻的沾上油。滑入鯽魚煎至兩面黃色。
- 4) 倒入適量開水，放入薑片、蘿蔔片、鹽，大火煮5分鐘，再用小火燉煮至蘿蔔熟，用雞精調味即可。

你如何趕走焦慮——青蘿蔔鯽魚湯

主料：豬手

輔料：花生、姜

調料：鹽、雞精

做法：

- 1) 豬手剝成小塊，洗淨，用開水焯去血沫。姜切片，花生洗淨。
- 2) 鍋裡放入熱水，豬手、花生和薑片一起煲。
- 3) 至豬手半酥爛，加鹽，再煲一個小時，用少量雞精調味即可。

PS: 焯過水的豬手不要用涼水，因爲涼水會使受過熱的豬手收縮，影響口感。

最開始就加夠量的水，如果煲的過程中需要加水，也要加熱水。

豬蹄中含有較多的蛋白質、脂肪和碳水化合物，可加速新陳代謝，延緩衰老，有很好的美容效果。

花生能夠悅脾和胃，潤肺化痰，外面的紅衣能改善缺鐵性貧血。

你是什麼樣的女人 花生豬手湯



青羅排骨湯

主料：排骨、青蘿蔔

輔料：姜、枸杞

調料：鹽、雞精

做法：

- 1) 排骨斬小塊，洗淨，用開水焯去血沫。姜切片，青蘿蔔刨去皮，切成滾刀塊。
- 2) 鍋裡放入熱水，下排骨、薑片一起煲。
- 3) 至排骨半酥爛，加鹽，放入青蘿蔔塊，再煲半小時，撒入半把枸杞，用少量雞精調味即可。

PS: 焯過水的排骨不要用涼水煲，因爲涼水會使受過熱的排骨收縮，影響口感。裡面的蛋白質也不容易都溶解出來。

最開始就加夠量的水，如果煲的過程中需要加水，也要加熱水。

青蘿蔔——它的種子被稱爲「萊菔子」，有健胃化痰的功效。青蘿蔔富含維生素C和植物性纖維，所含熱量較少，有助於幫助消化、化痰、去滯、清涼除熱。

個人覺得青蘿蔔口感稍微面一點，比白蘿蔔更清甜，沒有那麼重的生辣味。