

小米紫薯粥

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/a545dd4885d772fad9056703ef46d6b7.html>

范文网，为你加油喝彩！

万分感谢-风筝教案

“

我宁愿坚强得让人妒忌
也不会懦弱得让人可怜
我之所以坚强
是因为我没有坚强的后盾

I would rather be strong and be jealous
and I would not be so weak
The reason why I am strong
because I do not have a strong backing

2023年3月26日发(作者：傅雷家书观后感)

终于找到你了，小米粥简单快捷又营养的做法都在这儿！

小米粥

小米营养极其丰富，李时珍在《本草纲目》中的记载，小米“治反胃热痢，煮粥食，益丹田，补虚损，开肠胃”。所以，小米

熬粥又有“代参汤”的美称。那小米粥都有哪些做法和功效呢？今天我们来一起学习下比较简单常见的一些小米粥做法！

小米南瓜粥

加水开火后将南瓜切块先放入，水开以后再放入淘好的小米，转小火，熬约45分钟左右至粥软粘稠即可。

凡是脾胃虚弱、体虚、精血受损、产后虚损、食欲不振以及头晕、心烦、口渴等阴虚火旺病症均可食用。

小米鸡蛋粥

先以小米煮粥，取汁，再打入鸡蛋，稍煮。

小米鸡蛋粥具有养心安神的作用，可适用于心血不足、烦躁失眠等症！

小米红糖粥

取汤锅，注入适量清水，烧开后放入小米，转小火慢慢熬煮，约20分钟后放入少量红糖，花生碎、瓜子仁拌匀，再熬煮几分钟

就可以关火食用了。

可用于气血亏损，体质虚弱，胃纳欠佳者进补，也适于产妇乳少，产后虚损而引起的乏力倦怠，饮食不香等症。

小米红枣粥

加水后先将洗好的红枣先放入，水开以后再放入淘好的小米，然后放入适量冰糖，一般小火30分钟即可食用。

红枣小米粥有补脾润燥，宁心安神之功效。

小米玉米粥

小米、玉米碎淘洗干净，放入锅内，加水，开大火煮。水开后转小火，用汤勺搅拌一下，再煮至米碎软料黏稠，按自己的喜好

放进冰糖即可。

功效：益肺宁心、调和中胃。

小米绿豆粥

先把绿豆洗好冷水下锅煮。等水开后下洗好的小米，按自己喜好可以放少许冰糖，调小火熬30分钟即可食用。

小米绿豆粥不仅营养丰富，氨基酸搭配合理，且具有清热解毒、消暑止渴、降血脂等功效！

小米海参粥

锅中放水，水开后放入洗好的小米，大火煮开后转中小火煮到稍微粘稠。放入海参，放入盐和姜丝，再煮10分钟，最后放胡椒

粉和葱花调味。

功效：缓解疲劳、滋阴解渴、预防感冒、养颜润肤、健胃宽畅、补肾益精、补虚养身等功效。

枸杞小米粥

取汤锅，注入适量清水，烧开后放入小米，转成小火，熬10分钟再加入枸杞，维持小火煮15分钟左右，粥粘稠后，就可以关火

了，就这样香滑软糯的枸杞小米粥就做好了。

功效：滋补肝肾，明目，润肺。

小米蔬菜粥

小米还蔬菜如芹菜，南瓜，胡萝卜，地瓜等一起搭配煮粥。

不但营养丰富，还易消化。

小米香菇粥

把小米，淘洗干净，一遍即可。香菇，择洗干净，切成小块或碎末，洗净。锅置火上，放入适量清水，水开后放入小米与香

菇，再用温火煮至熟烂即可食用。

功效：有健胃除湿、和胃安眠。

天津11选5

煮小米粥时，加多少水合适？教你最科学的做法，香浓黏稠，米油厚

哈喽大家好，这里是简食记！小米，也称谷子，又要做粟，是地道的中国原创味道！据记载，谷子诞生于8700多年以前，是本

土作物中的“老大哥”！它的出现孕育了几千年的华夏文明，它在我们心中，绝不仅仅只是粮食

那么简单……

小米，可能是最家常，最温暖的食物了！煮好的小米粥，散发着浓郁的清香味，舀一勺便能看到厚厚的一层米油，入口更是颗

颗软糯，喝一碗下去，整个人都舒服了！

可是，真正能做好的没有几个，不太稠，就是太稀，那么怎样才能做出黏稠度适中的小米粥呢，别急您慢慢往下看……

上周末，跟闺蜜聚餐，我说“好久没做小米粥了，挺想念的”。闺蜜一脸匪夷所思的看着我说“那拉嗓子的小玩意儿有什么好吃

的”？

似乎大家对小米粥有偏见，其实小米粥不只有黄灿灿的模样，还能做成清爽可口的绿豆小米粥，软糯香甜的南瓜小米粥，沙绵

暖心的紫薯小米粥！你会发现，一颗颗小黄米，足以能令你牵肠挂肚……

首先，想要做出香浓黏稠的小米粥，要注意以下这四点：

1：小米最多淘洗一遍，最好是不用洗，不然煮好的粥不香。

2：煮小米粥时，要沸水下锅，这样煮好的粥更香，时间更短。

3：煮的时候，要不时的用勺子搅动几下，并且要顺着一个方向，情境领导力多加这一步，煮好的米粥更黏稠，米油更厚。

4：滴入几滴食用油，小米粥煮一会儿后，滴入几滴食用油或者香油，这样煮好的米粥更香，踏青去颜色更亮丽。

【南瓜小米粥】

所需食材：南瓜，小米，食用油。

做法，1：南瓜削皮，切成小块，清洗干净，待用。

2：砂锅内加入足量清水烧沸，放入小米，南瓜，食用油煲煮25分钟。

3：加入白糖，再煮5分钟即可。不喜欢吃甜的就不要放糖了。丹灯通脑片

技术要领总结：

1：甭管煮什么粥，中途万万不要加水，不然会导致米粥不黏稠，没有米油。

2：有人喜欢加碱，这是不对的，不需要，只要时间足够，保证又稠又香。

3：时间不要低于30分钟，不然煮不出小米的香味，而且达不到黏稠的状态。

4：水和米的比例10：1-12：1，这也是最科学辜鸿铭简介的做法，当然也可以自由添减。

大厨小窍门：想要米粥更浓香，米油更厚，可以把小米放入炒锅中，小火慢慢将其炒干，这样能加快小米的膨胀，煮好的小米

粥也就更黏稠。

再教您一个更简单的方法，将淘洗干净的小米，装入暖瓶内，倒入满满的热水，盖紧盖子，第二天将暖瓶上层的水倒掉，你会

发现，小米粥已经做好了，而且又黏稠，又香。

小米的花样吃法，不加一滴油，做成肉丸子，外焦里嫩，上桌就抢光

因为天气的原因，最近一直吃的比较清淡。查理与巧克力工厂

时间久了，难免会对肉有些想念。但气温过高，太油太腻的又不想吃，所以，在家里做了这道没放一滴油的干煎丸子。这道丸子的特别之处是它不全是肉，其中有一半是吃剩下的小米饭。这样做好的丸子，不

仅有肉香还有小米的米香，整个吃起来又不会特别油腻，特别适合夏天想解馋时来吃。

小米，原名：粟，含有丰富的蛋白质和维生素，有清热、补肠胃、利小便等功效，还具有滋阴养血的功能，可以使产妇虚寒的

体质得到调养，帮助她们恢复体力。所以，在北方很多地方，月子期间都有用小米加红糖来调养身体的传统。平时，早餐时喝

一碗小米粥，帮助消化，滋养肠胃，好处非常多。

平时在家用小米熬粥或者做小米饭，难免会剩下一些。学会这种制作小米丸子的做法以后，完全可以消耗掉，避免浪费，而且

全家人都特别喜欢。

这道丸子吃起来外面焦香，里面鲜嫩多汁，既可以当菜，也可以当追剧时的小零食。在我家，每次这样做，家人都非常喜

欢，端上桌就会被一抢而光。整道丸子制作方法简单，把馅拌好放到锅里煎熟就可以了，很省事。大家有兴趣的话就试试看吧

~

具体制作方法

第一步：准备食材。猪肉馅400克、小米饭300克左右，香葱适量，姜适量。

第二步：把姜切成片放入碗里，香葱拍一下，然后切成段，一样放到碗里。接下来，往两个碗中

依次倒入半碗清水，浸泡半个

小时，做成姜水和葱水备用。

第三步：把肉馅、小米饭放入盆中，再放入2勺姜水、2勺葱水、2勺生抽、半勺老抽、1勺蚝油、少许盐、少许鸡精、少许白

糖、少许白胡椒粉、1个鸡蛋、2勺玉米淀粉调味。

第四步：朝着一个方向不停的搅拌，直至肉馅上劲，直到这一步丸子馅就做好了。

第五步：接下来，开始搓丸子。取少量的馅放到手里，搓圆，如图。

第六步：把搓好的小米丸子放到多功能锅的丸子烤盘中，如图。烤盘里不用抹油，在煎的过程中，会把肉馅里的油脂煎出来，

这样吃起来更爽口。

第七步：意大利战争直至盘底一面煎至表面微黄、变硬的时候翻面。待把整个丸子都煎到表面金黄，变酥的时候关火。

第八步：装盘开动吧。

多说几句

1、我用的是吃剩下的小米饭，只要将小米饭用筷子打散就可以放到肉馅中。如果大家用小米粥里的小米来做，一定把米汤过

滤掉，只留下米粒哦。

2、把葱和姜做成葱水和姜水放到丸子馅里，这样比切成末直接放到馅里好处更多。首先，不失葱姜的香味。其次，让丸子里

边吃起来更加鲜嫩多汁。还有，在煎的时候，也不用担心会把葱姜末煎糊。总之，大家试了就知道了。

3、我用的是多功能锅的丸子煎盘，比较省事，不用抹油，直接煎就可以了。大家如果没有，也可以把丸子用油炸熟或者蒸

熟，口感也很好哦。

更多作文请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发