

南瓜山药粥

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/1679530547353670.html>

范文网，为你加油喝彩！

连接线-瑜伽动作视频



2023年3月23日发(作者：程序和功能在哪里)

春季养生之道中医认为春气通于肝，天人相应。故春季养生重在养肝。常吃南瓜，可使大便通畅，肌肤丰美，尤其对女性有美容作用。在南瓜家族中，越老的南瓜营养价值越高。老南瓜的碳水化合物含量远高于嫩南瓜，胡萝卜素、钙、钾、磷和膳食纤维的含量也防疫政策更高。老南

瓜吃起来口感又面又甜，适于当粮食。煮南瓜粥时用小米与南瓜搭配，既保住了南瓜的本色，也有暖胃的功效。下面为大家推荐几款春季养生南瓜粥。

山药南瓜粥

原料：山药、南瓜。

做法：

- 1、粳米淘洗干净，用冷水浸泡半小时，捞出沥干水分;山药去皮洗净，切成小块。
- 2、南瓜洗净，切成小丁;锅内注入500毫升冷水，将粳米下锅，用旺火煮沸。
- 3、然后放入山测量实习总结 药、南瓜，然后改小火继续煮;待米烂粥稠时下盐调味即可。

提示：冷水下米煮粥好。因为煮粥时要将米粒与冷水一起放入锅中煮沸，才能让米粒充分吸收水分，煮出来的粥才会比较香软。否则，米粒较硬，粥不稠。锅中的米和水先用旺火煮沸后，要赶快转为小火，注意不要让粥汁溢出来，再慢慢盖上锅盖，要诀是盖子不要全部盖严，

用小火慢煮即成。

小米南瓜粥

原料：南瓜、小米。

做法：

- 1、南瓜削皮，切块，加入适量水，放入搅拌机。高速搅拌成糊状。
- 3、锅中倒入开水，将南瓜糊倒入锅内。
- 4、再将小米倒入，煮10分钟左右，粘稠香甜的粥即可出锅啦。

黄豆南瓜粥

原料：黄豆60克、南瓜50克、薏米100克、鸡汤800毫升。盐适量。

做法：

- 1、黄豆、薏米分别洗净，用清水浸泡2小时;南瓜洗净，去皮、瓤，切块。
- 2、锅置火上，放入鸡汤、黄豆，大火煮沸后转中火，煮至黄豆酥软，加入薏米、南瓜块，大火煮沸后转小火熬煮至粘稠，加盐调味即可。

蜜豆南瓜粥

原料：南瓜100克、米饭1碗、蜜红豆50克、白砂糖少许、水适量。

做法：

- 1、南瓜去籽，去皮，洗净切小块，锅中放水，烧开后加入剩米饭把米饭用勺子捣开。
- 2、加入一半的南瓜和蜜红豆，煮开，把南瓜煮的软烂，捣碎。
- 3、加入剩余的一半南瓜，将南瓜煮软，粥变浓稠出锅即可。

鸡肉南瓜粥

原料：南瓜，蘑菇，百叶(做菜剩的，已经焯过水)，鸡腿。

做法：

- 1、鸡腿去骨去皮，切成小块用姜蒜，料酒，盐和少许蜂蜜腌制半小时以上。南瓜去皮去瓤

切成小块。蘑菇切片焯水后备用。

- 2、不粘锅加油烧热，倒入鸡肉，翻炒至变色即可(把姜，蒜这些取出)。

- 3、普通米加水煮开后加南瓜写景的文章粒，再次煮开后转小火(水要一次加足，中途加水，会影响粥的

质量和口感)。

- 4、煮至粥稍粘稠，南瓜稍软烂时加入蘑菇和百叶，并加盐和糖等调味(煮的时候要不断搅拌，以免糊锅)。

- 5、鸡肉连汤汁一起倒入粥合作共赢作文素材里，煮至味道融合即可关火(煮这个粥要注意南瓜加入的时间，以

及火候，保证煮好的粥里的南瓜烂而不散)。

枸杞南瓜粥

原料：大米130克，南瓜(去皮去瓢)200克，枸杞10克，银耳1小朵，水1300ml。

做法：死机

- 1、南瓜去皮去瓢，切成1.5cm见方的小块。银耳提前泡发，洗净，撕成小碎片。
- 2、大米淘洗干净。枸杞淘洗干净。将所有原料和辅料一起装入高压锅，盖好盖子和限压阀，大火烧至上汽后，转小火压10-15分钟，再转成微火焖15分钟。

提示：高压锅煮粥，最后转成微火(只有内圈火)焖10-15分钟，可以使粥更糯更好喝。有时候，米提前长时间泡过，或用料颗粒细碎，或原料量过多，小火压的时候，会有黏稠的泡泡从限压阀溢出，这时，不用着急，同样转成微火，多焖一些时间一样好喝。

燕麦南瓜粥

原料：燕麦、大米、南瓜。

做法：

- 1、将燕麦洗净，加水提前浸泡2个小时。把浸泡过的燕麦放锅内，置火上，大火煮沸后换小火煮30分钟。
- 2、加入淘洗干净的大米，大火煮沸后换小火煮10分钟。

3、这时的燕麦和大米都还没完全煮透。关火，盖上锅盖，闷至4790
第二天早上(也可以直接煮至

大米煮烂，大约需要40分钟)。

4、早上起床后，大米和燕麦都已经吸饱水份，变得酥软，把南瓜切成丁。

5、开大火把燕麦粥煮开，把南瓜销售渠道长度
丁倒入粥中，中小火煮10分钟。加入盐调味后就可以享

用美味的粥了。

牛肉南瓜粥

原料：泡好的大米10克，泡好的糯米、剁碎的洋葱、核桃粉各5克剁碎的牛肉20克，剁
碎的南瓜10克，香油少许，高汤80毫升。

做法：

- 1、将大米和糯米磨成粉;剁碎的牛肉煮熟后，再剁细一点。
- 2、将高汤倒进米粉里熬成粥，加入牛肉和蔬菜，再放核桃粉，最后淋点香油搅匀。

更多 实用文体 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发