

美人粥

纖瘦、美顏、優質粥品 65 道
林美慧◎著



香港公共圖書館 HKPL
3 8888 10587642 3

003

美人粥 美顏、纖瘦、優質粥品 65 道

427
4485

朱雀

美人粥

纖瘦、美顏、優質粥品 65 道



- 12 道 美顏喝粥
- 12 道 瘦身喝粥
- 12 道 元氣喝粥
- 15 道 小病喝粥
- 14 道 嘴饞喝粥

ISBN 957 03474 4 9
00311

美人粥

纖瘦、美顏、優質粥品65道

林美慧 著



KC

3 8888 10587642 3

美麗人生，就從喝粥開始

曾有人訪問日本百年人瑞，問她長壽健康的秘訣是什麼，她說：沒什麼特別的，就是每天早上一定喝碗熱粥。喝粥可保健腸胃、延年益壽，已是被肯定的事實，但在喝粥的眾多好處之中，其實，美麗也可以是喝粥的共生利益之一。

因為隨著時間歲月的流轉，生活結構改變，台灣人的飲食習慣逐漸變得營養豐富，但等到文明病叢生之後，人們才回過頭來追求清淡飲食，而地瓜粥也才從窮人家充饑端不上檯面的寒酸料理，鹹魚翻身成為優質飲食的代表之一。如今，粥也不再只是早餐與病時好消化的料理而已，不同世代之間的生活差異，如今反而凸顯出粥品各種好處。

粥品正因為具備簡單、易烹調的特點，在調味方面更是可鹹可甜、濃淡皆宜，所以很符合現代人快煮快食又要營養的飲食風格。在配料方面只要掌握高纖、低熱量，再配合各人所需的營養來補充調配，不消半小時，一鍋美味又健康的粥品就能輕鬆上桌了。

本書延續前兩本QUICK系列的快煮精神，開列出65道中西式風味各異的粥品，每道粥品除了美味，更具有美膚、瘦身、調理等食用療效，除了能讓你擁有健康的身體，更能幫助你真正達到「愈吃愈美麗」的目的。

林美慧





- 3 美麗人生，就從喝粥開始
- 6 喝粥的7大好處
- 7 美味好粥8大要訣
- 8 米與粥集合
- 10 生米煮粥最好吃
- 12 鍋鍋都能煮好粥
一砂鍋·電鍋·電子鍋·微波爐·快鍋
- 14 美味高湯自己熬
一歲菜高湯·雞架大番高湯·葛根豬腳高湯
鰻魚高湯·牛大骨高湯·柴魚昆布高湯
- 39 山楂粥
- 41 決明子降脂粥
- 41 荷葉瘦肉粥
- 42 赤小豆粥
- 43 芭樂粥
- 45 山藥蘿蔔粥
- 46 地瓜粥
- 46 木耳粥
- 47 鯉魚粥
- 49 排骨冬瓜薏仁粥
- 50 黑芝麻糯米粥
- 51 桑椹芝麻粥

瘦身喝粥

- 71 薄荷粥
- 73 桂花粥
- 73 橘皮粥
- 74 防風粥
- 74 神仙粥
- 75 蓮子粥
- 76 鮮梨粥
- 77 百合杏仁紅豆粥
- 78 羅漢果粥
- 78 黑木耳紅粟粥
- 79 海帶綠豆粥
- 81 五色蔬菜粥
- 82 桂圓桑椹粥
- 82 益桂紅粟粥
- 83 南瓜粥

小病喝粥

嘴饞喝粥

- 87 青菜豆腐粥
- 89 海鮮麵粥
- 89 櫻花蝦肉末粥
- 90 芙蓉粥
- 90 聰慧玉脂粥
- 91 皮蛋瘦肉粥
- 93 翡翠粥
- 94 銀耳粥
- 95 四喜甜粥
- 97 酸梅粥
- 98 蕃茄粥
- 98 香蕉粥
- 99 起司粥
- 101 麵包粥

元氣喝粥

- 21 玫瑰情人粥
- 23 希臘雪花粥
- 25 芽菜薏仁粥
- 25 青春永駐粥
- 26 蘋果粥
- 27 松子仁粥
- 29 補氣潤膚鮮魚粥
- 31 紫米補血粥
- 31 豐胸健美蝦仁粥
- 32 龍眼黑棗粥
- 33 黃耆紅棗粥
- 35 高鈣健美牛肉粥
- 55 山藥枸杞粥
- 57 蓮藕紫米粥
- 57 五穀雜糧粥
- 58 栗子粥
- 59 冬蟲夏草粥
- 61 鯉魚豆腐粥
- 62 燕衣草牛奶粥
- 62 牛奶粥
- 63 綠茶粥
- 65 四神粥
- 66 豆漿粥
- 67 墨魚汁粥

美顏喝粥



1 容易消化

白米熬煮溫度超過60°C就會產生糊化作用，此時熬煮得軟熟的稀飯入口即化，下肚後非常容易消化，很適合腸胃不適的人食用。



2 增進食慾、補充體力

生病時食慾不振，清粥若搭配一些色澤鮮明又開胃的食材，例如梅干、甜梅、小菜等，即能促進食慾，為虛弱的病人補充體力。



3 防止便秘

現代人飲食精緻又缺乏運動，多有便秘症狀。稀飯含有大量的水份湯汁，平日多喝稀粥，要飯止燥之外，還能為身體補充水份，有效防止便秘。



4 預防感冒

天冷時，清早起床喝上一碗熱粥，可以幫助保暖，增加身體禦寒能力，就能預防受寒感冒。

5 防止喉嚨乾渴

喝粥不僅是防止吃飯乾渴的解決之道，對於喉嚨不適、發炎疼痛的人，溫熱的粥汁經過喉嚨，亦能有效舒緩不適感。



6 調整腸胃

腸胃功能較弱或清腸者，平日應少量多餐、細碎慢嚼，很適合喝稀飯調養腸胃。



7 延年益壽

喝粥可延年益壽，與五彩雜糧熬煮成粥，更含有豐富的營養素與纖維；對於年長、齒牙動搖的人或病後，多喝淡粥小酌，由胃腸健康

1 生米煮粥

米煮飯時因為水份較少，澱粉糊化程度不如水份多的粥，所以利用白飯再煮成粥，湯汁的溫度不如生米煮成的粥，美味自然也會打折扣。



2 圓米煮粥

粥要煮得好吃，那種濃稠綿糊的口感是關鍵之一。蓬萊米含有比在來米更多的支鏈澱粉，比較容易糊化而產生濃稠口感，所以煮粥要用蓬萊米才更美味。

3 高溫糊化的美味

粥的美味黏稠的口感，來自於澱粉裡澱粉質的糊化程度。澱粉在60°C以上才會開始糊化，所以煮粥時記得要持續加熱至足夠溫度，才能熬煮出經典美味。



4 砂鍋煮粥最好吃

基於以上高溫糊化的美味理論，選用最能持久保溫的鍋具，當然最理想。再者砂鍋壁內含有很多細小孔隙，很多食物的美味菁華都會在熬煮過程中再釋放到粥裡，有加分的效果。



5 省時省力的湯匙攪和法

在鍋裡放幾匙湯匙，湯汁滾沸時會帶動湯匙滾動，就可以使米粒不沉底而避免糊鍋，輕鬆就能享用到濃稠的熱粥。

6 清粥加少許鹽，可增加甜味

在西瓜上撒少許鹽，吃起來反而更甜，因為那鹹若有似無的鹹味，吃到嘴裡反而會突顯甜味，所以如果你也喜歡喝清粥，卻懶得熬高湯，別忘了運用這個道理，讓你的清粥不用加料也好吃。



7 高湯的選用

高湯基底很多種，在選用高湯時，只要掌握住配料的屬性，並搭配相同屬性的食材高湯，就能煮出一鍋風味協調的粥品了。

8 善用新鮮配料，為美味加分

粥品都要經過久熬，才能顯出其美味，但食材在熬煮過程中，難免會失去鮮甜味。善用青蔥、香菜、芹菜等可以生食的配料，在起鍋前拌入，就能做發濃郁

前一晚剩下来的白飯，隔天加水熬煮就變成清粥，再搭配幾項可口小菜，就很開胃。白米清粥，是最基本簡單的中式粥品，雖然現在飲食多元化，中午吃麥當勞、晚餐營養大利麵的比比皆是，但很多人早餐還是離不開熱呼呼的清粥。

一般最常用於煮粥的米，即為糙米（粳米），外形短圓而米粒透明，煮後口感介於在萊米和糯米之間，是目前最普遍的食用米，適合一般煮粥、煮飯、壽司。其次白糯米也因黏性大，多用於煮成甜粥或甜品。

五穀之中難以圖米（蓬萊米）與圓糯米黏性人而最合適煮粥，但其質五穀雜糧皆可煮粥，而且加了五穀雜糧的粥品不僅口味變化多，營養也更豐富。以下便為大家介紹12種常見的五穀雜糧，可作為煮雜糧粥時的參考。

1 紫糯米

又稱紫米，具補血、健脾、益神經衰弱等效，營養價值與藥用價值高，但因產量不高，所以價格較貴。近年用於煮粥、製成湯圓，都很受歡迎。

2 綠豆

綠豆屬豆類，較紅豆更易煮熟，具利尿止渴、降火氣等效。一般有用綠、黃綠及粉綠三個品種。多用於煮甜湯、糕餅、製綠豆飯、冬粉或食用豆芽菜。

3 糙米

稻穀收成後除去外殼後，即為糙米，含有比胚芽米和白米更完整豐富的營養。口感較白米硬，煮前先泡水，水量需增加才會較硬。

4 長糯米

長糯米外形細長，白色不透明，口感軟黏，較不適合煮粥，多用於製作粽子、飯糰、釀酒。

5 在來米

即為糙米，外形細長透明，煮後米飯口感較乾鬆，較適合用來炒飯、製作蘿蔔糕、米粉。



1



2



3



4



5



6



7



8



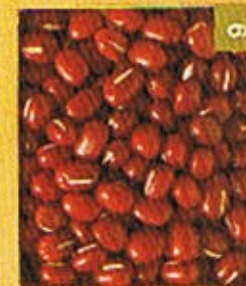
9



10



11



12

所謂巧婦難為無米之炊，想要能煮得一鍋好粥，當然少不了品質上好的白米。白米是我們生活中少不了的主食，除了知道圓米（蓬萊米、圓糯米）比長米（在來米、長糯米）更適合煮粥，而在米在貯藏一段時間後，米粒會變黃、失去光澤，容易崩解粉化，產生異味，吸水量也增加，所以煮的時候需添加比新米更多的水份。

以品質而言，新米比舊米來得好，口感也較佳，所以買米時，必須留意米粒是否晶瑩飽滿、大小均一、顏色潔白而透明的才是新米。如果米粒斷裂情況多，且顏色泛黃、無光澤，甚至長出米蟲，都是品質不良的舊米，應避免選購。

12 小米

又稱作「粟」，是當時原住民的主食，用於煮小米飯、粥、麻糬、釀酒。可黃腎抗熱、利小便，營養價值僅低於糙米。

11 玉米碎

將玉米的胚殼及胚芽去除，再碾成碎粒，即為玉米碎，纖維質與蛋白質含量少，主要為澱粉質，多用於蒸成甜粥食用。

10 圓糯米

圓糯米外形短圓，白色不透明，口感軟黏而有甜膩味，適合煮甜粥或鹹粥、麻糬、糯米飯等甜點。

9 紅豆

又稱小紅豆或小豆，屬豆類，含有高量的鐵質，是為女性的補血聖品。紅豆適合煮甜品、甜粥，產量中看部的紅豆用於製紅豆的。

8 薏仁

有大小薏仁之分，大薏仁即為中國薏仁，小薏仁又稱洋薏仁。薏仁為高營養價值的穀類，可美白、利尿、消炎、降血脂，多用於煮粥、燉湯、蒸糕、或

7 赤小豆

赤小豆也是紅豆的一種，大粒品種赤小豆形狀較瘦長，顏色較紅且偏而不紅，久煮不易熟爛，必須先先浸水半天以上。

6 綠豆仁

將綠豆泡水待發芽後，洗淨以高溫炒熟再烘乾，最後脫殼分離即為綠豆仁，外觀呈黃色。可加入滾水熬煮、煮成甜湯，或再製成綠豆糕、綠豆飯。