

相信大家一定都有用白飯煮粥的經驗。

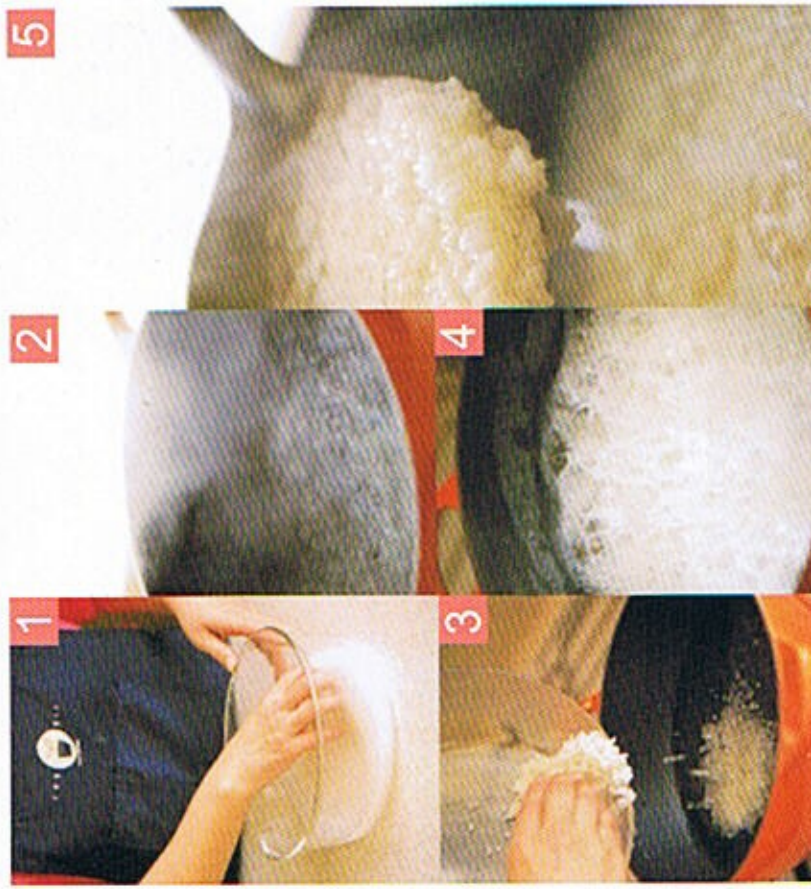
白飯加水，放到瓦斯爐上煮，不消十幾分鐘，一鍋清粥就可以上桌了。但奇怪的是，這用白飯煮成的粥吃起來，就是少了股米香，也少了點濃滑的口感。

生米煮粥雖然比較耗時，但在慢火精燉、湯水沸騰的過程中，將米粒原始的糧食米香與水完全交融成一體，米粒所含的澱粉質釋放到湯水中，並使原本清水湯汁逐漸變得濃稠可口，米粒也才能達到口感綿密、入口即化的境界。

原來一粥，還是得用生米慢煮細熬，才稱得上是頂級美味。

【材料】米1杯、水10杯

- 1 洗米→在製米的過程中，米粒上總會殘留些許灰塵，所以要以清水將米粒稍微撈洗一下，大約換水洗3次即可，以免過度沖洗而使米粒上的維生素等營養素流失。洗淨後將水份瀝乾。
- 2 準備一個湯鍋加入足量的水，置於爐火上以大火煮至沸騰。
- 3 此時加入洗淨的米繼續以大火加熱，稍微攪拌，即可避免生米沉在鍋底而把鍋。
- 4 直到湯汁再度沸騰時，即改中小火繼續加熱，否則湯汁很容易溢出鍋外。
- 5 一鍋熬煮並偶爾攪拌，約30分鐘時，可見米粒膨脹且米芯完全煮透，即表示粥已煮好。



砂鍋

【特色】砂鍋是以砂質陶土製成的鍋具，具有極佳的保溫功能，很適合連同整鍋粥直接上桌食用，不怕天冷時粥變冷變難吃。

【煮粥方式】先將米1杯洗淨，鍋中加水10杯煮至沸騰時再加入生米，再次沸騰時偶爾攪拌，煮至米粒熟透時即成（4人份）。

【注意事項】第一次使用最好用來熬粥，如此一來煮粉質會填滿陶土孔隙，使砂鍋不易龜裂；煮的時候要以小火熬煮以免焦底，使用時也要避免急速遇冷降溫，以免減損使用壽命。

電鍋

【特色】電鍋是在外鍋加水，利用通電加熱後產生水蒸氣，而將內鍋裡的食物蒸熟至熟。蒸熟時是以外鍋水量來作為蒸熟時間長短的依據，待開關跳起時即表示蒸熟。

【煮粥方式】先將米1杯洗淨，與水8杯一起放入內鍋中，外鍋加水4杯，按下開關待其跳起時即成（4人份）。

【注意事項】電鍋比較適合用來蒸熟體積小、水份多的食材，如果水份含量少而體積大，可將食材切片切碎再入電鍋蒸熟，用於煮湯等也十分方便。

電子鍋

【特色】電子鍋最普遍的功能就是煮飯，只要將米和水按比例放入內鍋即可，還可預設煮飯時間，操作十分簡便。

【煮粥方式】先將米1杯洗淨，與水6杯一起放入內鍋中，按下煮稀飯按鍵，待其跳至保溫功能時即成（4人份）。

【注意事項】電子鍋內部不可沾濕，可以將濕抹布擦乾擦拭；若有飯粒掉進內鍋外與電子鍋之間的縫隙，需立即清理；蒸氣口與把手後側的接水槽也要定時清理；內鍋有不沾處理，不可使用金屬或菜瓜布、鋼刷等物品清理。



燜燒鍋

【特色】利用食物本身已加熱之熱度，置於密閉的燜燒鍋內，藉剩餘熱度將食物燜至熟透。

【煮粥方式】先將米1杯洗淨，與水8杯一起放入燜燒鍋內，置於瓦斯爐上加熱至沸騰約5分鐘，將內鍋移至燜燒鍋中蓋上，約30分鐘後即成（4人份）。

【注意事項】燜燒鍋不必插電，可保留食物原味，但湯汁較不入味；若希望湯汁味道濃郁，就必須先在瓦斯爐火上滾煮一段時間，再移入燜燒鍋中。

快鍋

【特色】利用密閉高壓的方式，使食物在短時間內煮熟。

【煮粥方式】先將米1杯洗淨，與水6杯一起放入鍋中，置於瓦斯爐上煮至沸騰氣壓開始出噴嘴，立即轉為小火，但需仍有噴嘴，煮1分鐘後，熄火，待安全鎖下降，即可打開鍋蓋（4人份）。

【注意事項】米以及豆類等食物容易吸水膨脹，所以份量切勿超過鍋子容量的1/3；粥因為湯汁濃稠，必須將小氣桿等直數分鐘再放氣，以免湯汁從氣閥噴出。

品嚐清粥美味—3種稠度的不同享受

稀粥濃粥各有滋味，有人喜歡清清水如水的稀粥，也有人偏愛入喉滑潤的稠粥，想變換一下口感嗎？照著比例煮粥，今後要煮粥都隨你意。



稠粥

白米：水=1：12



適中

白米：水=1：10



濃粥

白米：水=1：8

清粥的米香滋味，是一種單純質樸的感受。

但清粥若佐以鮮美高湯細細熬煮，單純的米香吸取高湯裡甜美的精華，滋味立即豐富了起來。

高湯的滋味，主宰了清粥的味覺表情，所以若能熬上一鍋絕妙好湯，今天開始，你家的清粥也能成為餐桌上令人回味再三的主角。



1 蔬菜高湯 (素高湯)

【材料】黃豆芽500公克(1斤)、高麗菜1/2個、紅蘿蔔1/2根、水20杯、紅棗8粒

【做法】

- 1 材料充分沖洗乾淨。
- 2 所有材料放入鍋中，加水20杯，以中大火煮開後改小火，熬煮50分鐘。
- 3 將所有材料濾除，則為清香美味的素高湯。



【材料】雞骨架4~5副、長黑棗20個、水16杯

1 準備一鍋水煮沸，放入雞骨架以大火滾燙，以去除血水及附著在骨架上的雜質，至水再滾沸時取出。

2 將雞骨架取出，置於水龍頭下以流動的水沖淨雞骨架。

3 倒掉鍋中的水，另盛清水16杯，放入雞骨架與洗淨黑棗，不必加蓋，以大火加熱至沸騰時轉小火，續熬煮2小時。

4 用湯匙將浮起的沫渣與浮油撈除，濾除雞骨架，即是養顏美容的雞骨大藥高湯。熬煮時2小時，建議一次熬煮一大鍋，待涼後密封冷凍保存，取用十分方便。

電鍋熬鮮湯

將雞骨架和黑棗放入10人份內鍋中，加水16杯約8分滿，外鍋放入1碗水，按下開關蓋至跳起時，外鍋再加1碗水續煮，重複煮5次，濾出湯汁即為高湯。



3 葛根豬腳高湯

【材料】豬前腳(切段)1隻、葛根150公克、水16杯

【做法】

1. 豬腳洗淨，入滾水中汆燙，取出以水沖淨。
2. 將葛根、豬腳放入鍋中，加水16杯，以大火煮至沸騰，改小火熬煮2小時。
3. 撈除浮沫，濾出湯汁，即為豐腴鮮美的葛根豬腳高湯。

PS. 熬高湯時不可加入白醋，否則鈣質被白醋溶出，再經100度高溫煮沸後，反而會被破壞流失。

電鍋熬鮮湯

將豬腳汆燙後，放入1.5人份的鍋中，加水16杯和湯汁煮，外鍋放入1碗水，按下開關煮至跳起時，外鍋再加水煮至沸騰，再煮3次，濾出湯汁即成。



4 螃蟹高湯

【材料】新鮮螃蟹3~4隻、老薑6片、米酒3大匙、水16杯

【做法】

1. 將螃蟹的腳翼清除乾淨，放入鍋中加水16杯，不加薑以中大火燒至沸騰時，改小火繼續熬煮2小時。
2. 起鍋前滴入米酒，即是含豐富甲殼素、味道鮮甜的螃蟹高湯。

PS. 1. 常喝螃蟹高湯，可補精益氣、幫助臉色紅潤，對腸胃有益。
2. 熬煮高湯的螃蟹一定要新鮮，尤以三點蟹或花蟹熬的高湯最為鮮美。

電鍋熬鮮湯

將蟹腳洗淨，放入1.5人份的鍋中，加水16杯和湯汁煮，外鍋放入1碗水，按下開關煮至跳起時，外鍋再加水煮至沸騰，再煮3次，濾出湯汁即成。



5 牛大骨高湯

【材料】牛大骨1根、洋蔥1顆、薑數片、水20杯

【做法】

1. 牛大骨敲成小段，入滾水中汆燙後，撈出以水洗淨。
2. 洋蔥剝去外膜，洗淨後在頂端劃十字。
3. 鍋中放入牛大骨、洋蔥、薑片，加水20杯，以大火煮至沸騰後改小火，熬煮3小時至洋蔥化開，撈除浮沫，濾出湯汁，即為鈣質豐富的牛大骨高湯。

PS. 高湯若加薑熬煮，骨頭較容易鈣化，湯汁會混濁呈乳白色，鈣質也會被破壞。不加薑則可以得到營養又清澈甜美的高湯。



6 柴魚昆布高湯

【材料】昆布1條、柴魚片1小包、水9杯

【做法】

1. 昆布用水稍沖洗，剪成小段。
2. 鍋中加水9杯以中大火燒開，放入昆布、柴魚片熬煮數分鐘，至湯汁入味即可。
3. 撈出昆布、柴魚片，用濾網濾出湯汁，即為甘甜的柴魚昆布高湯。



電鍋熬鮮湯

昆布洗淨，與柴魚片一起放入沸水中，加水9杯，按下開關煮至跳起時，外鍋再加水煮至沸騰，再煮3次，濾出湯汁即成。

美顏喝粥

就讓滋潤又營養的粥品，帶來粉嫩好氣色與亮麗無暇的美麗肌膚。



玫瑰情人粥

功效：加速新陳代謝，恢復容顏身材。



【材料】白米1杯、新鮮玫瑰花1朵、雞架大骨高湯8杯

【調味】蜂蜜適量

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾，玫瑰花洗淨剝瓣備用。
2. 雞架大骨高湯（做法見P15）加熱煮沸，放入白米燉煮至滾時稍微攪拌，改中小火熬煮30分鐘，加入玫瑰花瓣續煮13分鐘即可。
3. 杯內加入蜂蜜，沖入滾燙的稠粥拌勻即可食用。

美人充電站

玫瑰不僅是愛情滋補劑，食用也能達到使女性美麗的實質作用。無論是煎茶或直接食用花瓣，都具有調經、促進血液循環、預防便秘之效，進而使肌膚光滑有彈性，是女性最佳的天然美容保養品之一。而蜂蜜潤肺，會使蛋白質等營養素轉化成蛋白質，可使腸子地區蠕動而減少過度吸收，有助於減肥。

*本書中的1杯份量，乃為建議量杯。

*本書中每道食譜份量均為4人份。



希

臘

雪

花

粥

功效：美顏瘦身兼效濟下的夢幻甜品。



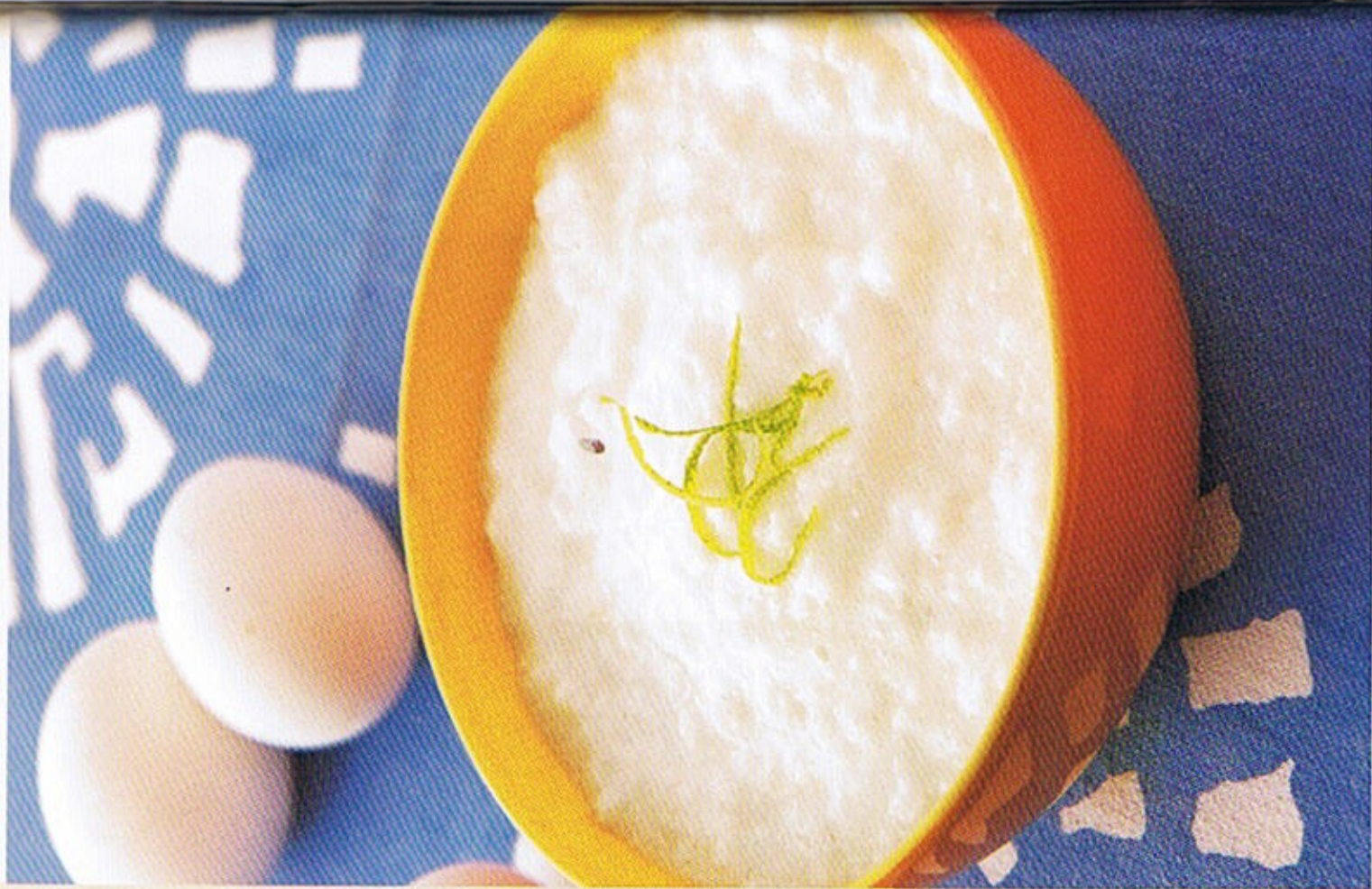
【材料】白米1杯、雞肉片1/2杯、蛋白3個、太白粉1小匙、檸檬汁3大匙、
雞架大滾高湯8杯

【做法】

1. 雞架大滾高湯（做法見P14）加熱煮沸，放入洗淨白米續煮至滾時稍微攪拌，改中小火熬煮30分鐘。
2. 雞肉片加水4大匙拌抓，加入太白粉拌勻，放入做法1中煮1分鐘。
3. 蛋白打至發泡呈尖峰狀態，撈起泡沫不會流下，即沖入滾燙的粥，食用時滴入檸檬汁拌勻即成，酸酸的別有一番風味。

美人充電站

檸檬含有維生素C和多種礦物質，除了可增強免疫力、消除緊張疲勞，最受矚目的便是美白、防斑、防癌、抗老化作用；蛋白含有豐富的人體必需氨基酸，卻沒有脂肪高量的膽固醇，兩者不僅食用於人體有美顏作用，拿來敷臉還能淨化美白、緊實肌膚，是內外兼治的美顏良方。



芽

菜

薏

仁

粥

功效：美容養顏，增加肌膚的彈性與光澤。

【材料】白米1/2杯、薏仁1/2杯、新鮮海帶1/2杯、水12杯

【調味】鹽、柴魚粉、胡椒粉各少許

【做法】

1. 白米、薏仁洗淨，泡水1小時。
2. 鍋中加水10杯煮開，放入瀝乾白米、薏仁，續煮至滾時稍微攪拌，改中小火熬煮50分鐘，加入海帶及調味料拌勻即可食用。

■美人經

海帶亦可改用芽菜，只要海菜類皆可達到功效。

青

春

永

駐

粥

功效：美顏高湯為妙留住青春、增添魅力。

【材料】白米1杯、蛋1個、新鮮干貝3個、芹菜末少許、雞架大骨高湯8杯

【調味】鹽、胡椒粉各少許

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾，新鮮干貝先入滾水汆燙去腥。
2. 雞架大骨高湯（做法見P15）加熱煮沸，放入白米續煮至滾時稍微攪拌，改中小火熬煮30分鐘，加鹽調味。
3. 蛋打散，與新鮮干貝放入碗內，沖入滾燙的粥拌勻，撒芹菜末、胡椒粉拌勻即可食用。



松子仁粥

功效：活絡血氣，美白肌膚，讓你常保白裡透紅好氣色。



【材料】西糯米1杯、松子仁1/2杯、紅棗8粒、枸杞2大匙、水8杯

「調味」 練習4大匙

[组]

1. 圓糯米、松子仁、紅棗、枸杞洗淨瀝乾。
2. 鍋中加水8杯煮開，放入圓糯米、松子仁、紅棗煮至滾時稍微攪拌，改中小火熬煮30分，加入枸杞續煮5分鐘。
3. 杯內加入蜂蜜，沖入滾燙的粥拌勻即可食用。



粥
果
積

功效：整腸通便而防便秘，是美容養顏的第一步。



【材料】白米1杯、蘋果1個、葡萄乾2大匙、水10杯

【烟味】 怪香4大匙

【附註】

1. 白米洗淨瀝乾，蘋果洗淨後切片去籽。
2. 鍋中加水10杯煮開，放入白米和蘋果，續煮至滾時稍微攪拌，改中小火熬煮40分鐘。
3. 蜂蜜、葡萄乾放入杯中，沖入滾燙的粥，拌勻即可食用。

補氣潤膚鮮魚粥

功效：保護腸胃，補充元氣，更可滋潤肌膚。



【材料】白米1杯、鮮魚片1/2杯、蔥花少許、螃蟹高湯10杯

【調味】鹽、黑胡椒各少許

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾。
2. 螃蟹高湯（做法見P16）加熱煮沸，放入白米燉煮至滾時稍微攪拌，改中小火熬煮40分鐘，加鹽調味。
3. 鮮魚片放入碗中，沖入滾燙的粥，撒蔥花、黑胡椒拌勻即可食用。

美人充電站

鮮魚的維生素D含量特別豐富，有助於人體對於鈣質的吸收，另外所含的維生素E也能促進血液循環，消除身體疲痛，防止手脚冰冷。螃蟹含有豐富的維生素B群，以及鈣、磷、鐵等礦物質以及比魚類更多的肝醣，用螃蟹熬煮的高湯，不僅味道更鮮美，還能滋潤肌膚不吃藥。



紫米補血粥

功效：補充血氣，擁有紅潤嬌俏蘋果臉。

【材料】紫糯米1/2杯、圓糯米1/2杯、水12杯、桂圓肉1/2杯

【調味】冰糖適量

【做法】

1. 紫糯米、圓糯米洗淨瀝乾。
2. 鍋中加水12杯煮開，放入紫糯米、圓糯米煮至滾時稍微攪拌，改中小火熬煮50分鐘，加冰糖煮溶。
3. 桂圓肉略洗，放入煮1分鐘，稍燜片刻漲大即成。

豐胸健美蝦仁粥

功效：使身材更加豐盈健美，曲線窈窕動人。

【材料】白米1杯、蝦仁1/2杯、蔥花少許、薑根豬腳湯8杯

【調味】鹽、胡椒粉各少許

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾，蝦仁去腸泥、洗淨後擦乾水份。
2. 鍋中加入薑根豬腳湯（做法見P16）煮沸，放入白米續煮至滾時稍微攪拌，改中小火熬煮30分鐘，加鹽調味。
3. 蝦仁放入碗中，沖入滾燙的粥，撒蔥花、胡椒粉即可食用。



黃耆紅棗粥

功效：補血潤色，促進新陳代謝。

■ ■ ■ ■ ■

【材料】白米1杯、黃耆3片、紅棗8粒、當歸2片、水8杯

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾，黃耆、紅棗、當歸略沖洗。
2. 鍋中加水8杯煮開，放入白米、黃耆、紅棗、當歸續煮至沸騰，改中小火熬煮20分鐘即成。



龍眼黑棗粥

功效：去除魚尾紋，幫助恢復平滑柔細的皮膚。

■ ■ ■ ■ ■

【材料】白米1杯、桂圓肉1/2杯、黑棗10粒、水10杯

【調味】黃砂糖適量

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾。
2. 鍋中加水10杯煮開，放入白米稍煮至滾時稍微攪拌，改中小火煮30分鐘。
3. 桂圓肉、黑棗略沖洗，與黃砂糖一起加入續煮5分鐘即成。



高鈣健美牛肉粥

功效：補充大量鈣質與膠質，可增長身高、健美體形。

【材料】白米1杯、牛里肌150公克(4兩)、太白粉1小匙、芹菜末2大匙、牛大骨高湯10杯

【調味】鹽、黑胡椒各適量

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾。
2. 牛大骨高湯加熱煮沸，放入白米續煮至滾時稍微攪拌，改中小火熬煮30分鐘，加鹽調味。
3. 牛肉洗淨切細絲，加4大匙水拌抓，加入太白粉拌勻，放入碗內。
4. 將滾燙的粥沖入碗內與牛肉絲拌勻，撒上黑胡椒、芹菜末即可食用。

美人充電站

牛大骨高湯經過多時的熬煮，牛骨裡的膠質成分都溶於湯中，以牛骨高湯煮雞或粥品，食用都能為人體攝取高量的膠質和鈣質，青春時期可幫助骨骼健全成長，老年人食用也能有效預防骨節酸痛症，保護牙齒健康，延緩皮膚乾裂老化。



瘦身喝粥

喝粥可以瘦身、降脂、去水腫，輕鬆擁有窈窕體態！



山楂粥

功效：不僅能強效去脂，還是降血壓、強固醇的良方。



【材料】白米1杯、山楂40公克(約1兩)、黑棗8粒、冰糖適量、水8杯

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾，山楂、黑棗略沖洗。
2. 鍋中加水8杯煮開，放入山楂、黑棗、白米稍煮至滾時稍微攪拌，改中小火熬煮30分鐘，加入冰糖煮溶即成。



美人充電站

山楂是摘採山楂樹的成熟果實乾製而成，食用可增加胃中的消化酶，對於油膩大餐後堆積在胃中的食物、脂肪，具有強力的消化作用，一直是減肥去脂良方，亦可強而脂及更潤腸，最適宜減肥人士及老年人食用。

決明子降脂粥

功效：促進腸道蠕動，通便去脂，降火氣。

【材料】白米1杯、決明子1大匙、山楂6片、白菊花3朵、枸杞2大匙、水10杯

【調味】冰糖適量

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾。
2. 鍋中加水10杯，放入炒決明子、山楂、白菊花熬煮20分鐘後濾渣。
3. 過濾後的湯汁取8杯煮滾，放入白米、枸杞燉煮至滾時稍微攪拌，改中小火熬煮30分鐘，加入冰糖煮溶即成。

荷葉瘦肉粥

功效：除水腫與降火氣，瘦身效果奇佳！

【材料】白米1杯、豬里肌150公克(4兩)、新鮮荷葉1片、太白粉1小匙、蔥花1大匙、水10杯

【調味】鹽、七味粉各少許

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾，荷葉洗淨切末，加10杯水熬煮20分鐘後濾除荷葉渣。
2. 荷葉湯汁取8杯煮開，放入白米輪煮至滾時稍微攪拌，改中小火熬煮30分鐘，加鹽調味。
3. 里肌肉切細絲，加4大匙水拌抓，加入太白粉拌勻後置於碗內。
4. 將滾燙的粥沖入碗中與肉絲拌勻，撒上胡椒粉、蔥花即可食用。



芭樂粥

功效：潤腸通便，徹底解決宮便秘題。

■ 材 料 ■

【材料】白米1杯、新鮮芭樂1個、西瓜皮1片、水10杯

【調味】蜂蜜適量

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾，芭樂洗淨後去蒂去籽、切成小塊，西瓜皮洗淨切小塊。
2. 鍋中加水10杯煮開，放入白米、芭樂、西瓜皮稍微攪拌，待再次煮滾時改中小火熬煮30分鐘即成。

■ 美人經

西瓜皮要取瓜肉的白色部分。



赤小豆粥

功效：除去多余脂肪，體態輕盈美麗，更添魅力。

■ 材 料 ■

【材料】白米1/2杯、赤小豆1/2杯、綠豆1/3杯、水12杯

【調味】冰糖適量

【做法】

1. 赤小豆、綠豆分別洗淨，事先浸水半天；白米洗淨瀝乾。
2. 鍋中加水12杯煮開，放入赤小豆煮20分鐘後，加入綠豆、白米稍煮30分鐘。
3. 加入冰糖調味煮溶即成。



山藥蘿蔔粥

功效：恢復體力調節血氣，更能幫助減肥瘦身。



【材料】白米1杯、山藥300公克(1/2斤)、白蘿蔔1/2條、芹菜末少許、水10杯

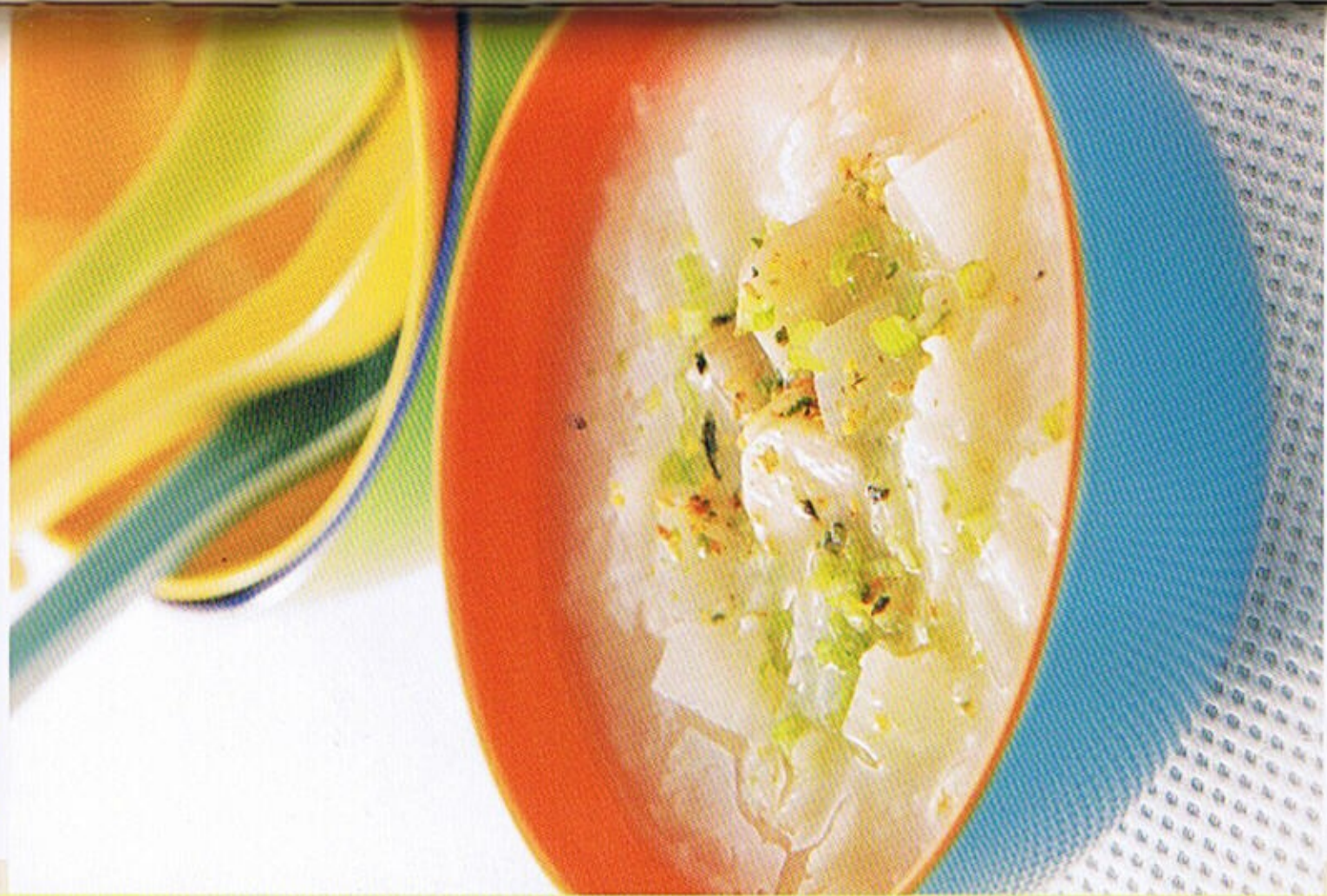
【調味】鹽、胡椒粉、香菇各適量

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾，山藥和白蘿蔔均去皮洗淨切小塊。
2. 鍋中加水10杯煮開，放入白米、山藥、白蘿蔔稍微攪拌，至再次滾沸時，改中小火熬煮30分鐘。
3. 加鹽拌勻，食用前灑上胡椒粉、芹菜末及香菇即成。

美人充電站

山藥具有豐富營養素以及多種荷爾蒙的前驅物質，也是近年被視為「滋陰補陽」聖品，又稱「天然威而剛」，對於女性豐胸、肌膚滋潤都有效果。蘿蔔則有排水利尿、幫助消化、避免脂肪堆積等效，兩者搭配食用，對於女性美容養顏、瘦身消腫均有奇效。



功效：促進腸胃健康，強化肝臟與血管，還鈣清炎脫脂。



【材料】胚芽米1杯、地瓜1條、枸杞2大匙、水12杯

【做法】

1. 胚芽米洗淨瀝乾，地瓜洗淨，連皮切成塊狀。
2. 鍋中加水12杯煮開，放入胚芽米稍煮至滾時稍微攪拌，改中小火熬煮40分鐘，放入枸杞略煮片刻即成。

■ 美人經

地瓜帶皮煮食，有抑制糖尿病的功效。

木耳粥

功效：補血而氣、降低膽固醇。

【材料】白米1杯、泡發黑木耳4片、豬肉絲4兩、太白粉1小匙、芹菜末少許、水8杯

【調味】鹽、胡椒粉各適量

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾，黑木耳洗淨切絲，豬肉絲加4大匙水拌抓，加入太白粉拌勻。
2. 鍋中加水8杯煮開，放入白米、黑木耳稍煮至滾時稍微攪拌，改中小火熬煮30分鐘。
3. 放入肉絲續煮2分鐘，加鹽調味即成，撒上胡椒粉、芹菜末即可食用。



鯉魚粥

功效：徹底消除疲勞，恢復體力，更有精神！

【材料】白米1杯、鯉魚1條、蔥花少許、水8杯

【調味】鹽、黑胡椒各適量

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾，鯉魚處理乾淨，切成片狀。
2. 鍋中加水8杯煮開，放入白米、鯉魚稍煮至滾時稍微攪拌，改中小火熬煮30分鐘。
3. 加鹽拌勻調味，撒上胡椒粉、蔥花即可食用。



排骨冬瓜薏仁粥

功效：利尿消水腫，還能使肌膚白嫩細滑！

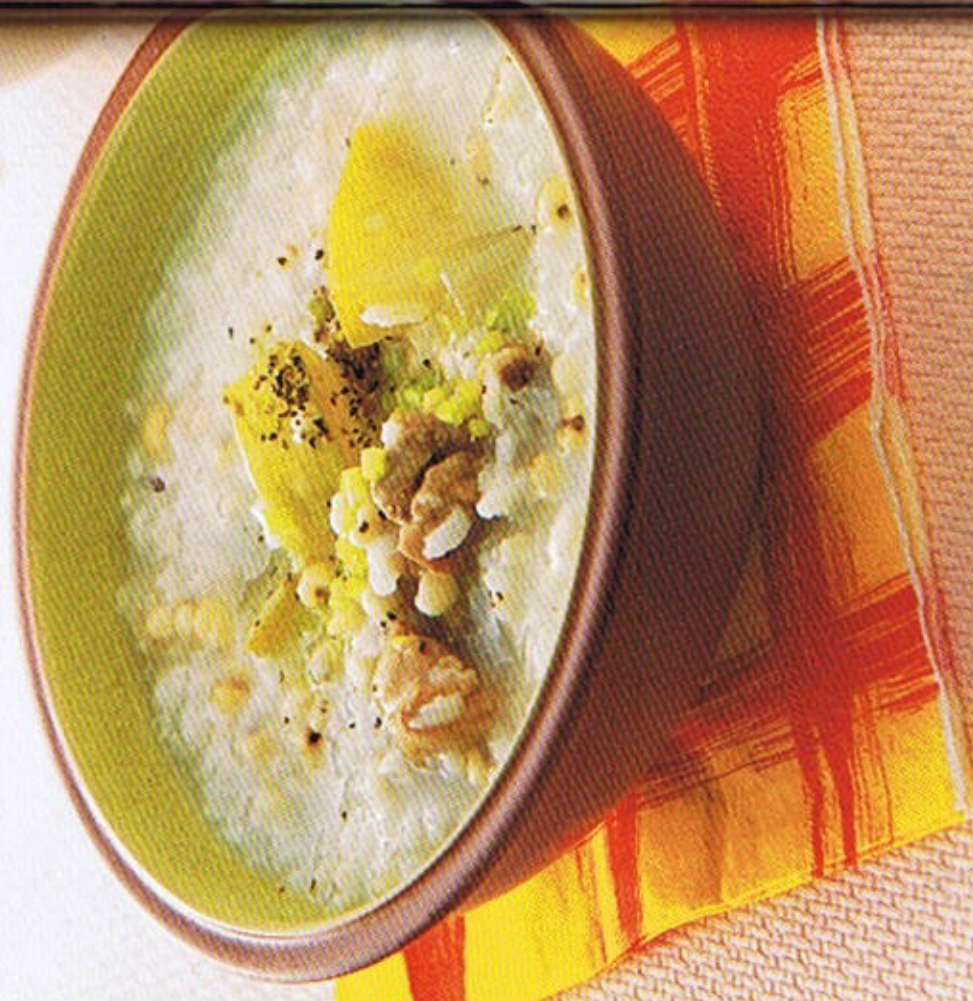


【材料】白米1/3杯、薏仁2/3杯、小排骨300公克(1/2斤)、冬瓜600公克(1斤)、芹菜末少許、水12杯

【調味】鹽、黑胡椒各適量

【做法】

1. 白米、薏仁洗淨，泡水4小時。
2. 小排骨汆燙後洗淨，冬瓜洗淨，連皮、籽一起切成塊狀。
3. 鍋中加水12杯煮開，放入白米、薏仁、冬瓜、小排骨以中小火熬煮40分鐘。
4. 加鹽調味，撒上黑胡椒、芹菜末即可食用。



美人充電站

薏仁是很好的美容聖品，因為除了美白、淨化肌膚，還可促進血液和水份的代謝，和同樣具有利尿排水功效的冬瓜一起食用，更能快速達到排除體內滯留水份的效果，女性易水腫，多食用可改善腳腫部位的新陳代謝，並幫助減肥喔！

桑 椹 芝 麻 粥

功效：有效消除眼袋，使肌膚細膩有光澤，肌膚更年輕。

■ 材 料 ■

【材料】白米1杯、新鮮桑椹150公克(4兩)、黑芝麻1大匙、水8杯

【調味】黃砂糖適量

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾、桑椹洗淨。
2. 鍋中加水8杯煮開，放入白米、桑椹、黑芝麻熬煮至滾時稍攪拌，改中小火熬煮30分鐘，加糖拌勻即成。



黑 芝 麻 糙 米 粥

功效：幫助排除宿便，輕盈體態又不失營養。

■ 材 料 ■

【材料】糙米1杯、黑芝麻2大匙、水14杯

【調味】黃砂糖適量

【做法】

1. 糙米洗淨瀝乾。
2. 鍋中加水14杯煮開，放入糙米攪拌一下，待煮滾後改中小火熬煮45分鐘，放入黑芝麻續煮5分鐘，加糖煮溶即成。



元氣喝粥

別說養生還太早，充滿活力的身體要從年輕就開始打底，喝粥喝出好元氣！



山藥枸杞粥

功效：增強免疫力，讓雙眼明亮有神，風采迷人！



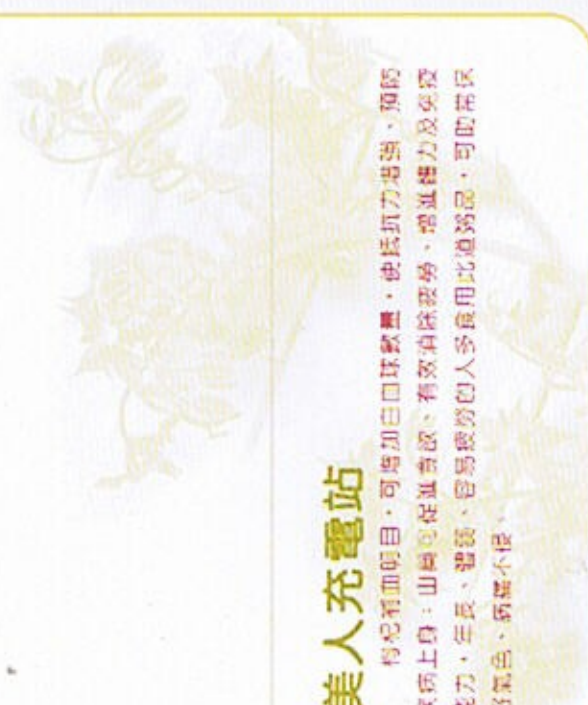
【材料】白米1杯、山藥300公克(1/2斤)、枸杞2大匙、水8杯

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾，山藥去皮洗淨切小塊。
2. 鍋中加水8杯煮開，放入白米、山藥、枸杞燉煮至滾時稍攪拌，改中小火熬煮30分鐘即成。

美人充電站

枸杞補血明目，可增加白血球數量，使抵抗力增強，預防疾病上身；山藥能促進血液、有效消除疲勞，增進體力及免疫力，年長、體弱、容易疲勞的人多食用此道粥品，可助常保好氣色、新血不促。



蓮

藕

紫

米

粥

功效：補血滋陰，預防感冒以及腸胃不適症狀。

【材料】紫糯米1/2杯、圓糯米1/2杯、蓮藕1節、黑糖8粒、水12杯

【調味】黃砂糖適量

【做法】

1. 紫糯米洗淨，浸水4小時，圓糯米洗淨瀝乾。
2. 蓮藕洗淨刮去外皮，切小塊。
3. 鍋中加水12杯煮開，放入紫糯米、圓糯米、蓮藕、黑糖，續煮至滾時稍攪拌，改中小火熬煮50分鐘，加糖煮滾即成。

五

穀

雜

糧

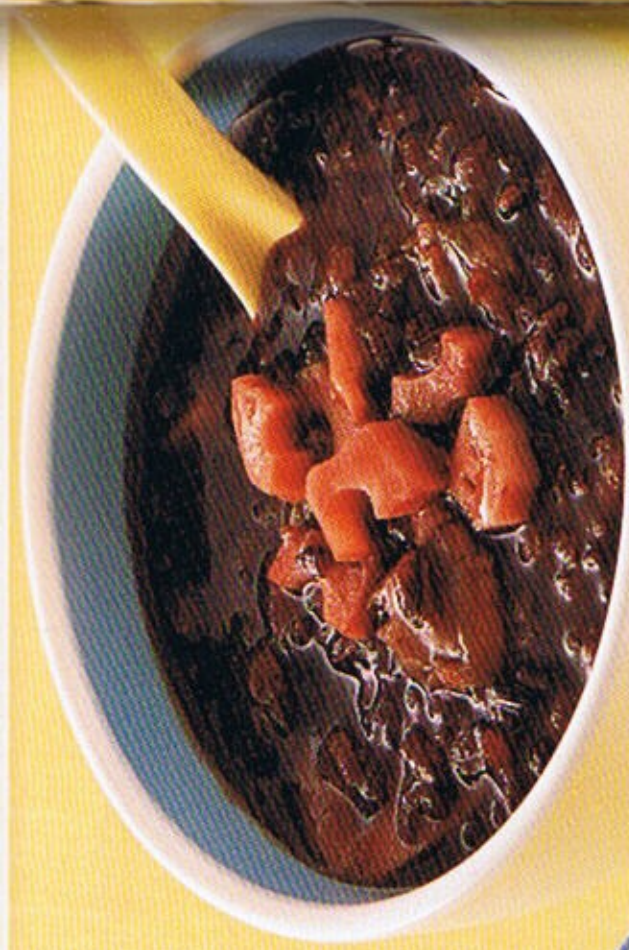
粥

功效：補充元氣，增加免疫力，身體更健康。

【材料】圓糯米1/2杯、薏仁、小米、紅豆、綠豆、麥片各1/4杯、水12杯

【做法】

1. 圓糯米洗淨瀝乾，薏仁、紅豆、綠豆洗淨，泡水4小時。
3. 鍋中加水12杯煮開，放入圓糯米、薏仁、小米、紅豆、綠豆續煮至滾，改中小火熬煮50分鐘，加入麥片續煮2分鐘即成。



冬蟲夏草粥

功效：調養虛弱體質，增強免疫力，迅速恢復健康。

■ 藥 膳 粥

【材料】圓糯米1杯、冬蟲夏草7.5公克(2錢)、枸杞1大匙、水10杯

【做法】

1. 圓糯米洗淨瀝乾，冬蟲夏草略沖洗。
2. 鍋中加水10杯煮開，放入冬蟲夏草、枸杞、圓糯米續煮至滾時稍攪拌，改中小火熬煮30分鐘即成。



栗子粥

功效：明亮雙眼，活絡血液循環，帶來漂亮氣色。

■ 藥 膳 粥

【材料】白米1杯、新鮮栗子8粒、紅棗8粒、枸杞1大匙、水8杯

【調味】黃砂糖適量

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾，栗子剝除殼及膜，切成小塊。
2. 鍋中加水8杯煮開，放入白米、栗子、紅棗、枸杞續煮至滾時稍攪拌，改中小火熬煮30分鐘，加糖煮溶即成。



鰻魚豆腐粥

功效：增強免疫力、預防心血管疾病，並促進嬰兒腦部發育成長。



【材料】白米1杯、河魷1/2條、板豆腐1塊、芹菜末少許、水10杯

【調味】鹽、黑胡椒各適量

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾，豆腐洗淨切小塊，河魷處理乾淨，切成片狀。
2. 鍋中加水10杯煮開，放入白米、河魷稍煮至滾時稍攪拌，改中小火熬煮30分鐘，加入豆腐續煮3分鐘。
3. 加鹽調味，撒上黑胡椒、芹菜末或香菜末即可食用。

■美人經

用電鍋燉煮效果更佳。

美人充電站

豆腐與鰻魚都含有豐富鈣質及蛋白質，對於骨骼與視力的保健，都有很好的功效。尤其是鰻魚還含有優質的Omega-3等營養素，可以有效恢復體力，增進身體免疫力，孕媽媽食用鰻魚，更能促進胎兒腦部的發育成長，對於媽媽和寶寶而言，都是極佳的營養品。



黑米早十奶粥

功效：安定心神，讓妳的少爺乖乖放躺。

材料

【材料】白米1杯、黑衣草1大匙、鮮奶1/2杯、水8杯

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾，黑衣草略沖洗。
2. 鍋中加水8杯煮沸，放入白米、黑衣草稍煮至滾時稍攪拌，改中小火熬煮30分鐘，加入鮮奶拌勻即成。



綠茶粥

功效：幫助開胃，利尿除水腫，塑造窈窕迷人曲線。

材料

【材料】白米1杯、綠茶8杯、綠茶粉少許

【調味】冰糖適量

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾。
2. 鍋中加入綠茶8杯煮開，放入白米稍煮至滾時稍攪拌，改中小火熬煮30分鐘。
3. 加入冰糖煮溶，食用前撒上少許綠茶粉拌勻即可。



牛奶粥

功效：補充營養，使肌膚白皙消嫩有彈性。

材料

【材料】白米1杯、水8杯、鮮奶1杯

【調味】蜂蜜適量

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾。
2. 鍋中加水8杯煮開，放入白米稍煮至滾時稍攪拌，改中小火熬煮30分鐘，加入鮮奶拌煮片刻即成，食用時可酌加蜂蜜。



四神粥

功效：調養你的虛寒體質，造就一副健康腸胃。



【材料】白米1杯、豬小腸600公克(1斤)、蓮子2大匙、四神1份(茯苓、芡實、薏仁、淮山共40元)、水18杯

【調味】鹽適量

【做法】

1. 小腸先處理乾淨，入滾水中汆燙、洗淨，切成小段。
2. 白米洗淨瀝乾。
3. 鍋中加水18杯煮開，放入蓮子、和四神材料續煮40分鐘，加入白米以小火續煮30分鐘，加鹽調味即成。

美人充電站

「四神」顧名思義，指的就是茯苓、芡實、薏仁、淮山這四味藥材。茯苓可健脾肌膚、改善水腫，芡實去體內濕熱，潤四肢水腫，薏仁美白肌膚，淮山可增強精神，補益精氣。常食用四神湯，可調養體質、養顏美容，但孕婦不可食用薏仁。





豆漿粥

功效：滋潤美白肌膚，抗老又長壽。

■ ■ ■ ■ ■

【材料】白米1杯、水8杯、豆漿1杯
【調味】香鬆粉少許

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾。
2. 鍋中加水8杯煮開，放入白米續煮至滾時稍攪拌，改中小火熬煮30分鐘後，加入豆漿續煮片刻即成，亦可撒上香鬆粉調味食用。

墨魚汁粥

功效：滋強補陽，消除眼袋，味道鮮甜又滋養。

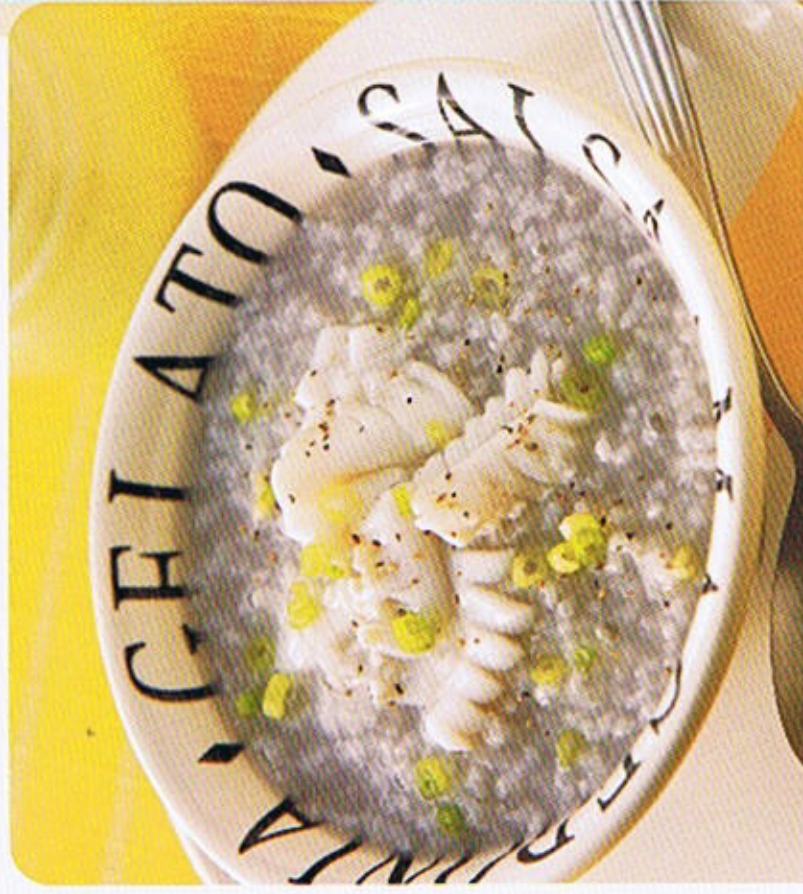
■ ■ ■ ■ ■

【材料】白米1杯、墨魚1/2條、墨魚汁1大匙、黑胡椒粒、芹菜末少許、水10杯

【調味】鹽、柴魚粉、黑胡椒各適量

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾，墨魚洗淨取出墨魚汁備用，墨魚切交叉花紋，再切小片。
2. 鍋中加水10杯煮開，放入白米、墨魚汁、黑胡椒粒續煮至滾，改中小火熬煮30分鐘，最後加墨魚片煮2分鐘至熟。
3. 加鹽、柴魚粉調味，撒上黑胡椒、芹菜末即可食用。



小病喝粥

時常感冒咳嗽、身體不適？來點療效佳的粥品，恢復健康更容易。



薄荷粥

功效：舒緩感冒頭痛，改善頭暈目眩。



【材料】白米1杯、新鮮薄荷葉1杯、水8杯

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾。
2. 鍋中加水8杯煮開，放入白米、薄荷葉一起熬煮，至水滾後改中小火續熬煮30分鐘即成。

美人充電站

帶有淡淡芳香、口感清涼的新鮮薄荷，除了用來泡花草茶或做西點以外，煮起粥來可是別有一番滋味！薄荷能治胃氣脹、頭痛，幫助提神醒腦，使口氣清新，喉嚨舒緩，甚至讓皮膚更加細緻，真可說是妙用無窮呢。



桂花粥

功效：止咳化痰，味道清香宜人。

【材料】白米1杯、乾燥桂花2大匙、水8杯

【調味】黃砂糖適量

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾，桂花略沖洗。
2. 鍋中加水8杯煮開，放入白米、桂花續煮滾時稍攪拌，改中小火熬煮30分鐘，加入黃砂糖煮溶即成。

橘皮粥

功效：治療呼吸系統疾病，幫助消化，補充鈣質。

【材料】白米1杯、新鮮橘子皮1/3杯、櫻花蝦8隻、蔥花少許、水8杯

【調味】鹽、胡椒粉各適量

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾，橘子皮洗淨切細絲。
2. 鍋中加水8杯煮開，放入橘皮絲略煮，加入白米、櫻花蝦以小火熬煮30分鐘。
3. 加鹽調味，撒上胡椒粉、蔥花即可食用。



功效：去除濕熱症狀，治療皮膚過敏、感冒。

■ ■ ■ ■ ■

【材料】白米1杯、防風3.75公克(1錢)、
薑白1/3杯、水8杯

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾，防風略沖洗，薑白洗淨切寸段。
2. 鍋中加水8杯煮開，放入白米、防風、薑白一起熬煮，待水滾後改中小火熬煮30分鐘即成。



神仙粥

功效：有效增強抵抗力，治療感冒引起的不適。

■ ■ ■ ■ ■

【材料】圓糯米1杯、生薑8片、蔥白1/3杯
水8杯

【調味】鹽、白醋各少許

【做法】

1. 圓糯米洗淨瀝乾，蔥白洗淨。
2. 鍋中加水8杯煮開，放入圓糯米、生薑、蔥白一起熬煮，待再滾時稍攪拌，改中小火熬煮30分鐘，加入調味料拌勻即成。



蓮子粥

功效：養心安神，改善失眠虛弱症狀。

■ ■ ■ ■ ■

【材料】白米3/4杯、綠豆1/3杯、蓮子1/2杯、水10杯

【調味】黃砂糖適量

【做法】

1. 白米、綠豆洗淨瀝乾，蓮子略沖洗。
2. 鍋中加水10杯煮開，放入白米、綠豆、蓮子稍煮至滾時稍攪拌，改中小火熬煮30分鐘，加糖煮溶即成。



百合杏仁紅豆粥

功效：使妳的肌膚白裡透紅、晶瑩迷人。

■ 材 料 ■

【材料】白米1杯、紅豆1/3杯、乾百合1大匙、杏仁(南杏)2大匙、水12杯

【調味】冰糖適量

【做法】

1. 紅豆洗淨後先泡水一夜，白米洗淨瀝乾，乾百合泡水至膨脹。
2. 鍋中加水12杯煮開，放入白米、紅豆、百合、杏仁續煮至滾時稍攪拌，改中小火熬煮40分鐘，加入冰糖煮溶即成。



鮮梨粥

功效：清涼潤燥，利尿效果佳。

■ 材 料 ■

【材料】白米1杯、水梨1個、水8杯

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾，水梨洗淨去芯、去蒂，切成小丁。
2. 鍋中加水8杯煮開，放入白米、水梨續煮至滾時稍攪拌，改中小火熬煮30分鐘即成。



功效：止咳、滋潤肺陰，使痰更清亮。



■ ■ ■ ■ ■

【材料】西糯米1杯、羅漢果2顆、枸杞1大匙

水10杯

【調味】冰糖適量

【做法】

1. 西糯米洗淨瀝乾，羅漢果洗淨拍碎。
2. 鍋中加水10杯煮開，放入羅漢果熬煮10分鐘，濾除羅漢果渣。
3. 取羅漢果湯汁8杯煮開，放入西糯米、枸杞續煮至滾時稍攪拌，改中小火熬煮30分鐘，加冰糖煮溶即成。

黑 木 耳 紅 棗 粥

功效：降低膽固醇，預防血管硬化。

■ ■ ■ ■ ■

【材料】白米1杯、泡發黑木耳4朵、紅棗8粒、水8杯

【調味】黃砂糖適量

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾，黑木耳洗淨切絲。
2. 鍋中加水8杯煮開，放入白米、木耳絲、紅棗續煮至滾時稍攪拌，改中小火熬煮30分鐘，加糖煮溶即成。



功效：清熱解毒去火氣。

■ ■ ■ ■ ■

【材料】白米1杯、綠豆1/3杯、海帶絲1/3杯、芹菜末少許、水10杯

【調味】鹽、柴魚粉、胡椒粉各適量

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾，綠豆洗淨泡水2小時。
2. 鍋中加水10杯煮開，放入白米、綠豆、海帶絲略攪拌，待再煮滾時改中小火煮40分鐘，加入鹽、柴魚粉拌勻，撒上胡椒粉、芹菜末即可食用。



五色蔬菜粥

功效：退高燒，治療感冒症狀。



【材料】糙米1/2杯、薏仁1/2杯、紅蘿蔔1/3根、馬鈴薯1個、豌豆1/3杯、水14杯

【調味】鹽、胡椒粉各適量

【做法】

1. 糙米洗淨泡水2小時，薏仁洗淨泡水4小時。
2. 鍋中加水14杯煮開，放入糙米、薏仁、紅蘿蔔丁、馬鈴薯丁、豌豆一起熬煮，待再滾時改中小火燉煮50分鐘，加鹽拌勻，撒上胡椒粉即可食用。

美人充電站

糙米含有豐富纖維質，是防治感冒的營養補給品，熬煮成粥更利便消化。馬鈴薯含大量鉀，被稱「地下蘋果」，與可防治癌症的紅蘿蔔、能調節體質的薏仁與豌豆同煮，此粥營養甚為均衡，吃起來清爽又健康。



功效：防止貧血、改善手足冰冷虛寒體質。

■ ■ ■ ■ ■

【材料】白米1杯、桂圓肉1/3杯、新鮮桑椹1/3杯、水8杯

【調味】黃砂糖適量

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾，桂圓肉、桑椹略沖洗。
2. 鍋中加水8杯煮開，放入白米、桑椹、桂圓肉續煮至滾，改中小火熬煮30分鐘，加糖煮溶即成。



薑桂紅棗粥

功效：提升消化系統機能，滋養胃腸。

■ ■ ■ ■ ■

【材料】白米1杯、乾燥桂花2大匙、生薑6片、紅棗8粒、水8杯

【調味】冰糖適量

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾，桂花略沖洗。
2. 鍋中加水8杯煮開，放入白米、桂花、生薑片、紅棗略拌，待再次滾沸時改中小火熬煮30分鐘，加冰糖煮溶即成。



南瓜粥

功效：抗變、抑制糖尿病，促進血液循環。

■ ■ ■ ■ ■

【材料】白米1杯、南瓜1/3個、水8杯

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾。
2. 南瓜洗淨，去蒂去籽，連皮切成小塊。
3. 鍋中加水8杯煮開，放入白米、南瓜稍攪拌，續煮至沸滾時改中小火，熬煮30分鐘即成。



嘴饞喝粥

忽然有些嘴饞，就喝點清涼爽口的粥吧，一點都不必擔心發胖問題！



青菜豆腐粥

功效：防止肌肉組織，恢復虛弱體力。



【材料】白米1杯、豆腐1塊、菠菜150公克(4兩)、高湯8杯

【調味】鹽、黑胡椒各適量

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾，豆腐切絲，菠菜洗淨切小段。
2. 鍋中放入8杯高湯煮沸，放入白米以小火熬煮30分鐘後，加豆腐、菠菜續煮2分鐘。
3. 加鹽調味，撒上黑胡椒即可食用。



美人充電站

菠菜富含纖維他命，可預防感冒、抑制內臟腐爛，也非常容易吸收；豆腐則含有豐富鈣質，能保持肌膚健康、促進血液循環。兩者一起煮粥不僅營養滿分、美味可口，更無須擔心發胖問題，是某些兒童臨時最好的選擇。

如菠菜中的「草酸」會與豆腐中的鈣，結合成「草酸鈣」，吃多了會產生結石，但焯水後即可避免。

海鮮鹹粥

功效：含豐富蛋白質與鈣質，既營養又可口。

【材料】白飯1碗、蝦仁、新鮮干貝、蟹腿肉各40公克(約1兩)、三色蔬菜丁1大匙、蔥花少許、水4杯

【調味】鹽、胡椒粉、柴魚粉各適量

【做法】

1. 鍋中加水4杯煮開，放入白飯煮15分鐘，加入蝦仁、新鮮干貝、蟹腿肉、蔬菜丁燉煮2分鐘。
2. 加鹽、柴魚粉拌勻，撒上黑胡椒即可食用。

櫻花蝦肉末粥

功效：補充大量鈣質，骨髓強健更添元氣。

【材料】白飯1碗、豬絞肉1/2杯、櫻花蝦2大匙、芹菜末少許、水4杯

【調味】鹽、黑胡椒各適量

【做法】

1. 鍋中加水4杯，放入白飯、絞肉、櫻花蝦以中小火熬煮15分鐘。
2. 加鹽調味，撒上黑胡椒、芹菜末即可食用。



功效：口感清爽又營養充分，使身心更健康。

功效：既美味可口又營養豐富，更能滋皮膚有光澤彈性。



■ ■ ■ ■ ■

【材料】白飯1杯、蛋1個、海苔香鬆少許、
香菜少許、水4杯

【調味】鹽、黑胡椒各適量

【做法】

1. 鍋中加水4杯，放入白飯以中小火
熬煮15分鐘。

2. 打入蛋稍攪拌，待凝固成蛋花時加
鹽調味，撒上黑胡椒、浦島海苔、
香菜即可食用。

瓊漿玉脂粥

功效：有效預防便秘，解決水腫問題。

■ ■ ■ ■ ■

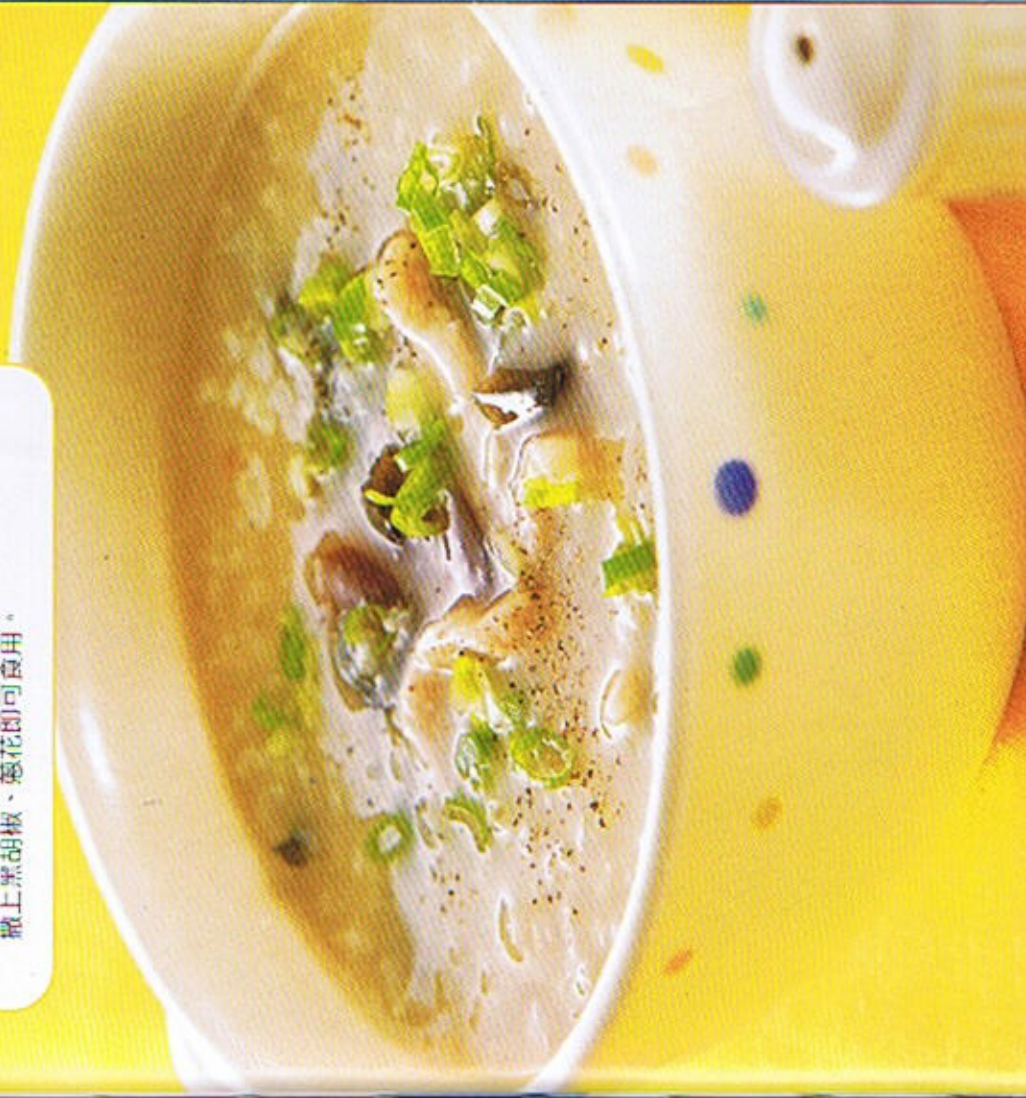
【材料】白米1杯、玉米醬1罐、蔥花少許、
水8杯

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾。
2. 鍋中加水8杯煮開，放入白米、玉
米醬稍攪拌，續以中小火熬煮30
分鐘即可食用。

■ 美人經

此粥口味可鹹可甜，可濃可淡，可白灼酌加
不同調味料。



■ ■ ■ ■ ■

【材料】白飯1杯、皮蛋1個、肉片2兩、蔥花少許、水4杯
【調味】鹽少許、雞湯塊1塊、黑胡椒

【做法】

1. 鍋中加水4杯，放入白飯，以中小火熬煮15分鐘
後，加入切碎的皮蛋、肉片續煮2分鐘。

2. 加入鹽、雞湯塊調味，至雞湯塊完全均勻溶化，
撒上黑胡椒、蔥花即可食用。

翡翠粥

功效：補充營養，有效預防感冒，增強免疫力。



【材料】白米1杯、豌豆1/2杯、牛絞肉1/3杯、蔥花少許、水8杯

【調味】鹽、胡椒粉各適量

【做法】

1. 豌豆洗淨放入果汁機中，加1杯水打成豌豆泥。
2. 鍋中加水8杯煮開，放入白米、豌豆泥、牛絞肉以中小火熬煮30分鐘。
3. 加鹽調味，撒上黑胡椒、蔥花即可食用。

美人充電站

可別小看這是在配角的豌豆！豌豆不僅富含維他命與蛋白質，還能補益肌肉強健，促進女性生理作用、調節體內營養狀態。美味多汁的牛絞肉含有豐富鐵質，與豌豆同煮口感清爽美味，更能增加體力，助妳成為健美可人兒。



四喜甜粥

功效：補充血氣，帶來紅潤好氣色與健康身體。

■ 粥 甜 粥

【材料】圓糯米1杯、蓮子1/3杯、杜鰾肉1/3杯、紅棗8粒、葡萄乾1/3杯、水10杯

【調味】紅糖、黃砂糖各適量

【做法】

1. 圓糯米洗淨瀝乾，蓮子略沖洗。
2. 鍋中加水10杯煮開，放入圓糯米、蓮子、紅棗以中小火熬煮30分鐘。
3. 加入桂圓肉、葡萄乾、紅糖、黃砂糖續煮2分鐘即成。



銀耳粥

功效：美白皮膚，淡化黑斑與雀斑。

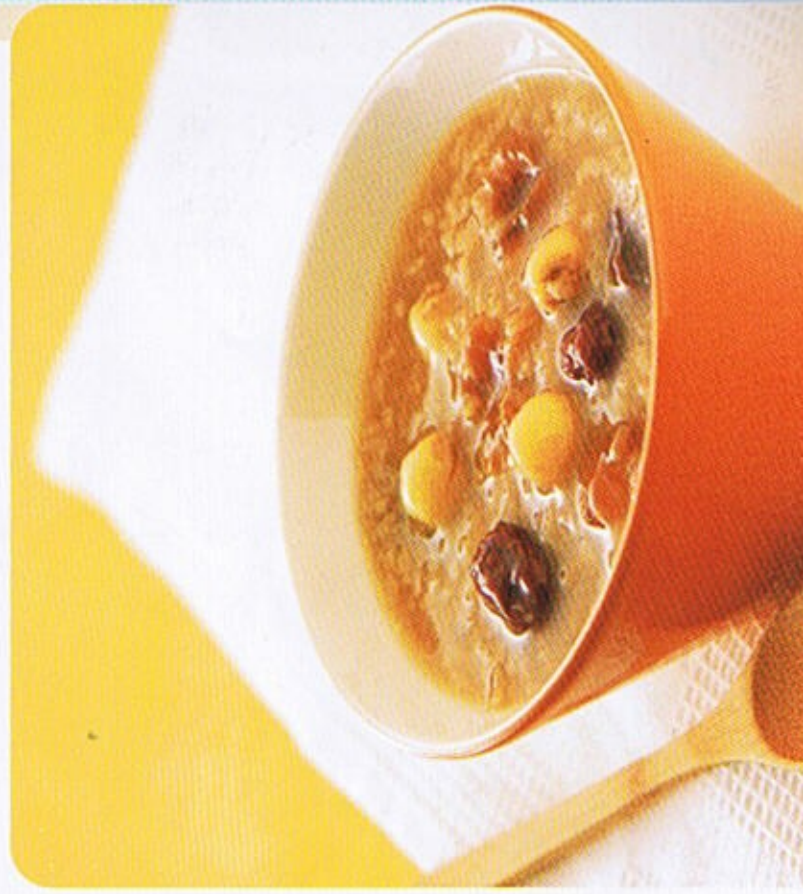
■ 粥 甜 粥

【材料】白米1杯、白木耳4朵、紅棗12粒、水8杯

【調味】冰糖適量

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾。
2. 白木耳泡水至軟，去蒂後切碎。
3. 鍋中加水8杯煮開，放入白米、木耳、紅棗以中小火熬煮30分鐘，加冰糖溶即可食用。



酸梅粥

功效：生津止渴，既開胃又助消化。



【材料】白米1杯、紫蘇梅8粒、梅子汁1/3杯、水8杯

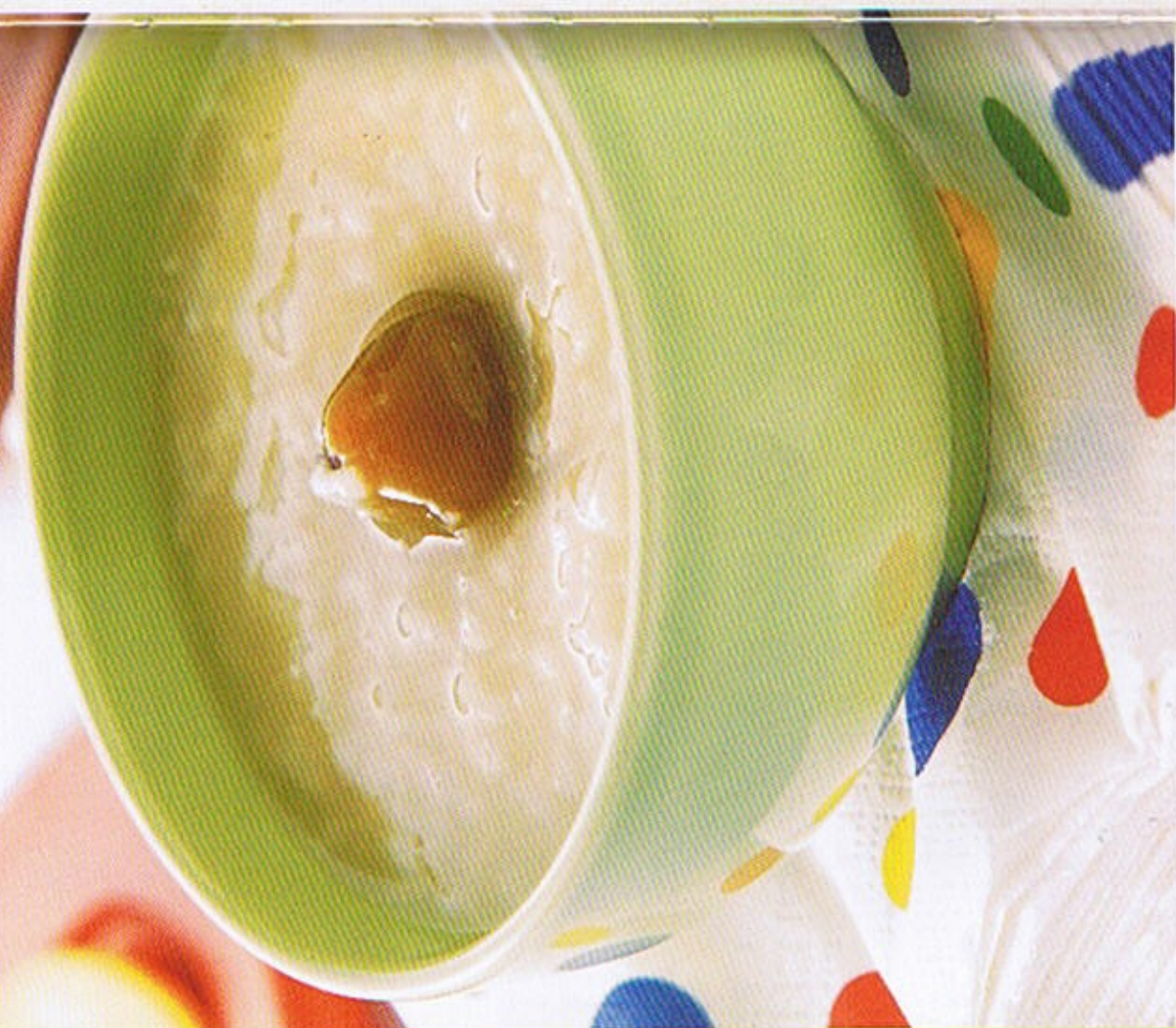
【調味】冰糖適量

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾。
2. 鍋中加水8杯煮開，放入白米、梅子及梅汁以中小火熬煮30分鐘，加冰糖煮溶即成。

美人充電站

紫蘇梅氣味芳香宜人，單獨食之能幫助整腸健胃，排除體內多餘的毒素。加上生津止渴的梅汁同煮則更添甘甜味，酸酸甜甜非常可口，還能幫助潤肺潤喉、幫助消化系統運作，使腸胃更健康，體態更優美！



蕃茄粥

功效：補充抗氧化的維他命，肌膚常保年輕紅潤。

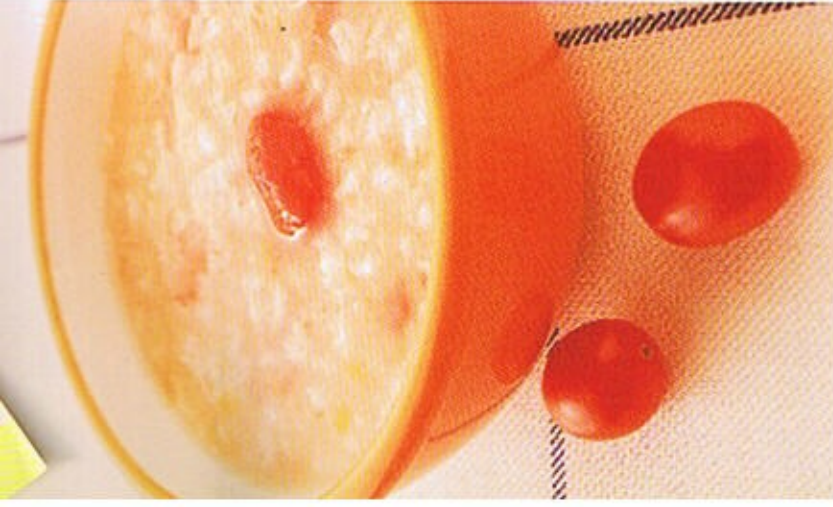
■ ■ ■ ■ ■

【材料】白米1杯、小蕃茄8顆、水8杯

【調味】冰糖適量

【做法】

1. 白米洗淨瀝乾。
2. 蕃茄洗淨，汆燙後剝去外皮，稍壓碎。
3. 鍋中加水8杯煮開，放入白米、蕃茄以中小火熬煮30分鐘，加糖煮溶即成。



香蕉粥

功效：促進腸胃蠕動助消化，排除宿便，由裡至外清爽健康。

■ ■ ■ ■ ■

【材料】白飯1碗、香蕉1根、蘋果1/4顆、

鮮奶1/2杯、紅糖粉少許、水4杯

【調味】蜂蜜少許

【做法】

1. 香蕉去皮切片，蘋果洗淨切小丁。
2. 鍋中加水4杯，放入白飯、香蕉、蘋果，以中小火熬煮15分鐘後，加入鮮奶拌勻，淋上蜂蜜即可食用。



起司粥

功效：滋補大補，對體弱虛弱者有補益，適於營養身材。

■ ■ ■ ■ ■

【材料】白飯1碗、低脂起司絲2大匙（或起司片1片）、水4杯

【調味】鹽、七味粉各適量

【做法】

1. 鍋中加水4杯，放入白飯煮15分鐘，加入少許鹽調味。
2. 起鍋前加入起司稍拌，灑上七味粉即可食用。

麵包粥

功效：補充基本營養，使肌膚更加細嫩潔白。



【材料】白土司4片、鮮奶800c.c.、蛋黃4個、葡萄乾少許

【調味】蜂蜜少許

【做法】

1. 土司去邊切成小塊。
2. 鍋中加入鮮奶煮開，放入土司、葡萄乾煮軟，盛入碗中趁熱打入蛋黃，淋上蜂蜜拌勻即可食用。

美人充電站

鮮奶可以滋養腸胃，去除體內多餘毒素；雞蛋具有補血養陰功效，營養豐富，一向被視為滋補聖品；柔滑的白土司代替米飯煮粥，則能營造新穎口感。再佐以甜美的蜂蜜調味，應味獨具，讓你輕易就能擁有嬌柔肌膚。





QUICK 003

國家圖書館出版品預行編目資料

美人粥—粥類、美蔬、優質粥品65種

林美慧著—初版—臺北市：

朱雀文化，2003[民92]

Ⅱ：公分—(QUICK：003)

ISBN 957-0309-84-9(平裝)

1.食譜 2.粥

本書圖文未經同意不得轉載和翻印

QUICK 003

美人粥

粥類、美蔬、優質粥品65種

- 作者 林美慧
攝影 徐鴻宇
封面設計 葉虎平
版型設計 許成君
食譜編輯 劉淑蘭 張立堂
企畫統籌 李 楨
發行人 葉少霞
出版者 朱雀文化事業有限公司
地址 北市基隆路二段13-1號3樓
電話 02-2345-3858
傳真 02-2345-3826
劃撥帳號 19234566 朱雀文化事業有限公司
e-mail redbook@ms25.hinet.net
網址 http://redbook.com.tw
總經理 展智文化事業股份有限公司
ISBN 957-0309-84-9
初版一刷 2003.02

定價 230元
出版登記 北市業字第1405號

本書圖文未經同意不得轉載和翻印