



五种小米粥做法,温和养身不费力

小米被誉为“养胃黄金”,性子温和、质地软糯,富含碳水化合物、膳食纤维和多种矿物质,既能补充身体所需营养,又能温和滋养肠胃,修复节后受损的肠胃黏膜,缓解消化不良、腹胀等不适,而且极易消化吸收,不用给肠胃增加额外负担。

很多人觉得小米粥做法单一,只有“白小米粥”,寡淡无味、难以下咽,其实不然。小米粥的可塑性极强,搭配红枣、山药、南瓜、桂圆等养生食材,既能丰富口感,又能加倍养胃养身,做法简单、省时省力,不用复杂厨具,新手也能零失败。

做法一:经典原味小米粥(基础养胃款,15分钟搞定,新手零失败)

最基础、最经典的小米粥做法,没有多余添加,纯粹的小米香,温和软糯、极易消化,能最大程度发挥小米的养胃功效,缓解节后肠胃不适、没胃口的问题。

【食材准备】小米100克、清水800-1000毫升、枸杞少许(可选,点缀增香)

【详细步骤】

1. 食材处理:小米淘洗干净,用清水浸泡30分钟(时间紧张可缩短至15分钟),浸泡好后捞出,沥干水分备用;枸杞洗净,备用(没有可省略)。
2. 煮制小米:锅中加入800-1000毫升清水,大火烧开;水开后,下入泡好的小米,搅拌均匀,避免小米粘锅底;转小火,盖上锅盖,留一条缝隙,慢熬20分钟,其间每隔5分钟搅拌一

次,防止粘底。

3. 调味出锅:煮至小米开花、粥体浓稠,用勺子搅拌时,能看到明显的米油(米油是小米的精华,养胃效果极佳);如果喜欢微甜口感,可加少许冰糖(少量即可,避免过甜刺激肠胃),搅拌至冰糖融化;撒枸杞,关火,焖5分钟,即可盛出食用,软糯绵密、米香浓郁。

做法二:南瓜小米粥(清甜养身款,20分钟搞定,解腻又养胃)

南瓜性温,能健脾养胃、清热润燥,搭配温和的小米,不仅口感清甜、解腻开胃,还能加倍滋养肠胃,缓解节后腹胀、没胃口的问题。

【食材准备】小米100克、南瓜200克、清水800毫升、红枣2颗(可选,增香提甜)

【详细步骤】

1. 食材处理:小米淘洗干净,用清

水浸泡30分钟,捞出沥干备用;南瓜去皮、去籽,洗净后切成小块(切得小一点,更容易煮熟,节省时间);红枣洗净,去核,切成小块(没有可省略)。

2. 煮制打底:锅中加入800毫升清水,大火烧开;水开后,下入泡好的小米和红枣块,搅拌均匀,转小火慢熬10分钟,让小米初步开花。
3. 加入南瓜:放入切好的南瓜块,

搅拌均匀,继续小火慢熬10分钟,其间每隔5分钟搅拌一次,防止粘底;煮至南瓜软烂、可以用勺子压成泥,小米完全开花、粥体浓稠。

4. 拌匀出锅:用勺子将南瓜块压成泥,与小米粥充分搅拌均匀,让粥体更绵密、口感更清甜;关火,焖5分钟,即可盛出食用,清甜不腻、温润养胃,解腻效果极佳。

做法三:山药小米粥(温润滋补款,25分钟搞定,养肠胃护脾胃)

山药是养胃的“好搭档”,性温味甘,能健脾养胃、益气养阴,搭配小米,温润滋补效果翻倍,非常适合节后肠胃受损、消化不良的小伙伴。这款粥口感绵密细腻、温和不刺激,能修复肠胃黏膜,缓解腹胀、反酸等不适。

【食材准备】小米100克、山药1根、清水800毫升、枸杞少许(可选)、冰糖少许(可选)

【详细步骤】

1. 食材处理:小米淘洗干净,用清水浸泡30分钟,捞出沥干备用;山药去皮,洗净后切成滚刀块(去皮时建议戴手套,避免山药黏液刺激皮肤),放入清水中浸泡,防止氧化发黑;枸杞洗净备用。
2. 煮制小米:锅中加入800毫升清水,大火烧开;水开后,下入泡好的小米,搅拌均匀,转小火慢熬15分钟,煮至小米初步开花。
3. 加入山药:捞出山药块,沥干水

分,放入锅中,搅拌均匀,继续小火慢熬10分钟,其间每隔5分钟搅拌一次,防止山药和小米粘锅底;煮至山药软烂、用勺子一压就碎,小米完全开花、粥体浓稠。

4. 调味出锅:加少许冰糖(根据口味调整,可不加),搅拌至冰糖融化;撒枸杞,关火,焖5分钟,即可盛出食用,绵密细腻、温润滋补,养肠胃又护脾胃。

做法四:红枣小米粥

(清甜补血款,20分钟搞定,养胃又益气)



红枣能补气养血、健脾养胃,搭配温和的小米,既能滋养肠胃,又能补充气血,缓解节后乏力,口感清甜、不腻口,做法简单,新手也能轻松做。

【食材准备】小米100克、红枣5颗、桂圆3颗(可选,加倍滋补)、清水800毫升、冰糖少许(可选)

【详细步骤】

1. 食材处理:小米淘洗

干净,用清水浸泡30分钟,捞出沥干备用;红枣洗净,去核,切成小块(去核后更易咀嚼,也避免上火);桂圆去壳、去籽,取出果肉(没有可省略)。

2. 煮制打底:锅中加入800毫升清水,大火烧开;水开后,下入泡好的小米、红枣块和桂圆果肉,搅拌均匀,转小火慢熬20分钟,其间每隔5分钟搅拌一次,防止粘底。

3. 调味出锅:煮至小米开花、红枣软烂、桂圆果肉融化,粥体浓稠;加少许冰糖(根据口味调整,红枣本身有甜度,可不加),搅拌至冰糖融化;关火,焖5分钟,让味道更融合,即可盛出食用,清甜可口、养胃又益气。

做法五:莲子百合小米粥

(安神养胃款,30分钟搞定,缓解心烦疲惫)

莲子能健脾养胃、养心安神,百合能清心润燥、缓解疲惫,搭配小米,温和滋养,口感清甜绵密,没有多余的甜味,既能滋养肠胃,又能缓解疲惫和心烦,让睡眠更安稳。

【食材准备】小米100克、莲子10颗、百合干1小把、清水800毫升、冰糖少许(可选)

【详细步骤】

1. 食材处理:小米淘洗干

净,用清水浸泡30分钟,捞出沥干备用;莲子洗净,去掉莲心(莲心偏苦,可根据口味保留或去除),用清水浸泡15分钟,让莲子更易煮熟;百合干用温水泡发15分钟,泡发后洗净,沥干水分备用。

2. 煮制打底:锅中加入800毫升清水,大火烧开;水开后,下入泡好的小米和莲子,搅拌均匀,转小火慢熬15分钟,煮至小米初步开花、莲子变软。

3. 加入百合:放入泡发好的百合,搅拌均匀,继续小火慢熬15分钟,其间每隔5分钟搅拌一次,防止粘底;煮至莲子、百合软烂,小米完全开花,粥体浓稠。

4. 调味出锅:加少许冰糖(根据口味调整,可不加),搅拌至冰糖融化;关火,焖5分钟,让味道更融合,即可盛出食用,清淡绵密、安神养胃,缓解节后疲惫。

□浙江疾控



湿气重怎么办? 养脾是关键

这些天雨水渐多,空气中的湿度明显增大。再加上地气上升,气温回暖,人体内的阳气也开始向外生发。此时,最容易出现的就是“外湿”引动“内湿”。很多人会感觉身体困重乏力、头脑昏沉、食欲不振,甚至大便黏腻不爽。晚上睡不踏实,白天打不起精神,仿佛整个人都被一层湿漉漉的毯子裹

着。这在中医看来,问题多半出在脾上。

下面,就为大家分享3道健脾、祛湿、养气血的春日佳肴,做法家常,味道温润,助您和家人安稳度过这个“湿漉漉”的春天。

第一道:山药鸽子汤——温和清补,养脾第一汤

俗话说:“一鸽胜九鸡。”鸽子肉性平,味咸,入肝、肾经,有滋肾益气、祛风解毒之效。它不像鸡肉那样温热,也不似鸭肉那般寒凉,性质非常平和,是春季清补的绝佳选择。

搭配上山药,这道汤的妙处就

全出来了。山药是健脾益胃、补肺固肾的“上品”,其富含的黏液蛋白能保护胃黏膜。红枣和莲子,则能宁心安神、补中益气。几味合一,慢火细炖,成就一锅补而不燥、润而不腻的养生汤水。这道汤的精华,全在一个“炖”字,火候与时间的把握,决定了汤味的层次。

第二道:黄豆焖猪蹄——补充胶原,健脾润肤

很多人觉得猪蹄油腻,不适合春天。其实不然。猪蹄性平,味甘咸,有补虚弱、填肾精、健腰膝的功效。它富含的优质胶原蛋白,在烹煮后会转化为明胶,能结合大量水

分,对改善皮肤弹性、滋养关节大有裨益。

关键在于搭配。这里的“黄金搭档”是黄豆。黄豆性平,味甘,能健脾宽中、润燥消水。它富含的膳食纤维和大豆异黄酮,能与猪蹄的油脂互补,既化解了油腻感,又增强了健脾利湿的效果。这道菜是以通为补,通过滋润肠胃来促进运化。这道菜的成功秘诀在于“焖”的功夫,让油脂析出,让豆香与肉香充分融合。

第三道:五白粥——祛湿安神,早晚皆宜

如果说前两道是“菜肴”,那这

道五白粥就是纯粹的“膳食疗方”。它将五种白色食材——薏米、山药、银耳、莲子、百合汇聚一锅,再以牛奶收尾,堪称健脾祛湿的“神仙组合”。

薏米利水渗湿,山药健脾,银耳滋阴润肺,莲子养心安神,百合清心除烦。这“五白”合力,重点在于平和地清除体内多余的湿气,同时润养被湿气所困的脾胃。最后加入的牛奶,不仅增添醇厚口感,更能补虚损、益脾胃。此粥性质非常平和,适合全家人食用。煮这锅粥的要点在于“顺序”和“火候”,让每种食材都在最佳时机释放其营养。

早晨食用,能唤醒沉睡的肠胃;晚上食用,则能安抚心绪,助一夜安眠。

□健康中国

浙江分类广告

- 消防技术服务机构变更公告
- 义乌市红共贸易有限公司遗失公章一枚,编号33078211594454,声明作废。
- 杭州临安小青龙电脑绣花厂(个体工商户)遗失公章、财务专用章各一枚,声明作废。
- 杭州国锋建筑机械设备有限公司遗失公章一枚,编号3301040228979,声明作废。
- 义乌市加冕贸易有限公司遗失财务专用章一枚,声明作废。
- 杭州泊峻电子商务有限公司遗失公章、财务章、法人章(即志鹏印)各一枚,声明作废。

- 温州申武皮革有限公司遗失法人章(叶敏捷印,编号33038310151531)、合同专用章(编号33038310151530)各一枚,声明作废。
- 杭州念念不忘网络科技有限公司遗失财务专用章、发票专用章各一枚,声明作废。
- 杭州首允文化传媒有限公司遗失财务专用章一枚,声明作废。
- 浙江森杭机电设备有限公司遗失公章一枚,编号:3301040211845,声明作废。
- 杭州沈元汽车用品有限公司遗失财务专用章一枚,声明作废。
- 杭州衡跃广告有限公司遗失公章一枚,声明作废。

- 艾微信息咨询(杭州)有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 杭州芳盟佳科技有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 杭州缘润贸易有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 杭州素健生物科技有限公司遗失公章、财务章、法人章(楼微申印)各一枚,声明作废。
- 杭州君天餐饮管理有限公司遗失原名称(杭州君沁餐饮管理有限公司)公章、财务专用章各一枚,声明作废。
- 杭州临安晴启信息咨询工作室(个体工商户)遗失财务章、法人章(姚春明印)各一枚,声明作废。
- 杭州郡越旅游文化发展有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 湖州银茂大酒店遗失特种行业许可证,编号2023016A,特此声明。

- 吉时已到(杭州)文化科技有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 杭州逸帆家居装饰有限公司遗失公章、财务章,声明作废。
- 杭州尊权亚克力有限公司遗失公章,声明作废。
- 方涛于2026年3月5日遗失身份证,身份证号330183198410150036自登报之日起本人不承担被人冒用引发的法律责任,特此声明。
- 湖州银茂大酒店遗失特种行业许可证,编号2023016A,特此声明。

● 常驻代表机构变更公告
我公司下设的香港赛伊制造马克有限公司绍兴代表处,统一社会信用代码91330621MACW5K1224现拟变更驻在所。变更后驻在所为绍兴市柯桥区柯桥乾男商务中心1209-1室,特此公告。
赛伊制造马克有限公司

● 招租公告
物业一:位于西湖区文体中心A座二层,建筑面积327.96㎡,适合各类潮流运动项目及文体培训;物业二:位于之江文体中心二至七层,可租赁建筑面积约3000㎡,可整租可分割,意向开展各类文体项目及培训。有意向详询81020307
● 杭州今喜几盒文化传媒有限公司(统一社会信用代码91330109MADN5T0U3F)遗失财务专用章、法人章(江光亮),声明作废。

● 吉时已到(杭州)文化科技有限公司遗失公章一枚,声明作废。- 杭州逸帆家居装饰有限公司遗失公章、财务章,声明作废。
- 杭州尊权亚克力有限公司遗失公章,声明作废。
- 方涛于2026年3月5日遗失身份证,身份证号330183198410150036自登报之日起本人不承担被人冒用引发的法律责任,特此声明。
- 湖州银茂大酒店遗失特种行业许可证,编号2023016A,特此声明。