

- 1、煮水饺时，在水里放一颗大葱或在水开后加点盐，再放饺子，饺子味道鲜美不粘连；在和面时，每 500 克面粉加拌一个鸡蛋，饺子皮挺刮不粘连。
- 2、炖肉时，在锅里加上几块桔皮，可除异味和油腻并增加汤的鲜味。
- 3、煮骨头汤时加一小匙醋，可使骨头中的磷、钙溶解于汤中，并可保存汤中的维生素。
- 4、炖鸡：洗净切块，倒入热油锅内翻炒，待水分炒干时，倒入适量香醋，再迅速翻炒，至鸡块发出劈劈啪啪的爆响声时，立即加热水（没过鸡块），再用旺火烧十分钟，即可放入调料，移小火上再炖 20 分钟，淋上香油即可出锅；应在汤炖好后，温度降至 80 ～ 90 摄氏度时或食用前加盐。因为鸡肉中含水分较高，炖鸡先加盐，鸡肉在盐水中浸泡，组织细胞内水分向外渗透，蛋白质产生凝固作用，使鸡肉明显收缩变紧，影响营养向汤内溶解，且煮熟后的鸡肉趋向硬、老，口感粗糙。
- 5、煮肉汤或排骨汤时，放入几块新鲜桔皮，不仅味道鲜美，还可减少油腻感。
- 6、烧豆腐时，加少许豆腐乳或汁，味道芳香。
- 7、将绿豆在铁锅中炒 10 分钟再煮能很快煮烂，但注意不要炒焦。
- 8、煮蛋时水里加点醋可防蛋壳裂开，事先加点盐也可。
- 9、煮海带时加几滴醋易烂；放几棵波菜也行。
- 10、煮火腿之前，将火腿皮上涂些白糖，容易煮烂，味道更鲜美。
- 11、羊肉去膻味：将萝卜块和羊肉一起下锅，半小时后取出萝卜块；放几块桔子皮更佳；每公斤羊肉放绿豆 5 克，煮沸 10 分钟后，将水和绿豆一起倒出；放半包山楂片；将带壳的核桃两三个洗净打孔放入；1 公斤羊肉加咖喱粉 10 克；1 公斤羊肉加剖开的甘蔗 200 克；1 公斤水烧开，加羊肉 1 公斤、醋 50 克，煮沸后捞出，再重新加水加调料。
- 12、煮水饺时，在锅中加少许食盐，锅开时水也不外溢。
- 13、面条时加一小汤匙食油，面条不会沾连，并可防止面汤起泡沫、溢出锅外。
- 14、煮面条时，在锅中加少许食盐，煮出的面条不易烂糊。
- 15、熬粥或煮豆时不要放碱，否则会破坏米、豆中的营养物质。
- 16、用开水煮新笋容易熟，且松脆可口；要使笋煮后不缩小，可加几片薄荷叶或盐。
- 17、猪肚煮熟后，切成长块，放在碗内加一些鲜汤再蒸一会儿，猪肚便会加厚一倍。
- 18、煮猪肚时，千万不能先放盐，等煮熟后吃时再放盐，否则猪肚会缩得象牛筋一样硬。
- 19、煮牛肉：为了使牛肉炖得快，炖得烂，加一小撮茶叶（约为泡一壶茶的量，用纱布包好）同煮，肉很快就烂且味道鲜美。
- 20、煮牛肉和其他韧、硬肉类以及野味禽类时，加点醋可使其软化。
- 21、炖老鸡：在锅内加二三十颗黄豆同炖，熟得快且味道鲜；或在杀老鸡之前，先灌给鸡一汤匙食醋，然后再杀，用文火煮炖，就会煮得烂熟；或放 3 ～ 4 枚山楂，鸡肉易烂。
- 22、老鸭鸭用猛火煮，肉硬不好吃；如果先用凉水和少许食醋泡上 2 小时，再用微火炖，肉就会变得香嫩可口。
- 23、炖老鸭：在锅里放几个田螺容易烂熟。
- 24、烧鸭子时，把鸭子尾端两侧的臊豆去掉，味道更美。
- 25、煮咸肉：用十几个钻有许多小孔的核桃同煮，可消除臭味。
- 26、红烧牛肉时，加少许雪里红，肉味鲜美。
- 27、做红烧肉前，先用少许硼砂把肉腌一下，烧出来的肉肥而不腻，甘香可口。
- 28、油炸食物时，锅里放少许食盐，油不会外溅。
- 29、在春卷的拌馅中适量加些面粉，能避免炸制过程中馅内菜汁流出糊锅底的现象。
- 30、炸土豆之前，先把切好的土豆片放在水里煮一会儿，使土豆皮的表面形成一层薄薄的胶质层，然后再用油炸。
- 31、炸猪排时，在有筋的地方割 2 ～ 3 个切口，炸出来的猪排就不会收缩。

- 32 、将鸡肉先腌一会儿，封上护膜放入冰箱，待炸时再取出，炸出的鸡肉酥脆可口。
- 33 、煎荷包蛋时，在蛋黄即将凝固之际浇一点冷开水，会使蛋又黄又嫩。
- 34 、煎鸡蛋时，在平底锅放足油，油微热时蛋下锅，鸡蛋慢慢变熟，外观美，不粘锅。
- 35 、煎鸡蛋时，在热油中撒点面粉，蛋会煎得黄亮好看，油也不易溅出锅外。
- 36 、用羊油炒鸡蛋，味香无异味。
- 37 、炒鸡蛋时加入少量的砂糖，会使蛋白质变性的凝固温度上升，从而延缓了加热时间，加上砂糖具有保水性，因而可使蛋制品变得膨松柔软。
- 38 、炒鸡蛋时加入几滴醋，炒出的蛋松软味香。
- 39 、炒茄子时，在锅里放点醋，炒出的茄子颜色不会变黑。
- 40 、炒土豆时加醋，可避免烧焦，又可分解土豆中的毒素，并使色、味相宜。
- 41 、炒豆芽时，先加点黄油，然后再放盐，能去掉豆腥味。
- 42 、炒波菜时不宜加盖。
- 43 、炒肉片：肉切成薄片加酱油、黄油、淀粉，打入一个鸡蛋，拌匀，炒散；等肉片变色后，再加佐料稍炒几下，肉片味美、鲜嫩。
- 44 、炒牛肉丝：切好，用盐、糖、酒、生粉（或鸡蛋）拌一下，加上生油泡腌，30 分钟后再炒，鲜嫩可口。
- 45 、炒肉菜时放盐过早熟得慢，宜在将熟时加盐，在出锅前再加上几滴醋，鲜嫩可口。
- 46 、肉丝切好后放在小苏打溶液里浸一下再炒，特别疏松可口不论做什么糖醋菜肴，只要按 2 份糖 1 份醋的比例调配，便可做到甜酸适度。
- 47 、炒糖醋鱼、糖醋菜帮等，应先放糖，后放盐，否则食盐的“脱水”作用会促进菜肴中蛋白质凝固而“吃”不进糖分，造成外甜里淡。
- 48 、做肉饼和肉丸子时，一公斤肉馅放 2 小匙盐。
- 49 、做丸子按 50 克肉 10 克淀粉的比例调制，成菜软嫩。
- 50 、做滑炒肉片或辣子肉丁，按 50 克肉 5 克淀粉的比例上浆，成菜鲜嫩味美。
- 51 、做馒头时，如果在发面里揉进一小块猪油，蒸出来的馒头不仅洁白、松软，而且味香。
- 52 、蒸馒头时掺入少许桔皮丝，可使馒头增加清香。
- 53 、蒸馒头碱放多了起黄，如在原蒸锅里加醋 2 ～ 3 汤匙，再蒸 10 ～ 15 分钟可变白。
- 54 、将少量明矾和食盐放入清水中，把切开的生红薯浸入十几分钟，洗净后蒸煮，可防止或减轻腹胀。
- 55 、牛奶煮糊了，放点盐，冷却后味道更好。
- 56 、放有辣椒的菜太辣时或炒辣椒时加点醋，辣味大减。
- 57 、烹调时，放酱油若错倒了食醋，可撒放少许小苏打，醋味即可消除。
- 58 、菜太酸，将一只松花蛋捣烂放入。
- 59 、菜太辣，放一只鸡蛋同炒。
- 60 、菜太辣，放些醋可减低辣味。
- 61 、菜太苦，滴入少许白醋。
- 62 、汤太咸又不宜兑水时，可放几块豆腐或土豆或几片蕃茄到汤中；也可将一把米或面粉用布包起来放入汤中。
- 63 、汤太腻，将少量紫菜在火上烤一下，然后撒入汤中。
- 64 、花生米用油炸熟，盛入盘中，趁热撒上少许白酒，稍凉后再撒上少许食盐，放置几天几夜都酥脆如初。
- 65 、菜籽油有一股异味，可把油烧热后投入适量生姜、蒜、葱、丁香、陈皮同炸片刻，油即可变香。
- 66 、用菜油炸一次花生米就没有怪味了，炒出的菜肴香味可口，并可做凉拌菜。

67、炸完食物后的油留下一些残渣并变得混浊，可将白萝卜切成厚圆片，用筷子把萝卜戳几个洞，放入剩油中炸，残渣会附着在萝卜片上，取出清除残渣，再反复放入锅中炸，混浊的油可变清澈。

68、炒菜时应先把锅烧热，再倒入食油，然后再放菜。

69、当锅内温度达到最高时加入料酒，易使酒蒸发而去除食物中的腥味。

70、熬猪油：在电饭褒内放一点水或植物油，然后放入猪板油或肥肉，接通电源后，能自动将油炼好，不溅油，不糊油渣，油质清纯。

71、泡菜坛中放十几粒花椒或少许麦芽糖，可防止产生白花。

#### 01 蔬菜牛肉粥

原料：牛肉--40 克，米饭--1/4 碗，菠菜--1 棵，肉汤--1/2 杯，土豆、胡萝卜、洋葱--1/5 个，盐--若干

制法（1） 准备牛肉精肉并磨碎。

（2） 将菠菜、胡萝卜、洋葱、土豆炖熟并捣碎。

（3） 将米饭、蔬菜和肉末放入锅中煮，并用盐调味。

#### 02 豆腐粥

原料：米饭--1/6 碗，肉汤--1/2 杯，豆腐 1/10 块，盐--若干

制法（1） 将豆腐切成小块。

（2） 将米饭、肉汤、豆腐加水放在锅中同煮。

（3） 煮至粘稠时加入适量的盐调味。

#### 03 鸡蛋粥

原料：鸡蛋--1/2 个，胡萝卜--1/5 个，菠菜--1 棵，米饭--1/4 碗，肉汤--1/2 杯，盐--若干

制法（1） 将胡萝卜和菠菜炖熟切碎。

（2） 将米饭、肉汤和切碎的胡萝卜、菠菜倒入锅中同煮。

（3） 煮开之后放入捣好的蛋糊并搅开，加盐调味。

#### 04 蔬菜鱼肉粥

原料：鱼白肉--30 克，胡萝卜--1/5 个，海带清汤--1/2 杯，萝卜--20 克，酱油--若干，米饭--1/4 碗

制法（1） 将鱼骨剔净，鱼肉炖熟并捣碎。

（2） 将萝卜、胡萝卜用擦菜板擦好。

（3） 将米饭、海带清汤及鱼肉、蔬菜等倒入锅内同煮。

（4） 煮至粘稠时放入酱油调味。

#### 05 干酪粥

原料：米饭--1/6 碗，水--1/2 杯，干酪--5 克

制法（1） 将干酪切碎。

（2） 将米饭入锅加适量水煮。

（3） 煮至粘稠时中入干酪，干酪开始溶化时将火关掉。

#### 06 豌豆粥

原料：米饭--1/4 碗，豌豆--5 个，牛奶--1/4 杯，盐--若干

制法（1） 将豌豆用开水煮熟，捣碎并过滤。

（2） 在米饭中加适量水用小锅煮沸。

（3） 之后放入牛奶和豌豆，并用文火再煮。

（4） 加盐调味。

### 07 胡桃粥

原料：糯米—1/3 杯，胡桃—5 个，红枣—1 个，盐—若干

制法（1） 将胡桃夹开把瓢取出，泡在水里，将其薄皮剥去并捣碎。

（2） 将红枣去核并用水浸泡后捣碎。

（3） 将胡桃、红枣、糯米加适量水放在小锅里煮。

（4） 煮好后用盐调味。

### 08 苹果麦片粥

原料：燕麦片—3 大匙，牛奶—1/4 杯，苹果—1/6 个，胡萝卜—1/3 个

制法（1） 将苹果和胡萝卜洗净并用擦菜板擦好。

（2） 将燕麦片及擦好的 1 大匙胡萝卜放入锅中，倒入牛奶及 1/4 杯水用文火煮。

（3） 煮

开后再放入 2 大匙擦好的苹果直至煮烂。

### 09 鱼肉牛奶粥

原料：鱼白肉—1/6 块，牛奶—1 大匙，盐—若干

制法（1） 将鱼肉抬掇干净，炖熟并捣碎。

（2） 将鱼肉放在小锅里加牛奶煮，之后加盐调味。

### 10 芋头粥

原料：芋头—1/2 个，肉汤—1 大匙，酱油—若干

制法（1） 将芋头皮剥掉切成小块，用盐腌一下再洗净。

（2） 将芋头炖烂后捣碎并过滤。

（3） 将肉汤及芋头放在小锅里煮，并不时地搅一下。

（4） 煮至粘稠后加酱油调味。

### 11 土豆粥

原料：土豆—1/3 个，牛奶—2 大匙，熟蛋黄—1/4 个，盐—若干

制法（1） 将土豆去皮，炖烂，捣碎并过滤。

（2） 将土豆加牛奶用文火煮，并轻轻搅拌，粘稠后加盐。

（3） 将蛋黄捣碎放在土豆泥里。

### 12 干酪面包粥

原料：主食面包—1 片，牛奶—2/3 杯，干酪粉—1/2 匙

制法（1） 将主食面包的边沿剪掉之后撕成碎片。

（2） 把撕碎的面包加牛奶用文火煮，煮成糊状后撒上干酪粉。

也可以用蛋糕来代替面包做成蛋糕粥。

### 13 胡萝卜酸奶粥

原料：胡萝卜—1/10 个，面粉—1 小匙，卷心菜—10 克，酸奶—1 大匙，肉汤—3 大匙，黄油—若干

制法（1） 将卷心菜和胡萝卜要成细丝炖烂。

（2） 用黄油将面粉略炒一下，加入肉汤、蔬菜煮，并轻搅。

（3） 将炖好的材料冷却后与酸奶拌好

### 14 番茄粥

原料：番茄—1/8 个，米饭—1/4 碗，海带清汤—1/2 杯，盐—若干

制法（1） 将番茄泡在开水里，随即取出去皮去瓢，切碎。

（2） 将米饭和海带清汤倒入小锅是煮。

（3） 煮好后加入番茄，加盐调味。

### 15 鸡肉粥

原料：鸡胸脯肉--10 克，米饭--1/4 碗，海带清汤--1/2 杯，菠菜--10 克，酱油、白糖--若干

制法（1） 将鸡胸脯肉去筋，切成小块，用酱油和白糖腌一下。

（2） 将菠菜炖熟并切碎。

（3） 米饭用海带清汤煮一下，再放入菠菜鸡肉同煮。

### 16 裙带菜红蛤粥

原料：干红蛤--2 个，干裙带菜--20 克，大米--1/4 杯

制法（1） 将红蛤和裙带菜用水泡开之后拧净水分并切碎。

（2） 将泡好的米加适量的水一起倒入粉碎机磨碎。

（3） 以 1：10 的比例将米和水调好，加入裙带菜和红蛤同煮。

（4） 煮好之后用盐调味。

### 17 红薯鸡蛋粥

原料：红薯--1/6 块，鸡蛋--1 个，牛奶--2 大匙

制法（1） 将红薯去皮，炖烂，并捣成泥状。

（2） 将鸡蛋煮熟之后把蛋黄捣碎。

（3） 红薯泥加牛奶用文火煮，并不时地搅动。

（4） 粘稠时放入蛋黄，搅匀。

### 18 栗子粥

原料：栗子--5 个，海带清汤--1/2 杯

制法（1） 将栗子煮熟之后去皮，捣碎。

（2） 海带清汤煮沸后加栗子同煮。

栗子可强肠胃功能，有助于消化。婴儿腹泻时食用栗子，效果较好。

### 19 蔬菜粥

原料：牛肉--20 克，大米--1/3 杯，胡萝卜、洋葱--若干，香油、酱油--若干

制法（1） 大米洗净用水泡好，牛肉、胡萝卜、洋葱切碎。

（2） 用香油把牛肉在锅里炒一下，再入泡好的大米炒制。

（3） 将大米炒至一定程度后加入胡萝卜和水，用文火煮烂，再用酱油调味。

### 20 大酱粥

原料：米粥--1 小碗，大酱--1/2 小匙，胡萝卜、洋葱、菠菜--若干

制法（1） 将胡萝卜、洋葱、菠菜切成碎块。

（2） 蔬菜加清汤煮制，随后放入米粥同煮。

（3） 煮好之后放大酱调味。

### 21 胡萝卜粥

原料：准备胡萝卜(红萝卜)适量

制作：把胡萝卜洗净去除根须 放入蒸锅内上米蒸熟蒸烂 取出晾凉捣烂成泥

如果小孩喜吃甜食也可稍加白糖

特点：清香适口胡萝卜味甘性平 有健脾助消化之功 并含有胡萝卜素 B 族维生素 脂肪糖类其中含大量果胶 有收敛和吸附作用 患儿腹泻食用后可以抑制肠道蠕动 对抑制消化不良 所引起的腹泻非常合适

### 22 脊肉粥

猪脊肉是指猪脊背上的精肉

古代人已作为药用 其性味甘咸平 猪瘦肉含有丰富的蛋白质 并含有较多的碳水化合物 钙磷铁等营养成分 可防止发生营养不良

原料：猪脊肉 100 克 粳米 100 克 食盐香油川椒粉各少许

制作：先将猪脊肉洗净切成小块 放锅内用香油炒一下然后 加入粳米煮粥待粥将烂熟时 加入盐胡椒粉调味再煮沸即成

特点：粥有肉香油等调味品 味道极好 此粥补益人体 小儿常食可防止发生贫血

### 23. 莲子桂圆粥

[原料] 莲子 20 克、龙眼肉 10 克、糯米 50 克。

[做法] 取莲子、龙眼肉、糯米同煮成粥。

[用法] 每日 2 次，温热食用。

[作用] 补心脾，益气血。适用于失血性贫血。

[评注] 桂圆大补、不宜久用；莲子能平补不峻、可以久服。伏案诵读、劳伤心脾、记忆减退、纳谷不香者，可常吃莲子粥。

### 24. 八宝粥

[原料] 芡实、薏仁米、白扁豆、莲肉、山药、红枣、桂圆、百合各 6 克、粳米 150 克。

[做法] 先取上述八药煎煮 40 分钟，再加入大米继续煮烂成粥。

[用法] 分顿调糖食用，连吃数日。

[作用] 健脾胃，补气益肾，养血安神。适用于失眠以及体虚乏力虚肿、泄泻、口渴、咳嗽少痰等。

[评注] 八宝粥超市有卖，温热服用效果较好，健康人食用可强身健体。

### 25. 柏子仁粥

[原料] 柏子仁 15 克、粳米 100 克、蜂蜜适量。

[做法] 先将柏子仁去除皮、壳、杂质，捣烂，与粳米煮粥，待粥将时，兑入蜂蜜，稍煮开锅即可。

[用法] 每日 2 次，连服 3 天。

[作用] 润肠通便、养心安神。适用于心悸、失眠、健忘、长期便秘或老年性便秘。

[评注] 柏子仁甘平、有养心安神、滋阴养肝、舒脾润肠、美颜乌发等作用。柏子仁含脂肪油 14%、少量挥发油、皂甙等物质，为常用的滋补安神药。

### 26. 酸枣仁粥

[原料] 酸枣仁末 15 克、粳米 100 克。

[做法] 先以粳米加水煮粥至将熟，加入酸枣仁末再煮片刻即可。

[用法] 早晚温服。

[作用] 养心、安神、敛汗。适用于神经衰弱、心悸、失眠、多梦、黑眼圈。

[评注] 酸枣仁末入粥中酸甜适口，深受欢迎。酸枣仁生用炒用均可，炒时间过常能破坏有效成分。可取酸枣仁微炒片刻研末，家庭可用擀面杖研磨。

### 27. 小米枣仁粥

[原料] 小米 100 克、酸枣仁末 15 克、蜂蜜 40 克。

[做法] 将小米加水煮粥至将熟，加入酸枣仁末，搅匀煮开即可。

[用法] 每日 2 次，加蜂蜜温服。

[作用] 补脾润燥，宁心安神。主治纳食不香、夜寐不宁、大便干燥。

[评注] 酸枣仁能宁心安神，小米可补脾养心。酸枣仁在锅内微炒片刻研末，家庭可用擀面杖研磨。

### 28. 绿豆粥

[原料]

绿豆 30g，粳米 100g

[做法]

1. 将绿豆、粳米淘洗干净。
2. 把绿豆、粳米放入锅内，加水约 500g，煮至米烂汁黏时即可离火食用。每日服食 1-2 次。

[营养]

内含蛋白质 13.6g，脂肪 0.65g，碳水化合物 95.7g，钙 39mg，磷 25.9mg，铁 2.7mg，维生素 A0.20 国际单位，维生素 B10.2mg，维生素 B21.5mg，尼克酸 0.6mg，能产热 453kcal。

[功能]

绿豆是一种非常好的解暑食品，能清热消暑、解毒消痛、利尿除湿，与粳米相搭配，煮成粥，又可健脾益气、养血生津，确为夏季解暑佳品，且因本品并非过于寒凉，不会滞胃凉脾，是产后防暑、解暑佳品。

#### 29. 银杏粥

益元气、补五脏、抗衰老，老年、体弱多病者尤佳。正常人食之健体。宜家庭食用。

做法：

银杏仁（去壳后用沸水烫去内种皮）6-10 粒，冰糖少量，粳米 2 两，水适量，同时放入锅中，文火煮熟即成。以粳米成糊糜状即可。

银杏宜与其他淡甜低糖的米粥类相配，如银杏八宝粥、银杏绿豆粥、银杏沙参莲子粥等，糖以冰糖、白糖为宜。

#### 30. 金银花粥

材料：金银花 30 克，白米 30 克。

做法：金银花可在药材店买到。先用水煎煮，取其浓汁，加入白米 30 克，水 300 毫升，再煮为稀薄的粥。

功效：可用来防治中暑，以及各种热毒疮疡、咽喉肿痛、风热感冒等等。

#### 31. 莲藕粥

材料：鲜藕 200 克，白米 100 克，白糖少许。

做法：先将莲藕洗净切片，与白米同煮为粥，待粥熟时，再调入些许白糖，即可进食。

功效：益气养阴，健脾开胃，老年人体虚，热天里食欲不振、大便溏薄、热病口渴等等都能进食。

#### 32. 白木耳粥

材料：白木耳 60 克，糯米 100 克。

做法：白木耳先用清水发泡洗净。糯米淘净后，置入锅内加水烧开，再放入银耳，熬煮成粥，调入一些冰糖即成。

功效：滋阴生津、润肺养胃、益气和血，可治虚劳咳嗽、痰中带血、阴虚口渴。

#### 33. 红枣粥

材料：红枣，白米，分量可随自己口味决定。

做法：很简单，在白粥煮至七成熟的时候，放入红枣同煮。

功效：具有养脾、润心肺、补五脏、治虚损的功用，对于血压低、肺虚咳嗽，有一定增益。

#### 34. 麦冬竹叶粥

材料：麦冬 30 克，甘草 10 克，竹叶 15 克，白米 100 克，去核红枣 6 枚。

做法：将麦冬、甘草、竹叶先用水煎熬，取汁，加入粳米、红枣一起煮成粥。

功效：带点淡淡的清甜，具有清热解暑、益气和健胃等功效，假如感到暑热口渴、气短乏力、不思饮食，不妨一试。

#### 35. 豆浆粥

做法：豆腐浆适量，粳米 50 克，一同煮粥。

功效：有润肺胃、消胀满、下浊气、利小便的功效，夏天常食可消暑、利湿，并适用于治疗炎夏食欲不振、体倦乏力诸症。

#### 36. 薄荷粥

做法：用大米 150 克煮成粥，另用鲜薄荷 100 克或用干薄荷 20 克煎成较浓的汤，加适量白糖后倒入粥内，搅和后凉服。

功效：对治疗夏季风热感冒、头痛目赤、风疹瘙痒、咽喉痛等症甚佳。

#### 37. 菊花粥

做法：用黄菊花 20 克，稍加水煎成菊花水，去菊花，将此水与大米 160 克共煮成粥。

功效：此粥对夏季风热感冒、目赤昏花、疔疮肿毒及高血压患者较为适宜。

#### 38. 芦根粥

做法：鲜芦根 150 克，竹茹 15 克，粳米 60 克，生姜 2 片，将芦根洗净、切段，与竹茹同煎，去渣加粳米、生姜煮成粥，分 2 次服食。

功效：有清热、除烦、生津、止呕的功效，适用于治疗中暑烦渴、恶心呕吐。

#### 39. 鸡粥

主料：鸡肉 200 克

调料：葱末 5 克，盐 5 克，熟油、胡椒粉各少许，姜片 5 克，香菜末。

做法：

1：将大米淘洗干净，放入锅内，加水 2000 克，烧开后用小火煮成粥

2：鸡肉放入另一只锅内，加姜片和葱末，烧开后小火煮熟，捞出晾凉，把鸡肉撕成丝，再用葱末、盐、胡椒粉、熟油拌匀调味。

3：把调好味的鸡丝倒入粥锅内，用文火稍煮一会儿，撒上香菜末即成。根据个人喜好与习惯，也可不加香菜末。

特点：味道鲜美可口，常食可滋养五脏、补气血。

#### 40. 皮蛋瘦肉粥

煮粥用料：瘦肉 1 块（猪腱肉最好），皮蛋 2 个（无铅皮蛋，一则健康些，二则石灰味没那么重），姜 1 块，水足量，油盐适量。

要煮出一锅绵香好味的皮蛋咸瘦肉粥，要诀如下：

（1）挑米：煮粥用的米最好用东北大米，就是圆圆短短的珍珠米，煮出的粥特别绵软；

（2）煮粥的米要预先腌：约半碗米淘洗干净后，要用 2 汤匙的油、1 个半茶匙的盐和少许水（2 茶匙）拌匀，腌至少半小时，放心，虽然用了很多油，但是油会在煮粥的过程中挥发，令米绵烂，所以并不油腻的；

（3）煮粥的肉要先用沸水煮煮去腥，或腌成咸肉：煮粥用瘦肉或腌的咸瘦肉，不必太考究是猪的哪一块肉，总之要保持一整块肉块不要切开（我一般用大约巴掌大，1—2 厘米厚的一块猪肉，如果条件许可，用猪腱肉更好味）。如果用瘦肉煮粥，那么要先用沸水把瘦肉略略煮煮，然后洗净；如果喜欢用腌的咸猪肉煮粥，那么要提前一天腌咸猪肉，方法如下：猪肉一块，冲洗干净，抹干，撒 2—3 茶匙盐，均匀涂抹在肉上，放冰箱下格（就是不会冻成冰的保鲜格）腌 12 小时或更长时间才可以入味；

（4）煮粥的水要充分沸腾才下材料：大汤锅中放很多水，煮沸，才放材料。先下肉块、姜片，火不要关小，肉块到了沸水中，外面的部分遇热而熟硬，封住了里面的肉汁，这样肉煮了粥后也不难吃，然后待水再次沸腾时下腌好的米和一个切碎的皮蛋，而这第一个皮蛋切碎下粥与米同煮，皮蛋会融化，融入粥的味道中；

（5）先大火，后小火，火候要足：水沸了，下了材料后，先大火煮 20 分钟，然后再转小火



煮 1 个半小时，火候足，粥就绵软入味而且容易消化；

（6）粥的质感处理：在转小火煮了 1 个半小时后，把第二个皮蛋也切碎，同时把煮在粥中的瘦肉捞出来，用筷子扒拉，撕成丝丝状，跟第二个皮蛋一起放回粥中，同煮最后半小时，然后关火。第二个皮蛋在关火前半小时加入粥中，半小时可将第二个皮蛋煮得既没有石灰味，同时又变软滑，吃粥时也能吃到有皮蛋，而肉因为是水沸时下，还保持了一定鲜味，撕成丝后放回粥中，特别好吃。

这样煮出来的粥不必下盐，好味，而且下火，容易消化。如果粥有点粘底，请千万不要用勺子扒拉锅底的粘皮，要不粥会有糊味，我们通常会放一个轻的小调羹在锅底与粥同煮，水沸腾过程中，小调羹也被带动，可以防止粥煮粘底

#### 41. 南瓜粥

原料：南瓜 250g，米 50g，白糖少量

做法：

（1）先将南瓜蒸软，混着蒸出来的南瓜汁一起捣成南瓜泥；

（2）将米下锅加入适量的水，大火煮开 3 分钟，加入南瓜泥不停搅拌直至再次煮开，开小火继续煮 15—20 分钟就可以咯；

（3）加入适量的白糖或者放凉后加入蜂蜜；

我个人觉得南瓜粥已经有很清甜的香味了，为了身材着想，我就没有加糖。而且放冰箱冰过以后更好喝！

#### 一些你可能不知道的实用生活小常识

1. 吃了辣的东西，感觉就要被辣死了，就往嘴里放上少许盐，含一下，吐掉，漱下口，就不辣了。

2. 牙齿黄，可以把花生嚼碎后含在嘴里，并刷牙三分钟，很有效。

3. 若有小面积皮肤损伤或者烧伤、烫伤，抹上少许牙膏，可立即止血止痛。

4. 经常装茶的杯子里面留下难看的茶渍，用牙膏洗之，非常干净。

5. 仰头点眼药水时微微张嘴，这样眼睛就不会乱眨了。

6. 嘴里有溃疡，就用维生素 C 贴在溃疡处，等它溶化后溃疡基本就好了。

7. 眼睛进了小灰尘，闭上眼睛用力咳嗽几下，灰尘就会自己出来。

8. 洗完脸后，用手指沾些细盐在鼻头两侧轻轻按摩，然后再用清水冲洗，黑头和粉刺就会清除干净，毛细孔也会变小。

9. 刚刚被蚊子咬完时，涂上肥皂就不会痒了。

10. 如果嗓子、牙龈发炎了，在晚上把西瓜切成小块，沾着盐吃，记得一定要是晚上，当时症状就会减轻，第二天就好了。

11. 吹风机对着标签吹，等吹到商标的胶热了，就可以很容易的把标签撕下来。

12. 旅行带衣服时如果怕压起褶皱，可以把每件衣服都卷成卷。

13. 打打嗝时就喝点醋，立杆见影。

14. 吃了有异味的东西，如大蒜、臭豆腐，吃几颗花生米就好了。

15. 治疗咳嗽，特别是干咳，晚上睡觉前，用纯芝麻香油煎鸡蛋，油放稍多些，什么调味料都不要放，趁热吃过就去睡觉，连吃几天效果很明显。

16. 手腕长粗的 MM 想带较细的手镯，就不能硬带，应把手上套上一个塑料袋再带上手镯，非常好带，也不会把手弄疼，取下也是同样的方法。

17. 栗子皮难剥，先把外壳剥掉，再把它放进微波炉转一下，拿出后趁热一搓，皮就掉了。

18. 插花时，在水里滴上一滴洗洁精，可以维持好几天。
19. 把核桃放进锅里蒸十分钟，取出放在凉水里再砸开，就能取出完整的桃核仁了。
20. 把虾仁放进碗里，加一点精盐、食用碱粉，用手抓搓一会儿后用清水浸泡，然后再用清水冲洗，即能使炒出的虾仁透明如水晶，爽嫩可口。
21. 炒肉时，先把肉用小苏打水浸泡十几分钟，倒掉水，再入味，炒出来会很嫩滑。
22. 将残茶叶浸入水中数天后，浇在植物根部，可促进植物生长。
23. 把残茶叶晒干，放到厕所或者沟渠里燃熏，可消除恶臭，具有驱除蚊子苍蝇的功能。
24. 夹生饭重煮法：可用筷子在饭内扎些直通锅底的孔，洒入少许黄酒重焖。
25. 若只表面夹生，只要将表层翻到中间再焖即可。
26. 巧除纱窗油腻：将洗衣粉、吸烟剩下的烟头一起放在水里，待溶解后，拿来擦玻璃窗、纱窗，效果真不错。
27. 只要在珠宝盒中放上一节小小的粉笔，即可让首饰常保光泽。
28. 桌子、瓶子表面的不干胶痕迹用风油精可以擦拭。
29. 出门时随时在包里带一节小的干电池，若裙子带静电，就把电池的正极在裙子上面擦几下即可去掉静电。
30. 不管是鞋子的哪个地方磨到了你的脚，你就在鞋子磨脚的地方涂一点点白酒，保证就不磨脚了。
31. 烹调蔬菜时，如果必须要焯，焯好菜的水最好尽量利用。如做水饺的菜，焯好的水可适量放在肉馅里，这样既保证营养，又使水饺馅味美有汤。
32. 夏天足部容易出汗，每天用淡盐水泡脚可有效应对汗脚。
33. 夏天游泳后晒晒太阳，可防肌肤劳损等疾病发生。
34. 夏天枕头易受潮滋生霉菌，时常曝晒枕芯有利健康。
35. 多吃薏米小豆粥等潮湿健脾，可防暑湿。
36. 防失眠：睡前少讲太多话，忌饮浓茶，睡前勿大用脑，可用热水加醋洗脚。
37. 金银花有疏散风湿功效，金银花水煎取汁凉后与蜂蜜冲调可解暑。
38. 吃过于肥腻的食物后喝茶，能刺激自律神经，促进脂肪代谢。
39. 睡眠不足会变笨，一天需要睡眠八小时，有午睡习惯可延缓衰老。
40. 双手易变得干燥粗糙，用醋泡手十分钟可护肤。
41. 夏天擦拭凉席，用滴加了花露水的清水擦拭凉席，可使凉席保持清爽洁净。当然，擦拭时最好沿着凉席纹路进行，以便花露水渗透到凉席的纹路缝隙，这样清凉舒适的感觉会更持久。
42. 早餐多食西红柿、柠檬酸等酸性蔬菜和水果，有益于养肝。
43. 爽身止痒洗头或洗澡时，在水中加五六滴花露水，能起到很好的清凉除菌、祛痒止痒作用。
44. 葡萄含有睡眠辅助激素，常食有助睡眠。
45. 夏天多喝番茄汤既可获得养料，又能补充水分，番茄汤应烧好并冷却后再喝，所含番茄红素有一定的抗前列腺癌和保护心肌的功效，最适合于男子；吃酸性物质马上刷牙会损害牙齿健康。
46. 因外伤碰破皮肉时，在伤处涂上牙膏进行消炎、止血，再包扎，作为临时急救药，以药物牙膏效果最为显著。
47. 将白醋喷洒在菜板上，放上半小时后再洗，不但能杀菌，还能除味。
48. 喝酸奶能解酒后烦躁，酸奶能保护胃黏膜、延缓酒精吸收，并且含钙丰富，对缓解酒后烦躁尤其有效。
49. 皮鞋包皮放久了发霉时，可用软布蘸酒精加水（1：1）溶液擦拭即可。

50. 发生头痛、头晕时，可在太阳穴涂上牙膏，因为牙膏含有薄荷脑、丁香油可镇痛。
51. 蜡烛冷冻二十四小时后，再插到生日蛋糕上，点燃时不会流下烛油。
52. 白色衣裤洗后易泛黄，可取一盆清水，滴上二三滴蓝墨水，将洗过的衣裤在浸泡一刻钟，不必拧干，就放在太阳下晒，即可洁白干净。
53. 过多食用生葱蒜会刺激口腔肠胃，不利健康，最好加一点醋再食用。
54. 及时补充水分但应少喝果汁、可乐、雪碧、汽水等饮料，含有较多的糖精和电解质，喝多了会对肠胃产生不良刺激，影响消化和食欲。因此夏天应多喝白开水或淡盐（糖）水。
55. 每天早晨用豆腐摩擦面部几分钟，坚持一个月，面部会变得更滋润。
56. 空调室内温差不宜超过五度，即使天气再热，空调室内温度也不宜到 24 度以下。
57. 加酶洗衣粉剂放在温水中需要较长的分解时间才能使洗衣效果更佳。
58. 夏天，人的活动时间变长，出汗多，耗能过大，应适当多吃鸡、鸭、瘦肉、鱼类、蛋类等营养食品，以满足人体的代谢需要。
59. 头痛时把苹果磨成泥状涂在纱布上，贴在头痛处，症状可减轻。
60. 皮包上有污渍，可以用棉花蘸风油精擦拭。