史上最全的熬粥方法

章节

1 熬粥注意事项
2 皮蛋瘦肉粥
3 八宝粥
4 腊八粥
5 百合莲子羹
6 养颜木瓜粥
7 百合红枣粥
8 鸡肉粥
9 鱿鱼粥
10 红枣粥
11 山药粥
12 芝麻粥
13 龙眼粥
14 牛奶粥
15 白木耳粥
16 鸡粥
17 豆粥
18 冰糖莲子粥
19 甘草绿豆粥
20 小米红糖粥
21 山莲葡萄粥
22 红枣莲子粥
23 阿胶红枣粥
24 冰糖银耳粥
25 虾仁米粥
26 蟹肉粥
27 甲鱼粥
28 蔬菜牛肉粥
29 豆腐粥
30 鸡蛋粥
31 蔬菜鱼肉粥
32 干酪粥
33 豌豆粥
34 胡桃粥
35 苹果麦片粥
36 鱼肉牛奶粥
37 芋头粥
38 土豆粥
39 干酪面包粥
40 胡萝卜酸奶粥
41 番茄粥
42 鸡肉粥
43 裙带菜红蛤粥
44 红薯鸡蛋粥
45 栗子粥
46 蔬菜粥
47 大酱粥
48 胡萝卜粥
49 脊肉粥
50 莲子桂圆粥
51 柏子仁粥
52 酸枣仁粥
53 小米枣仁粥
54 绿豆粥
55 银杏粥

熬粥注意事项

1、浸泡：煮粥前先将米用冷水浸泡半小时，让米粒膨胀开。这样做的好处：a、熬起粥来节省时间；b、搅动时会顺着一个方向转；c、熬出的粥酥、口感好。
2、开水下锅：大家的普遍共识都是冷水煮粥，而真正的行家里手却是用开水煮粥，为什么？你肯定有过冷水煮粥糊底的经验吧？开水下锅就不会有此现象，而且它比冷水熬粥更省时间。
3、火候：先用大火煮开，再转文火即小火熬煮约30分钟。别小看火的大小转换，粥的香味由此而出！
4、搅拌：原来我们煮粥之所间或搅拌，是为了怕粥糊底，现在没了冷水煮粥糊底的担忧，为什么还要搅呢？为了"出稠"，也就是让米粒颗颗饱满、粒粒酥稠。搅拌的技巧是：开水下锅时搅几下，盖上锅盖至文火熬20分钟时，开始不停地搅动，一直持续约10分钟，到呈酥稠状出锅为止。
5、点油：煮粥还要放油？是的，粥改文火后约10分钟时点入少许色拉油，你会发现不光成品粥色泽鲜亮，而且入口别样鲜滑。
6、底、料分煮：大多数人煮粥时习惯将所有的东西一股脑全倒进锅里，百年老粥店可不这样做。粥底是粥底，料是料，分头煮的煮、焯的焯，最后再搁一块熬煮片刻，且绝不超过10分钟。这样熬出的粥品清爽不浑浊，每样东西的味道都熬出来了又不串味。特别是辅料为肉类及海鲜时，更应粥底和辅料分开。

其次，就是根据个人口味、季节和功效来熬制各种自己喜爱的粥！参考资料如下：

皮蛋瘦肉粥

主料：大米、里脊肉、皮蛋、青豌豆。
调配料：葱、姜、料酒、盐、生抽、鸡精、香油。
做法：
1、大米淘洗干净，和平时一样熬粥就好（我加入了几颗泡好的青豌豆）。
2、里脊肉先用一勺料酒腌一会，去腥。
3、然后入锅焯一会，七八成熟就可以捞出来，切成小丁，用一点盐和生抽腌一下入味。
4、皮蛋切好后，入锅蒸一下，因为生的皮蛋有一股特殊味道，蒸一下就好了。
5、粥好后，将皮蛋和瘦肉放入，放入葱姜蒜末，继续小火熬煮。
6、直至所有材料完全熬好了，放鸡精，几滴香油，就可以出锅了。

八宝粥

八种配料：大米、糯米、小米、黄豆、绿豆、红豆、红枣、桂圆。
做法：
1、各种豆类浸泡一夜，米类浸泡半天，红枣洗净，干桂圆去壳。
2、所有材料加入适量水和冰糖，放砂锅中，大火烧开，小火煮到粥软烂粘稠即可。

腊八粥

材料：红枣、核桃、黑米、香米、玉米、葡萄干、红豆、小米。
做法：
1、红豆，玉米提前泡3-4小时。
2、其他材料混合洗净。
3、所有材料混合放入锅内，加足量水，烧开小火熬成粥即可。

百合莲子羹

材料：银耳花3朵   莲子20克   干百合20克   冰糖100克   枸杞10克   清水适量
作法：
1、把银耳用温水泡发约半小时后洗净，剪去根部，然后用手撕成小片；莲子、百合和枸杞也分别用温水泡发。
2、把撕成小片的银耳放入砂煲内，倒入足够多的清水，开大火煮开后盖上盖子转文火煲2个半小时（注意不要溢锅哟）。
3、待银耳煮至浓稠后，放入冰糖搅拌均匀、然后倒入莲子，盖上锅盖小火煮半小时
4、最后放入百合和枸杞再煮15分钟左右即可熄火，将煮好的银耳羹放入冰箱冷藏后食用口感超级赞哟。

小贴士：
1、银耳要煮很长的时间才会粘稠，所以建议家里有高压锅的用高压锅来煮，排气后用最小火再焖半个小时才可以哟。
2、莲子、百合煮的时间不能太长，不然就化成粉末了，但是莲子要在百合前入锅，枸杞最后才放入，枸杞放入过早会产生酸味。

养颜木瓜粥

用料：红枣，桂圆，枸杞，红葡萄干，木瓜，泰国糯米，黄冰糖
做法：
1、煮红枣。红枣我事先没泡好，它需要煮的时间最长，所以先煮。煮的这个时间就可以把桂圆，枸杞，红葡萄干（用青葡萄干一样可以的）用清水泡上。如果事先泡好了红枣，这一步就可以省了，直接下米锅里得了。
2、红枣煮得有点发胀就可以放糯米了，但不要放多，糯米会发开，再就是还得给剩下的食材留点地方。
3、糯米煮出浆了直接把桂圆，枸杞，木瓜，黄冰糖放进去煮到满意为止，呵，，葡萄干在粥煮好后再放，经过长时间煮的葡萄干会有点酸味。

百合红枣粥

原料：江米30克，百合9克，红枣10枚，白糖适量。
1、先将百合用开水泡一次，以沏支一部分苦味。
2、江米淘净，和百合、红枣用文火缓熬成粥，加白糖适量即成。

鸡肉粥

（1）鸡胸肉切成细丝，用盐和油腌一会儿；煮白米粥，半熟时倒入鸡丝，搅匀了再煮；粥快好时，放些姜丝和其它调味绿色菜，加盐。起锅，喝。
（2）非常要点（加了菜的粥和白米粥的最大区别）：加菜粥绝对不可以长时间煮。米淘洗后必须用水泡十分钟，然后用擀面杖碾碎，控制在大都半粒的样子。这样煮粥的时间短，口感好，所谓"生滚"嘛。
（3）重要小贴士（可能大家都知道）：煮粥加水一次加够，不得加两次水。
（4）如果用鸡肉切成小丁，出锅后加点小葱丝，就接近广州"鸡粒粥"了。

鱿鱼粥

把鱿鱼丝，蒜末，都先在锅里煸炒一下，煸出香味。
等到粥好了的时候先放鱿鱼丝，等一会儿，再放煸好的蒜末，香菜末，为了漂亮还可以放些葫萝卜丁，很细小的，那个味道非常香，对了，别忘了放盐和鸡精。

广州的粥其实就是"生滚粥"

意思就是先要熬好一锅粥，然后就把一部分的粥倒在小锅里煮，等到粥煮沸后就把调好味的材料放进去一起煮，直到再沸腾时就可以了。

至于材料就随个人爱好（如：牛肉片、猪肉片、鱼片等，如果喜欢的话可以加一点姜丝和葱花）

PS;每次煮的时候最好分量不要太多，一两碗就好，分量多了煮的时间长材料就会过火了。

先用骨头煲汤,再用那个汤来熬粥,会特别的好吃,也很有营养.

皮蛋粥就加入碎的皮蛋,起锅时加入盐、葱花、还有胡椒粉，看个人口味吧。重点就是粥要熬得好。

红枣粥

红枣具有良好的补益作用，其性平和，能养血安神，适用于久病体虚、脾胃功能薄弱者服食。

红枣粥香甜可口，可治疗体弱，病后身虚、气血两亏、营养不良、脾胃虚弱、贫血等，并有保护肝脏的作用。

红枣粥对美容护肤也是大有益处的。

方法：取红枣50克，粳米100克，同煮为粥，早、晚温热服食。

山药粥

山药味甘平，是一种性质平和的滋补脾、肺、肾的食物。据近代医学研究，山药含有淀粉酶、胆碱、粘液质、糖蛋白和自由氨基酸、脂肪、碳水化合物、维生素C及碘、钙、磷等。山药中所含的淀粉酶，有人称之为"消化素"。

因为它能分解蛋白质和碳水化合物，所以有滋补效果。中老年人在春季里经常食用山药粥，补益颇多。

方法：取干山药片45～60克，或鲜山药100～200克，洗净切片，与粳米100克同煮粥，早、晚餐食用。

芝麻粥

黑芝麻适量，淘洗干净、晾干炒熟研碎，每次取30g，与大米1 00g同置锅中加水煮成粥，此粥具有补肝肾、润五脏的功效，适合身体虚弱、头发早白、大便干燥、慢性便秘者食用。

龙眼粥

龙眼肉30e，粳米100eI同煮作粥。龙眼又称桂圆，具有大补气血、养气安神的作用，人们常将其作为冬令进补佳品，用以补虚疗损。

牛奶粥

大米100日淘洗干净，入锅加水按常法煮粥，当米将煮烂时，倒入300g牛奶稍煮即成。牛奶含有丰富的蛋白质及多种维生素与矿物质，与米做粥同食具有特殊的奶香。

白木耳粥

材料：白木耳60克，糯米100克。
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。
此粥滋阴生津、润肺养胃、益气和血，可治虚劳咳嗽、痰中带血、阴虚口渴。

鸡粥

材料：小母鸡一只，姜片，米。
做法：水开放鸡，煮到水再次开，舀掉上层鸡油，下米下姜。煮到鸡肉骨分离，米绵软。
绝对香！！！

豆粥

材料：各种豆类。可以是眉豆，小麦，绿豆，芝麻等。
做法：和米同放，煲。

冰糖莲子粥

原料：
主料：江米250克
配料：净莲子100克
调料：冰糖200克
做法：
①江米用清水淘清，沥水，入沸水中将米煮制成粥。
②净莲子经过初步加工，去掉红衣，捅莲心、再上屉蒸熟
③锅置旺火虽加入清水2500克，江米、蒸熟莲子，一起放入锅内加入冰糖，小火熬制熟烂成粥。

甘草绿豆粥

本品清热解毒，可凉吃或热吃。
原料：
主料：大米150克
配料：绿小豆50克，甘草50克
调料：白糖适量
做法：
①大米用清水淘净、沥水
②绿小豆去掉杂质，用清水洗净沥水
③甘草洗净用沙布包成小包
④锅置旺火上放入清水甘草包，将水熬制成金黄色，放入绿豆再烧沸，放入大米熬煮，成粥后加入白糖，调匀即可食用。
特点：色泽黄绿；清香宜人；甜香味美。

小米红糖粥

原料：
主料：小米100克
配料：红糖适量
做法：
①选用优质小米用清水淘洗干净，沥水。
②锅置旺火上，加入小米和清水，烧沸后改用小火慢慢熬煮成粥，加入红糖调匀，再烧沸即成。

山莲葡萄粥

原料：
主料：糯米100克，香米50克，大米50克。
配料：山药30克葡萄干30克，调料：冰糖（白糖）适量。
做法：
①糯米、香米、大米、用清水淘净，沥水。
②山药用清水刷洗干净，削去外皮，切成米粒丁，莲子去掉外衣膜，捅出莲心，葡萄干先用清水洗净；再用清水稍泡、洗净。
③锅置旺火上，加入糯米，香米、大米，山药丁，莲子肉，和清水烧沸后改用小火熬煮，五成熟时加入葡萄干，冰糖（白糖）调均溶化即成。

红枣莲子粥

原料：
主料：糯米100克，香米50克
配料：红枣30枚，莲子50克
调料：冰糖（白糖）适量
做法：
①糯米、香米用清水淘净、沥水
②红枣用清水稍泡胀，莲子经加工捅出莲芯洗净。
③锅置旺火上，加入清水5000克，糯米、香米、莲子一起烧煮，烧沸后小火熬煮，至米五成熟时加入红枣，冰糖（白糖）待糖调均熔化即可。

阿胶红枣粥

原料：
主料：糯米60克
配料：阿胶30克，红枣30枚
调料：白糖适量。
做法：
①糯米用清水淘净，沥水。
②阿胶放入研体中，捣成碎块，锅置微火上，加入清水和阿胶碎块，熬制成汁。
③锅置旺火上，加入糯米和清水，烧沸后改用小火熬煮至八成熟时加入阿胶汁和红枣、白糖，继续熬煮成粥。

冰糖银耳粥

原料：
主料：糯米100克
配料：银耳50克
调料：冰糖适量。
做法：
①糯米用清水淘洗干净，沥水。
②因而放入盆里加温水浸泡，泡发后摘净杂质和耳根，再用清水冲洗干净，沥水，切成小块。
③锅置旺火上加入糯米和银耳、清水，烧沸后用小火熬煮至块成粥时加入冰糖，再煮至糖溶汁，糯米成粥 。

虾仁米粥

原料:
主料：大米250克
配料：净虾仁150克，菠菜段少许
调料：精盐、葱段、姜片、大料
做法：
①大米用清水淘净沥水
②净虾仁用清水冲洗干净，挑去泥肠，再用清水冲净、沥水，放入微火锅中，加入清水虾仁，葱、姜、大料，煮至半熟
③锅置旺火上，加入清水，烧沸后下入大米，再沸后改用小火熬煮至快熟时加入煮至半熟得虾仁，再烧沸时，加入少许精盐调好味即成。

蟹肉粥

原料:
主料：富硒大米100克，河蟹3只
调料：精盐适量
做法：
①大米用清水淘洗干净，沥水。
②鲜河蟹，洗净后去壳，去腮，切除脚，把蟹黄取出，蟹脚的一端用刀切去，再用圆棒把蟹肉擀出。
③锅置旺火上加入大米，烧沸后改用小火熬煮成粥，加入蟹肉和蟹黄，调制均匀，带快熟时加入少许精盐，食用时稍放香菜。

甲鱼粥

原料:
主料：富硒大米100克
配料：甲鱼一只
调料：姜片、葱段、料酒、吉糖、精盐、胡椒粉各适量
做法：
①大米用清水淘洗干净，沥水
②甲鱼背朝下放在砧板上，待其头伸出立即卡住，剁去头、剁去尾计脚爪，用八成熟的水稍烫，刮去黑皮，取出内脏，用清水清洗干净，再切成小块。
③锅置旺火上，加入甲鱼块和鸡汤，料酒、姜片，葱段，煨至甲鱼肉熟烂时，再加入大米，再沸后用小火熬煮成粥，再加入精盐、胡椒粉即成。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

胡桃粥

原料：糯米--1/3杯，胡桃--5个，红枣--1个，盐--若干
制法：
（1） 将胡桃夹开把瓤取出，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。

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。

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。

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。

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。

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。

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 。

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，随即取出去皮去瓤，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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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：酸枣仁末入粥中酸甘适口，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。

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。

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。

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。

参考资料：史上最全的熬粥方法----留下慢慢学