

## 小米粥

小米的營養成分高，尤其維生素B群的含量高於其他穀類。中醫認為，小米能夠潤腸養胃，身體虛弱者可多食用小米粥。



整版圖片：ADOBE STOCK

## 食材

糯小米50g、碎玉米50g、圓糯米50g、水2500c.c.。

## 作法

①糯小米用溫水浸泡30分鐘；圓糯米浸泡3小時備用。  
②水煮沸，加入糯小米、碎玉米、圓糯米，大火煮滾。加足量的水，避免中途燒乾時還需要加水，煮出來的味道會好很多。  
③保持滾沸狀態，使鍋中的米受熱更均勻，也可避免黏鍋。煮至軟糯濃稠即可，加熱時間大約45分鐘。

## 美味秘訣

小米粥吃法很多樣化，可配小菜吃、就著餅吃，或是加南瓜、紅棗，煮成甜粥。

## 養生美味

## 粥料理

文 | 邊吉

別小看一碗米粥，它是最簡單的養胃食物。粥作法不拘，各種食材都可做粥，可達到不同的保養功效。



## 芝麻水煮蛋粥

平日多喝粥，除了能裹腹止飢之外，還能補充體內水分，有效防止便秘。搭配各式方便食材，增加粥料理的變化。

## 食材

米粥1碗、水煮蛋1個、芝麻適量。

## 作法

①米粥煮好備用。  
②水煮蛋剖半排放在粥上，均勻撒上芝麻，即完成此道料理。

## 其他組合

- 海苔鮭魚粥：鮭魚煎香撕碎，海苔撕碎，均勻鋪在熱粥上即可。
- 玉米雞粒粥：雞胸肉蒸熟切粒，與罐頭玉米粒鋪在熱粥上即可。
- 泡菜鮪魚粥：泡菜與罐頭鮪魚切小塊加入熱粥，攪拌均勻即可。
- 菠菜炒蛋粥：菠菜水煮切小塊，雞蛋炒碎，加入熱粥，攪拌均勻。



## 香菜魚片粥

溫暖的魚片粥，暖胃又營養，適合當早餐。米粥事先熬好冷藏，前一晚備好魚片，早晨烹調起來就很快方便。

## 食材

米粥1碗、魚片150g、生薑絲、青蔥末、香菜、油蔥酥適量。  
調料：鹽1/4小匙、白胡椒粉1/4小匙。  
醃料：米酒、薑絲、蔥段少許。

## 作法

①鮮魚切片，加醃料拌勻，醃約5分鐘去腥。  
②米粥煮滾，醃好的魚片放入粥中，稍微煮熟再攪拌，使均勻受熱煮熟。  
③加調料，攪拌均勻。起鍋前加薑絲、青蔥末、香菜、油蔥酥，最後灑點兒香油，風味更佳。



## 美味秘訣

配料若是腥味較重的海鮮食材，建議先汆燙瀝乾，再入粥。

## 豬肝雞蛋粥

綿滑的粥配上營養補血的豬肝，美味養生。豬肝屬於內臟類，務必要煮熟才能吃，並最多每星期食用一次，健康無負擔。

## 食材

米粥1碗、新鮮豬肝150g、水煮蛋包1個、生薑絲、青蔥末、醃蘿蔔絲、油蔥酥適量。  
調料：鹽1/4小匙、白胡椒粉1/4小匙。  
醃料：米酒少許。

## 作法

①豬肝切片，在流水下沖5分鐘後瀝乾，加醃料拌勻，醃約5分鐘去腥。  
②水加薑絲煮滾熄火，豬肝放入水中，輕輕攪拌，使均勻受熱，再浸泡約30秒鐘，然後立即撈出，放入冰水中快速降溫。  
③米粥煮滾加調料，均勻鋪上豬肝、蛋包、薑絲、醃蘿蔔絲、蔥末、油蔥酥。食用前攪拌均勻即可。



## 煮粥秘訣

- 將有少許水分的米，放進冷凍庫凍壞米粒結構，很快就能煮熟。
- 冷凍生米放進滾水，持續攪拌讓米粒均勻散開，能避免燒焦黏鍋。
- 米湯煮滾轉中小火，邊煮邊攪拌，5分鐘後熄火，再靜燜10分鐘，有助於吸飽水分。



## 食材處理

●穀物粥搭配鹹香的小菜食用，美味開胃，例如：醃漬蘿蔔、榨菜等等。

●水滾後順時針攪動，離水近處將雞蛋打入水中，蛋白初凝再轉小火。

●豬肝組織含有較多血液，豬肝切片後，用水多沖洗幾次可去血水。

## 傳奇食物

## 不平凡的豆腐

文 | 山平

豆腐，起源於巧妙機緣；豆腐料理千姿百態，尋常中有細膩。



## 淮南王劉安 煉丹竟成豆腐

明代醫藥、博物學經典《本草綱目》記載：「豆腐之法，始於漢淮南王劉安……」劉安，漢高祖劉邦的孫子，繼承父之爵位，受封為淮南王。劉安發明豆腐，其實也是無心插柳。

劉安好道，不惜重金招納各地方術之士，與其談仙論道、著書煉丹。他們用清泉水磨製豆汁，以豆汁養丹，不料仙丹沒煉成，但與石膏、鹽起了化學反應，做出了豆腐的雛形。

傳說劉安後來在八公山得道升天，八公山豆腐因此而名揚天下。後世豆腐行業也將劉安奉為豆腐神祭拜。

## 鑒真東渡日本 帶去豆腐作法

豆腐不僅傳遍全中國，也走向亞洲諸相鄰地區。唐代的鑒真和尚於天寶12年（西元754年）東渡日本，把盛唐文化介紹給日本，也將豆腐作法傳至當地。

現代人視為尋常食材的豆腐，最早是貴族和僧侶的精緻飲食，一直到町町時代才開始深入一般百姓生活中。

1782年發行的《豆腐百珍》一書，是一本介紹100種豆腐料理的烹飪書，一上市就大獲好評，平凡豆腐千變萬化的創意也蔚為風潮。隔年出版了《豆腐百珍續篇》，接著又推出《豆腐百珍餘錄》。

## 豆腐做料理 簡單卻不平凡

中國飲食文化博大精深，兩千年的豆腐歷史更是造就精彩的吃豆腐藝術。豆腐本身並沒有動人的色香味，卻可以跟各種鮮豔的顏色、奇異的香味兒合作無間。它使櫻桃更紅、木耳更黑、菠菜更綠，它更可襯托出雞、豬、魚肉的鮮嫩滋味。

豆腐料理清爽、濃郁皆宜。淮南名菜——文思豆腐鮮美清香，細如髮絲的豆腐刀工考驗著歷代的廚人，食者靜心品嚐可感受絲滑的絕妙口感。濃郁豆腐菜的代表非麻婆豆腐莫屬，平淡豆腐融合麻辣香，滋味飽滿豐富，令人回味無窮。

