

# 春季煲这几款粥 养身滋补好选择

推介几款具有补血健脑、补脾止泻等功效的养生粥

春天是孩子生长发育较快的一个季节,为了适应这一特点,同时适应春季干燥的气候,父母在安排孩子的饮食时,应多给孩子吃一些汤和粥,既有助消化吸收,又能起到滋补的功效。本期为您推荐具有补血健脑、补脾止泻、开胃消滞等功效的多款养生粥,绝对是给孩子滋补养身的最好选择。

## -01- 补血健脑:小米红枣粥

**功效:**红枣和小米营养价值都很高,熬煮成粥可以补气养血、清热除湿、养胃健脾、安神健脑,特别适合身体虚弱、睡眠不好、贫血的孩子食用。

**材料:**小米、红枣、红糖。

**做法:**小米清洗后浸泡30分

钟;红枣洗净、去核、切小片;将准备好的小米和红枣放入锅中,倒入适量清水,大火烧开后转小火慢慢熬煮1小时;待粥煮至粘稠,用勺子不停翻搅,避免糊锅;出锅前10分钟加入少许红糖融化到粥里即可。

## -02- 养肝明目:菠菜猪肝粥

**功效:**补铁补血、养肝明目。幼儿食用,可以预防贫血、夜盲症,还可以促进人体新陈代谢,有利于生长发育。不过,猪肝胆固醇含量较高,最多一周食用一次,不可多吃。

**材料:**猪肝、菠菜、大米、盐。

**做法:**大米淘洗干净,放入水中泡30分钟;猪肝切成薄片,放在凉水中浸泡去除血水;菠菜洗净切碎备用;将泡好的大米放入锅中加水熬煮成粥;放入猪肝、菠菜搅匀煮至猪肝熟透,加少许盐调味后即可关火。



菠菜猪肝粥。

## -03- 补脾止泻:山药瘦肉粥

**功效:**滋补脾肾、促进消化、敛汗止泻,非常适合体质虚弱、消化不良、容易腹泻的孩子食用,也是一款非常有效的秋季腹泻食补方子。

**材料:**铁棍山药、猪肉、大米、盐。

**做法:**大米淘洗干净放入水中泡30分钟;猪肉洗净切末或小丁;山药去皮、洗净、切小块备用;将泡好的大米放入锅中加清水熬煮成粥,再放入山药块、猪肉末搅匀煮至山药和猪肉熟透;最后加少许盐调味后即可关火。



山药枸杞粥。

## -04- 解表散寒:葱白粳米粥

**功效:**解表散寒,和胃补中,适用于小儿风寒感冒。

**材料:**葱白、生姜、大米、白糖。

**做法:**将葱白摘去外皮,冲洗干净,切段;生姜洗净、去皮、切片;

大米淘洗干净,用冷水浸泡半小时;将大米倒入锅中加适量清水,大火烧开后加入葱白段、生姜片;再改用小火熬煮成粥;关火前加入少许白糖调味,即可食用。



桂圆莲子粥。

## -05- 增强记忆:桂圆莲子粥

**功效:**实验研究发现,桂圆莲子粥对全身有补益,另外对脑细胞也特别有益,

能增强记忆,消除疲劳。

**材料:**莲子、桂圆、白糖。

**做法:**莲子用水泡10分

钟,然后加白糖熬20分钟左右,把桂圆剥皮后加入继续熬3-5分钟,开锅即可。



## -06- 开胃消滞:陈皮大米粥

**功效:**理气健脾、开胃消滞、化痰止咳,适合消化不良、食欲不振的孩子食用。

**材料:**陈皮、大米。

**做法:**将陈皮洗净,切细丝;大米淘洗干净,倒入锅中,加入陈皮丝及适量清水,熬煮成稀粥即可。

## -07- 改善体虚:黑芝麻粥

**功效:**改善体虚:黑芝麻富含生物素,能够提高身体抵抗力,改善身体虚

弱及早衰,很适合瘦弱孩子经常食用。

**材料:**黑芝麻、大米、白糖。

**做法:**把黑芝麻和小米洗净后,锅中放水,煮开后,加适量白糖即可。

## -08- 强身健体:胡萝卜牛肉粥

**功效:**补虚壮健、强筋骨、消水肿、除湿气,是促进儿童生长发育、提高抗病能力和免疫力的补益佳品。

**材料:**牛肉、胡萝卜、

大米、盐。

**做法:**胡萝卜洗净去皮,切成碎末;牛肉洗净后用清水泡20分钟,再剁成肉末;大米洗净放入砂锅,

加清水大火煮开,转小火熬制;待粥煮至浓稠时,放入胡萝卜、牛肉,大火煮开,小火熬15分钟即可;出锅前加少许食盐调味。

## -09- 滋阴润燥:鸡蛋蔬菜粥

**功效:**补肺养血、滋阴润燥、补脾和胃、促进消化,是一道非常有营养的早餐粥,非常适合营养不良的孩子食用。

**材料:**大米、鸡蛋、青菜、盐。

**做法:**大米淘洗干净放入锅中煮制成粥;将鸡蛋在碗中搅拌打散,

缓慢淋入粥中,边煮边搅拌;再加入切碎的青菜熬煮3-5分钟,起锅前加适量的食盐调味即可。

## -10- 明目补锌:南瓜玉米粥

**功效:**补中益气、补钙补锌、明目护眼,非常适合长时间用眼过度或视力疲劳的孩子食用。

**材料:**南瓜、甜玉米、大米(或小米)。

**做法:**南瓜洗净、去

皮、切小块;玉米洗净,剥出玉米粒备用;大米(或小米)淘洗干净后浸泡半小时,倒入锅中加适量清水煮开;放入南瓜块和玉米粒转小火熬煮45分钟;待粥煮至粘稠即可。



南瓜玉米粥。

撰文/整理 刘浩华