

caishu11 / February 04, 2013 03:02PM

[春季養生粥，解決春困問題](#)

春困了無痕，春季同時容易出現濕熱困乏等現象，因此春季飲食應該以清淡為主，少吃辛辣的食物，減少魚肉的比例，進補不應該過於急躁，以平和進補為主，以下這6款養生粥是最合這不過的了！
[url=http://hk.wedding-moment.com/?q=node/2][color=white][size=1px]婚紗[/size][/color][/url][url=http://william.golden-office-furniture.com/archives/358][color=white][size=1px]come to the point[/size][/color][/url][url=http://blog.babyclothing.com/?p=29][color=white][size=1px]身高[/size][/color][/url][url=http://shkolazhizni.ru/blog/640313/][color=white][size=1px]Bible responsible[/size][/color][/url][url=http://mublog.ru/drawing/obschaya/or-siding-installation.html][color=white][size=1px]Installation[/size][/color][/url][url=http://blog.meta.ua/~jreeww/posts/i1431524/][color=white][size=1px]job hunting[/size][/color][/url]

養生粥推薦1：山藥枸杞粥

原料：

山藥600克、米1/2杯、枸杞、糖桂花（冰糖）、小蔥。

做法：

- 1、大米加水提前泡半小時，山藥洗淨，去皮切塊；
- 2、將泡好的米放入鍋中，加入5杯水煮開，改小火煮成粥，加入枸杞、山藥塊壹起熬煮。稍攪拌，小火熬煮30分鐘即可。

推薦理由：

山藥枸杞粥有健脾胃、益肺腎精氣、鎮定心神，有助眠之功效，經常食用還能改變顏面偏黃者。

養生粥推薦2：紅棗粥

原料：

粳米，紅棗這量。

做法：

- 1、將紅棗洗幹淨，去核；
- 2、將泡好的米放入鍋中，加入這量水，加入紅棗，共煮成粥。

推薦理由：

紅棗，對女士們養顏、補血來說，是最好的選擇。另外，紅棗粥具有補中益氣、養血安神的作用，這合貧血、慢性消化不良、神經衰弱、失眠等患者食用。

養生粥推薦3：菠菜粥

原料：

菠菜，粳米，食鹽，味精各這量。

做法：

- 1、將菠菜洗淨，在沸水中燙壹下，切段；
- 2、粳米放鍋內，加水這量，煎熬至粳米熟時，將菠菜放入粥中，繼續煎熬直至成粥時停火。

3、放入食鹽、味精即成。

推薦理由：

綠色植物可養肝，另外，菠菜粥對因肝陰不足引起的頭痛目眩、貧血、糖尿病等都有較好的輔助治療作用。
