

烧猪骨菜干粥 去火养颜消暑解热

【阿波罗新闻网 2008-06-23 讯】



粥不仅是食品中的上品，对于保养肌肤，滋养美颜，改善睡眠更有神奇功效，而且利于安心理气，消暑解热，乌发补肾，实为药物中的最美味的温补品。从食用、药用到而今的养生之道，粥从一种历史悠久的饮食文化发展成为一种流行时尚。

广东出名的粥有皮蛋粥，艇仔粥，及弟粥等等之类。由于广东的气候潮湿比较容易上火，所以有下火的烧猪骨菜干粥了。这个粥用来去火是不错的。

材料：烧猪骨一斤，菜干二两，姜一片，陈皮一片。

做法：

- 1、米洗净用水泡两个小时，然后用一点油和盐腌半小时（就像盐肉一样）。
- 2、菜干用水浸发，切碎。
- 3、烧猪骨切小件。
- 4、煲粥的水是有一定的数量的，一般是所有材料的两倍。慢火熬成稀粥水。

功效：白菜干润肺燥，清肺热。陈皮开胃，去火，化痰，止咳。

其实最正宗的做法不是这样简单。煲的时候是分开煲的，米腌好，加一片姜、陈皮熬成粥水。烧猪骨菜干煲成汤水。然后粥水和汤水匀成一锅粥，这就是最正宗的广东粥水。

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：blog.stnn.cc

本文URL: <http://www.aboluowang.com2008/0623/92682.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]