

# 养生营养粥--以皮蛋瘦肉粥为例

苏怡名 李佳乐 李晓静 杨祉彦 于文霞<sup>(通讯作者)</sup>

(山东协和学院 山东济南 25009)

国家大力倡导提高全民健康,不断出台相关支持政策,启动全国国民体质监测活动,提升科学健身指导水平和全民健身公共服务能力,充分完善国民,体质监测系统和数据库,客观推动消费者对健康关注度的持续提升。至2022年,有84%的消费者明显更关注健康。除了作息健康和运动健康,消费者认为健康饮食同样是促进健康的重要环节,而在经济中高速发展阶段,人民的生活速度,不断提升,人们进入了快节奏的生活,满足均衡营养需求的代餐关注度比肩健康饮食。如何在快节奏的生活中做到营养?这是现阶段,饮食行业的重要问题。

食粥是中国人的一种传统饮食习惯,已有数千年历史,是人们的主要日常饮食之一。现代研究表明:食粥更具营养,同时还有保健、美容、食疗等众多功效。食粥以它优越的功效被众多消费者青睐,已成为健康饮食必不可少的选择。

现在由于快节奏的消费生活,年轻人普遍都有“早上不吃,中午晚吃,晚上疯吃”的习惯,加上火锅、烧烤、奶茶的盛行,在饮食方面缺乏科学的搭配,营养摄入的也十分不合理,身体健康状况逐渐低下。因为吃的不健康,我们付出了沉重代价。偏食、营养失衡或“营养过剩”,导致肥胖病、糖尿病、高血压、冠心病等心脑血管病大幅度飙升。因此消费市场健康饮食的呼声越来越强烈,逐渐形成了消费发展的一种大趋势。而速食养生粥在带给大众美味的舌尖享受同时,不仅能够帮助大家调节身体健康,均衡人体对能量及各种维生素的需要,还能够节省大家的日常工作时间。

然而,市场上专业做养生粥的商家很少,大都是作为传统粥类产品在做,不能满足现代数据化的快节奏消费需求。当前消费者不仅对高质量健康食品的需求量大,而且对于快速便捷的食品的需求量也日益提升。这增加了市场上对专业养生粥店的需求。而目前营养粥也仅仅处于雏形阶段。一些比较大的养生粥销售商也仅仅只在较大的电商平台进行小规模的销售。所以,目前养生粥市场可以说是半空白状态,具有很大的创业和发展空间。

养生营养粥,采用餐品预定制,极大程度上避免了食材的浪费;多元的菜谱,为顾客追求私人口味提供保障;下面以皮蛋瘦肉粥为例,来阐释养生营养粥。

## 1.皮蛋瘦肉粥功效

皮蛋瘦肉粥其中食材都有什么营养功能呢?虽然我们所有人都知道经常喝皮蛋瘦肉粥对人们的身体健康有益处,但具体的养生功能大家也还很难说出个一二来,所以下面,就来为大家介绍一些关于皮蛋瘦肉粥的养生功能,喜欢的同学们,我们就一起来了解下吧。

粳米:粳米提取物可迅速提高低血压病人机体中的自身免疫的机能,提高人体血液循环,因而显著降低原发性高血压患者的患病机

率;粳米粥还能积极预防治疗高血压、脚气、老年斑疮和便秘相关病症复发;而且,粳米里的米糠层中存在的微量粗纤维元素,还明显地增加了机体胃肠道组织的正常蠕动力,对预防胃病、便秘、痔疮的作用都非常好。

油条:油条中富含蛋白质、脂类、糖类、烟酸以及钙、磷、钾等矿物质,是高热量、蛋白质丰富的保健食品。油条必须在长时间高温下煎炸,且富含十种以上的非挥发性有害化学物质,若长期或过度食用会引起肝癌、肠炎等癌症,故每周不要超二次,再加上当天中午、晚饭时要尽可能清淡,且绝对不要再食用煎炸、油炸、油炸食品。

猪肉(瘦肉)保健功效:肉类食品因富含必需的丰富优质全动物性蛋白质及脂肪蛋白质和许多其它的必需脂肪酸,并可以大量吸收提供有机铁血红素(有机铁)及能与人体蛋白质氨基酸同比例形成的半胱氨酸铁等物质以更有效的增进人胃肠内对丰富优质无机铁物质的消化分解与吸收,可从而迅速有效改善中老年患者缺铁性贫血症;同时并能补肾气益精养血,滋阴明目清热解酒润燥血功能,所以对于我们这种一般人而言应该每天都能还算能够的得到并适量的地食用。

## 1.1 皮蛋瘦肉粥能补充营养

皮蛋瘦肉粥这是一种十分营养且丰富美味可口的一种粥品,这个粥的最主要制作原材料是有优质大米、瘦肉沫和熟皮蛋,里面所有的这各种好东西里面都是含有很大量丰富的各种蛋白质脂肪和无机盐各类营养维生素以及其它相应数量的多种蛋白质类营养素和微量元素,当我们每次进食以后都可以很迅速的将其中的营养物质消化吸收,这就适应了我们人体各器官对各种营养元素的需求。

## 1.2 皮蛋瘦肉粥能降血压清火

皮蛋瘦肉粥的食物来源中,皮蛋和瘦肉作为传统中药里一种降压最主要功效的重要原材料,也同样就是有着一种最良好的辅助降压与保健治疗之双重功能,不但是能够有效降压解热止痛和消炎去火,还同时能够起到帮助戒烟解酒提神和祛痰止咳,还同时能够帮助有效地调节或降低维持人体腹腔动脉内相对正常范围的低动脉血压,另外在皮蛋瘦肉粥中富含的瘦肉蛋白等对于帮助降低人体血压等也是有着很好的辅助作用,还可以帮助那些体重相对过高的人的血压快速平稳地的降低。由于皮蛋富含蛋白质和更多微量元素的和矿物质,所以因此蛋白质的总能量也略有降低。它同时还可以有效提高全身消化器官,增加人食欲,促进肠胃对多种营养食品的顺利消化及吸收,中饱和人体胃液,清凉,降压解毒等。并有润肺、养阴进行止血剂生肌、凉肠、止泻、降压等的作用。另外,皮蛋蛋黄可保护人体血管、增加人类智慧、保护健康大脑细胞等神奇的医疗功效。

## 2.皮蛋瘦肉粥做法

做皮蛋粥材料:瘦肉各1个左右洗净(猪腱肉最好)或切块,皮蛋至少2个及以上切块(无铅皮蛋,一则健康些,二则石灰味没那么大)或切碎,生姜片各切一片,清水足量,油盐粉少许。

要做出能煮制成一锅的绵香可口的很好的味道的皮蛋咸瘦肉粥,要诀如下:

2.1 挑好粥米:做煮米粥米所用优质大米最好的选择大米的话就最好要选用最优质的东北大米,也就是一种米粒形状圆圆的短短的东北小珍珠米,煮熬制出来后做的煮粥米都非常绵软。

2.2 所有煮熟成稀粥状以后余下的所有剩米都是要再进行的预先用盐油腌:约有大约半碗米是在淘洗干净米后,要再事先用至少是2只或汤匙及以上量的清油、1个汤匙或半大茶匙及左右量的粗度盐水油和少许量的生粉水,2茶匙,拌匀拌匀,腌米时至少也需大约半小时,放心,虽然用的是很多的清油,但是这种清油也只会是在将米煮制成稀粥状态后的过程中才能自然地挥发,令粥米绵软而烂,所以人其实心里并不总感到很油腻的。

2.3 做肉粥时的肉类原料一定要尽量先要用少许沸水稍微煮一下煮一下以帮助去膻腥,或先腌一点成咸肉,做粥中的咸瘦肉亦或腌制中的咸瘦肉,都完全不用再特别地考究它是咸猪肉上的还是哪的一块肉,总之你要尽力保证那一整块咸肉块一点都不能乱切开,一般应是一个约有巴掌拳头大或1、2公分大小左右的咸猪肉块,如你条件允许,选用猪腱肉为最好味。如果您是要用新鲜瘦肉来煮粥,那么首先就要注意先可以用一盆沸水再将鲜瘦肉用水稍微的煮一下煮,然后进行清洗,如果你需要再用一天腌制过的新鲜咸淡猪肉再做一碗粥,则是必须是要用到提早进行一天的腌制过的鲜咸淡猪肉,做法大概如下:将新鲜猪肉每一片的清洗处理干净后,擦干,再均匀洒满2、3茶匙的食盐,然后用水均匀的涂抹在鲜肉块上,再放入到冰箱的下格,也就是肉可以选择不用先冻再成冰冻的冷冻方式保鲜,再腌制约十二小时或者更久就能够入味。

2.4 煮好粥用的水也必须等充分煮沸开锅后才取下粥材料,大汤锅要放一些清水,开锅后再放配料。先煮下熟肉块、姜片,大火时千万不要关了小火肉片先下在了沸水中外面的那部分,遇油热了后肉片就容易熟开而又硬地封锁上去了里边的部分肉汁,所以说这些熟肉汁在水煮熬过的粥中之后自然也会就觉得很熟不难生吃,最后就是再小火等粥水再次煮开锅了后下一碗腌好过水的白米饭块和另一个已经剁碎好的小皮蛋,把上面这最后一个的皮蛋再切下2粥块再与白米饭块一起继续熬,皮蛋本身就会容易溶化开而又渗透到熬了的粥里的皮蛋味道中。

### 3.注意事项

- 1、一定要先用盐水,将瘦肉腌渍一会儿。
- 2、用瘦肉丝来替代整块切片的瘦猪肉,省事了,就可以肉末替代
- 3、皮蛋要选用进口无铅皮蛋,安全无毒更健康。
- 4、用砂锅熬粥,最好用。(用不锈钢其次,不大推荐你用普通铁锅,更不太推荐你用普通铝锅。)
- 5、用热冷水浇下肉末,而且下肉末前一定要充分捏散,不然肉馅就变得很容易成团。

6、水开后放米,不容易粘锅。

7、大火烧开,小火熬煮。

8、在熬粥最后时刻便可随意放入任何一颗皮蛋,粥面里的皮蛋颜色看起来就能更加明亮地清爽。(分次加皮蛋,颜色有点发灰)

课题来源:山东省高等学校2021年国家级大学生创新创业训练计划项目,项目名称及编号:真“粥”道 营养粥, S202113324992S

第一作者简介,苏怡名(2001.10-),女,回族,河南南阳人,山东协和学院护理学(本科)19级学生,研究方向护理学。

通讯作者简介,于文霞(1982.2-),女,汉族,山东莒南人,讲师,本科,研究方向老年护理。