

最新米汤散文随笔(汇总8篇)

环保标语可以激发人们的环保意识，让我们更加关注和保护环境。怎样用简短而有力的语言传递环保信息？以下是一些具有创意和影响力的环保标语示例，希望能够激发大家的创作激情。

米汤散文随笔篇一

2. 准备好虾米
3. 在烧热的锅中放入食用油，放入盐和虾米
4. 翻炒变色
5. 加入适量清水
6. 放入冬瓜，放入老抽和料酒搅拌均匀大火煮开转小火
7. 煮至变色放入鸡精煮至香味溢出即可装盘
8. 接下来就是享用美味了

冬瓜的营养食谱

1. 冬瓜炒蒜苗

冬瓜300克，蒜苗100克，植物油50毫升。先将蒜苗洗净，切成2厘米长的段，冬瓜去皮、瓤，洗净，切成块状；再将炒锅放置火上，加油烧至六成热，投入蒜苗略炒，再放冬瓜块，待炒熟后，加调料适量，淀粉调汁勾芡，最后加味精起锅装盘。此菜具有利肺化痰的功效，适用于肺中有痰，肺气不利致咳嗽气喘等疾病患者食之。

2. 冬瓜菠菜羹

冬瓜300克，菠菜200克，羊肉30克，姜、葱各适量。先将冬瓜去皮、瓢，洗净切成方块，菠菜择好洗净，切成4厘米长的段，羊肉切薄片，姜切薄片，葱切段；然后将炒锅放火上，加油烧热，投入葱花，放羊肉片煸炒，接着加入葱段、姜片、菠菜、冬瓜块，翻炒几下，加鲜汤，煮沸约10分钟，加入盐、酱油、味精，最后倒入湿淀粉汁调匀即成。本汤羹味美可口，具有补虚消肿，减肥健体的功效，适用于妇女妊娠水肿，形体肥胖者食之。

3. 冬瓜银耳羹

冬瓜250克，银耳30克。先将冬瓜去皮、瓢，切成片状；银耳水泡发，洗净；锅放火上加油烧热，把冬瓜倒入煸炒片刻，加汤、盐，烧至冬瓜将熟时，加入银耳、味精、黄酒调匀即成。此汤羹具有清热生津，利尿消肿之功效，适宜于高血压，心脏病，肾炎水肿等患者服食。

4. 冬瓜粥

冬瓜60克，大米30克。先将冬瓜去瓢连皮洗净，切成小块状，大米淘洗干净，同放入锅中加水1000毫升，先武火煮沸，后文火慢煮，至瓜烂米熟粥稠即可。本粥具有清热利尿，减肥之功效，适用于暑热烦闷，水肿，肺热咳嗽等病症，可起到清热利尿作用。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

米汤散文随笔篇二

相信提到薏米汤大家都知道的。生活中在超市里特别容易买到薏米，普通人也有这类养生方面的知识的积累，知道吃薏米对身体好。这是十分不错的做法。常常这样绝对对自己和家人的身体好的。另外就是，要掌握这类食物的做法以及食用的最佳时间。现在我来教大家做霸王花杏仁薏米汤。

做法一：

霸王花杏方法/步骤

将准备好的霸王花、薏苡仁、扁豆、无花果、杏仁、土茯苓用清水洗净待用

洗净的材料用清水浸泡约15分钟

浸泡好的食材放入隔水炖锅中

把处理好的排骨也放进隔水炖锅中

锅中加入适量清水

盖上锅盖，按下定时键，定时2小时即可进行煲煮

出锅前可根据个人口味加入适量食盐调味即可仁薏米汤怎么做

做法二：

霸王花杏仁玉竹汤的做法

1. 将准备好的霸王花、薏苡仁、扁豆、无花果、杏仁、土茯苓用清水洗净待用
2. 洗净的材料用清水浸泡约15分钟
4. 把浸泡好的食材放入隔水炖锅中
5. 把处理好的排骨也放进隔水炖锅中
6. 锅中加入适量清水
7. 盖上锅盖，按下定时键，定时2小时即可进行煲煮
8. 出锅前可根据个人口味加入适量食盐调味即可

烹饪技巧

2、同时，在煲煮这道霸王花杏仁玉竹汤时我们可将无花果后放，以免煲煮时间过长而煮烂。

好吃又美味的霸王花杏仁薏米汤这就做好了，大家有没有学会呢？没有关系，回家之后再好好在厨房里研究一番，一定可以带来不一样的美食。我相信每个人都可以做出自己独特的味道来。同时还可以为自己的家人带来不错的饮食，促进家人健康。

米汤散文随笔篇三

青少年在成长的过程中，需要很多种元素，因此选择薏米冬瓜汤，不仅可以很好的补充营养物质，对促进孩子的骨骼发展，也都是有着很大的帮助，因此选择这样的佳肴十分不错。

薏米冬瓜汤烹饪步骤：

1. 冬瓜一块、薏米用清水泡4-5小时备用，冬瓜切成1.5公分半的厚片。
2. 薏米入锅大火烧开后转小火煮熟至开花汤稍微变白即可。
3. 下入冬瓜转大火烧开后转中火煮2分钟即可出锅。

营养功效薏米冬瓜汤特点：营养丰富、美容养颜、利水去湿、清淡爽口，薏米又名苡仁、苡米、苡米仁，是常用的中药，又是普遍、常吃的食物。

营养成分：薏仁主要成分为蛋白质、维生素b1□b2□

薏米的作用：薏米冬瓜汤

- 1、利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓等功效，为常用的利水渗湿药。对于体内湿热的人是不错的食物，比如脚气等湿热病症有一定作用。
- 2、用于头发：它具有营养头发、防止脱发，并使头发光滑柔软的作用。
- 3、用于皮肤：使皮肤光滑，减少皱纹，消除色素斑点的功效。对面部粉刺及皮肤粗糙有明显的疗效，另外，它还对紫外线有吸收能力，其提炼物加入化妆品中还可达到防晒和防紫外线的效果。

通过上文的介绍，我们可以得到冬瓜薏米汤无论是在作用还是功效上，对我们的身体都有很大的帮助。现在正值秋季，很多女性都为脱发或皮肤暗沉而苦恼，女性朋友们不用担心了，这道冬瓜薏米汤不仅有预防脱发的作用，也令皮肤光滑的效果。大家还不赶快试试。

米汤散文随笔篇四

红豆薏米汤一直以来是爱美女性的首选，因为经常喝一些红豆薏米汤，不但有减肥的功效，而且还能预防身体出现一些疾病，所以有很多女性都比较热衷于喝红豆薏米汤，暗示有人说经常喝会容易出现上火的现象，这是真的吗？经常喝红豆薏米汤会上火吗？一起来看一看吧！

红色豆薏米是清利湿热的著名食疗方，其中红豆性平，薏米性微寒，根本没有上火的可能。

红豆薏米汤是一道甜品，营养丰富。薏米，在中药里称“薏苡仁”，《神农本草经》将其列为上品，它可以治湿痹，利肠胃，消水肿，健脾益胃，久服轻身益气。红豆，在中药里称作为“赤小豆”，也有明显的利尿，消肿，健脾胃之功效。

主要食材

薏仁适量、红豆适量、清水适量。

根据个人需求量煮。

做法

1. 薏米、红小豆各30g□
2. 洗净泡一会。
3. 将泡的薏米、豆子连同泡米水一同倒入高压锅，再加一些水。
4. 大火煮至到喷气后改小火，再煮15分钟就好了。
5. 这是煮制好的薏米红小豆汤。

保健功效

薏米红豆粥具有良好的减肥功效，既能减肥，又不伤身体，尤其是对于中老年肥胖者，效果尤其好。湿邪是造成现代各种慢性、顽固性疾病的根本，而薏米红豆汤是治湿邪最好的药。

菜品特色

薏米红豆粥有个好处，就是怎么熬都不会发黏发稠，底下总是熬烂了的红豆和薏米，上面是淡红色的汤，而薏米和红豆的有效成份大半都在汤里。熬粥的时候，水放得多一些，这些汤就够我们喝半天了，正好可以当茶喝……至于功效，那真是非同小可。

温馨提示

切记。熬着汤不能加大米，红小豆和薏米都是去湿的，本身不含湿，所以它们怎么熬都不稠，汤很清。中医恰恰是利用了它这种清的性质，来把人体的湿给除掉。一旦加进去大米，就等于加进去了湿气。

看了上面的介绍，相信你对红豆薏米汤是否上火有了一个了解，经常喝红豆薏米汤不会出现上火的，但需要注意的是，人体的营养需要全面些，如果天天喝红豆薏米汤的话，难免会产生腻烦心理，可以在每周喝两三次就可以了，不要过量。

米汤散文随笔篇五

有很多的小朋友都是比较喜欢吃虾米的，而且虾米也是儿童们正在长身体的时候非常好的一种滋补食物，但是有些小孩子就是只偏爱于虾米的，这样就会忽略掉其他的食物，如果是这样的话就会使得他们的身体内部没有其他的营养物质，所以就会导致营养不均衡的情况发生，那么家长们就应该要

想办法让他们吃一些其他的蔬菜，比如说做丝瓜虾米汤给他们喝的。

做法一

主料：鸡蛋100克丝瓜250克虾米50克

调料：大葱5克盐3克各适量

做法：

1. 将丝瓜刮去外皮，切成菱形块；
2. 鸡蛋加盐打匀；
3. 虾米用温水泡软；
4. 炒锅上火，将油烧热，倒入鸡蛋液，摊成两面金黄的蛋饼，用铲切成小块，铲出待用；
6. 下鸡蛋再煮3分钟，待汤汁变白，调好咸淡即可出锅。

做法二

主料：丝瓜2条，鸡蛋2个。

调料：食盐适量，葱适量，蒜适量，白糖少许，黄酒适量，菜籽油适量。

步骤

1. 丝瓜洗净。蛋打成蛋液，加黄酒、盐，切好的葱花打匀。蒜切成料。
2. 丝瓜去皮，切滚刀块，放碗里加盐腌一下，至少10分

钟。(丝瓜去皮时，我是去的干干净净的，否则，炒出来的丝瓜感觉有些僵硬)

3. 腌过的丝瓜用水冲一下，沥干水。

4. 锅热，倒入菜籽油，放蛋炒至凝固，盛出。

5. 锅中加菜籽油，先把蒜粒呛锅，出香味时放丝瓜。一直不停地炒，炒至丝瓜变软。

6. 加入事先炒过的蛋，炒匀，加少许白糖，稍翻炒，出锅。

其实对于这种丝瓜虾米汤并不是大家想象的那么繁琐，制作的工艺还是比较简单的，不会耽误大家太多的时间，不过虾米在放入锅中煮的时候一定要先用温水泡软以后再放入，这样的话就可以节省很多的时间，而且在放鸡蛋的时候一定是煮3分钟以后放入，这个时间放入是刚刚好的，不会将鸡蛋煮太烂。

米汤散文随笔篇六

食品作为我们人类生存和依靠的重要物品，如果人没有食物吃，那么将会出现死亡。现在我们的生活越来越好，山珍海味越吃越多，大家感觉很多东西吃都没有味道了，其实大家可以尝试喝点汤，这样说不定还是很有滋味的呢？下面就一起来看下冬瓜虾米汤的做法吧！这个可是一道很美味的汤哦！

冬瓜虾米汤的做法1：

食材

？原料

虾米10克，冬瓜200克，盐1/2茶匙(3克)，胡椒粉1/2茶匙(3克)，油1茶匙(5ml)

1. 虾米洗净后泡在水中
2. 冬瓜洗净后，切薄片
3. 锅中放入少许的油，倒入冬瓜片翻炒
4. 加入适量的水
5. 水开后，倒入泡好的虾米
6. 汤烧好后，放入适量的盐和胡椒粉，加入少许的香菜点缀

冬瓜虾米汤的做法2：

主料

冬瓜(适量)

调料

虾米(适量) 生抽(适量) 盐(适量) 鸡精(适量)

厨具

炒锅

1. 冬瓜切片，洗净，虾米备用
2. 热锅冷油
3. 下冬瓜炒

4. 接着加入虾米一起炒
5. 加高汤，没有清水也行
7. 加入生抽，和鸡精调味
8. 最后，水淀粉勾芡，起锅

上面就是两种做法了，冬瓜虾米汤的做法与我们冬瓜虾米的做法是不一样的，所以大家一定要注意！

好了，上面就是我们关于冬瓜虾米汤的做法大全了，大家看完之后有什么样的想法呢？大家是不是想去做呢？那么我们大家还是赶快试下吧，所以，对于大家说自己亲自做着试一下，比我们自己说着千遍万变来说都是有用的，这就是我们的实践出真理的！

米汤散文随笔篇七

夜读《湘行书简》，读至《泊缆子湾》，沈从文向新婚燕尔娇妻报告：“我已把晚饭吃过了，吃了一碗饭，三个鸡子，一碗米汤，一段腊肝。吃得很舒服，因此写信时也从容了些。”《泊杨家咀》，沈从文又报告：“船上已在煎油，油老后，哗的沙的一响，满舱皆是烟气。我喝了一碗米汤，加了点白糖，这东西算是我吃饭以外唯一的食物，也算是我唯一的饮料。”好久没喝过米汤了。

八十年代末兴起用高压锅，用了不知千百年的尖底铁锅一夜间被遗弃在灶头杳见蒙尘或作废铁卖，就再难喝到稠滑、甜润、沁香的米汤了。

米汤是多少辈人小时的恩物，祖祖辈辈都是喝米汤长大的，母乳不够就喝米汤。米汤白喝就很好喝，殷实点的，加点白糖，讲究点的，滴点酱油、撒点香菜或葱，更好吃。

那时候煮饭，先择米淘米，再加三五倍水放尖底铁锅中，米汤咕咕滋咕滋溢出来把熊熊煜煜柴火都快浇熄时，赶紧滗米汤，再用小火文火焖到锅巴嫩黄酥脆、饭香飘绕左邻右舍。煮饭是个技术活，我们小时候，常掌握不了火候，不是烧得焦糊引来邻居大娘大妈大嚷，就是米汤滗多滗少了把饭煮得生硬或软烂，甚或有时滗米汤时禁不住尖底铁锅的铁提手和铁锅盖灼手咬手，把米饭连同米汤哗啦一声倾倒多半到柴灰里招讨大人一片臭骂。

老家隔壁的李奶奶双眼近盲，小身个小脚板，煮饭炒菜却溜散麻利得很，少小时吃过李家奶奶多少香脆锅巴和清甜米汤。

高压锅的普及，大大降低了煮饭的技术含量。小孩家只要加水把米盖住一掌心厚，插上电就不用管，包熟包香；只是锅巴没了，米汤没了。米汤多好喝，锅巴多好嚼。八十年代末出生的好多听都没听到过米汤好喝、锅巴好吃，真是可惜惋惜。

米汤冷凝后会浮着一层细腻、黏稠、形如膏油的“米油”，是米汤的精华，滋补力可和参汤媲美。清代赵学敏撰写的《本草纲目拾遗》记载，米油“黑瘦者食之，百日即肥白，以其滋阴之功，胜于熟地，每日能撇出一碗，淡服最佳。”清代医学家王孟英在他的《随息居饮食谱》中认为“米油可代参汤”，因为它和人参一样具有大补元气的作用。现时吾乡的婴幼儿在开始添加辅食时，还有煮米汤作为补充的，年老体衰的老人也还有饮用的，不过都是用煮粥的方式熬米汤了。

吾乡有“听得几句好话，就像喝了米汤一样”的俗语，从中可以窥出米汤在吾乡乡党心目中是一等的美食，甘之若饴，像好话一样受用。乡贤曾文正公克服金陵后，得到许多歌颂祝贺诗文，他叫书记官统统抄在一起，亲自题签：“米汤大全”。

曾文正公于同治十年(1871年)十月二十三日写给弟弟家书：“吾见家中后辈，体皆虚弱，读书不甚长进，曾以养生六事勸儿辈：一曰饭后千步，一曰黎明吃白饭不沾点菜。”吃白饭不加点菜是曾家的养生之道，我冒昧揣度，曾文正公在吃白饭时或许还保留祖风乡风喝一碗热呼呼的或浓或淡米汤。

日前，偶从微信上览到一篇大米富砷的微文。砷这东西挺吓人，俗名更吓人：砒霜。微文建议大米不可多吃，倡导煮米饭，一要淘洗米，二要在煮饭时多加水，加三五倍的水，把米汤滗掉，这样可去除百分之三十以上的砷。这不正是我们小时候的煮饭法吗？微文最后强调，去除的砷除了淘米时去掉一部分，另一部分就在米汤中了，建议不要喝米汤，或少喝米汤。

喝还是不喝？干嘛不喝？祖祖辈辈都是喝米汤长大的。有喝还是喝，折中存中，少喝点吧。（彭志辉）

米汤散文随笔篇八

1、猪蹄洗净，去杂毛，刮去油腻，从中劈开，斩成四段，焯水捞出，洗去浮沫；薏米洗净，用温水泡软；枸杞子洗净备用。

2、砂锅内放入适量清汤，大火烧沸后放入猪脚、薏米、枸杞子、姜片、葱段、料酒，开锅后撇去浮沫，小火煲3小时，加盐、胡椒粉调味即可。

做法二

1. 将薏米洗净，姜切片，小葱挽结（如果用大葱就切断儿吧）
2. 猪蹄剁成块状，下沸水锅里焯一会，捞出用清水洗净

4. 加入盐和胡椒粉调味即可。喝时撒些葱花或香菜也不错哦

做法三

1. “主角”和薏米洗净，薏米得用温水泡10分钟

2. “主角”先放入烧开的水中焯一下再捞起

3. 将薏米，猪脚依次放入煮汤的专用锅内并加水，要没过猪脚。（煮的时间按个人喜好定，时间越久汤久越浓稠）

4. 开锅后加适量盐和胡椒调味，盛出后洒上芫茜（切记芫茜煮透后会有酸味，所以只能开锅后放入汤里，即时饮用）

上面就是对猪蹄薏米汤的做法的介绍，通过了解之后我们平时可以按照上面的方法就制作美味的食物对我们的身体进行滋补，它的营养价值虽然丰富，但是想要身体更加健康，我们平时一定要保证拥有良好的心态和注意饮食营养的均衡。