# 粥类食品调查报告

来源：网络 作者：落花成痕 更新时间：2024-12-29

*第一篇：粥类食品调查报告山西管理职业学院粥类食品调查报告为了给同学们提高生活质量，在星期三在学校的两个食堂对就餐的学生做了问卷调查：在调查后的发现现代多数大学生喝粥是出于身体健康的原因。调查目的：通过调查了解我校在校生每天喝粥的情况，即对...*

**第一篇：粥类食品调查报告**

山西管理职业学院粥类食品调查报告

为了给同学们提高生活质量，在星期三在学校的两个食堂对就餐的学生做了问卷调查：

在调查后的发现现代多数大学生喝粥是出于身体健康的原因。

调查目的：通过调查了解我校在校生每天喝粥的情况，即对粥的价格的分析和种类，以便了

解现在粥在年轻人中间的销售行情，对本校同学的粥的消费及种类进行分析。

调查对象：全校学生

调查方式：问卷调查抽样法

调查内容及分析：

1.本校学生女生是男生人数的3倍之多，大二人数多于大三人数。

2在早上有65%的人不去购买任何吃的东西，其中，买粥的人数有30%，其中与其他食

物同时食用者有20%，有10%的人数是只喝粥的。在晚上，有40%的人是愿意买粥喝的，他们认为有益与身体健康，应该考虑扩展粥的种类来吸引更多的学生来买。

3.在本校区，有85%的人接受买一元钱的小杯粥类饮品。一元的小杯粥类，既便宜实惠，又便于携带，是学生们不错的选择。

4.有80%的同学对粥类的认识来源于实体店，所以如果有新品推出可以是实体店的服务

员来推介，也可以试着用作广告的方式来扩大销量。

5.本校学生目前最常喝的粥类是以黑米，小米，绿豆，八宝为主。

6.在喝粥的学生当中，平均每天喝2杯的人数有8%，喝一杯的人数有24%。

7.学生买粥组要有三种情况，一是，把粥当做早饭的人数有5%；二是，身体不舒服的时候有40%。三是，对粥有特殊偏好的人有25%。说明了粥类食品可以在身体健康上

来做广告。

8.在喝粥的频率中，经常喝粥的人数只是25%中的23%，其他人数多为偶尔才喝。

9.习惯早上喝粥的人数是因为它食用方便且便于携带，习惯于晚上喝粥的人数是因为它

营养健康。其中，价格和口感的原因占有率较低。

10.有70%的女同学希望增加美容养颜类食品，有10%的同学希望增加营养排毒类的，有15%的同学希望增加可口清火的食品，有5%的同学希望增加水果味的粥类。

调查时间：2024年9月21日星期三

调查结果：增加不同类型的粥类食品将会带来新的收益，广告宣传度不够影响销售。多数的学生是以健康为基础的。

调查体会：虽然现在的青少年经常性的不吃早饭，或者较多的吃垃圾食品，但是在进入大学

后，身体的健康意识越来越重要，而且对粥类食品的认识也主要是以健康为主的，似乎有粥

类=健康的理念。我们应该顺着学生的这个理念，把宣传做出去，此类产品的发展空间还是

很大的。

附：

问卷调查表：

1.性别男女

2.年级大一大二大三其他

3.您早上喜欢喝什么？

A.水B.牛奶C.豆浆D.粥E.其他

4.你认为粥在什么时候喝好？

A.早上B.中午C.晚上

5.你认为小杯粥的价格为多数合适？

A.1元B.1.5元C.2元

6.你对粥类产品的认识主要来源于？

A.广告及宣传B.朋友推荐C.大众潮流D.实体店

7.平均每天喝多少杯粥？

A.1杯B.2杯

8.你是否经常喝粥？

A.经常B.偶尔C.基本不

9.您选择喝粥的理由。

A.价格合适B.营养健康.C.食用方便D.口感味道好 E.满足自己的食欲F.其他

10.您在什么情况下会购买粥类？

11..你常喝什么粥？

12.您希望增加什么粥类食品？

**第二篇：②早餐类食品**

②早餐类食品

草饼（a）、早餐面包（硬式面包）（b）

a：配料：葡萄糖浆、糯米粉、白砂糖、水、莲子、白豆、食用添加剂（山梨糖醇、明胶、单硬脂酸甘油脂、食用香料、山梨酸钾、特丁基对苯二酚、脱氢醋酸钠）保质期：7个月

贮藏方法：放在阴凉处，避免阳光、高温、潮湿

b：配料：精面粉、白砂糖、精炼植物油、鲜鸡蛋、起酥油、奶油、奶粉、食盐、酵母、食用酒精、食品添加剂（葡萄糖浆、山梨糖醇、发酵粉、山梨酸、膨松剂、乳化剂、脱氢醋酸钠、丙酸钙（17.005）、食用柠檬酸、山梨酸钾、食用香料）保质期：8个月

贮藏方法：环境温度不超过25℃，相对湿度60%以下

共同配料：葡萄糖浆、白砂糖、食用香料、山梨酸钾、脱氢醋酸钠

如何贮藏食品？

贮藏食品一般要注意以下几点：

（1）注意食品的干燥。食品含水分越多，越容易腐败变质，因此贮藏时要尽量除去食品中的水分。譬如，各种粮食通常是用口袋、缸、罐、桶等容器存放的，粮食不干燥，温度稍微升高，就可能发霉或生虫。首先应将粮食晒干、烘干或吹干，容器也要干燥，并放在通风干燥处。吃市售粮食的家庭，最好是每次少买一些，吃完再买。夏天天

气炎热，雨后容易反潮，未吃完的粮食应搬到太阳下晒一晒。有人认为，在粮食中存人大蒜、花椒、芥末等能防虫，也可一试。

（2）注意食品与外界空气隔绝。有些食品在夏天容易发霉，如酱、酱油、醋、腌渍的蔬菜等。这些食品不是一二天吃得完的，为防止发霉变质，可用隔绝空气法保存。如往酱油瓶、醋瓶内滴几滴熟油，使酱油、醋和外界空气隔绝，用封罐、封坛办法将酱、腌菜保存，使空气进不了罐坛内。

（3）注意清除食品中已有微生物繁殖和污染的部分。有些食品部分已腐烂、发霉，应及时清除发霉部分，否则，会蔓延到完好部分，使食品全部变质。鲜鱼、鸡、鸭等的保存应去掉内脏，一般暂时不食用的鱼、肉、鸡等，也可用盐渍法保存。盐渍可造成食品内部的高渗透压状态，也减少食品的含氧量，能抑制微生物的繁殖和酶的活性。

（4）注意蔬菜的保水防腐。有些食品保存时要去掉水分，但蔬菜却要求尽量保持其水分。可将蔬菜摊开放在阴凉通风处，适时洒一点凉水，使菜保持湿润。蔬菜不宜堆叠在一起，应适量翻动。也可以在阴凉处铺一层湿沙，把根部靠在湿沙上面，散开摆放。冬天贮存大白菜，可挖窖贮藏，住楼房或无处挖窖的居民，可先将大白菜晒一晒，使包在外面的菜叶较干燥时码在温度合适处存放，注意防冻。白菜较多时，应注意中间留空隙透气，并且要适量倒动，防止中间发热腐烂。

（5）防止每餐吃剩的饭菜发馊。吃剩的饭菜经筷子夹动，较易发馊变味，保存剩余饭菜的办法是，将剩饭放在通风处保存，对剩菜要先将其回锅加温，用高温杀灭菜内微生物，然后放在通风处。

（6）注意将干菜、海味类食品放在干燥处保存，适时晾晒。黄花菜、干笋、鱿鱼干、海米等类食品，干燥时能存放较长时间，但必须注意常取出放在通风处晾晒，夏天泛潮时不晾晒最容易发霉或生虫。

食品是补充人体需要营养的物质，若保存不当，发霉变坏，可对人体造成极大危害，食品完全变质不能食用也是一种浪费，因此，应注意保存。当然最好的办法是随吃随买，不要过多贮存，也不要存放过久。

食品贮存卫生要求

（一）贮存食品的场所、设备应当保持清洁，无霉斑、鼠迹、苍蝇、蟑螂，不得存放有毒、有害物品（如：杀鼠剂、杀虫剂、洗涤剂、消毒剂等）及个人生活用品。

（二）食品应当分类、分架存放，距离墙壁、地面均在10cm以上，并定期检查，使用应遵循先进先出的原则，变质和过期食品应及时清除。

（三）食品冷藏、冷冻贮藏的温度应分别符合冷藏和冷冻的温度范围要求。

1、食品冷藏、冷冻贮藏应做到原料、半成品、成品严格分开，不得在同一冰室内存放。冷藏、冷冻柜（库）应有明显区分标志，宜设外显式温度（指示）计，以便于对冷藏、冷冻柜（库）内部温度的监测。

2、食品在冷藏、冷冻柜（库）内贮藏时，应做到植物性食品、动物性食品和水产品分类摆放。

3、食品在冷藏、冷冻柜（库）内贮藏时，为确保食品中心温度达到冷藏或冷冻的温度要求，不得将食品堆积、挤压存放。

4、用于贮藏食品的冷藏、冷冻柜（库），应定期除霜、清洁和维修，以确保冷藏、冷冻温度达到要求并保持卫生。

一、我国早餐市场存在的问题

1.早餐市场发展较慢,档次偏低,普遍脏乱差

目前,我国的城市居民的外出早餐主要还是靠马路早餐市场供应,我国早餐市场的主力是“马路早餐”。早餐市场普遍存在从业人员素质低,饮食环境条件差的状况。其中包括早餐生产环境和就餐环境差、器具几乎没有经过消毒杀菌、油炸类食品的高温油重复使用现象严重等问题。对于早餐卫生条件差的问题,许多居民对此充满了无奈。卫生监督部门在早餐市场这方面也很少进行强有力的监督和管理。

论文

2.放心早餐店数量少,分布不均,品种少

我国大部分城市中现有中式快餐店铺屈指可数,无照摊贩游击经营、新型业态的早餐企业开始出击市场,但市场占有率还较低。

3.早餐营养价值不高,营养搭配不合理

早餐对于维护人体健康极为重要,目前早餐食物的营养价值没有得到重视,健康形势严峻,早餐食物的营养搭配不合理,造成很多健康问题。这些情况对提高我国人口素质极为不利。

二、早餐食品

①面包

面包作为一种大众化的食品，一直受到许多国家人们的喜爱。对于面包厂家来说，面包面团的特性以及产品的质量是非常重要的两个方面；另外，新鲜出炉的面包往往在出售过程中由于老化现象严重影响面包的品质，据报道，在美国有约8％的面包因老化而不能出售，这给厂家和销售商带来了巨大的经济损失。许多谷物科学家在改善面包面团特性、提高面包质量以及延迟面包老化等问题上进行了大量的研究，他们发现具有各种不同功能的食品添加剂和乳化剂能有效解决这些问题。

目前世界上大约有2/3的人以面包为主食。面粉是面包的主要原料，从营养角度来看，其蛋白质氨基酸不平衡，特别是赖氨酸含量很低。如何强化面包的营养价值．一直是人们研究的课题和任务。黑豆含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、VB1、VB2、VB12、异黄酮、胆碱、有机酸等。每100克黑豆含赖氨酸2419mg，在同等数量条件下，与黄豆相比，黑豆赖氨酸高出155％，苏氨酸高出15.3％。蛋氨酸高出29％，膳食纤维比黄豆高41.6％。豆渣和豆皮是难得的膳食纤维源．因此，充分高效利用黑豆可以将营养强化升级。

②牛奶 牛奶的营养成份很高，牛奶中的矿物质种类也非常丰富，除了我们所熟知的钙以外，磷、铁、锌、铜、锰、钼的含量都很多。最难得的是，牛奶是人体钙的最佳来源，而且钙磷比例非常适当，利于钙的吸收。种类复杂，至少有100多种，主要成份由水、脂肪、磷脂、蛋白质、乳糖、无机盐等组成。

组成人体蛋白质的氨基酸有20种，其中有8种是人体本身不能合成的，这些氨基酸称为必需氨基酸。我们进食的蛋白质中如果包含了所有的必需氨基酸，这种蛋白质便叫作全蛋白。牛奶中的蛋白质便是全蛋白。牛奶中的无机盐也称矿物质。牛奶中含有Ca2+、Mg2+、K+、Fe3+ 等阳离子和PO43-、SO42-、Cl-等阴离子；此外还有微量元素I、Cu、Zn、Mn等。大自然中的钙是以化合态存在的，只有被动、植物吸收后形成具有生物活性的钙，才能更好地被人体所吸收利用。牛奶中含有丰富的活性钙，是人类最好的钙源之一，1升新鲜牛奶所含活性钙约1250毫克，居众多食物之首，约是大米的101倍、瘦牛肉的75倍、瘦猪肉的110倍，它不但含量高，而且牛奶中的乳糖能促进人体肠壁对钙的吸收，吸收率高达98%，从而调节体内钙的代谢，维持血清钙浓度，增进骨骼的钙化。吸收好对于补钙是尤其关键的。

③麦片

麦片是一种以小麦为原料加工而成的食品。是用普通的麦子和一些东西加工而成的。它曾经是第一种被工业化生产的早餐谷物食品。麦片的“片”字是指，它是一种来自被煮过，辗碎，和加以烘干的谷物，通常被放在牛奶和果汁里，或做成麦片粥加以食用。

麦片还有很多好处，科学研究常喝麦片可以有效的防治糖尿病，降低血糖，很适合于较胖的超重人群。另外，常喝麦片还有助于帮助女性保持苗条的身材。

人们常在麦片中加入牛奶、水果等其他的食物，一起熬煮，做成麦片粥，不仅营养丰富，而且味道也很不错，所以深受大家都喜爱。

芒果奶香麦片粥是非常营养的，食谱上说它含人体必需的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、锌和维生素A、B1、B2、C及尼克酸等多种营养素，更重要的是制作起来非常的简单。

三、出现过的早餐问题

①中学生早餐质量下降严重

《报告》指出，我国中小学生早餐营养质量不足的比例由1998年的48.8%上升到了2024年的78%。专家分析，这一方面是由于家长对早餐不重视，有部分家长会因为子女肥胖而“支持”他们不吃早餐以达到减少进食的目的；另一方面，中小学校目前只有营养午餐，导致很多在家吃不上早饭的孩子只能饿着肚子。

香港一项涉及逾1.1万名学生的大型研究也发现，多达8%小学生每周只吃2次甚至完全不吃早餐，反而日日吃薯片、方便面、巧克力和喝汽水。每10名不吃早餐的小学生中就有1人痴肥，痴肥比率较常吃早餐孩子高出1.6倍。香港的研究还显示，不吃早餐的学生整体健康饮食意识较弱，日常饮食反而较多“垃圾食物”，其中以小学生尤其显著，约48%男生和36.4%女生每周至少吃两次煎炸食品；44%男生和35%女生天天喝汽水；36%男生和28%女生每日吃薯片和方便面。

吃不好早餐是孩子成长的绊脚石。研究表明，营养质量差的早餐不仅影响儿童营养摄入和健康，还会影响儿童的学习、认知能力和体能。不吃早餐的儿童发生肥胖的危险性，大于每天吃早餐的儿童。

专家支招：“三有”早餐最健康。据马冠生介绍，一顿营养均衡的早餐能满足孩子全天约30%的能量，提高儿童早餐营养要必备三类食物：谷类――脑组织的主要供能物质，蛋白质――让精力更充沛，蔬菜――富含维C带动脑部氧吸收。一份营养充足的早餐应包括谷类食物、动物性食物、奶类或者奶制品，还要有蔬菜水果。而只有2类或不足2类食物的早餐属于“早餐营养不足”。

②早餐车上的鲜牛奶谁来保质？

蒋先生在官渎新村门口花五块多钱购买了这份早餐，一口蛋饼、一口牛奶下肚，便觉得味道有点不对劲。起初以为是蛋饼问题，可喝到第二口牛奶时，才发现是鲜牛奶成了馊牛奶。“我急着上班，吃得比较急，一口牛奶就喝了小半包。”蒋先生说，发现牛奶馊了之后，他仔细看了牛奶上的保质期，牛奶上清楚的写着6日生产、2℃至6℃冷藏保质期三天。也就是说牛奶还在保质期内，可怎么会变质呢?蒋先生随后联系了生产牛奶的乳业公司，对方让他找早餐公司，由于个人精力所限、又适逢周末等种种原因，蒋先生没能通过早餐公司得到说法。在蒋先生看来，保质期内的牛奶变质就是乳业公司的责任。他认为，自己购买鲜牛奶的时候尚早，当时气温不算热，牛奶不应该变质。同时，蒋先生也对早餐车既售卖热的蛋饼、茶叶蛋等食物，又售卖需要低温贮藏的牛奶的做法，表示了担忧。“印象中，以前早餐车是不卖现做的蛋饼的!”

那天下午，记者就此联系了生产该款鲜牛奶的乳业公司。公司客服部门工作人员表示，根据规定，这款鲜牛奶在2℃至6℃的冷藏条件下可以保质三天，但一旦脱离这个温度环境，尤其是在气温比较高时，鲜牛奶很快就会变质。“像这样30多摄氏度的天气里，脱离3℃至6℃的冷藏条件半个小时，牛奶就可能变质了。”工作人员说，市民购买到的变质牛奶应该是在早餐售卖环节贮藏不当导致。工作人员认为，气温比较高时，一包鲜牛奶在早餐车的简易保温环境中，搁得久一点容易变质，而现在，早餐车还售卖一些热的茶叶蛋、蛋饼之类，冷热混搭，就更容易导致需要低温冷藏的鲜牛奶变质。

对于乳业公司的解释，早餐公司负责人表示不认可。他认为，他们公司的早餐车已经卖了近十年的牛奶，一天销售上万包，类似的事情属于个例，不能说是早餐车不具备相应的贮藏条件。

四、长期不吃早餐容易得病：

第一，胆结石，临床中70%的病人都是不吃早餐的；

第二，不吃早餐，在上午十点钟就会出现脑子不好使、大脑一片空白、记忆力不好，这是低血糖现象。因为三餐中，早餐是距离前一夜晚餐时间最长的，大脑最需要血糖供应，大脑占人体重量的2%，但是大脑需要的血糖供应是20%，如果不吃早餐，血糖供应不上，就会出现低血糖作用；

第三，不吃早餐容易长皱纹，大脑的血糖供应不上，就会动用干糖元和皮下组织里面的一些蛋白质等组织，久而久之就容易长皱纹了；

第四，不吃早餐容易长胖。因为人经过几十万年、上百万年的进化，人已经有生物钟了，早中晚如果打乱生物钟的话，肌体就会发生一些变化，早餐不吃，午餐晚餐就吃的多，吸收的就多了，又没有及时的排出去，能量就转化为脂肪。举一个案例，日本的相扑运动员300-400公斤，他一定要长得特别胖，因为胖了就摔不倒了，他就胜了。他为什么长那么胖呢？秘诀之一就是不吃早餐，只吃午餐晚餐，因为肌体的代谢功能是不吃早餐，午餐晚餐就玩命的吸收，他又不活动，就全变成了脂肪。

第五，不吃早餐也容易得胃病。因为这个胃，你要么就撑死它，要么就饿死，它就会炒你鱿鱼了，就容易得胃病。

**第三篇：各类粥制作**

各类粥制作大全-营养粥谱

1、黑米大枣粥

补气养血，保胎安胎。有利于孕妇及胎儿健康，尤其是对于胎儿的大脑发育有着特殊的作用。黑米最好先泡上一天。

1、黑米与大米洗净，放入锅内加入适量水，大火烧开后改用小火；

2、黄豆拣去杂质温水浸泡一小时，换水洗净；

3、大枣去核洗净，银耳去蒂洗净，温水浸泡；

4、将大枣、黄豆、银耳以及洗净的芝麻放入米锅继续煮，熬成粥即。

2、咪子粥

材料：大米、红萝卜、梨、大枣；大米洗好，红萝卜和梨切块，大枣洗干净放到锅里。做法：放水开煮，水开放米，红萝卜和梨块，煮20~30分钟，ok，味道不错！

3、黑米红枣花生什锦粥

材料：黑米与大米按照1：4的比例备好（1：3也可以吧）、红枣5颗、花生40颗、碎核桃少许、红豆30颗、冰糖20颗 注意：黑米和红豆提前一天浸泡（大清早开始浸泡，晚上放进电炖煲里，用“田螺姑娘”定时，次日清晨开始煮），泡黑米的水不要倒掉，直接用来煮米。

做法：将泡好的黑米和各种材料倒入“炖之煲”，按照平时煮同量白米稀饭的标准加水，盖上盖，“田螺姑娘”定时，大约需要煮100分钟。就这么简单。

4、绿豆稀饭

绿豆和稀饭按 1：4 配好，冰糖 15--20 颗，放入电炖煲（就是电瓦撑那种类型），加入适量水，高火煮100分钟。（吃的时候如果嫌烫，加入一些菊花茶，很清香。）

5、翠花绿豆粥

配料: 西瓜皮200克，绿豆1杯，白木耳7.5克，冰糖2大匙。

特色：此汤最适合在夏季食用，有清血、解热、排毒的功效，能有效改善血浊引发的肤色晦黯及预防因日晒所造成的斑点，并能消除青春痘。不过同时有整肠的瘦身效果，腹泻时最好不要饮用。操作:（1）、西瓜皮洗净，刮除红肉，削除绿皮，切小块；绿豆洗净，泡水1小时；白木耳洗净泡软，去除硬蒂切小朵备用。（2）、锅中倒入4杯水，放入绿豆及白木耳煮开，转小火煮至软烂，加西瓜皮及冰糖再煮1-2分钟即可。

6、红枣粳米粥

功效：治疗体弱，病后身虚气血两亏，营养不良，脾胃虚弱、贫血等，并有保护肝脏的作用。做法：红枣10-15枚与粳米100克同煮。

7、菠菜粥

功效：养血止血，敛阴润燥，通利肠胃。适宜于习惯性便秘、高血压等症。大便干结，痔疮出血患者宜经常服用。原料：新鲜菠菜100克，粳米100克。

做法：先将菠菜洗净，放滚水中烫半熟，取出切碎。粳米成粥后，将菠菜放入，拌匀，煮沸即成。

8、西洋参大枣粥

[原料] 西洋参3克，大枣10枚，粟米100克。

[制法] 先将西洋参洗净，置清水中浸泡一夜，切碎西洋参；洗净大枣；将西洋参、大枣、粟米及浸泡西洋参的清水一起倒 1

入砂锅内，再加些清水，文火熬60分钟。[用法] 每日1次，早晨食用。

[功效] 久食本粥可使身体变得强壮，皮肤变得细腻红润。[主治] 适用于四肢无力，气虚体弱，面色苍白无光泽者。[按语] 感冒发热时停服。忌用铁锅煮西洋参。

9、酸枣仁粥

[原料]酸枣仁末15克、粳米100克。

[做法]先以粳米加水煮粥至将熟，加入酸枣仁末再煮片刻即可。[用法]早晚温服。?? [作用]养心、安神、敛汗。适用于神经衰弱、心悸、失眠、多梦、黑眼圈。

[评注]酸枣仁末入粥中酸甘适口，深受欢迎。酸枣仁生用炒用均可，炒时间过常能破坏有效成分可取酸枣仁微炒片刻研末，家庭可用擀面杖研磨。

10、芝麻粥

功效：补肝，润五脏。适用于身体虚弱、头发早白、大便干燥、头晕目眩、贫血等症。原料：黑芝麻30克 粳米100克

做法：先将黑芝麻晒干后炒熟研碎。再与粳米同煮作粥。服法：可随意服食。

11、仙人粥

功效：养血益肝，固精补肾，健筋骨，乌须发。适用于头发枯燥发黄、须发早白。并可用于头晕、耳鸣、失眠、腰膝软弱、梦遗滑精、崩漏带下、久痢等症。大便溏泄者不宜食用。服药粥期间忌食葱、蒜、忌冷服。熬煮时禁用铁锅。原料：何首乌30-60克 粳米60克 红枣3-5枚 红糖（或冰糖）适量

做法：先将何首乌用砂锅煎取汁，去渣后加入粳米、红枣，文火煮粥，待粥熟，加入适量红糖或冰 糖，再煮一二沸，乘热服食。

服法：每天服1-2次，7-10天为一疗程。间隔5天再进行下一疗程。

12、黄芪红糖粥

功效：红糖味甘甜，性温润，有润心肺、和中助脾、缓肝气、补血、破瘀之功效。黄芪味甘，性温，有固表止汗、托疮生机的作用。陈皮味辛、苦，性温。有理气健胃、燥湿化痰的作用。此粥有益气养颜的功效。适用于气血虚弱所致颜面苍白无华。

原料：黄芪30克，粳米100克，红糖30克，陈皮6克。做法：

(1)、将黄芪洗净切片，放入锅中，加清水适量，煎煮去楂取汁。

(2)、将粳米淘洗干净，与陈皮、红糖放入锅中，再倒入黄芪汁，加清水适量，煮至米烂熟即成。服法：食用佐膳。

13、八宝粥

功效：健脾胃，补气益肾，养血安神。适用于失眠以及体虚乏力虚肿、泄泻、口渴、咳嗽少痰等。原料：芡实、薏仁米、白扁豆、莲肉、山药、红枣、桂圆、百合各6克、粳米150克。做法：先取上述八药煎煮40分钟，再加入大米继续煮烂成粥。服法：分顿调糖食用，连吃数日。

14、补虚正气粥

功效：补元气，健脾胃。适用于五脏虚衰、久病赢瘦、心慌气短、体虚自汗、慢性泄泻、脾虚久痢、食欲不振、气虚浮肿等一切气衰血虚之症。

原料：黄芪30克，人参10克，大米90克，糖适量。做法：（1）、将黄芪、人参切片，用冷水浸泡半小时，入砂锅煎沸，煎出浓汁后将汁取出，再在参、芪锅中加入冷水如上法再煎，并取汁。

（2）、将上述药汁合并后分成两份，早晚各用一份，同大米加水煮粥，粥煮熟后加白糖食用。服法：早、晚餐空腹食用，5 天为一疗程。

15、淮山药芝麻糊

功效：滋阴补肾，益脾润肠。适用于肝肾不足、病后体虚、大便燥结、须发早白等症。中老年人平时服用，可健体强身，延年益寿。

原料：淮山药15克 黑芝麻120克 玫瑰糖6克 鲜牛奶200克 冰糖120克 粳米60克 做法：（1）、将粳米洗净，用清水浸泡1小时，捞出滤干；淮山药切成小颗；黑芝麻炒香。将以上3味放入盆中，加水和鲜牛奶拌匀，磨碎后滤出细茸待用。

（2)、锅中放入冰糖加清水，溶化过滤后烧开，将由粳米、淮山药、黑芝麻磨碎滤出的细茸慢慢倒入锅内，加玫瑰糖，不断搅拌成糊，熟后起锅即成。

服法：每日早、晚各服1次，每次1-2汤匙。

16、芹菜粥

[原料]粳米100克，芹菜150克，麻油、精盐、味精适量。

[做法]粳米加清水，小火慢熬至粥将成时，再将芹菜连根洗净切段放入，继续熬至菜熟粥成，下麻油、精盐和味精，调匀。每日服2次，早晚空腹趁热服。[功效]适用于高血压，神经衰弱。

17、糯米莲子粥

原料：糯米100克，莲子肉30克，淮山25克，大枣10克。调料：白糖适量。制作过程：（1）、将糯米用清水洗净，莲子肉去芯用温水泡透，淮山洗净切成丁，大枣洗净。（2）、取瓦煲一个，加入适量清水烧开，下入糯米、莲子肉，改用小火煲约30分钟。（3）、再加入淮山丁、大枣，调入白糖，续煲15分钟至透即可食用。操作要点：莲子芯要去尽，以免粥味发苦，煲的时间要够。

本食谱功效：健脾止泻，益气养心，适用于怀孕中期脾气虚弱、身体疲倦乏力、睡眠不好、心神不宁的人食用。（孕期4-6个月-孕中期食谱）（备注：莲子

莲子又名藕实、莲实、睡莲子，是老少皆宜的滋补品。

储存：置干燥处，防虫蛀鼠食。保存时应经常翻晒，或者与花椒一起贮存。功效：莲子既能补，又 能固，具有补益脾胃、止泻、养心安神、补肾固涩等功效，可以治疗脾虚泄泻、心悸不安、失眠、夜梦、男子遗精、女子月经过多、食欲不振等症状。

选购：以个大、饱满、颗拉均匀整齐者为佳。禁忌：大便燥结者不可过多服用。）

18、萝卜糯米粥

主料： 糯米 50克 白萝卜 300克 调料： 盐 3克 味精 1克 香油 5克

制作工艺： 将萝卜洗净去皮切成丁；将糯米淘洗干净，与萝卜同入锅中加水煮成粥，食用时加适量盐、味精和香油调味。菜品口感： 清香适口。

相关人群 本菜适宜怀孕末期食用。友情提示：（1）、糯米：糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B1、维生索B2、烟酸及淀粉等，营养丰富，为温补强壮类食品；具有补中益气，健脾养胃，止虚汗之功效，对脾胃虚 寒，食欲不佳，腹胀腹泻有一定缓解作用；糯米有收涩作用，对尿频，盗汗有较好的食疗效果。（2）、白萝卜：白萝卜是老百姓餐桌上最常见的一道美食，含有丰富的维A、维C、淀粉酶、氧化酶、锰等元素。另外，所含的糖化酶素，可以分解其他食物中的致癌物亚硝胺，从而起到抗癌作用。对于胸闷气喘，食欲减退、咳嗽痰多等都有食疗作用。食谱相克：

a、糯米：糯米不宜于鸡肉同食。

b、白萝卜：白萝卜忌与胡萝卜、橘子、柿子、人参、西洋参同食。

19、糯米养胎粥

主料： 糯米 100克

辅料： 黄芪 30克 枣（干）10克 制作工艺：

（1)、将黄芪焙干，研细末。（2）、将糯米、黄芪药末、红枣置瓦罐内，加清水，先用旺火煮沸，然后改用小火煨60分钟。健康提示：

a、益气养血，补元安胎。

b、适用于气血两虚、体质虚弱的先兆流产孕妇服用。友情提示：

a、糯米：糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B1、维生索B2、烟酸及淀粉等，营养丰富，为温补强壮食品；具有补中益气，健脾养胃，止虚汗之功效，对脾胃虚寒，食欲不佳，腹胀 腹泻有一定缓解作用；糯米有收涩作用，对尿频，盗汗有较好的食疗效果。b、枣（干）：枣含有维生素A、C、E、P，生物素，胡萝卜素磷、钾、镁等矿物质，叶酸，泛酸，烟酸等。它有提高人体免疫力，防治骨质疏松和贫血，软化血管，安心宁神等作用。中老年人更年期 骨质疏松、青少年生长发育高峰期缺钙、女性易贫血缺铁等，食用枣类食品都会有很好的食疗效果，病后体虚的人食用枣类也有很好的滋补作用。红枣适宜慢性肝炎，肝硬化之人服食，也可减少其他药物对肝脏的损害。红枣中含环磷酸腺甙，可扩张血管，增强心肌收缩力，改善心肌营养，对防治心血管疾病有一定好处。食谱相克: a、糯米：糯米不宜于鸡肉同食。

b、黄芪：黄芪恶白鲜皮，反藜芦，畏五灵脂、防风。c、枣（干）：枣不易与虾皮、葱、鳝鱼、海鲜、动物肝脏、黄瓜、萝卜同食。

20、萝卜糯米粥

主料： 糯米 50克 白萝卜 300克 调料： 盐 3克 味精 1克 香油 5克

制作工艺：将萝卜洗净去皮切成丁；将糯米淘洗干净，与萝卜同入锅中加水煮成粥，食用时加适量盐、味精和香油调味。菜品口感： 清香适口。

相关人群: 本菜适宜怀孕末期食用。友情提示：（1）、糯米：糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B1、维生索B2、烟酸及淀粉等，营养丰富，为温补强壮食品；具有补中益气，健脾养胃，止虚汗之功效，对脾胃虚寒，食欲不佳，腹胀腹泻有一定缓解作用；糯米有收涩作用，对尿频，盗汗有较好的食疗效果。（2）、白萝卜：白萝卜是老百姓餐桌上最常见的一道美食，含有丰富的维A、维C、淀粉酶、氧化酶、锰等元素。另外，所含的糖化酶素，可以分解其他食物中的致癌物亚硝胺，从而起到抗癌作用。对于胸闷气喘，食欲减退、咳嗽痰多等都有食疗作用。食谱相克：

a、糯米：糯米不宜于鸡肉同食。

b、白萝卜：白萝卜忌与胡萝卜、橘子、柿子、人参、西洋参同食。

21、芋头粥

材料：芋头250克、大米50克。

烹制：芋头去皮、洗净，切块；大米洗净，加水煮为粥，并用适量食盐和生油调味。为2人食量。

22、山楂大米粥

原料：焦山楂25～30克，大米适量。

制法：将山楂水煎2次，过滤，合并2次过滤水，与大米熬粥。分早晚2次食用，连食2周。功效：滋润咽喉。

23、腊八粥

主料： 糯米 150克 辅料： 枣（干）25克 花生仁（生）25克 大豆 25克 莲子 25克 调料： 冰糖 10克 制作工艺

A.将红枣、花生仁、大豆、莲子洗净泡发。B.将糯米洗净水泡一夜。

C.将上述泡好的红枣、花生仁、大豆、莲子、糯米一同放入锅中，加适量水，先用旺火烧开，后用小火煮成粥。吃时根据自己的情况放入冰糖。

健康提示 腊八粥出糯米外，含有多种其他成分，可以使各种成分的营养互补，营养较全面。本粥含蛋白质较八宝饭多，家庭常吃有助于均衡营养。友情提示：

A、糯米：糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B1、维生索B2、烟酸及淀粉等，营养丰富，为温补强壮食品；具有补中益气，健脾养胃，止虚汗之功效，对脾胃虚寒，食欲不佳，腹胀腹泻有一定缓解作用；糯米有收涩作用，对尿频，盗汗有较好的食疗效果。B、枣（干）：枣含有维生素A、C、E、P，生物素，胡萝卜素磷、钾、镁等矿物质，叶酸，泛酸，烟酸等。它有提高人体免疫力，防治骨质疏松和贫血，软化血管，安心宁神等作用。中老年人更年期骨质疏松、青少年生长发育高峰期缺钙、女性易贫血缺铁等，食用枣类食品都会有很好的食疗效果，病后体虚的人食用枣类也有很好的滋补作用。红枣适宜慢性肝炎，肝硬化之人服食，也可减少其他药物对肝脏的损害。红枣中含环磷酸腺甙，可扩张血管，增强心肌收缩力，改善心肌营养，对防治心血管疾病有一定好处。C、花生仁（生）：花生含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E、烟酸、维生素K、钙、镁、锌、硒等营养元素，有增强记忆力、抗老化、止血、预防心脑血管疾病、减少肠癌发生的作用；其性平，味甘；入牌、肺经；具有醒牌和胃，润肺化痰，滋养调气，清咽止咳之功效。

D、大豆：大豆含有丰富营养元素，具有增强机体免疫功能、防止血管硬化、治缺铁性贫血、降糖、降脂的功效。

E、莲子：莲子含有丰富的蛋白质、碳水化合物、烟酸、钾、钙、镁等营养元素，具有防癌抗癌、降血压、强心安神、滋养补虚、止遗涩精等功效。食谱相克

A、糯米：糯米不宜于鸡肉同食。B、枣（干）：枣不易与虾皮、葱、鳝鱼、海鲜、动物肝脏、黄瓜、萝卜同食。C、花生仁（生）：花生不宜与黄瓜、螃蟹同食，否则易导致腹泻；花生不可与香瓜同食。D、大豆：黄豆不宜与猪血、蕨菜、虾皮、猪肝、酸奶同食。

24、红豆米枣粥

主料： 赤小豆 50克 糯米(紫)100克 枣（干）15克 调料： 赤砂糖 10克 制作工艺

A.红豆洗净，在清水中浸泡8小时以上。B.红糯米洗净，在清水中浸三四个小时。

C.红枣洗净，放入锅中加入泡过的红豆和红糯米，再加入五六杯水同蒸，直到开关跳起。D.最后，加入红糖拌匀就可以了。友情提示：

A、赤小豆：赤小豆含有较多的皂角甙，可刺激肠道，因此它有良好的利尿作用，能解酒、解毒，对心脏病和肾病、水肿有益；还有较多的膳食纤维，具有良好的润肠通便、降血压、降血脂、调节血糖、解毒抗癌、预防结石、健美减肥的作用；赤小豆是富含叶酸的食物，产妇、乳母多吃赤小豆有催乳的功效。

B、糯米(紫)：紫米富含蛋白质、碳水化合物、B族维生素、钙、铁、钾、镁等营养元素，其营养丰富，多食具有开胃益中、健脾暖肝、明目活血、滑涩补精之功，对于少年白发、妇女产后虚弱、病后体虚以及贫血、肾虚均有很好的补养作用。C、枣（干）：枣含有维生素A、C、E、P，生物素，胡萝卜素磷、钾、镁等矿物质，叶酸，泛酸，烟酸等。它有提高人体免疫力，防治骨质疏松和贫血，软化血管，安心宁神等作用。中老年人更年期骨质疏松、青少年生长发育高峰期缺钙、女性易贫血缺铁等，食用枣类食品都会有很好的食疗效果，病后体虚的人食用枣类也有很好的滋补作用。红枣适宜慢性肝炎，肝硬化之人服食，也可减少其他药物对肝脏的损害。红枣中含环磷酸腺甙，可扩张血管，增强心肌收缩力，改善心肌营养，对防治心血管疾病有一定好处。食谱相克

A、赤小豆：鲤鱼与红豆同煮，两者均能利水消肿，在用于治疗肾炎水肿的时候效果很好；但是正是因为利水功能太强，正常人不可服用。

B、糯米(紫)：糯米不宜于鸡肉同食。C、枣（干）：枣不易与虾皮、葱、鳝鱼、海鲜、动物肝脏、黄瓜、萝卜同食

25、牛奶花生粥

主料： 花生 100克 糯米 200克 牛奶 250克

制作工艺 将花生连皮捣成泥，与糯米同煮，粥熟时,加入牛奶煮沸即可。相关人群 本菜适宜产褥期食用。

友情提示：

A、花生：花生含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E、烟酸、维生素K、钙、镁、锌、硒等营养元素，有增强记忆力、抗老化、止血、预防心脑血管疾病、减少肠癌发生的作用；其性平，味甘；入牌、肺经；具有醒牌和胃，润肺化痰，滋养调气，清咽止咳之功效。

B、糯米：糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B1、维生索B2、烟酸及淀粉等，营养丰富，为温补强壮食品；具有补中益气，健脾养胃，止虚汗之功效，对脾胃虚寒，食欲不佳，腹胀腹泻有一定缓解作用；糯米有收涩作用，对尿频，盗汗有较好的食疗效果。

C、牛奶：牛奶中含有丰富蛋白质、维生素及钙、钾、镁等矿物质，可防止皮肤干燥及暗沉，使皮肤白皙，有光泽；也可补充丰富的钙质，适合严重缺钙的人、少儿、老年人、易怒、失眼者以及工作压力大的女性。牛奶味甘，性平、微寒，入心、肺、胃经；具有补虚损，益肺胃，生津润肠之功效。食谱相克

A、花生：花生不宜与黄瓜、螃蟹同食，否则易导致腹泻；花生不可与香瓜同食。B、糯米：糯米不宜于鸡肉同食。

C、牛奶：牛奶不宜与果汁、醋、白酒、米汤、韭菜、菜花一起食用；在喝牛奶前后1小时左右，不宜吃橘子；牛奶与生鱼同食会中毒。

26、枣桃粥

主料： 糯米 200克 辅料： 枣（干）15克 核桃 60克 制作工艺 核桃仁捣碎，大枣去核，与糯米同煮成粥。相关人群 本菜适宜产褥期食用。健康提示

A.此粥具有温阳补肾，健脾益气，润肠通便的作用，尤适宜于产后肾虚腰痛、畏寒怕冷、便秘者食用。B.产后便秘者，也可以用红薯或菠菜与糯米煮粥。友情提示：

A、糯米：糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B1、维生索B2、烟酸及淀粉等，营养丰富，为温补强壮食品；具有补中益气，健脾养胃，止虚汗之功效，对脾胃虚寒，食欲不佳，腹胀腹泻有一定缓解作用；糯米有收涩作用，对尿频，盗汗有较好的食疗效果。B、枣（干）：枣含有维生素A、C、E、P，生物素，胡萝卜素磷、钾、镁等矿物质，叶酸，泛酸，烟酸等。它有提高人体免疫力，防治骨质疏松和贫血，软化血管，安心宁神等作用。中老年人更年期骨质疏松、青少年生长发育高峰期缺钙、女性易贫血缺铁等，食用枣类食品都会有很好的食疗效果，病后体虚的人食用枣类也有很好的滋补作用。红枣适宜慢性肝炎，肝硬化之人服食，也可减少其他药物对肝脏的损害。红枣中含环磷酸腺甙，可扩张血管，增强心肌收缩力，改善心肌营养，对防治心血管疾病有一定好处。

C、核桃：核桃是大众喜爱的小食品，它富含蛋白质、脂肪酸、B族维生素、维生素E、钙、镁、硒等营养元素，可防止细胞老化，能健脑、增强记忆力及延缓衰老，减少肠道对胆固醇的吸收，润润肌肤、乌黑头发等功效；特别适合动肪硬化、高血压、冠心病人以及脑力劳动者多食，有缓解疲劳和压力的作用。核桃味甘、性温；入肾、肺经；可补肾固精、温肺定喘、润肠通便；主治肾虚喘嗽、腰痛脚弱、阳痿遗精、小便频数、石淋、大便燥结。食谱相克

A、糯米：糯米不宜于鸡肉同食。B、枣（干）：枣不易与虾皮、葱、鳝鱼、海鲜、动物肝脏、黄瓜、萝卜同食。C、核桃：核桃不能与野鸡肉、酒同食。

27、什锦甜粥

主料： 小米 200克 粳米 100克

辅料： 绿豆 50克 花生仁（生）50克 枣（干）50克 核桃 50克 葡萄干 50克 调料： 赤砂糖 10克 制作工艺

A.将小米、粳米、绿豆、花生仁、红枣、核桃仁、葡萄干用水淘洗干净。

B.将洗净的绿豆放入锅内，加少量水，煮至七成熟时，加入开水，将小米、粳米、花生、红枣、核桃仁、葡萄干放入，再加红糖、调匀，烧开后再改用小火煮至熟烂即可。

工艺提示 简单的话，可单用葡萄干和粳米按1：2的比例煮粥，用葡萄干煮粥最宜于孕妇食用 菜品口感 香甜可口，营养丰富。相关人群 本菜适宜怀孕早期食用。

健康提示 大枣富含维生素C及优质蛋白质等多种成分，被称为“天然维生素丸”；葡萄干有补气血，强筋骨，宁心神和止渴安胎的作用；核桃仁是健脑益智的食品；小米含维生素B2较多。怀孕早期的妇女食此粥，能获得全面合理的营养补充，有利于胎儿各器官的生长发育。友情提示：

A、小米：小米有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效，还具有滋阴养血的功能，可以使产妇虚寒的体质得到调养；小米中含有丰富B族维生素，具有防止消化不良及口角生疮的功效。

B、粳米：粳米能提高人体免疫功能，促进血液循环，从而减少高血压的机会；粳米能预防糖尿病、脚气病、老年斑和便秘等疾病；粳米米糠层的粗纤维分子，有助胃肠蠕动，对胃病、便秘、痔疮等疗效很好。

C、绿豆：绿豆含有丰富营养元素，有增进食欲、降血脂、降低胆固醇、抗过敏、解毒、保护肝脏的作用；绿豆味甘，性凉，入心、胃经；具有清热解毒，消暑除烦，止渴健胃，利水消肿之功效；主治暑热烦渴、湿热泄泻、水肿腹胀、疮疡肿毒、丹毒疖肿、痄腮、痘疹以及金石砒霜草木中毒者。绿豆性寒，素体虚寒者不宜多食或久食，脾胃虚寒泄泻者慎食。D、花生仁（生）：花生含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E、烟酸、维生素K、钙、镁、锌、硒等营养元素，有增强记忆力、抗老化、止血、预防心脑血管疾病、减少肠癌发生的作用；其性平，味甘；入牌、肺经；具有醒牌和胃，润肺化痰，滋养调气，清咽止咳之功效。E、枣（干）：枣含有维生素A、C、E、P，生物素，胡萝卜素磷、钾、镁等矿物质，叶酸，泛酸，烟酸等。它有提高人体免疫力，防治骨质疏松和贫血，软化血管，安心宁神等作用。中老年人更年期骨质疏松、青少年生长发育高峰期缺钙、女性易贫血缺铁等，食用枣类食品都会有很好的食疗效果，病后体虚的人食用枣类也有很好的滋补作用。红枣适宜慢性肝炎，肝硬化之人服食，也可减少其他药物对肝脏的损害。红枣中含环磷酸腺甙，可扩张血管，增强心肌收缩力，改善心肌营养，对防治心血管疾病有一定好处。

F、核桃：核桃是大众喜爱的小食品，它富含蛋白质、脂肪酸、B族维生素、维生素E、钙、镁、硒等营养元素，可防止细胞老化，能健脑、增强记忆力及延缓衰老，减少肠道对胆固醇的吸收，润润肌肤、乌黑头发等功效；特别适合动肪硬化、高血压、冠心病人以及脑力劳动者多食，有缓解疲劳和压力的作用。核桃味甘、性温；入肾、肺经；可补肾固精、温肺定喘、润肠通便；主治肾虚喘嗽、腰痛脚弱、阳痿遗精、小便频数、石淋、大便燥结。

G、葡萄干：葡萄干含有蛋白质、少量维生素、丰富钾、钙、镁、铁等矿物质及大量葡萄糖，是儿童、妇女及体弱贫血者的滋补佳品，可补血气、暖肾，治疗贫血，血小板减少；对神经衰弱和过度疲劳者有较好的补益作用。食谱相克

A、小米：小米忌与杏仁同食。

B、粳米：粳米不宜与马肉、蜂蜜同食；不可与苍耳同食，否则会导致心痛。C、绿豆：绿豆与鲤鱼、狗肉、榧子壳，不可同食。D、花生仁（生）：花生不宜与黄瓜、螃蟹同食，否则易导致腹泻；花生不可与香瓜同食。E、枣（干）：枣不易与虾皮、葱、鳝鱼、海鲜、动物肝脏、黄瓜、萝卜同食。F、核桃：核桃不能与野鸡肉、酒同食。

G、葡萄干：服用安体舒通、氨苯蝶啶和补钾时，不宜同食葡萄干和其他含钾量高的食物，否则易引起高血钾症，出现胃肠痉挛、腹胀、腹泻及心律失常等。

28、竹菇止呕粥

原料：竹菇15克，白米50克，生姜3克。制作：

A、将竹菇洗净，放入砂锅内，加水煎汁，去渣。B、把生姜去外皮，清水洗净，切成细丝。

C、将白米淘洗干净，直接放入洗净的锅内，加清水适量，置于火上，旺火煮沸，加入生姜丝，煮至粥将熟时，兑入竹菇汁，再煮至沸即成。功用：

清胃和中，除烦止呕。适用于肺热咳嗽，咯痰黄稠，胃热呕吐，胃虚呃逆，以及妇女妊娠呕吐反应 特点：此粥粘稠清香。

29、草莓绿豆粥

配料: 糯米250克，绿豆100克，草莓250克，白糖适量。操作: A、绿豆挑去杂质，淘洗干净，用清水浸泡4小时；草莓择洗干净。

B、糯米淘洗干净，与泡好的绿豆一并放入锅内，加入适量清水，用旺火烧沸后，转微火煮至米粒开花，绿豆酥烂，加入草莓、白糖搅匀，稍煮一会儿即成。特色: 此粥含有丰富的蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、锌、维生素C、维生素E等多种营养素。中医认为，绿豆味甘酸。润肺生津、清热健脾和胃，可治消化不良、暑热烦渴、大便秘结等症。此粥孕妇食用可增加食欲，减缓早孕反应症状，摄取更多的营养素，以满足胚胎对各营养素的需求。

30、莲子红豆莲藕粥

材料：莲藕90克、红豆40克、莲子20克、圆糯米20克。

调味料：果糖适量。做法：

A 莲藕洗净后切片。

B 红豆、莲子、圆面积糯米洗净备用。

C 将水7杯煮滚后转成小火慢熬2小时。起锅前加入适量果糖调味即可。营养盒：铁质、糖类。

31、淮山芡实粥

用料：淮山药、芡实各50克、粳米100克、植物油、精盐各适量。制法：

A、将粳米洗净，用少许精盐腌拌，放入沸水中先熬。B、把淮山药、芡实用水稍浸过，去杂质洗净。

C、将粳米、淮山药、芡实放入锅内同煮，待粥成时，加植物油、精盐调味即可。

提醒孕妇此粥功效 ：补益脾胃、养心安神，对孕妇心悸、失眠多梦、面色萎黄、记忆力减退、注意力不集中等症有显著功效。

32、什锦甜粥

用料：小米200克，大米100克，绿豆50克，花生米50克，红枣50克，核桃仁50克，葡萄干50克，红糖或白糖适量。制法：

A、将小米、大米淘洗干净。B、绿豆淘洗干净，浸泡半小时。

C、花生米、核桃仁、红枣、葡萄干分别淘洗干净。

D、将绿豆放入锅内，加少量水，煮至七成孰时，向锅内加入开水，下入大米、小米、花生米、核桃仁、红枣、葡萄干，搅拌均匀，开锅后改用小火熟烂即可。提醒孕妇此粥功效：

香甜爽口，营养丰富。碳水化合物，蛋白质，维生素族丰富，是孕妇十分理想的粥品。

33、莲子糯米粥

用料：莲子50克、糯米100克、白糖。制法：

A、将莲子用温水浸泡，去心后，清水洗净。B、把糯米淘洗干净，用清水浸泡1-2小时。

C、将煮锅鼗净，放入莲子、糯米、清水适量，置于火上，煮成粥，加入白糖调味，即可食用。提醒孕妇此粥功效：

补中气，清心养神，健脾和胃，适用于治疗孕妇腰部酸痛，常食可以养胎，防止习惯性流产。

34、荷叶莲子粥

辅料：米、莲子、枸杞 调料：冰糖

烹制方法： 将莲子、枸杞用水泡发好备用，坐锅点火倒入水，放入干荷叶大火煮30分钟左右，将荷叶捞出，放入米煮至半熟时放入莲子煮一会，加入枸杞煮开后，放冰糖搅拌均匀即可。特点：荷叶清香，去暑清热。

友情提示：莲子不宜放太早，否则会煮烂，影响口感

35、豆腐皮粥

豆腐皮性味甘、淡、平，有清肺养胃、止咳、敛汗的作用。主治肺热咳嗽、便秘等症。豆腐皮与健脾养胃、止渴除烦的粳米及冰糖共煮成粥，具有益气通便、保胎顺产、滑胎催生的作用。产妇临产前食用，可使胎滑易产，缩短产程，是产妇产前保健佳品。

原料：豆腐皮50克，粳米100克，冰糖适量。制作：

A．将豆腐皮放入清水中漂洗干净，切成丝。

B．将粳米淘洗干净，放入锅内，加清水适量，置于火上，先用旺火煮沸后，再改用文火煮至粥将成，加入豆腐皮、冰糖，续煮至粥成。

36、香菇荞麦粥

原料:粳米50克、荞麦30克、香菇30克。制法: A、香菇浸入水中，泡开,切成丝。

B、粳米和荞麦淘洗干净，放入锅中，加适量水，开大火煮。C、沸腾后放入香菇丝，转小火，慢慢熬制成粥即可。友情提示: 荞麦中含有丰富的亚油酸、柠檬酸、苹果酸和芦丁，对预防妊娠高血压有一定的作用，但荞麦较难消化，一次不宜多食。

37、姜汁糯米糊

原料:生姜汁3汤匙、糯米100克。制法: A、将糯米和生姜汁共同放入锅中，用文火翻炒，炒熟后倒出，待糯米稍冷却后用石磨研成细粉。B、食用时用开水将粉调成糊状即可。友情提示: 中医认为，糯米具有补中益气、暖脾胃的功能，而生姜则能刺激味觉神经，反射性地引起胃、肠蠕动增加，消化液分泌增多，并可提高小肠的吸收功能。因而，这款姜汁糯米粥适合早孕反应较重，食欲差的孕妇食用，具有健脾和胃，降逆止呕的功效。

38、山药芝麻粥

原料：大米60克，山药15克，黑芝麻120克，鲜牛奶200克，玫瑰糖6克，冰搪120克。制作过程：

A、大米淘净，浸泡1小时，捞出沥干;山药切成细粒；黑芝麻炒香，一起倒入搅拌器，加水和鲜牛奶搅碎，去渣留汁。B、锅置火上，放入水和冰糖烧沸溶化后倒入浆汁，慢慢搅拌，加入玫瑰糖，继续搅拌至熟即成。友情提示: 本品香甜可口，滋阴补肾、益脾润肠，孕妇在孕早期食用，有利安胎。

39、百合粥

原材料：百合60克，大米250克，白糖100克。

制作方法：百合掰洗干净去膜；大米洗净，倒入锅中，加水、百合大火烧开，改小火煨熬至熟透，加入白糖拌匀即成。友情提示: 本品具有润肺止咳、清心安神的功效，适于孕早期妇女食用，有慢性咳嗽、咳痰、虚烦惊悸、心神不安的孕妇可常食。

40、板栗核桃粥

对怀孕初期因脾肾不足所致的阴道下血、头晕耳鸣、小便频数等症有很好的食疗作用。原料：板栗50克，核桃仁50克，大米100克。调料：盐3克，味精1克。制作过程：

A、将板栗切成粒，核桃仁切成粒，大米用清水洗净。

B、取煲一个，注入适量清水，用中火烧开，下入大米，改小火煲至米开花。C、然后加入板栗、核桃仁，再煲20分钟，调入盐、味精推匀即可。操作要点：板栗要以够粉性的为好，煲粥的水要一次加够。板栗

板栗俗称栗子，又名瑰栗、毛栗、风栗，是我国特产，素有“干果之王”的美誉，在国外它还被称为“人参果”。储存：放在干燥通风的地方即可，但要注意防霉、防蛀。禁忌：一次不宜多吃，否则易伤脾胃。

功效：祖国医学认为，栗子能养胃健脾，壮腰补肾，活血止血。

选购：可选择外壳褐色、质地坚硬、表面光滑、无虫眼、无杂斑、呈半圆状的板粟。

41、扁豆山药粥

原料：干扁豆60克，鲜山药50克，大米150克。调料：白糖35克

制作过程：

A.将干扁豆用温水泡透，鲜山药去皮切成粒，大米用清水洗净。

B.用瓦煲一个，加入适量清水，用中火烧开，投入干扁豆、大米，改用小火煲约30分钟。C.再加入鲜山药，调入白搪，续用小火煲13分钟即可食用。

操作要点：为求得一致，干扁豆在煲前一定要泡透，山药比较滑嫩，不宜过早下入。功效：可健脾化湿。扁豆

扁豆别名鹊豆、菜豆、四季豆、云豆、白扁豆、南扁豆，为豆科扁豆属的种子，原产亚洲，印度自古即有栽培，我国约在汉代时传入。

用量：每次50-70克。

功效：经常食用扁豆能健脾胃，增进食欲;夏天多吃扁豆能消暑、洁口。中医认为:扁豆有调和脏腑、安养精神、益气健脾、消暑化湿和利水消肿的功效。

禁忌：经过摇打的鲜扁豆含有大量的皂苷和血球凝集素，食用时如果没有熟透，则会发生中毒，因此烹调时间宜长不宜短。

**第四篇：个体类食品安全管理制度**

食品安全自检自查与报告制度

1、食品生产经营者应当依照法律、法规和食品安全标准从事生产经营活动，对社会和公众负责，采取有效管理措施，保证食品安全，接受社会监督，承担社会责任。按照许可范围依法经营，并在醒目位置悬挂或者摆放食品经营许可证。

2、建立健全本单位食品安全管理制度，并装裱上墙张贴在相应功能区；建立本单位食品安全管理组织机构，配备专职或者兼职经过培训合格的食品安全管理员，对食品生产经营全过程实施内部检查管理并记录，落实责任到人和员工奖罚制度管理，积极预防和控制食品安全事件，严格落实监管部门的监管意见和整改要求。

3、食品安全管理员须认真按照职责要求，组织贯彻落实管理人员和从业人员食品安全知识培训、员工健康管理、索证索票、餐具清洗消毒、综合检查、设备管理、环境卫生管理等各项食品安全管理制度，进行相关记录，备查。

4、制订定期或不定期食品安全检查计划，采用全面检查、抽查与自查形式相结合，实行层层监管，主要检查各项制度的贯彻落实情况。

5、食品安全管理员每天在操作加工时段至少进行一次食品安全检查，检查各岗位是否有违反制度的情况，发现问题，及时告知改进，并做好食品安全检查记录备查。

6、各岗位负责人、主管人员每天开展岗位或部门自查，指导、督促、检查员工进行日常食品安全操作程序和操作规范。

7、食品安全管理组织及食品安全管理员每周1-2次对各部位进行全面现场检查，同时检查各部门的自查记录，对发现问题及时反馈，并提出限期改进意见，做好检查记录。

8、检查中发现的同一类问题经二次提出仍未改进的，提交上级部门按有关规定处理，严重的交市场监督管理局按有关法律法规处理。

9、设置食品安全宣传栏，主动公示诚信建设，及时处理消费者意见。

食品经营从业人员健康管理制度

一、食品经营者应当树立健康从业意识，加强用人管理，严禁患有有碍食品安全疾病的人员从事接触直接入口食品的工作，以确保食品安全。

凡从事食品经营工作的人员必须经岗前卫生知识培训合格，持有效健康证明方可上岗，且每年进行健康检查，定期进行食品卫生和有关卫生法律、法规、业务技能的培训并建立从业人员健康档案。

必须注意个人清洁卫生，常洗澡、换衣、修剪指甲、洗发，做到个人仪表整洁。上班时不能在工作岗位上嚼中香糖、进食、吸烟，私人物品、食品必须存放在指定的区域或更衣室内，不可放置在工作区内。

上岗时必须穿戴统一整洁的淡色工作服，不能佩带首饰、假发、假睫毛、假指甲、戒指，喷洒香水、化妆、涂抹指甲油；离开工作岗位时，要换下工作服，不得将工作服穿离工作岗；工作服及工作帽应经常换洗，保持清洁、干净。

二、食品经营从业人员必须每年进行健康检查，取得健康证明后上岗，不得超期使用健康证明，健康证明应随身携带，以备检查。违规行为：

1、仪容仪表不符合卫生制度要求的。

2、进入工作间前，不按照制度进行的。

3、工作中，不注意个人卫生，不注意专用工具、用具卫生流通环节食品经营者诚信经营的。

4、食品销售不坚持“先进先出”。

5、办公室人员或卫生监督员不按要求值班监督卫生执行情况的。

6、员工不按照卫生要求进行监督及执行，造成卫生达不到要求。

7、不用夹子售货，用手接触散装食品的。

三、食品安全管理人员负责组织本单位从业人员的健康检查工作，建立从业人员健康档案。

四、患有痢疾、伤寒、甲型病毒性肝炎、戊型病毒性肝炎等消化道传染病的人员，以及患有活动性肺结核、化脓性或者渗出性皮肤病等有碍食品安全的疾病的人员，不得从事接触直接入口食品的工作。

食品进货查验记录制度

第一条 为保障人民群众身体健康和生命安全，加强食品进货质量监督管理，保护消费者的合法权益，依据《中华人民共和国食品安全法》、《中华人民共和国产品质量法》、《中华人民共和国消费者权益保护法》等法律法规规定，制定本制度。

第二条 食品经营者采购食品原料、食品添加剂、食品相关产品必须遵守本制度。

第三条 食品经营者采购食品，应查验供货者的营业执照、许可证、食品合格证明，并如实记录食品的名称、规格、数量、生产批号、保质期、供货者名称及联系方式、进货日期等内容，或者保留载有上述信息的进货据票。统一按时间顺序装订建立《进货台帐》。上述记录、票据应当真实、准确、完整，保存期限不得少于2年。食品批发经营户应当建立和使用电子台账，对进货检查验收和进销货台账实行网络化管理。

第四条 经营预包装食品的，要对食品包装标识进行查验核对，主要查验： ①食品包装是否有中文标明的商品名称、生产厂家厂名、厂址；是否在包装上显著位置清晰标明食品名称、配料清单、配料定量、净含量和沥干物（固形物）含量。特殊膳食用食品是否在显著位置予以清晰标示能量营养素、食用方法和适宜人群。②食品包装是否标明生产日期、保质期、贮藏说明、产品执行标准、质量等级。③对使用不当，容易造成损害及可能危及人身、财产安全的食品是否标警示标记或中文警示语。④经感官鉴别是否存在已经腐败变质、油脂酸败、霉变、生虫、污秽不洁、混有异物或者有其他感官性状异常，可能对人体健康有害的。⑤食品是否符合产品说明书的质量情况。⑥是否存在应当检验、检疫而未检验、检疫，或者伪造检验、检疫结果，或者检验、检疫不合格的； ⑦进口食品是否用中文标明的原产国国名或者地区名以及在中国依法登记注册的代理商、进口商或者经销商名称和地址的。⑧辐照食品、转基因食品是否在显著位置予以清晰标示的。否则，不得销售。

第五条 应加强检查食品的外观质量，对包装不严实或不符合卫生要求的，应及时予以处理，对过期、腐烂变质的食品，不得进入库，并立即停止销售，并进行无害化处理。

第六条 食品经营者应当按照保证食品安全的要求贮存食品，定期检查库存食品，及时清理变质或者超过保质期的食品。

第七条 食品经营者贮存散装食品，应当在贮存位置标明食品的名称、生产日期、保质期、生产者名称及联系方式等内容。食品经营者销售散装食品，应当在散装食品的容器、外包装上标明食品的名称、生产日期、保质期、生产经营者名称及联系方式等内容。

第八条 审查食品是否与其广告宣传相一致，是否存在有虚假和误导宣传的内容，否则，不得销售。

第九条 在进货时，对查验不合格和无合法来源的食品，应拒绝进货。发现有假冒伪劣食品时，应及时报告当地市场监管部门

食品安全事故处理制度

一、目的

当突然发生严重影响食品安全的紧急情况时，及时做出准备和响应，最大限度地减少食品安全事故的危害，保障消费者身体健康与生命安全

二、适用范围

本程序适用于在生产加工、运输、销售的整个过程中突发的食品安全事故做出准备和响应。

第二章 管理规定

一、成立应急组织

1、应急组织是应急处置的执行机构，是应急处置的组织基础。食品安全管理小组行使应急组织的职责。

2、单位负责人负责召开应急工作会议，协调应急准备和响应工作，并对重大问题做出决策。

3、各组织成员负责协调相关方具体实施应急响应措施，跟踪应急响应措施的实施情况，及时向负责人报告。所有组织成员应保证通讯畅通，以便紧急情况发生时及时沟通信息，迅速组织采取应急响应措施。

二、监测、预警及报告

1、单位应加强对食品质 品质量安全信息的收集，加强对原辅材料的检测分析，加强对生产设备的维护管理，加强对生产过程的监测，加强对员工的食品安全管理知识的培训。

2、单位应定期检查各项食品安全防范措施的落实情况，及时消除食品安全事故隐患。

3、当突发事件已经危害或潜在危害消费者身体健康、生命安全时，单位应当立即向当地相关行政部门报告。单位或者个人不得对食品安全事故隐瞒、谎报、缓报，不得毁灭有关证据。

4、在后续的事故处置过程中应及时将事故的发展与变化、处置进程、事故原因等向当地相关行政部门报告。

5、必要时，对消费者做好信息发布工作，并对可能产生的危害加以解释、说明。

三、充分识别紧急情况

在产品的生产、销售过程中可能发生的紧急情况有：

1、因设备故障使生产无法正常进行；

2、突发的停电、停汽、停水等情况导致生产资源供应不上；

3、原辅料检测结果显示受到严重污染，会对消费者健康造成伤害；

4、政府部门监督检查显示公司产品安全指标不合格；

5、国家产品标准或者进口国产品标准中安全指标发生变化，导致公司产品检测不合格；

6、由权威部门发布的食品安全预警表明单位产品可能存在严重安全危害；

7、单位从事食品安全管理的主要管理人员或技术人员流失；

8、有人为的恶意行为导致公司产品不安全，或者对单位产品、声誉恶意造谣，造成恶劣社会影响；

9、其他严重影响食品安全的紧急情况。

四、全面落实应急处置措施

1、当有信息显示单位突然发生导致或者有可能导致食品安全事故的紧急情况时，应立即报告总经理。负责人应立即召开应急小组会议，会议首先应组织调查突发事件的真实性、严重性。

2、当确定突发事件导致或者有可能导致食品安全事故时，负责人应当立即予以处置，防止事故扩大。应对不同的紧急情况做出相应的应急处置：

3、突发的设备故障或突然停电,停水使生产无法正常生产时,如果停产时间超过工艺规定时间,应对生产的产品进行隔离,并确定数量,做好标识然后,出处理.如果检测结果不符合标准,则按照《符号品管理制度》执行.4、原料检测结果显示受到污染,会对消费者健康照成伤害时应组织相关人员进行评估受影响的程度和范围,并确定处置方式.若已经出厂的销售的产品则按照《食品管理召回制度》执行

5、政府部门监督检查显示公司产品安全指标不合格,或国家产品标准中安全指标发生变化,公司产品检测不合格时,应正确不合格的产品范围,采取销毁,召回等措施防止危害发生.若已经出厂销售的产品则按《食品召回管理制度》执行

6、有人为的恶意行为导致单位产品不安全,或者对单位产品,声誉恶意造谣,照成恶劣社会影响.应急组织应在最短的时间内安排相关人员对外进行澄清,尽量减少对公司的声誉的损害。

五、建立食品安全事故管理档案

单位应整理保持食品安全事故应急处理记录,并建立安全事故管理档案。

**第五篇：蔬菜类食品业绩证明**

蔬菜类食品业绩证明

经核，（供货单位），在20年月日—— 20年月日（长度月）期间，为我单位配送蔬菜类食品，金额合计元。

接受配送单位经办人（签名）：

接受配送单位（盖章）：

二〇一一年八月日

蔬菜类食品业绩证明

经核，（供货单位），在20年月日—— 20年月日（长度月）期间，为我单位配送蔬菜类食品，金额合计元。

接受配送单位经办人（签名）：

接受配送单位（盖章）：

二〇一一年八月日

蔬菜类食品业绩证明

经核，（供货单位），在20年月日—— 20年月日（长度月）期间，为我单位配送蔬菜类食品，金额合计元。

接受配送单位经办人（签名）：

接受配送单位（盖章）：

二〇一一年八月日

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！