大雪时节，养生进补不如一碗好粥，养胃补气血，顺应节气好过冬

大雪时节，养生也要顺应自然规律，此时要特别注意养肾气，护阳气，养胃气。除了起居顺时调养，滋补正当时。家里老人说，大鱼大肉不如一碗好粥，暖胃养肾又补气血，营养均衡，强身健体还滋润皮肤。

大雪节气，喝粥是最好的滋补养润方式，我国自古就有大雪喝薯粥的习俗，鲁北民间有“碌碡顶了门，光喝红黏粥”的说法，意思是天冷不再串门，只在家喝暖乎乎的红薯粥度日。红薯粥香甜可口，有健脾养胃的作用，还是一种很好的减肥食品。的确大鱼大肉不如一碗好粥，大鱼大肉进补自然补充能量强健身体，但是吃多了容易堆积脂肪，喝粥则易消化，一碗好粥绵软香滑，既能调节肠胃滋补肾阳又能滋补气血，它们富含丰富的膳食纤维，常吃可以延缓衰老，提高免疫力。

今天给大家推荐6道温暖肠胃，养肾气补气血的养生小米粥。小米是我们熟知的滋补食材，熬粥最养人了，有“代参汤”之美称。对脾胃非常好，调理脾胃的同时又能补充丹田的元气，具有调养身体的作用，尤其适合大雪节气，应季而食安稳过冬天。

第一道：红薯小米粥

最应景的一道好粥，大雪必吃的传统食物，《本草纲目》有言：“红薯，补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴”。与小米搭配煮粥香甜可口，有健脾养胃，滋补元气的作用。加点枸杞，还能滋肾，润肺，补肝，明目。特别适合寒冷干燥的冬天，滋补不胖人，减脂还减龄，越喝越年轻。

食材：小米125g；红薯1个；枸杞适量。

做法：红薯去皮洗净切丁，小米淘洗干净，电煮锅加入适量的水，下入红薯丁，盖上锅盖，大火烧开。下入小米，转小火慢煮，这是煮小米粥的技巧，一定要开水下锅，不糊底不粘锅，慢慢煮出小米油来。不用盖锅盖，小火慢煮，越煮越黏稠。出锅前加入枸杞关火，待稍稍冷却沉淀，可以看到粥的最上层浮有一层细腻的粘稠物，这就是粥油，具有保护胃粘膜、补益脾胃的功效，最适合慢性胃炎胃溃疡患者食用。

第二道：山药红枣枸杞小米粥

能量早餐，一碗热乎乎的营养粥喝下去，唤醒沉睡的味蕾，五脏六腑都舒坦。还有益心安神，健脾和胃，滋肾润肺，补肝明目，延缓衰老，增强体质，提高免疫力等作用。

食材：小米1大勺；山药1根；枸杞1把；金丝枣适量。

做法：山药去皮洗净切丁，金丝枣提前浸泡10分钟左右，略有涨发，然后再清洗干净，锅中加入适量的水，放入金丝枣、山药丁大火烧开煮几分钟，下入淘洗干净的小米搅拌均匀再次大火烧开，转小火慢慢煮，煮至黏稠，加入枸杞子关火出锅。

第三道：紫薯黑芝麻小米粥

俗话说，药补不如食补，食物搭配好了，胜过补药。黑芝麻的钙质含量非常高，是牛奶的7倍之多，鸡蛋的14倍，与紫薯小米搭配不但补充钙质，还容易消化吸收，放心吃，强健筋骨不长胖。而且黑芝麻中含有大量的铁，能促进大脑发育，提高记忆力，这些对生长发育期的孩子都是极好的。

食材：小米125g；紫薯2个；黑芝麻适量。

做法：紫薯去皮洗净切丁，小米淘洗干净，电煮锅加入适量的水，下入紫薯丁，盖上锅盖，我还顺便仍进去几个冬枣，比大枣口感更佳，大火烧开。下入小米，转小火慢煮，煮至黏稠，自己喜欢的黏稠度即可关火出锅。

第四道：三色藜麦小米粥

一碗好的小米粥不仅可以提高免疫力还可以补充人体日常所需能量，对于病人和产妇来说是最理想的滋补品。再加上三色藜麦，可谓是黄金搭配，不但颜色好看，营养倍增，还是最好的减脂餐。藜麦，一种全谷全营养完全蛋白碱性食物，是高蛋白、高膳食纤维、低热量、低脂肪、无胆固醇的食物，营养价值非常高，被称为“粮食之母”，是宇航员的太空食品。这道粥不但能滋养脾胃，增进食欲，还能补充身体需要的水分和营养，常食脾胃舒坦气色好，腰围也渐渐小了，身轻体健有活力。

食材：小米100g；三色藜麦50g；枸杞子适量。

做法：藜麦清洗干净，冷水浸泡1小时以上，容易和小米煮在一起。不粘奶锅中加入适量的水，下入浸泡好的三色藜麦，盖上锅盖中火煮开，再煮几分钟，然后下入清洗过的小米，用勺子搅拌均匀再次中火烧开，转小火慢慢煮，煮至黏稠出油，加入枸杞子关火出锅。

第五道：紫薯南瓜黑小米粥

这粥用了四种食材，黑小米、南瓜、紫薯和枸杞子，都是粗纤维，性质温和，口感软糯，易于消化和吸收，适合晚餐。它不仅能调理脾胃，还是一道有温补作用的养生粥品，尤其适合女性朋友，冬天常喝粥不仅能更好地吸收食物中所含有的营养物质，健脾和胃的同时还能还能排毒养颜、强身健体、减脂瘦身，越来越苗条。

食材：黑小米100g；南瓜100g；紫薯1个；枸杞子适量。

做法：黑小米淘洗干净，南瓜去皮去瓤洗净切丁，紫薯去皮洗净切丁。砂锅加入适量的水下入南瓜紫薯丁大火烧开，翻开后下入淘洗干净的黑小米，继续大火烧开，转小火慢煮，煮至黏稠，加入枸杞子关火出锅。

第六道：腊八粥

最后来一碗腊八粥，传承的美味！也叫七宝五味粥，十余种食材，可谓营养最丰富的一款粥，除了五谷豆类干果特别加了青稞米，青稞米是世界上最好的粗粮，低糖低热量，可以增加饱腹感。具有健脾养胃，补中益气、清肠通便，清除体内毒素的作用，是人体消化系统的清道夫。这道粥容易被人体吸收，促进新陈代谢，均衡补充营养，提高免疫力，增强体质。

食材：大米50g；糯米50g；青稞米30g；三色藜麦米30g；小米30g；荞麦米30g；绿豆20g；大枣10个；枸杞15g；花生30g；老红糖半块。

做法：这道粥做法最简单，所有食材除了大枣、红糖和枸杞以外，全部淘洗干净，加入到电炖锅内，加入适量的水，设置杂粮粥，启动开关，时间是4.3小时。大约2小时后下入洗干净的大枣和红糖。最后下入洗干净的枸杞子，继续煮10分钟出锅。