

# 2023年山药的总结(汇总5篇)

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。相信许多人会觉得总结很难写？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 山药的总结篇一

粥，在日常地饮食中，堪称最佳养生佳品。很多人喜欢喝粥的原因也正是因为粥具有着良好的养生功效。粥的种类很多，但是大多数推崇的都是米粥，因为米粥的顺滑效果比较好。根据米粥的食材不同又可以分为很多种，有简单的大米粥、小米粥、黑米粥等等，还有比较复杂的八宝粥等其他混合粥。

山药薏米芡实粥，顾名思义，是由山药、薏米、芡实等食材组合而成的粥，这三种食材都是养生中的好食材。但是，山药薏米芡实粥也有很多禁忌之处。

山药、薏米、芡实是同气相求的兄弟，都有健脾益胃之神效。但用时也各有侧重，山药可补五脏，脾、肺、肾兼顾，益气养阴。又兼具涩敛之功。薏米，健脾而清肺，利水而益胃，补中有清，以去湿浊见长。芡实，健脾补肾，止泻止遗，最具收敛固脱之能。有人将三药打粉熬粥再加入大枣，以治疗贫血之症，疗效显著。

这三味药粥虽然好处太多，但仍然有许多人无福消受。体内浊气太多的人，喝完此粥必饱胀难消。肝火太旺的人，必胸闷不适，瘀血阻滞的人，必疼痛加剧，还有津枯血燥，风寒实喘，小便短赤，热结便秘者都不适宜。这就好比您要想引来清泉，就要先排走污水，“陈血不去，新血不生，浊气不除，清气难存”。

以上，我们看到了山药薏米芡实粥的很多好的功效和作用，但是，这种粥也不是适合所有人群的，具有一定的禁忌。所以，人们在喝粥的时候，也要根据自己额体质来做出相应的抉择，以免造成身体的不适。人们只有重视自己的身体，才可以赢得好的人生！

## 山药的总结篇二

很多人对山药粥怎么煮并不是很清楚，这样的粥在制作上，也是有着很好的方法，不过在制作山药粥的时候，也是要注意先对它制作步骤进行认识，这样才会知道该如何制作最佳。

山药粥怎么煮：

食材：山药200克、糯米40克、大米60克、红枣10枚、水800毫升。

步骤/方法

准备好山药、糯米、大米和红枣。

红枣提前用水浸泡。

山药洗净去皮切小块。

糯米和大米淘洗干净。

锅里放凉水，把淘洗好的糯米、大米、山药放进去。

泡好的红枣放入锅中。

盖上锅盖，通上电源后按下煮粥键。

50分钟后粥就煮好了。

盛入碗中。

山药，通称薯蓣，属薯蓣科多年蔓生草本植物薯蓣的块茎。栽种者称家山药，野生者称野山药；中药材称淮山，淮山药、怀山药等。山药，喜光，耐寒性差。宜在排水良好、疏松肥沃的壤土中生长。多年生草本植物，茎蔓生，常带紫色，块根圆柱形，叶子对生，卵形或椭圆形，花乳白色，雌雄异株。块根含淀粉和蛋白质，可以吃。

以上就是对山药粥怎么煮详细介绍，按照以上方法进行制作是不错之选，不过在制作山药粥的适合，不宜制作的太多，适量的制作最佳，这样在吃的时候，对身体才没有任何的影响，这点在制作山药的时候，也是要注意的。

## 山药的总结篇三

读完某一作品后，相信大家的视野一定开拓了不少吧，此时需要认真思考读后感如何写了。那么读后感到底应该怎么写呢？以下是小编收集整理的《山药粥》读后感，仅供参考，欢迎大家阅读。

就是这样一个故事，从哪说起呢，从芥川龙之介先生的文笔说起吧。对于人物形象的描写，简洁而形象。比如五品“八字眼、红鼻子、个头矮小”的其貌不扬，比如五品在宴会上对着那山珍海味毫无心思满脑子都是山药粥时像一个红着脸相亲的大姑娘的场景，简洁，却又传神，人物形象尽在眼前。对于环境的描写就更不用说，真的是浑然天成。尤其是利仁带着五品去郭贺的路上，有过不少环境描写，笔锋冷峻、自然，给人以舒畅快的感觉，不由得产生了鲜活的画面。

抛开文笔，作者到底想要表达、传递一种怎么样的情感呢？初读给人的一般感受便是五品为了饱食山药粥这个不知能否实现的愿望或者梦想苟活，可真的当愿望实现的时候，他却表

现除了莫大的失落与空虚。人，可能就是这样吧，为了心中的梦想匍匐前行，可真的有一天梦想突然实现了心中却无尽失意、一切都变得索然无味。或许吧，人生的真谛不在于结果，而是在不断地追逐当中。

可是，这样解读总觉得缺点什么。缺点什么呢，小说中的狐狸是不是另有寓意呢？想来想去，总觉得这只狐狸应当有些说法。小说最后五品望着狐狸吃粥的样子，想到了那个落魄、被戏弄的自己，看到这只狐狸，反而怀念曾经饱受冷眼却心中藏着美好的自己。是呀，这只狐狸，就是曾经的自己呀，就是芸芸众人的一员，是和五品一样的人，也是和你我他都一样的人。它就是曾经的五品，那个为了一个不知能否实现愿望而愿意豁出一生的人。可世态毕竟是炎凉的，你心中的小美好又怎么可能为大家所接受呢，恐怕能跟五品感同身受的人，只有同僚中那唯一的后生吧，其他人的嘲讽和捉弄，不正是这人性的丑陋和当世的现状吗？当你看到别人为了“可笑的”愿望奋不顾身而嘲笑时，可否会想到：其实你也和五品一样，是曾经或将要被嘲讽的一员。其实大家都一样，又有什么可笑的呢？正如文中所言：笑其愚蠢的人，毕竟只是人生中的过客而已。

## 山药的总结篇四

很多人在早上或者晚上的时候特别喜欢喝粥，这就促使了各种各样粥的诞生，有小米粥，冰糖粥等等，但是我们却特别喜欢吃玉米山药粥，里面有丰富的三种作物，有小米、玉米和山药这三种营养高的食物在一起，让我们感觉很补，那么大家知道它在做法么？下面我们就为大家介绍这款玉米山药粥的做法。

玉米山药粥的做法：

玉米中含有大量的营养保健物质，其中钙和维生素的含量都

颇高，是非常健康的粗粮。用玉米糊加入了怀山药，熬制的玉米山药粥，简单易做，易消化吸收，是非常适和老人和孩子的一款营养保健粥。这款粥可预防便秘，保护视力，补益气血，尤其是老人常喝还能预防骨质疏松。

1. 准备好所有的食材
2. 玉米糊加入适量的清水调成面糊。
3. 淮山药去皮切切小块用清水浸泡。
4. 锅中水烧开放入怀山药煮上7-8分钟。
5. 然后浇入玉米糊搅拌均匀。
6. 边加热边搅拌，直到玉米糊细腻关火，喝的时候可随意调入白糖食用。

### 小贴士

玉米糊用清水搅拌要细腻无颗粒才好。

玉米糊入锅是一定要边倒入边搅拌，这样玉米糊才不会结块。

玉米糊倒入之后也要不停搅拌，煮至细腻浓稠，这样玉米糊既不会结块也不容易糊底。

好了，上面就是我们玉米山药粥的做法了，相信大家应该有了一定的了解，如果家里有老人或者小孩的时候我们要做的就是努力的学好玉米山药粥的做法，这样我们才能够更好的照顾他们的身体和做好他们营养的协调，让他们身体健健康康的！

## 山药的总结篇五

红枣和山药都是非常营养的食材，一般来说都会将两者进行煲粥喝，有着非常强大的功效，而且也可以将其加入一些粳米、薏仁等营养更为全面，下面介绍做法。

红枣山药粥采用大米、红枣、山药、粳米、薏米、荸荠加适量水一起烹饪而成。因为大米中含有蛋白质、脂肪、有机酸、维生素b<sub>1</sub>单糖、钙、磷和铁等元素，所以红枣粥具有补中益气、益精强志、聪耳明目、和五脏、通血脉、健脾养胃、止烦、止渴、止泻等功效。

### 制作材料

主料：粳米100克，薏米75克

辅料：山药(干)50克，荸荠25克，枣(干)10克

调料：白砂糖20克

### 制作方法

1. 糯米、薏仁分别淘洗干净，用冷水浸泡3小时，捞出，沥干水分；
2. 荸荠、山药去皮，洗净，分别捣成粉末；
3. 红枣去核，洗净备用；
4. 薏仁、糯米下入锅内，加入适量冷水，置旺火上煮至米粒开花；
5. 将红枣下入锅内，转小火熬煮成粥；

6. 待糯米软烂时，边搅拌边将山药粉洒入锅内，约煮20分钟；
7. 将荸荠粉和白糖入锅搅匀，即可盛起食用。