

夏天食欲不振是非常普遍的现象，就像很多人认为的那样，确实可以借此机会“减减肥”。但是，完全不吃晚餐肯定是不对的。夏季晚餐让杂豆粥“唱主角”，不仅营养丰富，而且粥的热量不高，饱腹感强，还有减肥效果。

一天中的营养尽量放在早餐、午餐来补充，晚上由于活动量比较小，营养需求少，可以吃得少一些、素净一些，到了食欲不好的夏季，晚餐更不要过于丰盛。把事先浸泡好的绿豆、红豆、黑豆、芸豆等各种豆类，加上大米、小米、血糯米、黑米，还可以加薏苡仁、燕麦、百合等，各种材料互相搭配，用电饭煲煲成一锅软烂香糯的杂豆粥，晚餐的主食就有了。

杂豆营养丰富，如绿豆能清热除湿；赤小豆能养血养心；大红豆能健脾养血；薏苡仁能健脾利湿；黑豆能养脾益肾。杂豆煮粥既补充水分，又能获得日常饮食中不易获得的大量抗氧化营养成分，如类黄酮、单宁、皂甙等，还有生物碱、豆固醇、香豆素、强心甙，以及大量膳食纤维。

煮粥也有技巧，各种杂豆要提前浸泡一小时，如果工作繁忙没时间浸泡，可以把豆和水放锅里，煮开后每隔两三分钟加一次冷水，经过三到五次，豆子很容易“激开花”，开花后放米转成文火煮半个小时，这时是粥口感最好的时候。

以蔬菜为原料的凉拌菜最适宜做杂豆粥的配菜，凉拌菜的取材也讲究“杂”，七八种蔬菜齐上阵，每样都不多，番茄、黄瓜、西兰花、胡萝卜、紫甘蓝、芦笋、各种菌菇等，红红绿绿地拌在一起，加少量盐和橄榄油，既赏心悦目，刺激食欲，又能从不同食物中摄取到全面的营养。