

我的粥品屋

常见食材、家常做法、经典风味、营养健康

用心烹制花样粥品，
用心感受幸福的味道，
用心打造爱的粥品屋！

犀文图书 编著

天津出版传媒集团

天津科技翻译出版有限公司

我的 粥品屋

 犀文图书 编著

大学图书馆
书章

天津出版传媒集团

 天津科技翻译出版有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

我的粥品屋 / 犀文图书编著. — 天津: 天津科技翻译出版有限公司, 2015.9

ISBN 978-7-5433-3505-9

I. ①我… II. ①犀… III. ①粥—食谱 IV. ① TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 110972 号

出 版: 天津科技翻译出版有限公司

出 版 人: 刘 庆

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: (022) 87894896

传 真: (022) 87895650

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 787×1092 16 开本 10 印张 220 千字

2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

定价: 32.80 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)



精品

行动起来吧!

START

前言

PREFACE

粥者，两“弓”夹一“米”也。“米”指米粒，“弓”意为“张开”“扯大”。粥亦称为糜，就是把粮食煮成稠糊的食物。说到粥，其最早记载见于《周书》：“黄帝始烹谷为粥。”可见粥在中国已有一段不短的历史了。《本草纲目》中也说：“每晨起，食粥一大碗。空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之良。”发展至今，粥已经不仅仅用来果腹了，它还有滋补、调养的功能。根据饮食习惯的不同，粥可分为甜咸两种，咸者，以咸鲜为主，多为米粥辅以肉类、蔬菜、海鲜等材料制作而成；甜者，多为五谷杂粮，如腊八粥、薏米粥、绿豆粥等辅以糖制作而成。有人喜欢吃咸的，亦有人喜欢吃甜的，这个可根据个人口味来选择不一样的粥品。

本书精选了100多款粥，并且对每一款粥都做了详细的介绍，包括粥的典故（或营养价值）、制作使用的材料和步骤，图文并茂，让您不再羡慕别人，自己也可以做出这样精致、美味的食物。喜欢喝粥的朋友，有了本书后，就可以在家人和朋友面前大显身手啦！自己动手，一来可以感受煮粥的乐趣，二来还能从中学到更多的“粥文化”，真可谓是一举两得的好事。

心动不如行动，赶紧把本书带回家吧，为您和您所爱的家人、朋友，做一款营养、美味的粥吧！



CONTENTS

目录

PART 1

粥品屋里的那些主角们

- 2 粥品屋里常用的基础食材
- 5 粥品屋里常用的工具和方法
- 6 粥品屋里需知的七要素

PART 2 美食达人的最爱 ——九大经典粥品

- 8 皮蛋瘦肉粥
- 10 状元及第粥
- 12 艇仔粥
- 14 脊肉粥
- 16 咸骨粥
- 18 滑鸡粥
- 20 莲子桂圆粥
- 22 腊八粥
- 24 红枣粥

PART 3 乐享美味 ——花样营养粥品

- 26 肉丸粥
- 28 香菇肉粥
- 30 玉米瘦肉粥
- 32 椒酱肉粒粥



- 34 芋头排骨粥
- 36 黄花菜瘦肉粥
- 38 猪肝绿豆粥
- 40 滋补猪血粥
- 42 滑蛋牛肉粥
- 44 板栗牛腩粥
- 46 生姜羊肉粥
- 48 肉桂羊肉粥
- 50 党参鸡肉粥
- 52 胡萝卜鸡丝粥
- 54 乌骨鸡糯米粥
- 56 鸭羹粥
- 58 烧鸭粥
- 59 冬瓜鸭粥
- 60 陈肾菜干粥
- 61 腊肉白菜粥
- 62 猪肠糙米粥
- 63 芝麻花生猪肝山楂粥
- 64 葱花皮蛋粥
- 65 皮蛋淡菜粥
- 66 皮蛋鸡糜燕麦粥
- 67 鹌鹑蛋煮薏米粥
- 68 咸蛋菜心粥
- 69 鸭蛋瘦肉粥
- 70 叉烧皮蛋粥
- 71 排骨皮蛋粥
- 72 排骨薏米粥
- 73 猪肚高粱粥
- 74 猪蹄粥

75 猪杂粥
76 干贝鸡丝粥
77 鸡丝生菜粥
78 砂锅膏蟹粥
79 蚝仔肉碎粥
80 生菜鱼丸粥
81 墨鱼粥
82 砂锅生鱼粥
83 香菜草鱼片粥
84 肉末虾仁菜粥
85 鲜虾粥
86 黑木耳虾米粥
87 味噌虾球带子粥
88 虾皮紫菜粥
89 赤豆鲤鱼粥
90 韭菜海参粥
91 鲮鱼黄豆粥
92 鲫鱼糯米粥
93 小米鱼肉粥
94 章鱼糯米粥
95 青菜银鱼粥

96 冬瓜赤豆粥
97 冬瓜皮黑豆粥
98 燕麦南瓜粥
99 薏米赤豆南瓜粥
100 口蘑香菇粥
101 鲜菇小米粥
102 养生菇粥
103 黑木耳红枣粥
104 润肤鲜藕粥
105 罗汉粥
106 南瓜百合红枣粥
107 丝瓜玉米粥
108 香菇玉米粥
109 芡实薏米山药粥
110 山药玉米粥
111 山药黑米粥
112 豌豆豆腐粥
113 豆腐薏米粥
114 豆芽燕麦粥

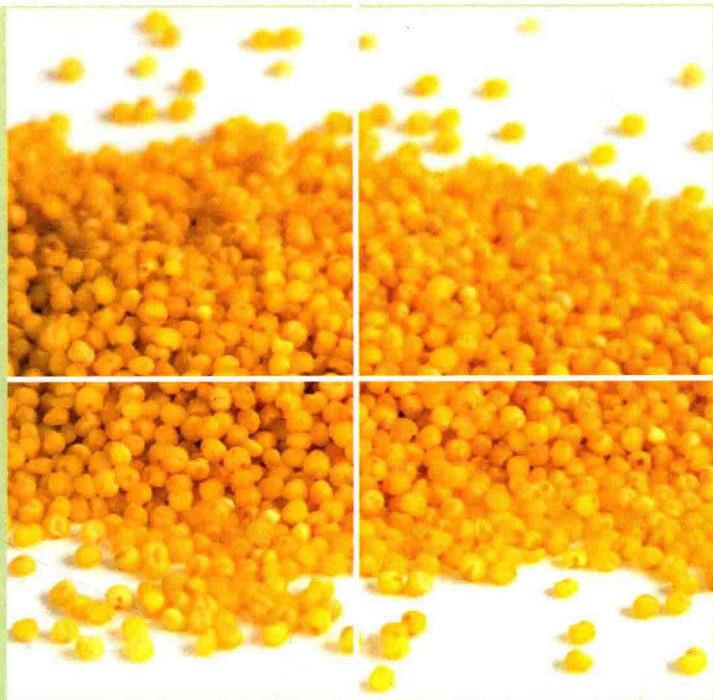


134 枸杞黑芝麻粥
136 豌豆燕麦粥
137 牛奶燕麦粥
138 冰糖玉米粥
139 红糖小米粥
140 银耳小米粥
141 干果银耳高粱粥
142 松仁大米粥
143 八宝粥
144 红枣桂圆黑米粥
145 黑米黄豆粥
146 黑米桂花粥
147 蜂蜜菊花糯米粥
148 芋头粥
149 海带绿豆粥
150 小米桂圆粥
151 花生紫米赤豆粥
152 甘蔗高粱粥
153 糯米板栗粥
154 小麦薏米粥
155 百合薏米粥

PART 4 乐享健康 ——我的五谷杂粮粥

116 甘薯绿豆粥
118 绿豆小米粥
120 黑豆糯米粥
122 赤豆红枣红糖粥
124 三红补血益颜粥
126 紫薯薏米粥
128 荷香绿豆薏米粥
130 莲子紫米粥
132 莲子糯米粥





粥品 PART 1 屋里的那些主角们

粥也称糜，是一种用大米、小米或玉米等粮食煮成的稠糊的食物。煮粥的材料很多，其中常用的基础材料有粳米、糯米、黑米、薏米、燕麦、玉米等。



粳米

粳米是由粳稻的籽实脱壳而成的，味甘，性平，有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效，是我国人民的主食之一。

粳米除了含有比较全面的人体必需氨基酸外，还含有脂肪、钙、磷、铁及B族维生素等多种营养成分。



糯米

糯米，又叫江米，味甘，性温，因其口感香糯黏滑，常被用以制成风味小吃，如年糕、元宵、粽子等。糯米米质呈蜡白色，不透明或半透明状，吸水性和膨胀性小，煮熟后黏性大，口感滑腻，较难消化。

糯米富含B族维生素，能温暖脾胃、补中益气。糯米的主要功能是温补脾胃，给脾弱气虚、经常腹泻的人食用，能起到很好的治疗效果；还能够缓解气虚所导致的盗汗、妊娠后腰腹坠胀、劳动损伤后气短乏力等症状；并有收涩作用，对尿频、自汗有较好的食疗效果。



薏米

薏米为禾本科植物薏苡的成熟种仁，又叫薏仁米、苡米等，性凉、微寒，味甘、淡，是我国古老的食药皆佳的粮种之一。

薏米富含蛋白质、油脂、维生素、矿物质和糖类，可以作为减肥主食，能降低血脂和血糖，促进体内血液和水分的新陈代谢；富含的维生素E有助于消除斑点，达到滋润皮肤的功效；含有防癌的有效成分硒元素，能有效抑制癌细胞的增殖。



黑米

黑米是一种药食兼用的米，味甘，性温，是由禾本科植物稻经长期培育形成的一类特色品种。黑米外表墨黑，营养丰富，有“黑珍珠”和“世界米中之王”的美誉。

黑米有开胃益中、健脾活血、明目的功效，可抗衰老，补充人体需要的蛋白质，富含锰、锌等多种矿物质；具有清除自由基、改善缺铁性贫血、抗应激反应及调节免疫等多种生理功能；还有改善心肌营养，降低心肌耗氧量等功效。



小米

小米也称粟米，为禾本科植物粟的种仁，按黏性大小可分糯粟和粳粟。小米味甘、咸，性凉，米粒小，色淡黄或深黄，质地较硬，制成品有甜香味。小米熬粥营养丰富，有“代参汤”之美称。

小米与大米相比，所含维生素B₁高1.5倍，维生素B₂高4倍，膳食纤维高2~7倍。并含有一般粮食中没有的胡萝卜素，有防治消化不良、反胃、呕吐的作用及滋阴养血的功效，还可以使产妇虚寒的体质得到调养，帮助她们恢复体力。我国北方就有妇女在生育后用小米加红糖来调养身体的传统。



燕麦

燕麦俗称油麦、玉麦，性平，味甘，是一种低糖、高营养的高热量食品。燕麦所含的各种营养素不但含量高，而且质量优，经过精细加工制成麦片，食用更方便，口感也得到改善，成为深受欢迎的保健食品。

燕麦片纤维含量高，吸水膨胀后在胃里滞留时间较长，能使人有饱腹感，可少进食，且耐饥、通便。因此，有减肥效果。常食燕麦还能抗衰老、祛斑和补钙，可以有效地降低人体中的胆固醇，对中老年人的心脑血管病能起到一定的预防作用。



高粱

高粱，俗称蜀黍、芦稷、茭草、茭子等，性温，味甘、涩，是古老的谷类作物之一。高粱种类甚多，按高粱穗的外观光泽，可以分为白高粱、红高粱、黄高粱等；按品种和性质可分黏高粱和粳高粱等。

高粱中含有单宁，有收敛固涩的作用，常食高粱粥对治疗慢性腹泻有明显疗效；还能温中、利气、止泄、涩肠胃、止霍乱；高粱的蛋白质中赖氨酸含量较低，烟酸含量也不如玉米多，但却能被人体所吸收。因此，以高粱为主食的地区很少发生“癞皮病”。



绿豆

绿豆又叫青小豆，味甘，性凉，具有减肥和消暑等用途，是我国人民的传统豆类食物，还有“济世之良谷”之说。

绿豆的蛋白质含量几乎是粳米的3倍，多种维生素、钙、磷、铁等矿物质的含量都比粳米多，所含的蛋白质、磷脂有兴奋神经、增进食欲的功能，为机体许多重要脏器增加营养所必需。夏天喝绿豆汤还能消暑益气、止渴利尿、解毒和降脂等。



赤豆

赤豆属豆科，味甘、酸，性平，是人们生活中不可缺少的高营养、多功能的杂粮，被人们称为“饭豆”，李时珍称之为“心之谷”。

赤豆富含淀粉、蛋白质和B族维生素等营养成分，可作为粮食和副食品，并可供药用，是进补之品。赤豆有较多的膳食纤维，具有良好的润肠通便、降血压、降血脂、调节血糖、预防结石、健美减肥的作用；含有较多的皂角甙，可刺激肠道，有良好的利尿作用，能解酒、解毒，对心脏病和肾病患者有益。



玉米

玉米又称玉蜀黍、苞米、棒子等，性平，味甘，是我国北方的主要粮食作物。玉米又叫做颖果，不仅可以食用，还可以制造酒精、糖等。

玉米的籽粒含糖类70%以上，还含有一定的蛋白质、脂肪、钙和铁等元素，营养成分优于大米。玉米中的植物纤维素能加速致癌物质和其他毒物的排出；含有的黄体素、玉米黄质可以对抗眼睛老化，刺激大脑细胞，增强人的脑力和记忆力。



黑豆

黑豆又称乌豆，性平，味甘，是豆科植物黑大豆的黑色种子，具有高蛋白、低热量的特性。其蛋白质、维生素、铁质等含量极为丰富，可养阴补气、滋补明目、祛风防热、活血解毒等，可内服，也可外用。

现代人工作压力大，易出现体虚乏力的状况。黑豆就是一种有效的补肾食品。根据中医理论，豆乃肾之谷，黑色属水，食走肾，所以肾虚的人食用黑豆是有益处的。黑豆对年轻女性来说，还有美容养颜的功效。



小麦

小麦是三大谷物之一，性凉，味甘，经过加工磨成面粉后可制作面包、馒头、饼干、面条等食物。

小麦富含淀粉、蛋白质、脂肪、矿物质、钙、铁、维生素A、B族维生素及维生素C等营养成分，具有养心神、敛虚汗、生津止汗、养心益肾、镇静益气、除热止渴的功效，对于体虚多汗、舌燥口干、心烦失眠等病症患者有一定的辅助疗效。

红薯

又名番薯、山芋、地瓜等，味甘，性平、微凉，除供食用外，还可以制糖和酿酒、制酒精。

红薯含有大量的糖、蛋白质、脂肪和各种维生素及矿物质，能有效地为人体所吸收，既能防治营养不良症，又能补中益气。红薯经过蒸煮后，部分淀粉发生变化，与生食相比增加了40%左右的膳食纤维，能有效刺激肠道的蠕动，促进排便。除此之外，红薯还有抗衰老、防止动脉硬化等功效。



GJ

粥品屋里常用的工具和方法

煮粥的工具很多，高压锅、电饭锅、砂锅、炖锅，甚至微波炉都可以承担煮粥的任务，其中最常用的是高压锅、电饭锅和砂锅。

1 高压锅是煮粥的理想工具之一。高压烹调 and 常压烹调相比，主要有三大差别：一是温度高，因为压力提高，沸点随之提高，一般在 $108^{\circ}\text{C} \sim 120^{\circ}\text{C}$ 之间；二是烹调时间短，因为压力高，烹调时间只是常压烹调的 $1/3$ ，其中除了升温及降温时间之外，真正处于高压的时间并不长；三是密闭，有一定的真空度。这三大特色，使得高压烹调在保存营养素方面存在着一定的优势。比如说，高压煮黑豆 15 分钟之后，氧自由基吸收损失率只有 9%；高压煮豌豆 15 分钟后，氧自由基吸收不仅没有降低，反而有所提升，达到原来的 224%。

2 电饭锅煮粥，火候容易控制，也不易粘锅，但是米与水的比例要调整为 $1:6$ ，才能轻松快速地煮出一锅美味的好粥。

3 砂锅有天然的保温功能，而且砂锅的多孔材质能少量吸附和释放食物味道，是最佳的煮粥工具。由于砂锅最忌冷热骤变，所以，煮粥时要记住，先开小火热锅，等砂锅全热后，再转中火逐渐加温。若烹煮中要加水，也只能加温水，而且砂锅上火前要充分擦干锅外的水分，以免爆裂。另外，为了避免米粒粘锅，别忘了不时搅拌。

煮粥的方法，通常是用传统的煮和焖

所谓煮，就是指先用大火将米和水煮沸，再改小火将粥慢慢熬得浓稠。这期间很有讲究：粥不离火，火不离粥，而且有些要求高的粥，必须用小火一直煨到烂熟，米粒呈半泥状。这种煮粥的方法比较适用于家庭。

焖是指煮粥时用大火加热至沸腾后，倒入有盖的砂锅或其他容器内，盖紧盖，上蒸锅，继续用高温蒸汽焖约 2 小时。用这种方法焖出来的粥，更加香味纯正、浓稠香绵。焖的方法，是专业料理店采用的方法，家庭里也可以使用，只是过程比煮的方法稍显复杂。

此外，还有各种花色粥的制作，可以在煮好的滚粥中冲入各种配料、佐料，调拌均匀即成，如生鱼片粥。也可以将配料先料理好，再加入高汤和其他材料一起熬煮成粥。还有用米饭煮粥，既快速又方便，熬煮时的水量约为 1 碗饭加 4 碗水，但与生米直接煮粥不同的是，用米饭煮粥时，不要搅拌过度，以免整锅粥太过稠烂。

清代《随园食单》对粥的定义是：“见水不见米，非粥也；见米不见水，非粥也。必使水米融洽，柔腻如一，而后谓之粥。”由此可见，煮粥绝不仅仅是简单的“米加水”。可是，怎样才能煲出“水米融洽，柔腻如一”的好粥呢？下面以米粥为例，为大家介绍煮粥的七个要点。

挑选新鲜大米

白居易曾在《自咏老身示诸家属》中写道：“粥美尝新米，袍温换故绵”意即若想粥食美味，要用新鲜大米烹调；若想袍子温暖，要用旧绵料缝制。大诗人这种看法确为真知灼见。因为，大米一旦储存时间过长，不但颜色变黄，而且米粒内部酶的活性也会降低，结构逐渐松弛。最终流失大部分营养素，甚至霉变，产生有毒物质。所以，煲粥一定要选新鲜大米。

煮粥前先浸米

一般情况下，大米洗净后不要立刻加水煮粥，而应该将大米放入冷水中浸泡30分钟，让米粒充分膨胀，这样可减少煮粥时间，令米粥更加绵化。如果浸泡时加点食用油和盐，效果更好，而且煮出的粥更加清香可口，并可防止煮粥时糊锅。应该指出的是，浸泡会令大米养分流失，所以煮粥时，可以连浸米的水一同倒入。与大米相比，绿豆、赤豆、糯米、薏米、玉米等材料更不易煮熟，浸泡的时间还要延长6~8小时。这样才会煮烂，易于消化吸收。

沸水下米，掌握火候

如用冷水加米煮粥，一不留神就会糊底。所以，可先在下米前煮沸锅里的水，这样便不容易糊底了。大火将粥煮沸后，要赶快转为小火，注意不要让粥汁溢出来，再慢慢盖上锅盖，要诀是盖子不要全部盖严，用小火慢煮即成。

“煮”“焖”结合

“煮”和“焖”是粥的两种主要烹调方法。先用大火煮沸米水，再转小火或中火慢熬成粥，就是“煮”；大火煮沸米水后，倒入木桶密封焖2小时，便为“焖”。一般来说，“煮”法较为常用。

时时搅拌

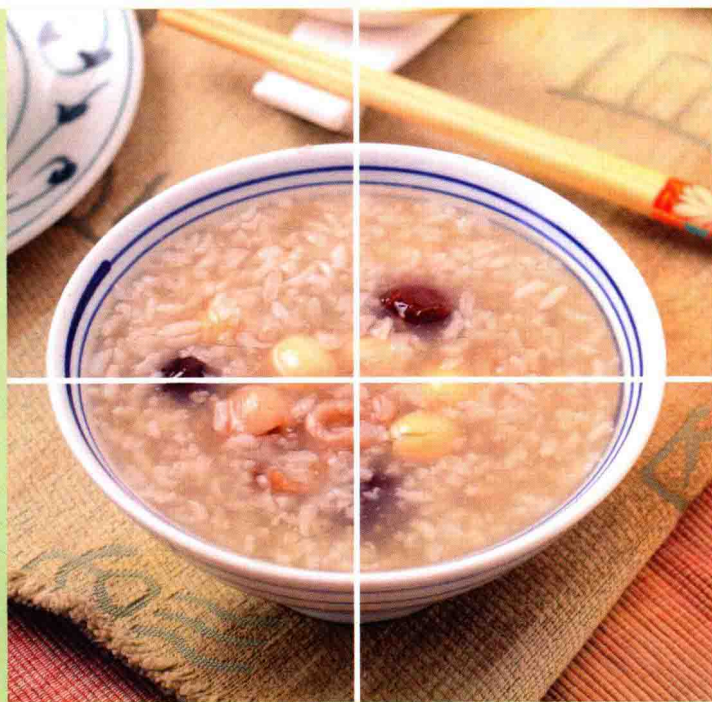
俗话说：“煮粥没有巧，三十六下搅。”这充分说明了搅拌对煮粥的重要性。搅拌一来可以防止糊底，二来能让米粥更黏稠。搅拌的技巧是：大米下锅搅几下，大火转小火20分钟后，要不停搅拌。

避免中途添水

煮粥时，中途添水会让粥的香味和黏稠度大打折扣。因此，应该一次性把水放足。

按照顺序加入材料

煮粥时，要注意材料的加入顺序，慢熟的材料先放，易熟的材料后放。如此，煮至所有材料熟透，粥汁的纯度才不会受到影响。如米和药材要先熬；蔬菜、水果最后下锅；海鲜类宜先氽烫；肉类则浆拌淀粉后，再入粥煮，就可让粥品看起来清爽，不混浊。如果喜欢吃生一点，也可把鱼肉、牛肉或猪肝等材料切成薄片垫入碗底，用煮沸的粥汁冲入碗中，将材料烫至六七分熟，吃起来特别滑嫩、鲜美（不过，为了健康，不建议这样吃）。另外，像香菜、葱花、姜末这类调味用的香料，只要在起锅前撒上即可。



PART 

美食达人的最爱

九大   粥品

P 皮蛋瘦肉粥

准备材料

大米 150 克，皮蛋 2 个，猪瘦肉 200 克，
油条 1 根，葱、姜、香菜、食用油、香油、
胡椒粉、盐、味精各适量。



经典分享

皮蛋瘦肉粥是一款很经典的粤式粥品，以切成小块的皮蛋及猪瘦肉为配料，味道好，易消化。很多粥店及中式酒楼都有这种粥。不过，不同餐厅其煮法略有不同，有的猪肉是切成片的，也有的是切成丝的，用不同形状的猪肉，会带来不同的视觉感受，但味道还是基本相同的。

制作过程



① 皮蛋剥壳，每个切成等量的8瓣；大米洗净，拌入少量食用油；姜洗净切丝，葱洗净切成葱花，香菜切末。



② 猪瘦肉洗净沥干水，切片，加盐腌3小时至入味。



③ 将油条切小段，放入热油锅中，以小火炸约30秒至酥脆后，捞起沥油。



④ 将大米放入砂锅，加适量清水煮沸，转中火煮约30分钟，放入皮蛋、瘦肉片、姜丝、胡椒粉、盐、味精，再继续煮几分钟。



⑤ 熄火，加入油条、香菜、葱花、香油。



⑥ 盛出即可。

Z 状元及第粥

准备材料

大米 100 克，猪肉、猪肝、粉肠、猪腰、猪肚各 50 克，油条 1 根，姜片、葱丝、葱花、香菜、盐各适量。



经典分享

状元及第粥是一道传统的粤式风味粥。相传，明代广东才子伦文叙自幼家贫，以卖菜为生，因而常顾不了午饭。一家粥店的老板怜其幼，惜其才，于是每天中午以买菜为名，着伦文叙送一担菜至其粥店。送完菜后，老板便以猪肉丸、猪粉肠、猪肝生滚的白粥招待伦文叙，权作午餐。后来伦文叙状元高中，心念粥店老板赠粥之恩，重回故地，请老板再煮一碗他以前常吃的那种粥，并为此粥题名“及第”。“状元及第粥”之名，便由此流传开来。

制作过程



① 猪肉、猪肝、粉肠、猪腰、猪肚分别洗净，猪肉、猪肝、猪腰均切丁；油条切段，大米淘洗干净。



② 锅内加入适量清水煮沸，放入猪肚、粉肠、姜片、葱丝煮约1小时至软后，捞起沥干，粉肠切段，猪肚切细条状。



③ 锅内加适量清水、大米，大火煮沸，改用小火慢煮，放入盐及余材料（油条除外）煮沸。



④ 食用前，加入油条段、香菜、葱花即可。



⑤ 成品。