

精选100余道超级好菜·全彩图版菜谱惊艳登场

小 食谱帮你玩转 大 厨房

美美大厨房

8

好粥道

与所有热爱美食、
追求健康的朋友
共同分享的

超值食谱

享受一碗低油、低热量
滋养身体、提升免疫力的

满分营养粥吧

“大厨房”工作室◎著
江西科学技术出版社

美美大厨房 ⑧

好粥道

“大厨房”工作室 著 HAOZHODAO

春夏秋冬，四季宜粥；

荤素咸甜，百味俱佳。

为家人熬煮**一碗好粥**吧！

好粥之道，不在器皿高级、材料繁复，

在于煮粥人心中那份情意……

江西科学技术出版社





图书在版编目 (CIP) 数据

美美大厨房/“大厨房”工作室著. —南昌: 江西科学技术出版社, 2006.9

ISBN 7-5390-2896-3

I. 美… II. 大… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第092490号

网址: [http:// www.jxkjcbbs.com](http://www.jxkjcbbs.com)

赣科版图书代码: ZK2006113

选题序号: 06122—101

美美大厨房 “大厨房” 工作室 著

出版 江西科学技术出版社
发行 南昌市蓼洲街2号附1号
社址 邮编: 330009 电话: (0791)6623491 6639342(传真)
印刷 北京市雅彩印刷有限责任公司
经销 各地新华书店
开本 787mm × 1092mm 1/24
字数 522千字
印张 30
印数 5000册
版次 2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷
书号 ISBN 7-5390-2896-3/TS · 161
定价 120元 (全套10册)

(赣科版图书凡属印装错误, 可向出版社发行部或承印厂调换)



C 目录 CONTENTS



PART 1 荤香肉骨粥 4

- 5 雪菜肉末粥
- 6 苦瓜羊腩燕麦粥
- 7 猪骨西红柿粥
- 8 榨菜腊肉粥
- 9 瘦肉玉米粥
- 11 羊肝胡萝卜粥
- 12 猪肝竹笋粥
- 13 山药牛肉粥

PART 2 鲜美水产粥 14

- 15 鲛鱼黄豆粥
- 16 鱼丸松仁青豆粥
- 17 鱼丝紫菜粥
- 19 银鱼粥
- 20 鲜虾韭菜粥
- 21 白玉蟹柳粥

PART 3 时尚蔬果粥 22

- 23 白玉豌豆粳米粥
- 24 什锦蔬菜粥
- 25 南瓜百合粥
- 27 木耳红枣粥
- 28 胡萝卜豆腐粥
- 29 黄瓜雪梨粥
- 31 西红柿红枣粥
- 32 冬瓜莲子粥
- 33 芦荟土豆粥

PART 4 营养五谷粥 34

- 35 五彩杂豆粥
- 36 五谷杂粮粥
- 37 红绿粥
- 39 腐皮银杏粥
- 40 绿豆西米粥
- 41 薏仁淮山粥

PART 5 糯糯香甜粥 42

- 42 甜奶黑芝麻粥
- 43 香蕉葡萄粥
- 45 五色甜粥
- 46 花生杏仁粥
- 47 健康八宝粥
- 48 莲藕燕麦粥





一 益气补血粥 49

- | | | |
|------------|-----------|----------|
| 49 红枣西米粥 | 50 八宝粥 | 51 乌鸡糯米粥 |
| 49 百合莲子红枣粥 | 50 糯米山楂粥 | 52 猪肝粥 |
| 49 十全补血粥 | 51 西红柿山药粥 | 52 阿胶粥 |
| 50 核桃芝麻粥 | 51 西红柿香菇粥 | 52 红枣山药粥 |



二 开胃健身粥 53

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 53 山楂红豆粥 | 54 香菇粥 | 55 蟹柳白菜粥 |
| 53 大蒜粥 | 54 绿茶粥 | 56 葱白豆豉粥 |
| 53 芡实瘦肉粥 | 55 猪肚粥 | 56 桂圆姜汁粥 |
| 54 红茶粥 | 55 葱白胡椒粥 | 56 白萝卜粥 |



三 安神补脑粥 57

- | | | |
|------------|------------|-----------|
| 57 薏仁莲子百合粥 | 58 豆浆小米粥 | 59 状元及第粥 |
| 57 人参粥 | 58 红豆核桃糙米粥 | 60 胡萝卜肉丸粥 |
| 57 桂圆枸杞粥 | 59 银耳猪肝粥 | 60 刺参大米粥 |
| 58 海鲜粥 | 59 荷包蛋瘦肉粥 | 60 栗子粥 |



四 延年益寿粥 61

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 61 南瓜黄豆粥 | 62 松子粥 | 63 山药芝麻粥 |
| 61 鱼片菊花粥 | 62 红薯粥 | 64 鸡丝养心粥 |
| 61 牛奶蜜枣粥 | 63 红糯米生栗粥 | 64 芙蓉鸡粥 |
| 62 三豆粥 | 63 蘑菇什锦粥 | 64 芹菜虱目鱼粥 |



五 美容养颜粥 65

- | | | |
|----------|------------|------------|
| 65 何首乌粥 | 66 茉莉花茶粥 | 67 美容养颜双莲粥 |
| 65 大蒜鱼片粥 | 66 海鲜豆腐粥 | 68 虾仁白菜粥 |
| 65 红花糯米粥 | 67 三黑补肾乌发粥 | 68 猪手黄豆粥 |
| 66 牛奶鸡蛋粥 | 67 玫瑰粥 | 68 银耳木瓜粥 |



六 享“瘦”好粥 69

- | | | |
|-----------|-------------|----------|
| 69 山药玉米粥 | 70 万京子菊花小米粥 | 71 薏仁大米粥 |
| 69 冬瓜枸杞粥 | 70 山药生姜粥 | 71 生姜羊肉粥 |
| 69 胡萝卜燕麦粥 | 70 金银花粥 | 71 鸡丝苹果粥 |

熬粥常用食材的药性

- 大米 味甘性平；补脾养胃、滋养强壮。
- 小米 味甘性平；健脾和胃。
- 糯米 味甘性温；补中益气、暖脾胃。
- 薏仁 味甘淡，性凉；利水、清热止泻。
- 玉米 味甘性平；健脾利湿、开胃益智、宁心活血。
- 黄豆 味甘性平；健脾益气。
- 绿豆 味甘性寒；消暑利湿、清热解毒、利尿消肿、明目降压、润喉止咳。
- 红豆 味甘、酸，性平；利尿健脾、活血排脓、消肿解毒。

计量单位换算表

- 1小匙=3克=3毫升
1大匙=15克=15毫升
1杯=200毫升
1碗=300毫升

- 少许=略加即可，如用来点缀菜品的香茅叶、红椒丝等。
 - 适量=依自己口味，自主确定分量，比如放盐的多少。
- 另外，烹调中所用的高汤，读者可依个人口味，选择鸡汤、排骨汤或是素高汤都可以。■

图文统筹：黄文静 陈绪荣
范姝岑 刘志刚
版面设计：穆丽

美美大厨房 ⑧

好粥道

“大厨房”工作室 著 HAOZHOU DAO

春夏秋冬，四季宜粥；

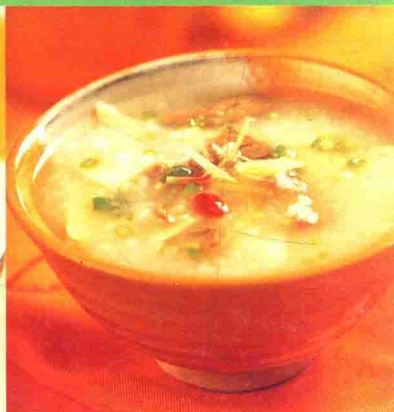
荤素咸甜，百味俱佳。

为家人熬煮**一碗好粥**吧！

好粥之道，不在器皿高级、材料繁复，

在于**煮粥人心中那份情意**……

江西科学技术出版社



C 目录 CONTENTS



PART 1 荤香肉骨粥 4

- 5 雪菜肉末粥
- 6 苦瓜羊腩燕麦粥
- 7 猪骨西红柿粥
- 8 榨菜腊肉粥
- 9 瘦肉玉米粥
- 11 羊肝胡萝卜粥
- 12 猪肝竹笋粥
- 13 山药牛肉粥

PART 2 鲜美水产粥 14

- 15 鲛鱼黄豆粥
- 16 鱼丸松仁青豆粥
- 17 鱼丝紫菜粥
- 19 银鱼粥
- 20 鲜虾韭菜粥
- 21 白玉蟹柳粥

PART 3 时尚蔬果粥 22

- 23 白玉豌豆粳米粥
- 24 什锦蔬菜粥
- 25 南瓜百合粥
- 27 木耳红枣粥
- 28 胡萝卜豆腐粥
- 29 黄瓜雪梨粥
- 31 西红柿红枣粥
- 32 冬瓜莲子粥
- 33 芦荟土豆粥

PART 4 营养五谷粥 34

- 35 五彩杂豆粥
- 36 五谷杂粮粥
- 37 红绿粥
- 39 腐皮银杏粥
- 40 绿豆西米粥
- 41 薏仁淮山粥

PART 5 糯糯香甜粥 42

- 42 甜奶黑芝麻粥
- 43 香蕉葡萄粥
- 45 五色甜粥
- 46 花生杏仁粥
- 47 健康八宝粥
- 48 莲藕燕麦粥





一 益气补血粥 49

- | | | |
|------------|-----------|----------|
| 49 红枣西米粥 | 50 八宝粥 | 51 乌鸡糯米粥 |
| 49 百合莲子红枣粥 | 50 糯米山楂粥 | 52 猪肝粥 |
| 49 十全补血粥 | 51 西红柿山药粥 | 52 阿胶粥 |
| 50 核桃芝麻粥 | 51 西红柿香菇粥 | 52 红枣山药粥 |



二 开胃健身粥 53

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 53 山楂红豆粥 | 54 香菇粥 | 55 蟹柳白菜粥 |
| 53 大蒜粥 | 54 绿茶粥 | 56 葱白豆豉粥 |
| 53 芡实瘦肉粥 | 55 猪肚粥 | 56 桂圆姜汁粥 |
| 54 红茶粥 | 55 葱白胡椒粥 | 56 白萝卜粥 |



三 安神补脑粥 57

- | | | |
|------------|------------|-----------|
| 57 薏仁莲子百合粥 | 58 豆浆小米粥 | 59 状元及第粥 |
| 57 人参粥 | 58 红豆核桃糙米粥 | 60 胡萝卜肉丸粥 |
| 57 桂圆枸杞粥 | 59 银耳猪肝粥 | 60 刺参大米粥 |
| 58 海鲜粥 | 59 荷包蛋瘦肉粥 | 60 栗子粥 |



四 延年益寿粥 61

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 61 南瓜黄豆粥 | 62 松子粥 | 63 山药芝麻粥 |
| 61 鱼片菊花粥 | 62 红薯粥 | 64 鸡丝养心粥 |
| 61 牛奶蜜枣粥 | 63 红糯米生栗粥 | 64 芙蓉鸡粥 |
| 62 三豆粥 | 63 蘑菇什锦粥 | 64 芹菜虱目鱼粥 |



五 美容养颜粥 65

- | | | |
|----------|------------|------------|
| 65 何首乌粥 | 66 茉莉花茶粥 | 67 美容养颜双莲粥 |
| 65 大蒜鱼片粥 | 66 海鲜豆腐粥 | 68 虾仁白菜粥 |
| 65 红花糯米粥 | 67 三黑补肾乌发粥 | 68 猪手黄豆粥 |
| 66 牛奶鸡蛋粥 | 67 玫瑰粥 | 68 银耳木瓜粥 |



六 享“瘦”好粥 69

- | | | |
|-----------|-------------|----------|
| 69 山药玉米粥 | 70 万京子菊花小米粥 | 71 薏仁大米粥 |
| 69 冬瓜枸杞粥 | 70 山药生姜粥 | 71 生姜羊肉粥 |
| 69 胡萝卜燕麦粥 | 70 金银花粥 | 71 鸡丝苹果粥 |

熬粥常用食材的药性

- **大米** 味甘性平；补脾养胃、滋养强壮。
- **小米** 味甘性平；健脾和胃。
- **糯米** 味甘性温；补中益气、暖脾胃。
- **薏仁** 味甘淡，性凉；利水、清热止泻。
- **玉米** 味甘性平；健脾利湿、开胃益智、宁心活血。
- **黄豆** 味甘性平；健脾益气。
- **绿豆** 味甘性寒；消暑利湿、清热解毒、利尿消肿、明目降压、润喉止咳。
- **红豆** 味甘、酸，性平；利尿健脾、活血排脓、消肿解毒。

计量单位换算表

- 1小匙=3克=3毫升
- 1大匙=15克=15毫升
- 1杯=200毫升
- 1碗=300毫升

- **少许**=略加即可，如用来点缀菜品的香菜叶、红椒丝等。
 - **适量**=依自己口味，自主确定分量，比如放盐的多少。
- 另外，烹调中所用的高汤，读者可依个人口味，选择鸡汤、排骨汤或是素高汤都可以。■

图文统筹：黄文静 陈绪荣
范姝岑 刘志刚
版面设计：穆丽



▶ 最家常，也是最美味难忘的

雪菜肉末粥

▶ 材料

大米 200 克，雪菜 100 克，猪肉末 50 克，燕麦 1 大匙，葱花、姜丝各少许

▶ 调料

A: 料酒、酱油各半大匙，白糖 1 小匙
B: 盐、味精各 1 小匙

▶ 做法

- 1 大米、燕麦分别投洗净、浸泡好；雪菜洗净，切末。
- 2 油锅烧热，下葱、姜爆香，下入猪肉末煸炒至变色，再加入调料 A 和雪菜，煸炒入味，出锅备用。
- 3 锅中加入大米、燕麦、清水，大火烧沸，转小火慢煮 1 小时，再下入炒好的雪菜肉末，搅拌均匀，见粥粘稠时，加入 B 料，撒上葱花、姜丝，出锅装碗即可。

▶ 营养小提示 YINGYANGXIAOTISHI

猪肉的蛋白质大部分集中在瘦肉中，而且瘦肉中还含有血红蛋白，可以起到补铁的作用，能够预防贫血。瘦肉中的血红蛋白比植物中的更好吸收，因此，吃瘦肉补铁的效果要比吃蔬菜好。

▶ 口味随心变 KOUWEISUIXINBIAN

猪肉可以替换为牛羊肉，二者都是优良的低脂肪、高蛋白食品，还含大量的钙、铁、磷、维生素 B 等，营养成分易被人体吸收。牛羊肉非常适合寒冬食用，可益气补虚，祛寒暖身，增强血液循环，增加御寒能力，是冬令滋补佳品，而且味道也不错哦。

PART 1

荤香肉骨粥



苦瓜羊腩燕麦粥

材料

大米 100 克，燕麦 100 克，羊腩 50 克，苦瓜 100 克，姜片少许

调料

盐、料酒各 1 小匙，味精半小匙，胡椒粉少许

做法

- 1 大米投洗干净，浸泡 30 分钟；燕麦投洗干净，浸泡 8 小时。

- 2 羊腩整理干净切块，焯水烫透，除去血污；苦瓜洗净，去瓤切片，焯水烫透后捞出备用。
- 3 锅中加入清水、大米、燕麦，上火烧沸，下入羊腩、姜片及调料，搅拌均匀，转小火，煮 1 小时，再下入苦瓜煮 10 分钟，离火，出锅装碗即可。

 材料随心变
CAILIAOSUIXINBIAN

如果不喜欢苦瓜的苦味，可换成清香的丝瓜；羊腩可换成牛腩。

猪骨西红柿粥

材料

粳米 150 克，猪骨头 500 克，西红柿 2 个，葱花、姜丝、枸杞各少许

调料

盐 1 小匙

做法

- 1 粳米洗净，浸泡 30 分钟；西红柿洗净切块；猪骨砸碎，用开水焯一下捞出。
- 2 猪骨放入锅内，倒入适量清水，置旺火上煮，沸后转小火继续熬半小时至 1 小时，端锅离火。
- 3 粳米洗净，放入沙锅内，倒入做法 2，旺火烧沸后加入西红柿，转小火，煮至骨烂汤稠，放适量盐，调好味，洒上葱花、姜丝、枸杞即可。



营养小提示

YINGYANGXIAOTISHI

一定要将猪骨砸碎哦，猪骨里的矿物质很多，只有砸碎来煮才能完全溶解在汤中，不要嫌麻烦而将猪骨整根熬上，这样很多营养都释放不出来。





榨菜腊肉粥

材料

大米 150 克，腊肉 100 克，榨菜 100 克，葱 1 根

调料

盐 1 小匙，高汤 8 碗

做法

- 1 大米洗净，浸泡 30 分钟；腊肉及榨菜洗净，分别切小丁；葱洗净，切花。

- 2 大米放入锅中加入高汤，大火煮滚改小火熬成白粥。
- 3 白粥煮滚，放入腊肉及榨菜煮熟，加入盐调匀，撒上葱花，即可盛出。

 粥道小语
ZHOU DAO XIAO YU

熬一锅好粥的秘诀在于火候：大火将水烧开，下米，中火将水再次烧开，转小火慢熬 40 分钟以上直至粥汤稠浓。

瘦肉玉米粥

材料

小玉米渣子200克,猪瘦肉100克,鸡蛋1个,
葱花少许

调料

A:淀粉1小匙,料酒、味精各少许

B:盐1小匙,鸡粉1小匙

做法

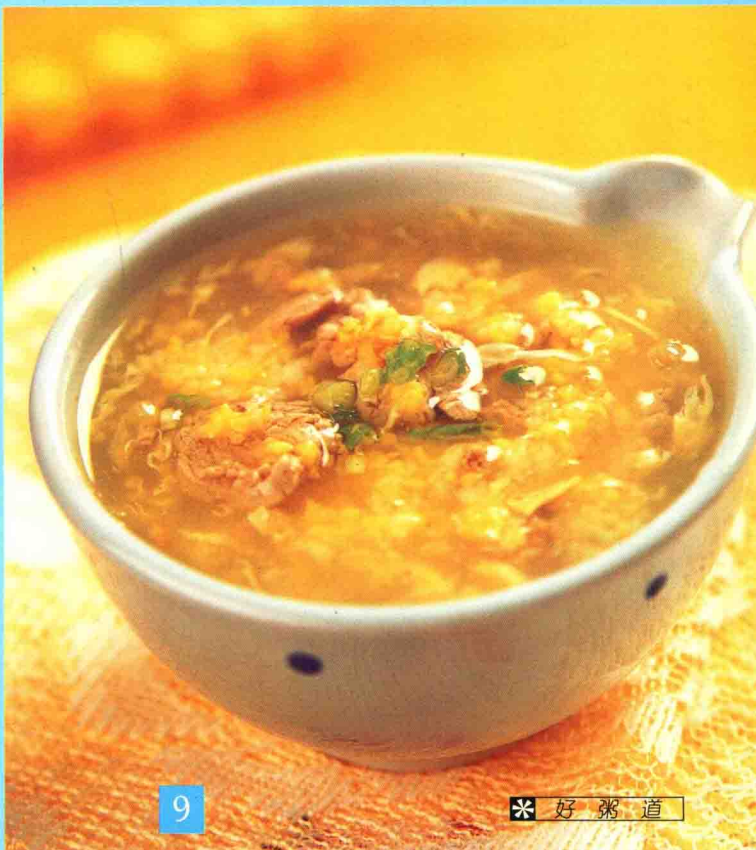
- 1 玉米渣子投洗干净,浸泡6小时;猪肉切片,加入调料A腌渍15分钟;鸡蛋打入碗中,搅匀备用。
- 2 玉米渣子捞出,沥干水分,下入锅中,加清水,大火烧沸,转小火,盖2/3锅盖,慢煮1小时。
- 3 将腌渍好的肉片下入玉米粥内,煮5分钟,再淋入蛋液,加入调料B,调好口味,洒上葱花即可。



材料随心变

CAILIAOSUIXINBIAN

玉米可以用高粱替换,即成瘦肉高粱粥,高粱富含微量元素钙和锌,和猪肉同食更易于人体吸收。



PART 1

葷香肉骨粥



软嫩的羊肝让你胃口大开

羊肝胡萝卜粥

▶ 材料

大米200克，羊肝50克，胡萝卜100克，姜适量，葱1根

▶ 调料

料酒1小匙，盐2小匙，胡椒粉少许

▶ 做法

- 1 大米洗净，浸泡40分钟；羊肝切薄片，用料酒腌上；胡萝卜去皮切成粒；生姜切丝，葱切花。
- 2 锅内注入适量清水，用中火烧开，下入大米，改用小火煲约35分钟。
- 3 再加入羊肝、胡萝卜，调入盐、胡椒粉，煲10分钟，再撒入姜丝、葱花即可食用。

▶ 材料随心变 CAILIAOSUIXINBIAN

如果没有羊肝，也可换成猪肝，猪肝中含有大量的维生素A及蛋白质，可滋补肝脏，还有明目的功效，对视力减退和夜盲有较好疗效。但猪肝胆固醇含量很高，高血压和肥胖者应少食。

▶ 营养小提示 YINGYANGXIAOTISHI

千万不要把胡萝卜换成竹笋，也别用荞麦来代替大米，因为羊肝性热，而竹笋、荞麦性寒，其营养相克，微量元素和维生素C会被中和抵消，有时还会引起腹泻。



猪肝竹笋粥

材料

大米 150 克，猪肝 100 克，鲜竹笋尖 100 克，
葱花、姜丝、枸杞各少许

调料

A: 料酒 1 小匙，盐、淀粉各少许
B: 高汤 1 碗，盐 1 小匙，味精半小匙

做法

- 1 猪肝洗净，切片，放入碗中加调料 A 腌渍 5 分钟；笋尖洗净，斜刀切片。

- 2 上述两种原料分别焯水烫透，捞出，沥干水分备用。
- 3 大米加水，大火烧开后转小火煮 40 分钟，即成稠粥，加入笋尖、猪肝及调料 B，搅拌均匀，撒上葱、姜丝、枸杞，出锅装碗即可。

 选购小绝招
XUANGOUXIAOJUEZHAO

在选购猪肝时，要选择鲜红的，这样的肝最为鲜嫩，用手掐如果掐不动，说明品质不好。