

碗碗生香

。 广东味道 。

广式营养粥大全

百映传媒 · 编著



品地道广东粥
尝生活真滋味

100道香浓靓粥，妈妈的味道
好绵密 好香醇 好养人



扫码看视频
做菜更简单

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

碗碗生香

。广东味道。

广式营养粥大全

百映传媒·编著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

碗碗生香：广式营养粥大全/百映传媒 编著. -青岛：青岛出版社，2016.1
(广东味道)

ISBN 978-7-5552-3447-0

I. ①碗… II. ①百… III. ①粥—保健—食谱—广东省 IV. ①TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第001755号

- 书 名 碗碗生香：广式营养粥大全
编 著 百映传媒
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026
策划组稿 周鸿媛
责任编辑 逢 丹
封面设计 毕晓郁
印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司
出版日期 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷
开 本 16开(710*1000)
印 张 14
书 号 ISBN 978-7-5552-3447-0
定 价 32.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话：400-653-2017 0532-68068638

印刷厂服务电话：0532-83806662





细熬慢煲 滋味长

在广东流行着这样一首歌谣：“要想皮肤好，粥里加红枣。若要不失眠，煮粥添白莲。心虚气不足，粥加桂圆肉。消暑解热毒，常食绿豆粥。乌发又补肾，粥加核桃仁。梦多又健忘，粥里加蛋黄。”这便是赫赫有名的《南粤粥疗歌》。一碗热腾腾的粥，平常到了极点，却在广府人的饮食生活中熠熠生辉，不可割舍。

岭南特殊的湿热气候，促使广东人比其他地方的人更为讲究饮食。粤菜中的汤水粥糜是岭南人适应地理气候环境、因地制宜的创举。老广们更是将以粥养身之道发挥到了极致。粥与广东人的关系，正像粥本身一样，稠黏绵密，相濡以沫。

广东人擅长根据不同的需要，用不同的火候，让一锅普通的粥煮出别样风味。将米提前浸泡、泡好的米拌入少许油、水烧开后再下米、大火勤搅动、小火少翻搅、用高汤煮粥……这都是让广东粥独具风味的秘密所在。

广东人还会利用相应的应季食材煲出适合不同年龄、不同体质的人最适宜饮用的粥。再普通不过的家庭主妇也都深谙：潮湿多雨、体内湿气重时，煮碗茯苓扁豆粥；高温闷热上火时，多喝绿豆粥；风干物燥时，多喝银耳百合粥；天气寒冷时，煮碗黄芪羊肉粥……

“莫言淡薄少滋味，淡薄之中滋味长。”一钵清水，一把白米，用稠稠的“粥引”送来滋润身体的“甘露”。尝过珍馐美味之后，不妨来碗地道广东粥，还原生活真滋味吧。

香滑软糯 一碗粥

广东人出了名的爱喝粥，

无论早餐还是宵夜，

都离不开一碗香滑软糯的粥。

广东粥品种之多让人眼花缭乱，

猪肝粥、鱼片粥、艇仔粥、及第粥……

许多好粥就出在这里。

目录

CONTENTS

香滑软糯一碗粥

一、粥为世间第一补人之物.....	2
二、广式靓粥，岭南好味道.....	3
三、煲煮美味粥，你不知道的秘密.....	5

寻味地道广东粥

生滚牛肉粥	11	金银干贝粥	39
花甲粥.....	13	叉烧粥.....	41
状元及第粥	15	芋头干贝粥	43
牛肉滑蛋粥	17	砂锅鱼片粥	45
干贝牛肉粥	19	膏蟹粥.....	47
茶树菇鱿鱼粥.....	21	猪杂粥.....	49
砂锅猪肉粥	23	生滚桂花鱼片粥	51
大骨砂锅粥	25	金银菜猪骨粥.....	53
珍珠蚝仔粥	27	鲍鱼粥.....	55
腐竹豌豆粥	29	鲜藕粥.....	57
粉肠粥.....	31	干贝香菇水鸭粥	59
咸猪骨菜干粥.....	33	鸽子粥.....	61
黄金小米海参粥	35	毋米粥.....	63
血鳝粥.....	37		



解味滋补药膳粥

四味补血粥	67	何首乌粥	95
核桃银耳紫薯粥	69	莲子粥	97
龙眼粥	71	西米桂粥	99
生鱼粥	73	栗子牛腩粥	101
仙人粥	75	山鸡红枣粥	103
白萝卜茶叶粥	77	核桃粥	105
莲子鸡丝粥	79	鹌鹑粥	107
莲子甲鱼粥	81	姜苏粥	109
保和粥	83	香芋排骨粥	111
芦荟粥	85	花生鸡粥	113
山药鸡丝粥	87		
百合花生粥	89		
柿饼山药粥	91		
丹参大米粥	93		



探味 四时养生粥

芦荟猪肝粥	117
双豆银耳大枣粥	119
大蒜粥	121
决明子粥	123
绿豆粥	125
淮山扁豆粥	127
柴鱼花生粥	129
麦冬竹叶粥	131
薄荷粥	133
荷叶粥	135
山楂蜂蜜粥	137
山药绿豆粥	139
冬菇木耳瘦肉粥	141

紫米红枣粥	143
蟹黄粥	145
百合粥	147
鸡皇粥	149
雪梨润肺粥	151
桑叶葛根枇杷粥	153
胡萝卜香芹鸡丝粥	155
牛肉鱼片粥	157
四果粥	159
羊肉粥	161
生地黄粥	163



回味 经典家常粥

鲜菇玉米粥	167
紫菜粥	169
小米粥	171
奶味水果粥	173
紫薯粥	175
眉豆粥	177
八宝粥	179
花生粥	181
香菇玉米猪肉粥	183
红豆粥	185
鱼蓉粥	187
味噌海鲜粥	189
五彩虾仁粥	191

家鸡粥	193
菠菜粥	195
牛奶粥	197
桂圆莲子粥	199
莴苣肉末粥	201
玉米粉粥	203
皮蛋瘦肉粥	205
猪红粥	207
鱼片粥	209
红豆薏米双麦粥	211
虾干鱿鱼香菇粥	213
鸡丝玉米粥	215





粥为世间第一补人之物

粥含有多多种营养物质，被古人誉为“神仙粥”和“天下第一补人之物”，并有“春粥养颜、夏粥清火、秋粥滋补、冬粥暖胃”之说，可见粥是一年四季都适宜的营养食物。

粥在4000年前主要为食用，2500年前始作药用。《史记》扁鹊仓公列传记载，西汉名医淳于意（仓公）用“火齐粥”治齐王病；汉代医圣张仲景《伤寒论》述“桂枝汤，服已须臾，啜热稀粥一升余，以助药力”；张耒《粥记》对粥的养生功效说得非常明白：“每晨起食粥一碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀。”

粥的主要原料是粮食，熬绵的粥口感好，容易消化，老少咸宜。粥花样繁多、无所不包，可以添加各种具有营养价值或对疾病有疗效的配料一起煮熬。如莲子、扁豆、红枣、薏米、百合、茯苓、核桃等，或辅以火腿、羊肉、牛肉、鱼肉、鸡肉、鸡蛋等。东北的玉米粥，北京的豌豆粥，云南的紫米薏米粥，苏州的乌酥豆糖粥，福州的八宝粥，广东的鱼片粥、皮蛋粥、艇仔粥……这些粥不仅营养丰富，味道鲜美，而且具滋补养身之功。

在烹调方式上，一般将粥分为普通粥和花色粥两大类。其中，普通粥是指单用米或面煮成的粥，花色粥则是在普通粥用料的基础上，再加入各种不同的配料，制成的粥品种繁多，咸、甜口味均有，丰富多彩。





广式粥样式多，以所用材料而得名的常见粥品有明火白粥、鱼片粥、水蛇粥、皮蛋瘦肉粥、猪肝粥等；以粥的出处而命名的常见粥有及第粥、艇仔粥等；以做法来分，最具特色的当属老火粥、生滚粥、潮汕“糜”。

广式靓粥，岭南好味道

老火粥

老火粥指煲粥时把米和各种食材一同放入水中煮1~2个小时，因为煲煮的时间长，故称老火粥。这种粥米粒完全煮烂了，粥变得绵滑，食材已经熟透且浓郁的味道已经渗入到粥里面，粥随食材而生味，同样食材也由粥而助味。

煮老火粥选用的材料一定要有浓厚的味道，并且经得起长时间的煲煮，如腊鸭、陈肾、牛肚、猪骨等。老火粥品种繁多，如菜干猪骨粥、西洋菜陈肫粥、瑶柱白果粥……都是广东很受欢迎的粥品。



生滚粥

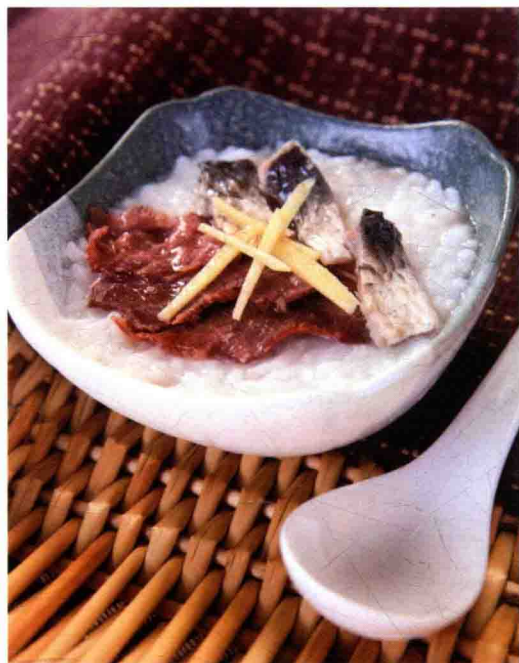
生滚粥是广式粥的另一类别，是广州（包括广州附近的市镇）独有的。“生滚”这个词是粤语词汇，“生”字好解，“滚”在粤语里头词义很多，一般是指一种与沸腾有关的状态或动作，比如说“水滚”即水开了，“滚水”即开水。

生滚粥即把食材放在沸腾的白粥里头烫煮片刻，食材一熟就可关火。生滚粥的妙处在于保存了食材原来的鲜美度，又不会破坏其营养成分，粥底绵滑有味，两者相得益彰，非常鲜香美味。比较常见的生滚粥有牛肉粥、肉片粥、鱼片粥、滑鸡粥、田鸡粥等。

潮汕粥

与其他粥品不一样，潮汕人煮粥时讲究快火猛煮，在米粒开花爆破时就关火，让余温将粥熟成，整煲粥水香滑、米粒饱满成形，水少米多。这样煮制的粥，实际上是比较稠的稀饭，潮语称为“糜”。

潮汕粥有白粥和咸粥之分。白粥全程用大火煲煮，大约20分钟即可出锅，再加入一些咸菜和萝卜粒。咸粥又细分为潮汕泡粥和潮汕砂锅粥两种，泡粥是用白饭来煮泡的饭，通常用料在两种以上，如蚝仔肉碎粥、鲍鱼肉碎粥。潮汕砂锅粥是用专用的砂锅，生米明火煲粥，待粥七成熟的时候，放主料白粥和配料河海鲜、禽类、蛇、蛙、龟等煲煮而成，经典的粥品有砂锅生鱼粥、砂锅海虾粥、砂锅膏蟹粥等。





煮粥看似简单，但想要煮出营养而又好味的粥也不是那么容易的事，有很多技巧讲究。

三 煲煮美味粥，你不知道的秘密

选对锅，好粥到

煲粥时讲究持续加热至足够的温度，再用小火煲煮，才能煮出够软够糯的粥品。砂锅既能持久保温，导热又均匀，是最适合煲粥的用具了。

用砂锅煲粥可使食物一直处于温热状态而保持原汁原味，让粥的口感更加香、黏、滑。此外，砂锅壁内有很多细小的孔隙，可以使很多食材的精华在熬煮的过程中释放到粥里，从而最大程度地保持了粥的营养。

挑挑拣拣，入粥好食材

广东粥秉承着用料鲜活的特点，凡是煮在粥里的东西，绝大部分都是生猛鲜活的。只有东西足够新鲜，才能不靠味重的调味料处理，且粥没有异味。

广东人对养生特别注重，所以会根据季节挑选相应食材煲粥，如夏季会选择绿豆、薏米、银耳等甘凉食材；秋冬季选择虫草、人参等滋阴润燥食材。还会根据不同体质选择不同的食材，如寒性体质多会以羊肉、牛肉、虾、鳝鱼为主料；热性体质多以鸭肉、螃蟹、海带为主料。

米粒浸泡更省时

大米洗净后不要立刻加水煮粥，而是放入冷水中浸泡，通常为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。绿豆、红小豆、糯米、薏米、玉米等材料不易煮熟，浸泡的时间还要适当加长，这样才会煮烂，使口感更好，也易于消化吸收。

但是浸泡会让部分养分流失，所以煮粥时可以连泡米水一同倒入。

开水下锅粥易熟

大家的普遍共识都是冷水煮粥，而真正的行家却是先把水烧开，再下米煮粥。由于米粒内外温度不一，会产生应力使米粒表面形成许多微小裂纹，这样米粒易熟，淀粉易溶于汤中，营养更好。

加水适量，浓稠更相宜

依照米和水的比例，可以煮出不同的粥。最基本的白粥也就是所谓的全粥所用米与水的比例为1:5；水分较多的七分粥所用米与水的比例为1:7，绵滑爽口的五分粥所用米与水的比例为1:10。

另外一个要点是水要一次加足，煮粥中途不可加水，因为锅中的温度一旦下降，米粒沉淀下来便易粘底，而且味道也会被冲淡，大打折扣。

材料下锅有序

不易煮烂的先放，如豆类、含淀粉类原料；莲子要先去掉莲心；生的杏仁、核桃仁最好先用水浸泡，剥皮去苦味后再下锅；花生、藕、百合等快熟时最后放入，以保持鲜脆的口感；煮豆粥时，放米之前待豆子开锅兑入几次凉水，豆子“激”几次容易开花，之后再放米进入；薏米下锅之前要先泡至发亮，这样比较易熟，无须太大火候，起锅前几分钟放入即可；煮菜粥时，应该在米粥彻底熟后，放盐、鸡精、油等调味品，最后再放生的青菜，当冷菜遭遇热粥，菜香会淋漓尽致地散发出来，而且青菜仍然色泽鲜嫩，营养也不会流失。

火候掌握得当不外溢

煮粥时先用大火煮开，再转小火熬煮至锅水保持沸腾、不外溢为度。煮粥火力大小之间的转换，可让粥更加绵软。

搅拌口感更细绵

“煮粥没有巧，三十六下搅”，就是在说明搅拌对煮粥的重要性。搅拌需要一定的技

巧：第一阶段旺火煮沸时一定要用勺不断搅拌，将米粒间的热气释放出来，粥才不会煮得糊糊的，也可避免米粒粘锅。在第二阶段转文火慢熬时，就应减少翻搅，才不会将米粒搅散，让整锅粥变得太过浓稠。

底、料分开，粥清爽不串味

有些人煮粥时习惯将所有的东西一股脑倒进锅里，其实这样做是不对的。正确的做法是：粥底是粥底，料是料，应分别焯煮，最后再一同放入锅中熬煮，一般不要超过10分钟。

这样熬出的粥品清爽不浑浊，每样东西的味道都熬了出来而又不串味。特别是辅料为肉类及海鲜时，更应将粥底和辅料分开。

鲜美高汤，为粥打好底

有不少人觉得外面卖的粥总是比自己家煮的粥多了那么一点鲜味，这里面最大的秘诀就在于要先熬一锅美味的高汤。用高汤煮粥，自然鲜香，是粥营养美味的小秘诀。

熬煮高汤的食材不同，味道不一样，适宜熬的粥品也有区别。用猪骨熬出来的高汤，口感香醇浓郁，很适合搭配肉类入粥；喜欢口味较清淡的，可以用鸡胸骨来熬高汤，淡淡的清香非常适合做海鲜粥；用柴鱼、海带、萝卜等食物熬成的高汤，适合做日式风味的粥。

巧用油、调味料，让粥更香更美味

煮好粥后放入适量油，可使粥色泽鲜亮，而且入口特别鲜滑。但是添加时只需加一种即可，不可添加过多种，或一次加入太大的量。一般可加入花生油、橄榄油、香油。

灵活使用一些调料会让粥口味更独特、更香浓，还能增进食欲，改善和激活味觉感受。盐是除了淡粥和甜粥外，所有的粥都离不开的调味料。胡椒粉是粥里最常用的辛香调味料，白胡椒粉香气辛辣又不过分浓烈，特别适合添加在粥里去除肉类的油腻和鱼肉的腥味，调节口感。生姜切片或是切丝放入粥中，不仅可以起到除腥的作用，还可以暖胃。粥中加入适量葱花，不但可以提味，还能促进食欲。

