



高清版



800道食谱+600个营养知识+288个专家提示



全面系统 \ 科学实用 \ 经济实惠

烹饪技法 \ 美味佳肴 \ 健康营养

大号字体 \ 图片清晰 \ 方便阅读

家庭营养粥

1688例

策划 · 编写

厚文圖書

大号字体方便阅读

高清版

例

Family nutrition

家庭营养粥

1688

策划·编写 犀文圖書

图书在版编目(CIP)数据

家庭营养粥 1688 例 / 犀文图书编写. — 杭州: 浙江
科学技术出版社, 2015. 10

ISBN 978-7-5341-6904-5

I. ①家… II. ①犀… III. ①粥—保健—食谱
IV. ①TS927.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第212241号

书 名 家庭营养粥 1688 例
编 写  犀文圖書

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码:310006
办公室电话:0571-85176593
销售部电话:0571-85176040
网 址:www.zkpress.com
E-mail:zkpress@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 浙江新华数码印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710×1000 1/16	印 张	16
字 数	200 000		
版 次	2015年10月第1版	印 次	2015年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-6904-5	定 价	29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社销售部负责调换)

责任编辑 王巧玲 李骁睿
责任校对 刘 丹 王 群

责任印务 徐忠雷
责任美编 金 晖

P 前言 preface

中华传统饮食文化源远流长，不仅融色、香、味为一体，而且造型精美。时移世易，中华饮食文化还不断加入创新元素，将营养、美味与健康调配得和谐统一。为此，我们隆重地推出了这一套字体清晰、图文并茂，特别适合中老年人阅读的高清版家常营养食谱。

这套食谱以家常菜为主导，包括《孕产期营养食谱 1688 例》、《婴幼儿营养食谱 1688 例》、《地方特色菜 1688 例》、《家庭营养甜品 1688 例》、《家庭健康药膳 1688 例》、《快手学厨艺 1688 例》、《家庭营养主食 1688 例》、《家庭营养点心 1688 例》、《家庭营养素菜 1688 例》、《家庭营养糖水 1688 例》、《名菜家做 1688 例》、《家庭营养粥 1688 例》、《家庭营养汤 1688 例》、《家庭营养荤菜 1688 例》、《四季营养餐 1688 例》、《女人生理调养食谱 1688 例》、《蒸炒炖煮烧卤熏 1688 例》和《五脏营养调理食谱 1688 例》，共 18 本，涵盖了东西南北的风味，传统与创新的搭配，既家常又不失美味和健康。

在中国灿烂的饮食文化中，我们的先人充分发挥了“粥”的各种功用，将“食用”和“药用”价值高度融合，并进入了带有人文色彩的“养生”层次。

《家庭营养粥 1688 例》根据粥的不同选材，细分为大米类、小米类、豆类、麦类、糯米类、其他类，共六大类，并对每款粥的用料、制作方法以及营养功效进行了详细的说明，还附有小贴士和彩色图片。全书图文并茂，方便易学，是学习制作营养健康粥品的极佳参考书。

编 者

2015 年 8 月

C 目 录 Contents

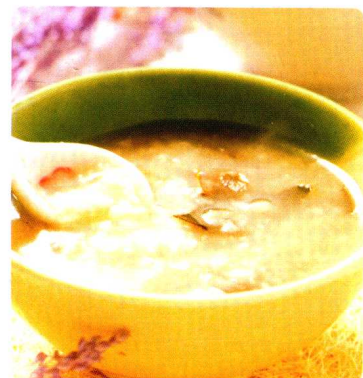


大米类

1

DAMI

油盐白粥	2	青椒瘦肉粥	14	冬瓜鸭粥	26
萝卜火腿粥	2	黄花菜瘦肉粥	14	陈肾菜干粥	26
田螺芋头粥	3	萝卜鸡丝粥	15	烧鸭粥	27
蚝豉皮蛋瘦肉粥	3	干贝鸡丝粥	15	黑木耳粥	27
排骨皮蛋粥	4	鸡肝鸡子粥	16	红枣银耳粥	28
猪血粥	4	鸡肝玉米粥	16	裙带菜粥	28
草鱼片香菜粥	5	鸡肉蛋清粥	17	皮蛋猪肝粥	29
苋菜银鱼粥	6	茄子粥	18	冰糖五色粥	30
鱼生粥	6	猴头菇粥	18	芦蔗粥	30
草菇鱼腩粥	7	海带粥	19	陈皮粥	31
玉米鱼肉稀粥	7	扁豆猪蹄粥	19	佛手米粥	31
生地黄粥	8	滋补猪肺粥	20	冬菜粥	32
牛尾粥	8	猪脾枣米粥	20	台式咸粥	32
鲜菇肉片粥	9	羊腩苦瓜粥	21	罗汉粥	33
笋尖猪肝粥	10	滋补羊肉粥	22	清热冬瓜粥	34
芹菜粥	10	肉桂羊肉粥	22	韭菜海参粥	34
猪腱牛蒡粥	11	兔肉粥	23		
猪蹄粥	11	兔肝粥	23		
咸鱼肉片粥	12	桃仁山楂荷叶粥	24		
肉丸粥	12	山楂黑枣粥	24		
柴鱼花生粥	13	板栗牛腩粥	25		



蟹柳豆腐粥	35	苏子麻仁粥	53	排骨蚝干粥	68
滑鸡粥	35	桂花红薯粥	54	蚕豆粥	68
香葱鸡肉粥	36	加味天门冬粥	54	香菇肉末粥	69
松仁大米粥	36	鱼腥草粥	55	清心粥	70
黄芪粥	37	麦冬门粥	55	黄瓜瘦肉粥	70
苦瓜粥	38			大米蛋黄粥	71
银耳薏白粥	38			二瓜粥	71
菠菜粥	39			冰糖苦瓜粥	72
白果冬瓜粥	39			生滚花蟹粥	72
虾米菠菜粥	40			陈皮花生粥	73
冬黄粥	40			豇豆粥	74
桑叶粥	41	状元及第粥	56	西蓝花猪肝粥	74
川乌当归粥	42	艇仔粥	56	莲藕瘦肉麦片粥	75
杏仁粥	42	烟肉白菜粥	57	毛豆鲜虾粥	75
山药萝卜粥	43	叉烧皮蛋粥	58	南瓜百合红枣粥	76
养生枸杞子粥	43	鸭蛋瘦肉粥	58	香滑健脑粥	76
豆腐腐竹粥	44	胡萝卜瘦肉粥	59	消食养颜粥	77
雪梨粥	44	生菜鲮鱼球粥	59	猪腰胡萝卜粥	78
舒肝梅花粥	45	皮蛋瘦肉粥	60	猪杂粥	78
青菜香菇粥	46	淡菜皮蛋粥	60	咸鲜腊八粥	79
姜芝枸杞子粥	46	咸蛋菜心粥	61	胡萝卜南瓜粥	79
吴茱萸粥	47	滑蛋牛肉粥	62	枸杞子南瓜粥	80
解暑荷叶粥	47	鱼松粥	62	猪蹄花生粥	80
美颜红枣粥	48	蛤蜊粥	63	山药枸杞子粥	81
决明子粥	48	芋头排骨粥	63	青豆鱼片粥	82
黄芪人参粥	49	银鱼粥	64	希腊雪花粥	82
无花果粥	50	海产粥	64	冰糖鸡蛋粥	83
菟丝子粥	50	香菇肉粥	65	虾皮紫菜粥	83
核桃仁粥	51	养生菇粥	66	鸡丝玉米粥	84
黑芝麻红枣粥	51	山药粥	66	黑芝麻糙米粥	84
首乌粥	52	地黄首乌粥	67	鲜鱼粥	85
浙贝粥	52	泰式鲜虾粥	67	大米水果粥	86

奶鸡肉粥	86	芋头香菇瘦肉粥	100	红枣红薯粥	114
油条蔬菜粥	87	皮蛋烧鸭粥	100	干贝鸡肉粥	114
仿真燕窝粥	87	葱白香菇粥	101	花生石螺芋头粥	115
黑木耳虾米粥	88	芥菜肉末粥	102	板栗稀粥	115
虾仁韭菜粥	88	陈皮香蕉粥	102	虾米粥	116
蟹肉粥	89	鲫鱼粥	103	党参粥	116
猪肠糙米粥	90	潮汕虾粥	103	生菜皮蛋粥	117
三色粥	90	鸡蛋粥	104	胡萝卜蚕豆粥	118
排骨薏米糙米粥	91	西蓝花鹌鹑蛋粥	104	山东荷叶粥	118
益脑舒眠粥	91	杏香二米粥	105	南瓜粥	119
味噌虾球鲜贝粥	92	猪腰粥	106	生姜羊肉粥	119
人参鸡粥	92	银耳南瓜粥	106	猪肝粥	120
银耳苹果瘦肉粥	93	滋养双耳粥	107	菊花双米粥	120
党参鸡肉粥	94	牛肉滑蛋粥	107	日式鸡肉粥	121
润肤鲜藕粥	94	口蘑香菇粥	108	红枣板栗粥	122
养生冬虫夏草粥	95	椒酱肉粒粥	108	豆腐凉粉粥	122
蛤蜊丝瓜粥	95	鸡丝生菜粥	109	鹌鹑蛋粥	123
皮蛋干贝粥	96	鲮鱼黄豆粥	110	大米鸡肉粥	123
红枣大米粥	96	桂圆姜汁粥	110	山药花生粥	124
冬虫夏草鸡粥	97	蜜饯胡萝卜粥	111	葱花皮蛋粥	124
竹笋鲜粥	98	芸豆粥	111		
胡萝卜香芹鸡丝粥	98	豌豆豆腐粥	112		
土豆粥	99	玉米粒南瓜粥	112		
香菇牛肉粥	99	豆子荷叶粥	113		



小米类

125

XIAOMI

小米枣仁粥	126	黄金小米粥	128	小米鱼肉粥	131
杂米粥	126	小米山药粥	129	南瓜补血粥	132
胡萝卜牛肉小米粥	127	绿豆小米粥	130	牛奶小米粥	132
小米红薯粥	127	小米红枣粥	130	红糖小米粥	133
小米豌豆粥	128	莲子小米粥	131	鲜菇小米粥	134

- 糯米粥 178
牡蛎粥 178
莲子糯米粥 179
蜂蜜菊花糯米粥 179



- 山药糯米粥 180
雪梨青瓜粥 180
明目桑葚粥 181
益寿板栗粥 182
椰子糯米粥 182

- 核桃粥 183
银耳粥 183
葱白乌鸡糯米粥 184
银耳莲子羹 184

- 黑糯米粥 185
燕麦糯米粥 186
黑白糯米粥 186
健胃麦芽粥 187
美颜白果粥 187

- 菊花养生粥 188
止咳川贝雪梨粥 188
神仙粥 189
桂圆红枣糯米粥 190
糯米山药粥 190

- 番茄粥 191
青菜糯米粥 191
糯米板栗粥 192
百合南瓜粥 192
红枣茯苓糯米粥 193

- 腊八粥 194
黑糯米甜麦粥 195
枸杞子豉汁粥 195
包河藕粥 196
香蕉粥 196

- 香蕉糯米粥 197
鲫鱼糯米粥 198
章鱼糯米粥 198
香蕉莲子枸杞子粥 199
桂圆芡实粥 199

其他类

205

QITA

- 芡实薏米山药粥 206
薏米麦片粥 206
百合薏米粥 207
豆腐薏米粥 207

- 鹌鹑蛋煮薏米粥 208
薏米美白粥 208
山药黑米粥 209
皮蛋杂米粥 210
黑米红枣粥 210



- 桂圆莲子粥 200
白果芡实粥 200
百合红枣粥 201
椰子山药糯米粥 202
银耳菊花粥 202

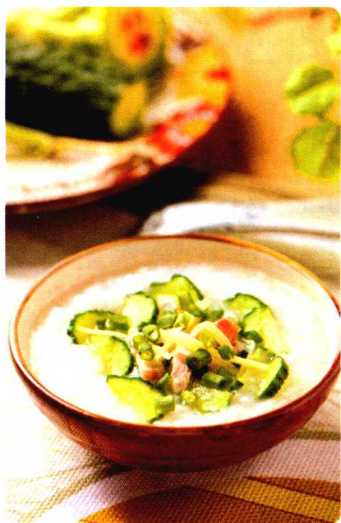
- 樱桃玫瑰粥 203
八宝粥 203
三红补血益颜粥 204
红枣糯米粥 204



- 黑米桂花粥 211
黑米黄豆粥 211
黑木耳粥 212
枸杞子黑芝麻粥 212

- 芝麻粥 213
花生猪肝山楂粥 214
猪蹄汁黑芝麻糊 214
紫米粥 215
莲子紫米粥 215

- 紫米蔬菜粥 216
干果银耳高粱米粥 216
甘蔗高粱粥 217
高粱米粥 218
高粱猪肚粥 218

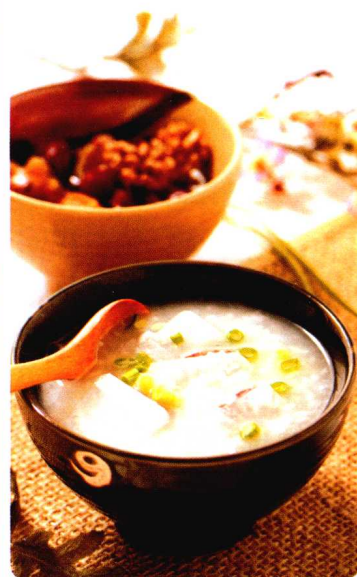


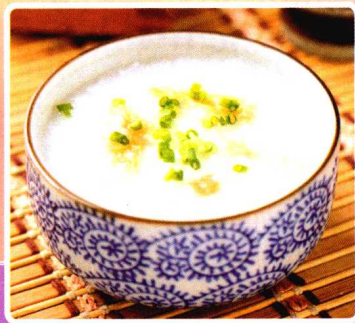
玉米粥	219
南瓜红薯玉米粥	219
牛奶玉米粥	220
洋葱玉米粥	220
银耳鸡蛋玉米粥	221
香菇玉米粥	222
丝瓜玉米粥	222
蔬菜玉米麦片粥	223
紫薯甜粥	223
红薯西米粥	224
紫薯银耳粥	224
红薯萝卜粥	225
紫薯山药糙米粥	226
鹌鹑蛋煲薏米粥	226
玉米瘦肉粥	227
空心菜粥	227
芝麻首乌粥	228
姜汁冬瓜粥	228
玉米胡萝卜粥	229
大蒜粥	230
糙米鸡粥	230

贝母冰糖粥	231
生姜红枣粥	232
小绍兴粥	232
芋头粥	233
腐竹板栗玉米粥	234
红枣桂圆黑米粥	234
薏米百莲粥	235
椰汁紫米粥	235
腐竹白果粥	236
花生玉米粥	236
杂米八宝粥	237
蜜汁红枣花生粥	238
豆浆粥	238
花生冰糖粥	239
十宝粥	239
四宝莲子粥	240
清淡粳米粥	240
玉米山药粥	241
红薯香芋粥	242
丝瓜粉肠粥	242
桃花粥	243



山楂粥	243
木棉花粥	244
鸡肉粥	244
白果猪肚粥	245
玫瑰花粥	246
火腿玉米粥	246
鸡肉皮蛋粥	247
羊肝胡萝卜粥	247

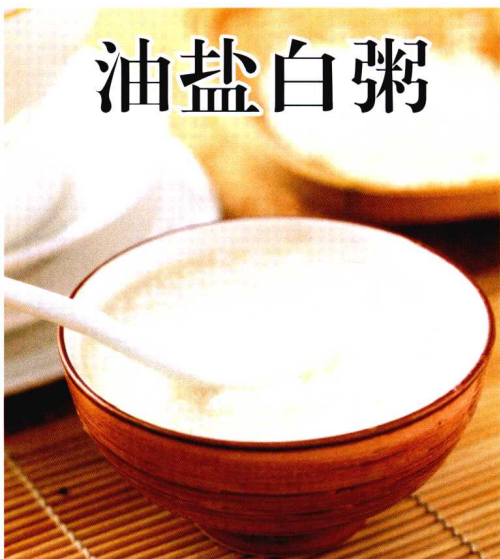




大米类



油盐白粥



主料: 大米 150 克。

辅料: 食用油、盐各适量。

制作方法

1. 大米洗净，加少许食用油腌制待用。
2. 锅内煮沸 150 毫升清水，加入大米（连同浸米的油）煮沸，再转中小火煮至绵稠。
3. 加盐调味即可。

【营养功效】大米富含淀粉和蛋白质，常食可强健筋骨、丰体长肌。

小贴士

大米米粒丰满肥厚，出饭率低，油性和黏性较大，口感柔软。

萝卜火腿粥



主料: 大米粥 1 碗，白萝卜 30 克，火腿 75 克。

辅料: 高汤 750 毫升，味精 2 克，胡椒粉 1 克。

制作方法

1. 白萝卜洗净去皮，切成长方形厚片，中间再横切一刀成夹刀片。
2. 火腿切薄片，分别夹入萝卜中备用。
3. 锅中倒入高汤，放入白萝卜火腿夹煮 20 分钟；加入大米粥煮沸，放味精、胡椒粉调味即可。

【营养功效】白萝卜富含芥子油，可促进胃肠蠕动、增加食欲、帮助消化。

小贴士

火腿发源于宋朝。据传北宋抗金名将宗泽进京时献上了浙江义乌的咸肉，宋高宗品尝后十分满意，由于其肉鲜红如火，于是皇帝便赐名为“火腿”。

制作方法

1. 芋头去皮洗净，切粒待用；大米洗净，浸泡 30 分钟。
2. 田螺去壳去肠，浸泡 20 分钟；适量清水放盐煮沸，加入田螺以小火煮至螺肉变色，捞出切碎待用。
3. 锅内煮沸足量清水，加入大米、芋头煮粥。
4. 粥成之时加入田螺拌匀，最后放入盐、味精调味即可。

【**营养功效**】田螺富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 A 等成分，具有清热利水、除湿解毒之效。

小贴士

凡脾胃虚寒、便溏腹泻者忌食田螺；螺肉不宜与中药蛤蚧、西药土霉素同服。

制作方法

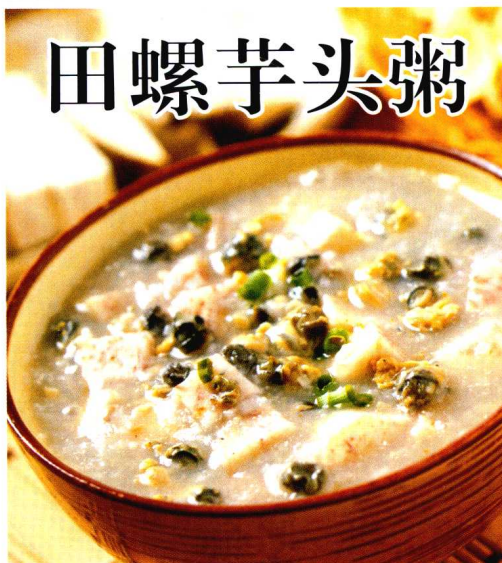
1. 大米洗净，加入少许食用油、盐腌制 30 分钟。
2. 皮蛋去壳，洗净切丁；牛肉洗净切块；蚝豉洗净，用温水浸泡待用。
3. 煮沸足量清水，加入大米煮至半熟；加入牛肉、蚝豉、食用油、皮蛋丁，续煮至粥成。
4. 加盐调味，撒上香菜、葱花即可。

【**营养功效**】蚝豉含有多种氨基酸、维生素 B₁₂、牛磺酸等营养物质，其中维生素 B₁₂ 具有预防恶性贫血的作用。

小贴士

日本所产的蚝豉质量最佳。

田螺芋头粥



主料: 大米 150 克，田螺 200 克，芋头 200 克。

辅料: 味精、盐各适量。

蚝豉皮蛋瘦肉粥

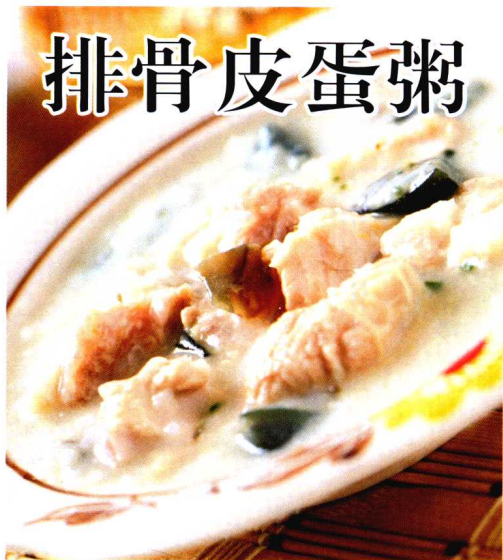


主料: 大米 300 克，干蚝豉 100 克，瘦牛肉 150 克，皮蛋 100 克。

辅料: 香菜、葱花、盐、食用油各适量。



排骨皮蛋粥



主料: 大米 100 克, 小排骨 200 克。

辅料: 皮蛋、葱花、酱油、盐、食用油各适量。

制作方法

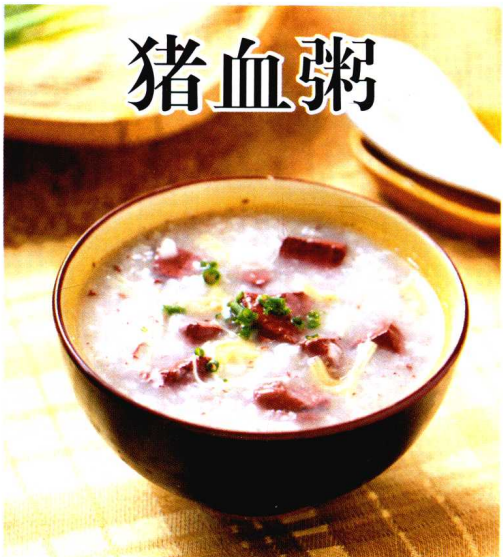
1. 大米洗净, 浸泡 30 分钟; 小排骨洗净切段, 用酱油、盐腌 1 小时; 皮蛋去壳, 洗净切块。
2. 煮沸足量清水, 加入大米熬粥, 加皮蛋拌匀。
3. 另煮沸适量清水, 煮熟小排骨; 另用炒锅放食用油烧热, 爆香葱花。
4. 食用时将葱花、排骨配入米粥, 加盐、味精调味即可。

【营养功效】 排骨富含蛋白质、脂肪、维生素、磷酸钙、骨胶原、骨黏蛋白等成分, 常食可滋阴壮阳、益精补血, 补充钙。

小贴士

排骨分扁排和圆排, 相对而言, 扁排滋味较好。

猪血粥



主料: 大米 250 克, 猪血 1000 克。

辅料: 干贝、葱花、胡椒粉、食用油、盐各适量。

制作方法

1. 大米洗净沥干, 加少许食用油、盐腌拌; 猪血切块, 浸泡片刻。
2. 煮沸足量清水, 加入大米(连腌米油、盐)、干贝大火煮 20 分钟。
3. 加入猪血煮开, 熄火, 加盐调味, 装碗时撒上葱花、胡椒粉即可。

【营养功效】 猪血富含维生素 B₁、维生素 C、蛋白质、铁、磷、钙、烟酸等营养物质。其中铁含量尤其丰富, 每 100 克猪血含铁量高达 45 毫克, 而且其吸收率更是达到 22% 以上, 补血效果十分明显。

小贴士

由于猪血含铁量较高, 食用过量会引起铁中毒和影响其他矿物质的吸收, 因此除非特殊人群, 否则一周食用最好不超过 2 次。

草鱼片香菜粥



主料：大米 120 克，草鱼腩 320 克，草鱼肉 240 克。

辅料：腐竹、香菜、姜、陈皮、食用油、盐各适量。

【营养功效】常食草鱼可平肝祛风、治痹截疟。

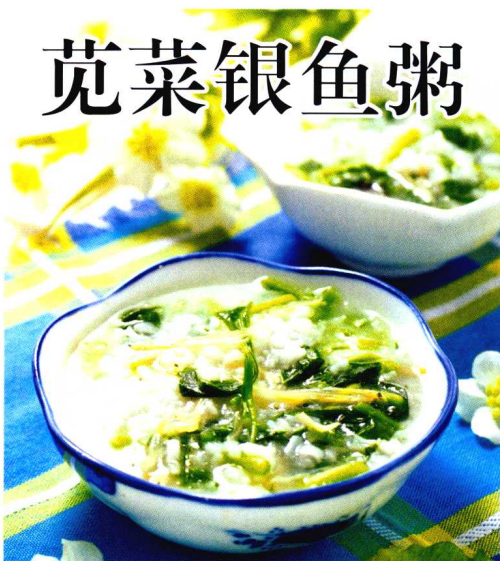
小贴士

优质的腐竹呈淡黄色，有光泽，无任何异味。选购时应注意。

制作方法

1. 大米洗净沥干，加入食用油、盐腌至发涨并呈乳白色，压碎；陈皮浸软去瓤；腐竹剪碎；姜片切丝；草鱼肉切片，加入姜丝、食用油、盐腌好。
2. 草鱼腩入锅煎香，用网袋装入煎香的鱼腩片、陈皮、姜片。
3. 锅内注入清水，先放入腐竹、鱼袋煲 30 分钟，再下大米以大火煮 20 分钟，改小火慢熬成粥。
4. 放入鱼片、姜丝煮熟，加盐调味，撒下香菜即可。

苋菜银鱼粥



主料：大米粥 1 碗，苋菜 25 克，银鱼 100 克。

辅料：料酒、盐、胡椒粉各适量。

制作方法

1. 苋菜洗净，汆熟捞出，过冷水沥干，切段待用；银鱼泡水，洗净备用。
2. 煮沸大米粥，加入银鱼煮熟。
3. 加入苋菜段、盐、料酒、胡椒粉，搅拌均匀，出锅装碗即可。

【营养功效】银鱼富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等成分，可治脾胃虚弱、肺虚咳嗽、虚劳诸疾。

小贴士

银鱼是典型的高蛋白、低脂肪食品，诸无所忌，高脂血症患者食之亦宜；苋菜不宜烹调时间过长，以免营养流失，并破坏菜相。

鱼生粥



主料：大米 500 克，青鱼肉 500 克。

辅料：海蜇皮、油炸花生米、酱油、盐、葱、姜、香油、香菜各适量。

制作方法

1. 大米洗净，加入清水煮沸，转中火煮 1.5 ~ 2 小时，加入香油、盐煮成咸味粥。
2. 鱼肉剔骨洗净，切片待用；海蜇皮去泥切丝；葱、姜、香菜分别洗净切末，加入酱油拌匀成调味汁。
3. 置数个碗，分别盛入步骤 2 中的食材。
4. 粥成之时，趁沸直接倒入鱼片碗中，迅速搅动，令鱼片受高温烫熟。食用时撒上花生米即可。

【营养功效】青鱼所含的核酸是细胞必需物质，有延缓衰老、辅助疾病治疗的作用。

小贴士

半熟鱼肉残留有寄生虫的可能性极高，因此不宜常食鱼生粥。

制作方法

1. 鱼腩肉洗净切片；草菇洗净，切片汆熟；青豆汆熟，沥干待用。
2. 锅中倒入高汤煮沸，加入姜末、青豆、草菇片略煮，再倒进大米粥煮沸。
3. 加入鱼片煮熟，再下盐、味精、香油调味，最后撒上葱末，出锅装碗即可。

【**营养功效**】草菇的维生素 C 含量丰富，可促进人体新陈代谢，提高机体免疫力。

小贴士

煮鱼片时间不宜过长，煮至断生为好；火力不要太旺，以免煮碎。

制作方法

1. 大米洗净，浸泡 1 小时；鱼肉洗净，蒸熟，去骨，捣碎待用；玉米洗净，剥粒。
2. 锅中倒入清水，加入大米以大火煮沸，再转小火煲成稀粥。
3. 加入玉米粒拌煮片刻，再倒入鱼肉碎拌匀，加盐调味即可。

【**营养功效**】玉米胚芽含 52% 不饱和脂肪酸，是精米、精面的 4~5 倍，具有润肠通便的功效。

小贴士

本粥口感绵烂，营养丰富，十分适合宝宝食用。

草菇鱼腩粥



主料：大米粥 1 碗，鱼腩肉 200 克。

辅料：高汤、草菇、青豆、盐、味精、香油、葱末、姜末各适量。

玉米鱼肉稀粥



主料：鱼肉 100 克，玉米 30 克，大米 50 克。

辅料：盐 适量。