



35道

高级厨师
高钢辉 © 著
汕头大学出版社

精选广东粥

状元及第粥、鱼片粥、玉竹鸡肉粥、紫米补血粥……

35种红遍南北的广东粥，搭配爽口小菜，美颜养生，让你喝出健康与美味！



10元
惊喜价



名厨教你做家常菜/在家也做得出五星级美味 ★★★★★

图书在版编目 (CIP) 数据

35 道精选广东粥 / 高钢辉著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006.1 (2007.6 重印)
(大厨家常菜)

ISBN 978-7-81036-451-5

I. 3… II. 高… III. 粥—食谱—广东省 IV. TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 153443 号

35 道精选广东粥

作 者: 高钢辉

责任编辑: 廖醒梦 叶思源 叶 慧

责任校对: 张立琼

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 刷: 深圳大公印刷有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/32

印 张: 15

字 数: 80 千字

版 次: 2007 年 6 月第 2 版

印 次: 2007 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 50.00 元 (全 5 册)

ISBN 978-7-81036-451-5

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路 177 号祥龙阁 3004 室 邮编 / 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



35 道



精选广东粥

状元及第粥、鱼片粥、玉竹鸡肉粥、紫米补血粥……

35 种红遍南北的广东粥，搭配爽口小菜，美颜养生，让你喝出健康与美味！



目录

CONTENTS

导读

来自记忆深处的温暖记忆——广东粥 4

熬煮美味的第一课 6

适合煮粥的谷类·····8

提味食材立大功·····10

粥底秘诀大公开·····12

美味可口的白粥·····14

基础广东粥·····16

20 道经典人气粥 18

状元及第粥·····20

皮蛋瘦肉粥·····22

滑蛋牛肉粥·····24

鱼片粥·····26

金银带子粥·····28

香菇鸡球粥·····30

鲍鱼鸡肉粥·····32

什锦海鲜粥·····34

香芋排骨粥·····36

蕃茄排骨粥·····38

香菇玉米粥·····39

蚬仔粥·····40

干贝田鸡粥·····41

鸭肉粥·····42

味噌海鲜粥·····44

罗汉粥·····46

人参鸡粥·····48

台式咸粥·····50

腊八粥·····52

白木耳苹果瘦肉粥·····54

15 道窈窕养生粥 56

薏仁美白粥·····	58
山楂消脂粥·····	60
玉竹鸡肉粥·····	62
紫米补血粥·····	64
百合莲子红豆粥·····	66
荷叶消暑粥·····	68
美颜白果粥·····	70
健胃麦芽粥·····	73
消肿牛蒡粥·····	74
小米八宝粥·····	75
菊花养生粥·····	76
润肤鲜藕粥·····	78
养生冬虫夏草粥·····	80
长寿地瓜粥·····	82
止咳川贝雪梨粥·····	84

8 道搭配粥的小菜 86

炒空心菜·····	88
麻香豆腐·····	89
凉拌耳丝·····	90
丁香花生·····	91
鱼香茄子·····	92
蒜茸地瓜叶·····	93
蒜炒香肠·····	94
清蒸小墨鱼卷·····	95



来自记忆深处的温暖记忆

广东粥

记忆里，学生时代必须早起的日子，因太晚起床而半跑着赶去学校的途中，常会跟着推小车的小贩，买一碗热腾腾的广东粥暖暖空了一晚的胃，这也是一顿最丰盛营养的早餐了，我想这也一定是多数人对“粥”最初的甜蜜记忆吧！

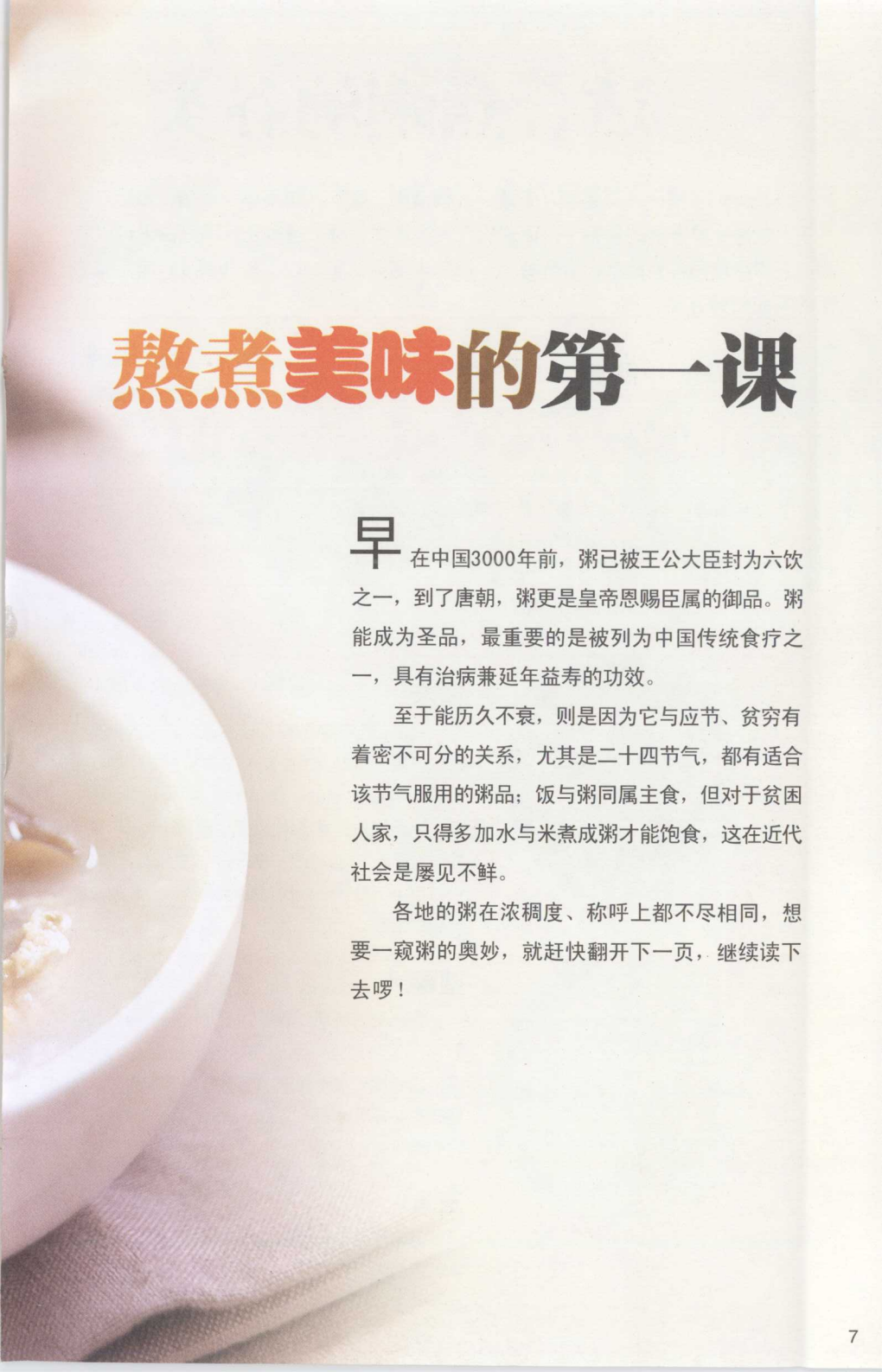
“粥”到底是什么东西呢？简单地说，白米若以蒸的方式料理，称为“饭”，若以加了大量的水煮的方式料理，就称为“粥”了，而中国人喝粥的历史相当久远，相传起源于黄帝，但也有人说是西周时期有人炊饭时，因水放多了，煮不成干饭，又忘了取出多余的米汤，就煮成了糜状的稀饭，没想到阴错阳差的料理方式却大受欢迎，也就代代相传至今了。

最早的粥食很简单，只有白粥一种而已，宋代有人写了篇《劝食白粥》：“粥后一觉，妙不可言。粥后就枕，粥在腹中，暖而宜睡，天下第一乐事也。”赞誉粥是相当健康的主食。唐朝更奉为圣品，不仅将它列为中国传统食疗之一，认为具有治病及延年益寿的功效，更是皇帝恩赐给大臣的御品呢！明代诗人张方贤更写了一首煮粥诗：“煮饭何如煮粥强，好同儿女细商量。一升可作二升用，两日堪为六日粮。有客只须添水火，无钱不必向羹汤。莫言淡薄少滋味，淡薄之中滋味长。”原来古人喝粥还能增添家庭生活的乐趣。

市面上许多变化多端的粥，其实多源于广东粥，近几年几乎已成为饮食文化的一部分，如今“吃粥”犹如全民运动，不止有清粥，时而加入多种食材煮成各式咸甜粥料理，花样繁多，还会搭配爽口小菜，让吃广东粥变成一种理所当然的享受。对广东粥情有独钟的人，吃着口感绵密的广东粥的同时，心中是否会升起一股冲动想自己动手做做看呢？其实一点都不难，现在高师傅就从挑选适合煮粥的谷类教起，一步步仔细地讲解煮粥秘诀，并示范20道经典人气粥及15道窈窕养生粥，全是最适合现代人的健康粥品，当然忙碌的上班族也不用操心没空熬广东粥的粥底，电饭锅、保温杯也能让你轻松端粥上桌，甚至只要市售的方便粥冲入滚烫的热水，同样都能温暖你的心和胃唷！





A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a thick, light-colored porridge. A silver spoon is partially submerged in the porridge, with some of it visible on the spoon's head. The background is a soft, out-of-focus light color.

熬煮美味的第一课

早 在中国3000年前，粥已被王公大臣封为六饮之一，到了唐朝，粥更是皇帝恩赐臣属的御品。粥能成为圣品，最重要的是被列为中国传统食疗之一，具有治病兼延年益寿的功效。

至于能历久不衰，则是因为它与应节、贫穷有着密不可分的关系，尤其是二十四节气，都有适合该节气服用的粥品；饭与粥同属主食，但对于贫困人家，只得多加水与米煮成粥才能饱食，这在近代社会是屡见不鲜。

各地的粥在浓稠度、称呼上都不尽相同，想要一窥粥的奥妙，就赶快翻开下一页，继续读下去啰！

适合煮粥的谷类

以前人们常把一锅隔夜饭，煮成一大锅清粥，配上几碟小菜：咸蛋、酱瓜、萝卜干，就是一桌丰富的早餐了，而现代人的饮食文化越来越多元，不只白米可以煮粥，五谷杂粮同样也能煮出营养好粥，口味丰富变化多。以下就介绍9种常用来煮粥的不同口感谷类。

白米

一般煮粥的米为粳米，外形短圆、透明，以1杯米与12杯水的比例熬出来的粥，口感介于粳米与糯米之间，一般最常用在台式咸粥里。



小米

小米又名“粟”，具有独特的口感及清淡的香味，且含有丰富的蛋白质、钙、铁、维生素，是营养价值很高的谷类，常用来煮小米饭、粥或酿酒，可养肾除热、利尿。又因小米较易煮熟，只需直接与冷水同煮，很快就可熬成美味的小米粥了。



糙米

糙米保存完整的稻米营养，含有丰富的糖类、脂肪、蛋白质以及维生素A、B群等，其中的纤维素可促进肠道蠕动、增加饱足感、调节生理机能、调整体质，煮出来的粥口感较白米粥来得硬些，故千万不可直接丢入锅煮，应先用冷水浸泡1小时以上，待糙米本身已吸取水分后，再煮口感就会较细致。



圆糯米

糯米分为长糯米及圆糯米，长糯米因口感软黏，不适合煮粥；而圆糯米外形短圆，口感甜腻，黏度比长糯米弱些，很适合用来煮甜粥，只是在煮前要用冷水至少泡1小时以上，煮出来的粥才会带有亮丽光泽。



玉米

玉米所含的淀粉极易被人体所吸收，且具有降低胆固醇、预防冠心病的效果。玉米常与米成比例齐煮。



薏仁

近来薏仁被奉为美容圣品，因其含丰富的植物性蛋白质、油脂、糖类、维生素和矿物质等，可调节生理机能、美白养颜并有消炎功效，经常食用可使原本粗糙的肌肤逐渐细致动人。薏仁在煮前必须先用冷水浸泡1小时，再和糯米以1:1的比例煮，口感才会有嚼劲又不会太硬，且最具养颜美容的效果。



绿豆

属于碱性植物，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁、磷、胡萝卜素，有补益元气、调和五脏、清火解毒、降暑止渴、预防癌症、降血脂血压等功效，是夏天消暑的圣品。绿豆虽较红豆易熟，但以冷水浸泡1小时再调理还是必要的。



红豆

红豆含有高量的铁质，是补血的圣品，对于气血虚弱的女性相当有用，常用来煮甜粥，又因红豆直接加水煮不易熟透，必须先以冷水至少泡5小时后，再加水蒸约2小时，最后才与其他食材同煮，红豆粥的美味才会真正释放出来。



燕麦

营养价值高，尤其是所含的维生素B，有助消化，对有心血管疾病的人更有助益，煮出来的粥有淡淡的燕麦香，别具风味。



紫糯米

热量较糯米为低，又具补血、健脾的效用，所以广泛应用在甜粥中，但在煮前至少泡水1小时，这样煮出来的粥，才会有粒状的口感且相当实在。

提味食材立大功

中国人对味道的要求，从上桌时扑鼻的香味、入口时即化的软绵、入喉时的无穷回味，都非常讲究，当然吃粥也是一样。所以，好米煮出的好粥，自然需要小小配料来提味，更显出粥的浓郁香气，才能增加食欲。提味食材的成功搭配，就是吸引饕客的第一步。我们挑出广东粥中常用的提味配料8种介绍如下。

香菜

香菜在中式料理出现的比例相当高，可用来煮汤或炒菜，而粥的食材若味道较清淡，当然需要利用香菜独特的香气来提味，算是广东粥中最常出现的提味食材。



葱

葱能够抗氧化及提升免疫力，青葱连同须根一起使用，具有治疗风寒感冒的效果，对排汗解热也很有效；葱是广东人的厨房之宝，吃粥、吃面时，加点葱花，添香提味，增进食欲。



姜

姜，具有去腥和杀菌的作用，通常是切丝作为佐料，或在广式海鲜粥中拿来腌鱼、肉使其入味后再煮粥，能使人增强食欲。



韭黄

味道相当甘甜，加热后会散发香气，甜味很容易渗入粥内，适合和味道清淡的食材一起煮粥，如广东粥中的海鲜粥、干贝粥就很适合加些韭黄。

虾米

用温水浸泡后，和浸泡的水一起加入粥里，作为广东粥粥底，味道会更鲜美，且虾米含有丰富的蛋白质，具有活血的功效，若常吃含大量虾米的粥可使气色得以改善。



陈皮

只要用少许就能展现它特有的清爽香气，加入甜粥中，可使甜味甜而不腻，且具镇咳的效用，在广东粥中，此为预防肌肤老化、促进新陈代谢的圣品，也是港式养生粥中不可少的一味，浸泡时一定要用冷水，若用热水会产生苦味，就失去原有的风味了。



芹菜

害怕香菜味道的人，可用芹菜来提味，且芹菜可预防心脏病及中风，还可治疗牛皮癣，在香港芹菜称为塘芹，与西洋芹有别。



枸杞

小小一粒枸杞，功效却相当惊人，能提高肝脏功能，并有防止老化、保护眼睛等功效，尤其自然散发的淡淡甜味，很适合港式养生粥，是常用的养生食材，但在煮前必须先用温水泡软，一方面是冲掉灰尘，一方面是较容易散发味道。

粥底秘诀大公开

Zhoudimijuedagongkai

广东粥是我们最常吃的粥品，想在自己厨房享用五星级的广东粥，就得先学会煮“粥底”，学会了最重要的一个步骤，自然就容易煮出可口的各式粥品了。

材料

水……………17杯
米……………1杯
皮蛋……………1/2个
腐皮……………1/2张
沙拉油……………1小匙

做法

1. 将米用冷水淘洗干净，倒掉多余的水分，拌入皮蛋并加1小匙沙拉油腌1小时备用。
2. 腐皮洗净，以冷水泡一下至稍软即可取出备用。
3. 取一不锈钢深锅加17杯水，用大火将水煮开，放入做法1的米及做法2的腐皮继续煮至滚开，再转小火，维持滚开的状况边煮边搅，1~1.5小时至米融化即可。



高老师的叮咛

煮一碗好吃的粥其实一点也不难，先将白米拌入少许油，这样比较容易煮开，专业术语叫“开花”，并记得在煮粥过程中，要不辞辛苦地搅动，别让米粒粘锅，当米心融化时即可离开，就可以吃到不太糊又有稠度的好粥！



3 种不同浓稠度的 享受

每个人的喜好不同，不同浓稠度的粥滋味也不同；比如广东粥就比白粥稠，潮州粥稀稠得当，口感自然不同，以下是3种不同比例的粥。



◆水：饭=2：1（浓粥）



◆水：米=12：1（适中）



◆水：米=17：1（稀粥）

喝粥的好处

1. 健胃整肠，助消化：

适合肠胃不适的人食用，可调整肠胃功能。

2. 增进食欲，治偏食：

生病时食欲不振或大病初愈时，喝些养生粥或清粥配开胃小菜，能够补充营养，增加体力；小孩子偏食，也可以吃粥来均衡营养。

3. 养颜美容，补元气：

煮粥的食材中，有相当多具补血及润肤功效，多吃能精神好，气色红润。

4. 改善体质，增岁寿：

喝粥可以防小病，具保健养生的功效，尤其是老年人多喝粥，可延年益寿。

美味可口的白粥

Meiweikekoudebaizhou

白饭加水，放到煤气炉上煮或用电锅煮，不到10分钟，一锅清粥就可以上桌了，但就是欠缺米香与滑润的口感；其实生米煮粥是较费时、费工，但慢工出细活，能熬出美味可口的白粥。



材料

米……………1杯
水……………12杯

做法

1. 将米用冷水淘洗干净，倒掉多余的水分，备用。
2. 取一不锈钢深锅加12杯水，用大火将水煮开，放入做法1的米继续煮至滚，再转小火，维持滚开的状况边煮边搅，约煮40分钟即可。



粥名大不同

文/ 吴淑华

加了比煮白米饭高出很多的水一起熬煮而成的叫“粥”，但也有些地方称为稀饭，意思是稀薄的米饭，这或许是相对于干饭的称呼。此外，若追溯粥的历史，原名为“鬻”，因为煮粥时需要使用一个名为鬲的锅子，演变至后来，就成了现在的粥了。依粥的稀稠程度有不同的叫法，稠的称为“羹”，稀的称为“醕”，介于二者之间的则称为“糜”（粤东不少地区现仍将粥称为“糜”），但一般来说，以粥的称法最为普遍且通俗易懂。

除了汤汁的浓淡使粥名有所不同，地域性也决定了粥的种类。以广东粥来说，就是一种融合米与其他鲜料的粥品，因此又因熬煮的时间不同分为“滚粥”与“煲粥”；“滚粥”是在滚烫的粥即将熄火前，将配角食材通过粥的余温将食材烫熟，以保留食材最鲜美的滋味，鱼片粥就是一例；“煲粥”则需要像骨架、鱼肉干等配角食材通过长时间熬煮以逼出其食物的风味，再与米相互达到提味的效果。

中国北方的粥则受气候、地形影响，主食材以小米、粟米、高粱取代稻米，主要的特色在于浓度稀薄得好像汤水般，且不与副食材一起煮，单独自成一味。食用时，佐以包子、馒头，这与一般人所说的吃粥大相径庭，不如说成喝粥更适宜，也难怪在北方，除了直呼粥外，也称为稀饭。

长江流域盛产稻米，主食材上当然是米，只是上等的好米都会拿来煮成饭，次级米才会用来煮粥。且在餐桌上，粥等同于饭的功能，是搭配数种小菜一起进食的，粥的本身很少与副食材一起煮，惟独会添入茶香做成茶粥。



高老师的叮咛

在煮粥时，万一出现烧焦的情况，千万不要慌张，只要立刻熄火，千万不能搅拌，再用另外一个锅，将上面未烧焦部分快速盛出即可。