

健康美味系列

38

Guangdong Zhen

广东粥

尚锦文化

蔡美杏 著

中国纺织出版社





广东粥



蔡美杏 著



 中国纺织出版社

目 录



作者序	4
吃粥养生的健康新概念	5
煮一锅好粥	5
掌握煮粥秘诀	6
认识各种粥材	8

家常营养粥 10

百合三鲜粥	12
状元及第粥	14
皮蛋瘦肉粥	16
参芪羊肉粥	18
壮筋健骨粥	20
萝卜火腿粥	22
鱼片肉丸粥	24
栗子牛腩粥	26
干贝海带粥	28
芦荟猪肝粥	30
虾球草菇粥	32
蛋包粥	34
莲子鸡丝粥	36





美容保健粥

百合莲子粥	40
淮山猪肚粥	42
补血鸡粥	44
山药枸杞粥	46
莲藕燕麦粥	48
芡实瘦肉粥	50
鳄梨芋头粥	52
蜜枣桂圆粥	54
豌豆鲈鱼粥	56
五彩虾仁粥	58
水梨润肺粥	60
红豆粥	62
薏米杏仁粥	64



开胃小菜

凉拌苦瓜	68
凉拌牛蒡	70
凉拌魔芋丝	72
银芽海带丝	74
韩国泡菜	76
炒雪里蕻	78
烫粉肠	80
椒麻鸭掌	82

单位换算

1杯=240毫升=16大匙	1/4茶匙=1.25毫升
1大匙=15毫升=3茶匙	面粉1杯=120克
1茶匙=5毫升	细砂糖1杯=200克
半茶匙=2.5毫升	色拉油1杯=227克

烹调中所用油为一般食用植物油；所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少；所用料酒也可用米酒或黄酒代替。



作者序

粥是中国古老的传统饮食，自古以来就有“世间第一补品”的种种美称，有关粥的食疗功效，宋朝诗人陆游曾以诗咏叹：“世人个个学长年，不悟长年在目前；我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”就说明了以粥养生，胜过各种长生不老仙丹，将粥品的营养形容得淋漓尽致。

到了现代，多数人仍然会以粥品来保健强身。粥品容易消化，易被肠胃吸收，还能补脾健胃，若再加入具有滋补作用的食材同煮，更可达到祛病强身、延年益寿的功效。

在本书中共示范了20多道各式营养粥品的烹调方法，教您自己在家制作各种具有食疗保健功效的健康粥品，并附十余种简易的开胃小菜做法，这些都是我累积十余年教学经验及做菜心得的结晶，如果读者朋友们看了能得到一些启发，懂得善用家中现有的生鲜食材来变化搭配，煮出一碗令人称羡的粥，便是我最大的欣慰了。



蔡美杏



Guangdong Gruel

吃粥养生的健康新概念

米食文化中的粥，在日常饮食中扮演着很重要的角色，其中又以各种不同配料煮成的营养粥最受欢迎，无论是精致细腻的清粥配小菜，还是豪迈的杂粮粥，都是营养清爽、容易消化的佳肴。当食欲不振时，来一碗清爽的粥，可以让脾胃大开；寒冷的季节里，一碗热腾腾的粥则可以暖和我们的身心。从此刻起，一起来体验吃粥养生的健康新概念吧！



煮一锅好粥

粥是极具包容性的食物，适合搭配各种口味的食物。一锅粥底只要加入不同的食材，就会产生不一样的口感及风味，像台式粥是以蔬菜及肉类烹调成咸粥，或是以清粥搭配几道小菜食用；而广东粥的变化则更为丰富，以高汤慢火细熬出粥底，再加入不同的配料；简单朴实的杂粮粥，以小米或其他谷类为主要材料，就是正统的北方粥口味。以下将会告诉您如何煮出美味又可口的粥品，今天就点一碗热腾腾的粥吧！



身体微恙时，只要喝碗热粥，马上就能滋补我们的体力，可见粥实在是既经济又实惠的美味小品！



从日常的皮蛋、瘦肉到豪华的鲍鱼，都可以成为变化的题材。



掌握煮粥秘诀



猪骨高汤做法

猪大骨1副放入冷水中煮滚（如图），烫除血水，捞出洗净，接着锅中倒入30杯水煮滚，放入猪大骨，转小火焖煮1小时，熄火，捞除猪大骨，待凉，以滤网滤渣即成高汤。



熬一锅美味的高汤

高汤是决定一碗粥口感的基础，而用不同的高汤所熬出来的粥底，味道也不相同。例如用鸡胸骨熬成的高汤味道较清淡，如果喜欢较醇厚的口感，可改用猪大骨来熬煮，试着自己DIY，如此熬出来的粥会更香醇、地道。



白米与水的比例如下

全粥：白米1杯，水8杯

稠粥：白米1杯，水10杯

稀粥：白米1杯，水13杯

Tip

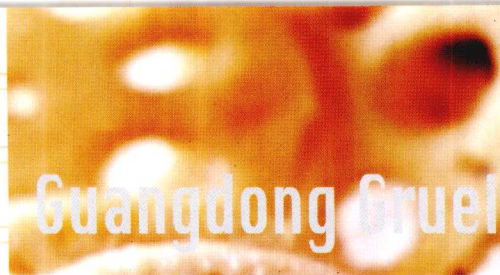
洗完米别忘了再浸泡30分钟，让米粒先充分吸收水分，才会熬出又软又稠的粥。



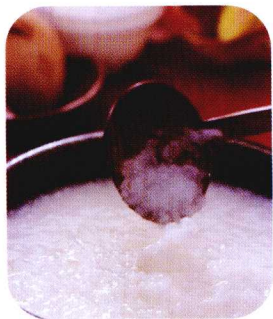
拿捏煮粥的水量

粥要煮得浓稠合宜，最重要的是要掌握水量，依照个人喜好不同，可分为全粥、稠粥及稀粥三种。





煮一碗好吃的 粥底



煮粥最重要的是要有一碗晶莹饱满、浓稠合宜的粥底，才能完全衬托出食材的鲜美滋味。



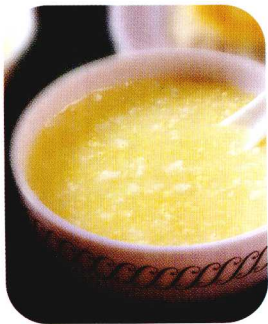
粥底示范参考

材料：白米2杯，高汤16杯

做法：白米洗净，加入6杯水浸泡约30分钟，捞出，放入锅中加入高汤煮滚，转小火熬煮约1小时(如图)，至米粒软烂黏稠即可。



善用保温特性高的 沙锅



沙锅是最佳的煮粥工具，不过使用沙锅煮粥时，要先开小火热锅，再转中火逐渐加温，若烹煮中要加水，也只能加温水。另外，为避免火候不易控制，或米粒粘锅的问题，可使用电锅烹调，不过米与水的比例要调整为1:6，才能轻松快速地煮出一锅好粥。



沙锅使用注意事项

沙锅放上炉火前，要充分拭干锅里、锅外的水分，以免龟裂。



认识各种粥材

粥是用五谷杂粮加较多的水或高汤熬煮，使米中所含的淀粉得到充分糊化，营养成分都溶在水中，有助胃肠吸收，因此最适合成为日常的营养补充品，多多食用可滋补元气、保养身体！像稻米、小米、燕麦等都是谷类家族的一分子，含有丰富的维生素E及B族维生素，可维持人体代谢、促进发育及供给大脑所需的营养成分，是人体热能的主要来源。至于它们的烹调特性，请随我们一起来看看。



示范食谱

小米粥是北方人吃大饼最常用来搭配的粥品，做法是将约1杯半的小米煮成粥状，再加入半杯珍珠米（即碎玉米）继续煮到黏稠状即可，食用时可加点糖，滋味更佳。



小米

小米又称粟米，米粒摸起来较硬、较滑，胚芽含量较多，含有丰富的维生素、蛋白质及不饱和脂肪酸，对于幼儿及产后妇女相当滋补，还可以促进代谢、预防老化，常用来煮粥、酿酒或是磨粉制作糕点。

燕麦

燕麦的营养价值很高，对高血压、心脏病都有预防的功效，若加以干燥、烘烤就成为麦片，含有丰富的B族维生素，很容易消化，熬成的粥含有一股淡淡的燕麦香。



示范食谱

燕麦粥是采用麦片、白米各1杯所煮成的粥，但在做法上必须将麦片先煮软，再加入白米和5杯水熬成粥，食用时可加盐或白糖来调整口味。

糯米

糯米含有较多的水分及糖类，可以滋补元气、止泻以及增强肠胃功能，黑糯米还有温暖脾胃、补虚寒的功效。由于糯米黏性大，熬出来的粥具有黏稠香甜的口感，也非常适合做糕点，但是比较不易消化，需酌量食用。



示范食谱

紫米粥是黑糯米所熬煮成的粥品，具补血、防癌功效。做法是将1杯黑糯米和半杯白米一起放入锅中，加15杯水熬煮，最后加入冰糖调匀即可，滋味香甜可口。

家常营养粥

天冷的时候来一碗热腾腾又营养的家常粥，温暖我们疲惫的身体。因地域特产不同，可分为台式粥、南方粥和北方粥三种不同的家常粥，以下将做简单的介绍。



口味丰富的 家常粥

台式粥品

台式粥最主要的特色是咸粥、清粥、海产粥及肉粥。清粥是把白米和水一起熬煮，煮到粥溶水稠即可，清粥着重的不是粥本身，而是所搭配的菜肴，让清淡的粥平添几分滋味。海产粥和肉粥也是台式粥的另外两大主流，肉粥品尝的是粥与肉块相合的美味；而海产粥以遮目鱼和蛤蜊为两大主角，配料“有什么就加什么”，没有固定的食材，充分表现平民美食的特性。

南方粥品

南方粥依煮法不同又可分为广东粥和泉州粥。广东粥的做法是把洗净的白米放入高汤中煮1小时以上，熬成白色的粥底，再加入其他食材，最著名的是皮蛋瘦肉粥、状元及第粥和鱼片粥。而泉州粥的煮法是以质地较坚实的黏米作基底，用大火煮滚后10分钟即关火，这时候的米粒刚刚裂开，然后用余温焖熟米心，如此粥汤看起来较清澈，口感较具有嚼劲。

北方粥品

北方地区的土壤较干，出产作物以旱地植物为多，如小米、高粱、小麦、豆类和各式果子，因此少有所谓的白米粥，而多半采用杂粮入粥。比较有典故的是腊八粥，相传是因为佛陀在农历的腊月初八得道，因此家家户户都在这一天利用红豆、绿豆、花生、莲子、红枣、黑枣、桂圆、高粱及糯米等煮成所谓的“腊八粥”共食，虽然是简单的粥品，却蕴含了深远的意义。

具有食疗功效的 药膳粥

根据中医药理书籍显示，几乎所有食材都可以入粥补身体。中医师认为，白米本身就有补中益气的作用，尤其对于身体虚弱、需要调养的人特别有效。若在白米或糯米所熬成的粥中，搭配药性相近的食材或药材，例如在羊肉粥中加入党参、黄芪等中药材一起煮，可解除身体的疲惫，而此粥的疗效也会比单独的羊肉粥更为显著了。



百合三鲜粥

材 料

大虾仁、熟猪肚、鲜鱼片各75克，鲜百合150克，葱1根，姜2片，稠粥1碗

调味料

- (1) 盐1/4茶匙
(2) 盐、鲜鸡粉各1茶匙，胡椒粉1/4茶匙

做 法

- 1 葱、姜洗净，均切末；鲜百合切除根蒂，剥片、洗净；大虾仁洗净，去除肠泥，加调味料(1)略腌10分钟备用；熟猪肚、鲜鱼片洗净，切长块(图1)。
- 2 大虾仁、熟猪肚及鲜鱼片分别放入滚水中略微氽烫，捞出，沥干备用。
- 3 锅中放入稠粥，加入除百合以外的所有材料，煮至粥汁完全入味，再加入百合、调味料(2)拌煮均匀即可(图2)。



煮粥小语

使用海鲜食材时，应事先氽烫，而肉类最好先氽烫过或拌淀粉后再入粥，这样就可让粥品看起来清爽不混浊。





状元及第粥

材 料

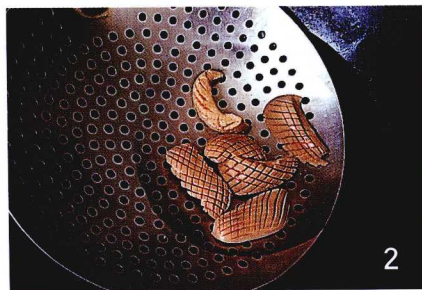
白米3杯，草鱼中段300克，猪肝、猪里脊肉各150克，猪腰1个，油条1根，高汤15杯

调味料

盐1大匙

做 法

- 1 白米洗净，浸泡30分钟，捞出，放入锅中加入高汤，大火煮滚，改小火熬成白粥。
- 2 猪肝及里脊肉分别洗净，均切片(图1)；草鱼洗净，去除鱼骨后切片；猪腰横剖成两半，去筋膜、洗净并切块，放入滚水汆烫，捞出(图2)；油条切小段备用。
- 3 白粥煮滚，放入猪肝、腰花、里脊肉煮至半熟，加入鱼片及调味料煮熟，撒上油条，即可盛出。



煮粥小语

草鱼可以祛寒、补充元气，能有效解除疲劳、调养虚弱体质；猪腰则能强健肾功能，减轻腰痛、尿频的症状。

