

# 一碗好粥

萨巴蒂娜 主编

学会煲一锅好粥，从今天  
开始 **关爱自己**  
嘴巴喜欢喝粥，你的身心  
更加喜欢  
桌上的一碗好粥，  
飘着香味  
等你回家啦

15年畅销  
美食图书经验的积累  
—  
1000张精美图片  
让美食呈现眼前




SABA'S KITCHEN  
萨巴厨房

# 一碗好粥

萨巴蒂娜 主编

YI  
WAN  
HAO  
ZHOU



 中国轻工业出版社



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

萨巴厨房. 一碗好粥 / 萨巴蒂娜主编. — 北京 : 中国轻工业出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5184-1353-9

I .①萨… II .①萨… III .①粥—食谱 IV .①TS972.12  
②TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2017 ) 第070239号

策划编辑: 龙志丹      责任终审: 劳国强      整体设计: 锋尚设计  
责任编辑: 高惠京      责任校对: 燕 杰      责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 ( 北京东长安街6号, 邮编: 100740 )

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017年5月第1版第1次印刷

开 本: 720 × 1000 1/16      印张: 12

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1353-9      定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695      传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793      传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

161340S1X101ZBW



# 目录

CONTENTS

## 容量对照表

- 1 茶匙固体调料 = 5 克
- 1/2 茶匙固体调料 = 2.5 克
- 1 汤匙固体调料 = 15 克
- 1 茶匙液体调料 = 5 毫升
- 1/2 茶匙液体调料 = 2.5 毫升
- 1 汤匙液体调料 = 15 毫升



## 卷首语 熬粥的日子 / 007

## 第一章 谷



白米粥 / 009



黑米粥 / 010



紫米粥 / 011



红豆薏米粥 / 012



玉米糝子粥 / 014



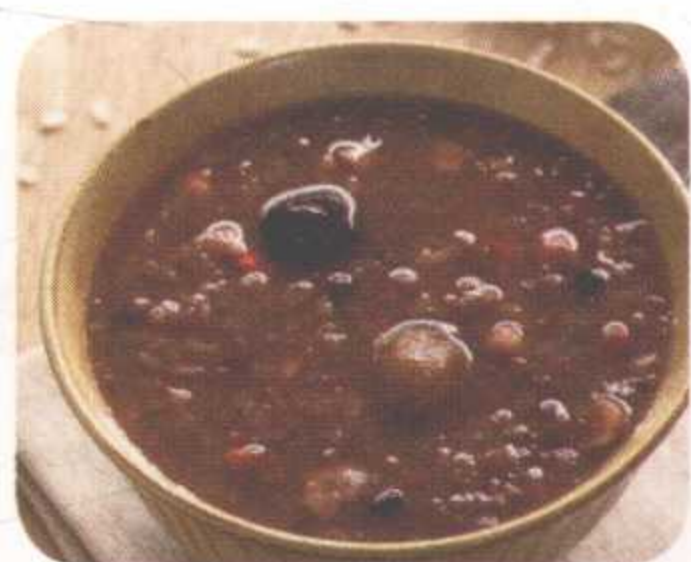
鸡蛋牛奶  
燕麦粥 / 016



绿豆百合粥 / 017



小米红枣粥 / 018



五谷杂粮粥 / 020



腊八粥 / 022



爽口小菜  
拍黄瓜 / 024



爽口小菜  
老醋花生 / 025



爽口小菜  
糖醋萝卜丝 / 026



梭子蟹粥 / 029





干贝粥 / 030



白萝卜干贝粥 / 032



牡蛎粥 / 034



鲍鱼粥 / 036



鱼腩粥 / 038



生滚鱼片粥 / 040



艇仔粥 / 042



生菜鱼丸粥 / 044



鳝鱼粥 / 046



鲜虾粥 / 048



虾蓉粥 / 050



虾仁香菇粥 / 052



茼蒿海米粥 / 054



墨鱼粥 / 056



爽口小菜  
响油豇豆 / 058



爽口小菜  
油炸花生米 / 060



爽口小菜  
洗澡泡菜 / 061



爽口小菜  
香椿拌豆腐 / 062



03  
第三章  
肉



猪肝粥 / 065



皮蛋瘦肉粥 / 066



排骨粥 / 068



丝瓜肉松粥 / 070



芹菜肉末粥 / 072





菠菜火腿粥 / 074



培根蔬菜粥 / 076



香菇鸡肉粥 / 078



山药鸭肉粥 / 080



牛肉蛋粥 / 082



牛肉蔬菜粥 / 084



胡萝卜羊肉粥 / 086



爽口小菜

腌渍小洋葱 / 088



爽口小菜

拌香菇 / 090



爽口小菜

凉拌白菜心 / 092



爽口小菜

香辣鱿鱼丝 / 094



爽口小菜

肉皮冻 / 096

第四章  
蔬



苦瓜糯米粥 / 099



南瓜小米粥 / 100



红薯粥 / 102



紫薯山药粥 / 104



菜心蛋粥 / 106



小葱鸡蛋粥 / 107



香菇青菜粥 / 108



爽口小菜

家常木耳 / 110



爽口小菜

葱油蚕豆米 / 112



爽口小菜

拌韭菜 / 114



爽口小菜

醋熘土豆丝 / 116



第五章  
实



梨子百合粥 / 119



龙眼枸杞粥 / 120



荸荠苹果粥 / 122



栗子山药粥 / 124



松葵双子粥 / 126



花生红枣粥 / 128



核桃花生  
松子粥 / 130



白果莲子粥 / 132



爽口小菜  
蒜泥茄子 / 134



爽口小菜  
腰果仁炆芹菜 / 136



爽口小菜  
拌萝卜干 / 138

第六章  
花



桃花枸杞粥 / 141



堇菇粥 / 142



茉莉花粥 / 144



菊花粥 / 146



金银花瘦肉粥 / 147



玫瑰薏仁粥 / 148



桂花蜜粥 / 150



爽口小菜  
凉拌绿豆芽 / 152



爽口小菜  
老虎菜 / 154



爽口小菜  
拌笋丝 / 155



07  
第七章  
补



桂圆蜜枣粥 / 157



山药红枣  
枸杞粥 / 158



当归红枣粥 / 160



滋补润燥粥 / 162



乌鸡紫米粥 / 164



四红补血粥 / 165



十全大补粥 / 166



补血养颜粥 / 168



羊肉苁蓉粥 / 170



辣茭白 / 172



胭脂藕 / 174



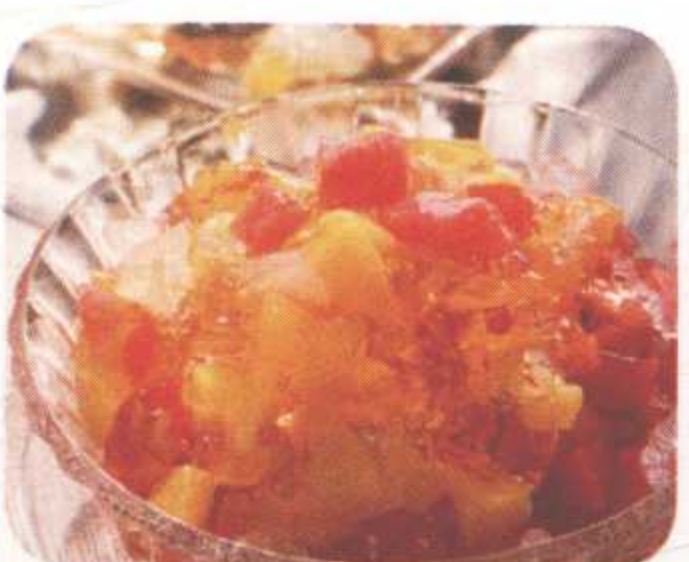
拌秋葵 / 176



腊肠炒芥蓝 / 177



蜜豆冰粥 / 179



缤纷鲜果冰粥 / 180



龟苓芒果冰粥 / 182



山楂雪梨粥 / 184



芒果西米露 / 186



冰糖银耳粥 / 188

菜谱图例说明



90 分钟

烹饪这道菜总共所需要花费的时间。



简单

菜品制作的难易程度。




SABA'S KITCHEN  
萨巴厨房

# 一碗好粥

萨巴蒂娜 主编

YI  
WAN  
HAO  
ZHOU

 中国轻工业出版社





# 目录

CONTENTS

## 容量对照表

- 1 茶匙固体调料 = 5 克
- 1/2 茶匙固体调料 = 2.5 克
- 1 汤匙固体调料 = 15 克
- 1 茶匙液体调料 = 5 毫升
- 1/2 茶匙液体调料 = 2.5 毫升
- 1 汤匙液体调料 = 15 毫升



## 卷首语 熬粥的日子 / 007

## 第一章 谷



白米粥 / 009



黑米粥 / 010



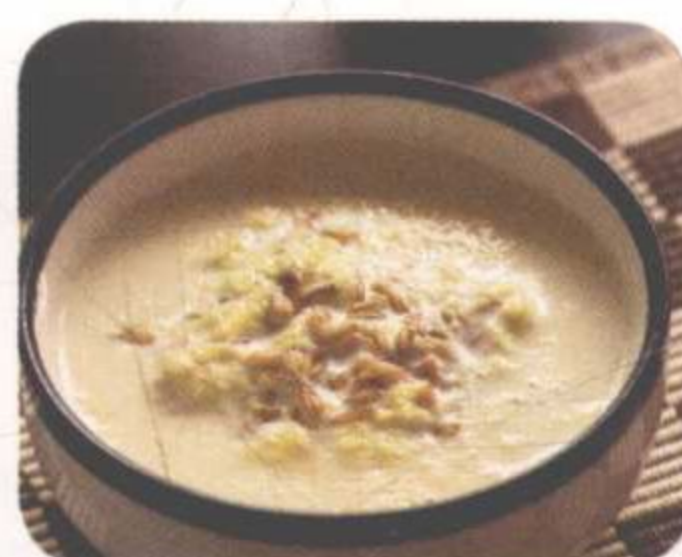
紫米粥 / 011



红豆薏米粥 / 012



玉米糝子粥 / 014



鸡蛋牛奶  
燕麦粥 / 016



绿豆百合粥 / 017



小米红枣粥 / 018



五谷杂粮粥 / 020



腊八粥 / 022



爽口小菜  
拍黄瓜 / 024



爽口小菜  
老醋花生 / 025



爽口小菜  
糖醋萝卜丝 / 026



## 第二章

## 鲜

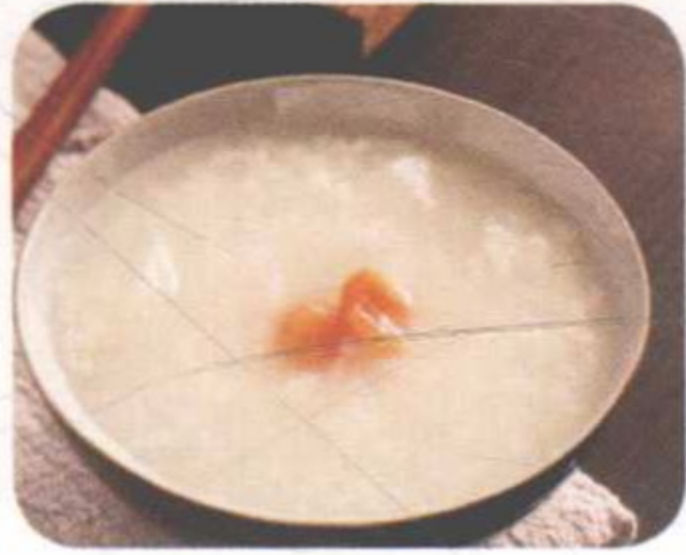


梭子蟹粥 / 029





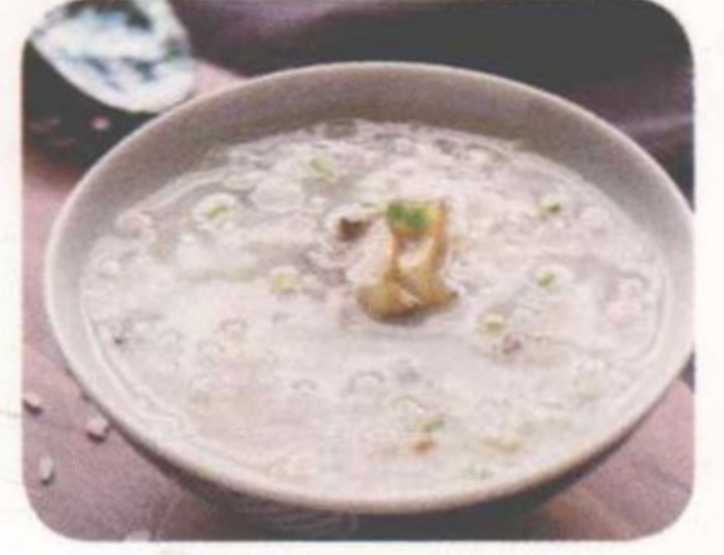
干贝粥 / 030



白萝卜干贝粥 / 032



牡蛎粥 / 034



鲍鱼粥 / 036



鱼腩粥 / 038



生滚鱼片粥 / 040



艇仔粥 / 042



生菜鱼丸粥 / 044



鳝鱼粥 / 046



鲜虾粥 / 048



虾蓉粥 / 050



虾仁香菇粥 / 052



茼蒿海米粥 / 054



墨鱼粥 / 056



爽口小菜  
响油豇豆 / 058



爽口小菜  
油炸花生米 / 060



爽口小菜  
洗澡泡菜 / 061



爽口小菜  
香椿拌豆腐 / 062



第三章  
肉



猪肝粥 / 065



皮蛋瘦肉粥 / 066



排骨粥 / 068



丝瓜肉松粥 / 070



芹菜肉末粥 / 072





菠菜火腿粥 / 074



培根蔬菜粥 / 076



香菇鸡肉粥 / 078



山药鸭肉粥 / 080



牛肉蛋粥 / 082



牛肉蔬菜粥 / 084



胡萝卜羊肉粥 / 086



腌渍小洋葱 / 088



拌香菇 / 090



凉拌白菜心 / 092

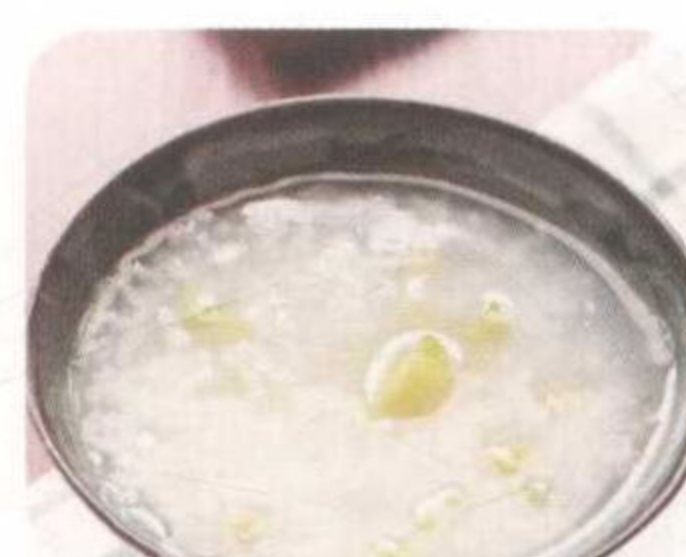


香辣鱿鱼丝 / 094

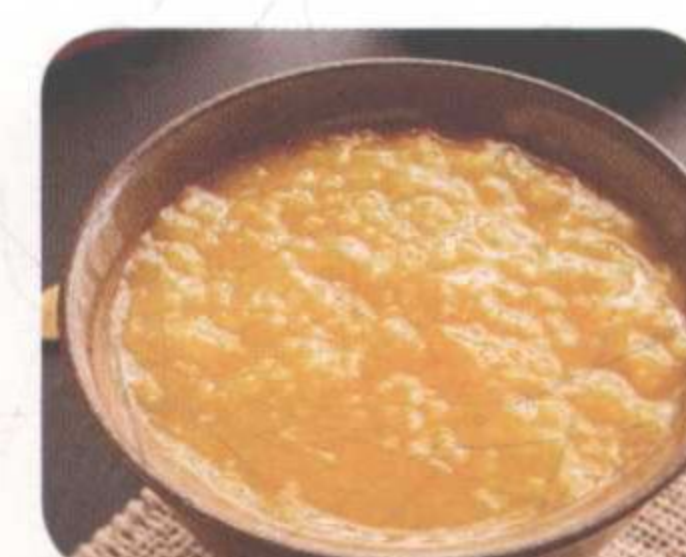


肉皮冻 / 096

第四章  
蔬



苦瓜糯米粥 / 099



南瓜小米粥 / 100



红薯粥 / 102



紫薯山药粥 / 104



菜心蛋粥 / 106



小葱鸡蛋粥 / 107



香菇青菜粥 / 108



家常木耳 / 110



葱油蚕豆米 / 112



拌韭菜 / 114



醋熘土豆丝 / 116



第五章  
实



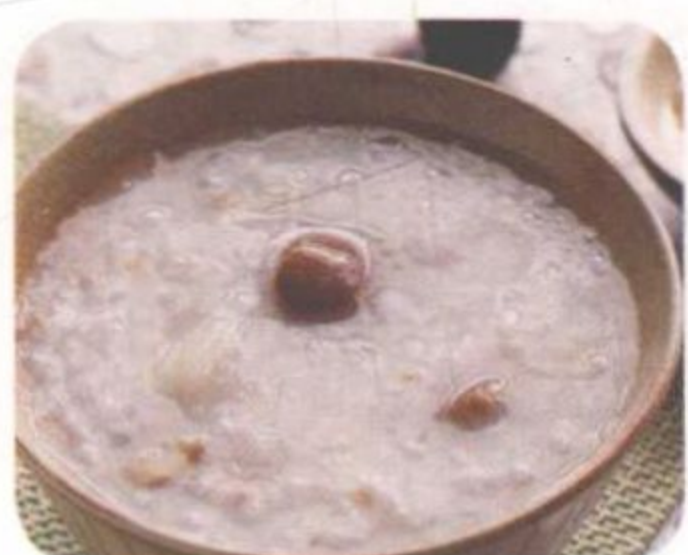
梨子百合粥 / 119



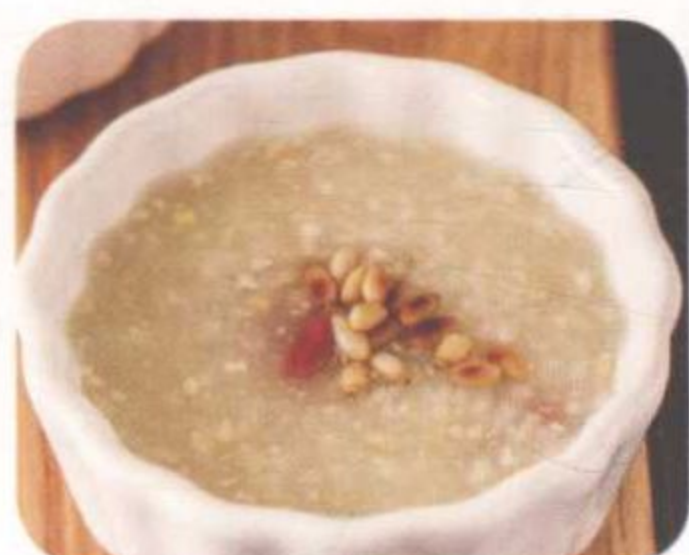
龙眼枸杞粥 / 120



荸荠苹果粥 / 122



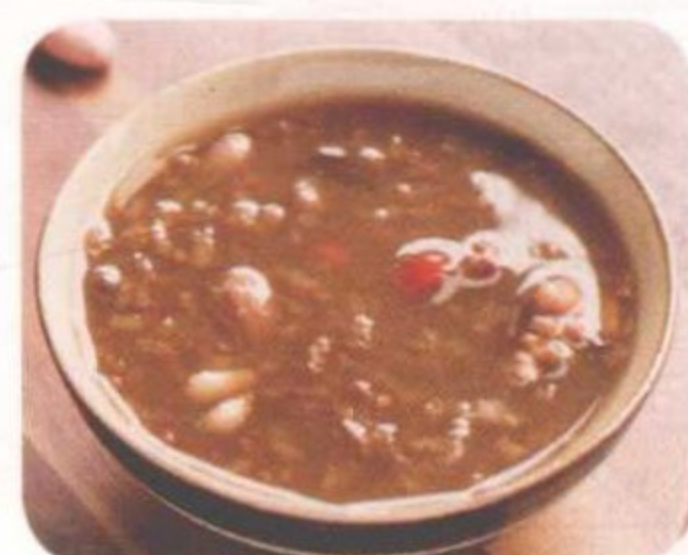
栗子山药粥 / 124



松葵双子粥 / 126



花生红枣粥 / 128



核桃花生  
松子粥 / 130



白果莲子粥 / 132



爽口小菜  
蒜泥茄子 / 134



爽口小菜  
腰果仁炆芹菜 / 136



爽口小菜  
拌萝卜干 / 138

第六章  
花



桃花枸杞粥 / 141



董菇粥 / 142



茉莉花粥 / 144



菊花粥 / 146



金银花瘦肉粥 / 147



玫瑰薏仁粥 / 148



桂花蜜粥 / 150



爽口小菜  
凉拌绿豆芽 / 152



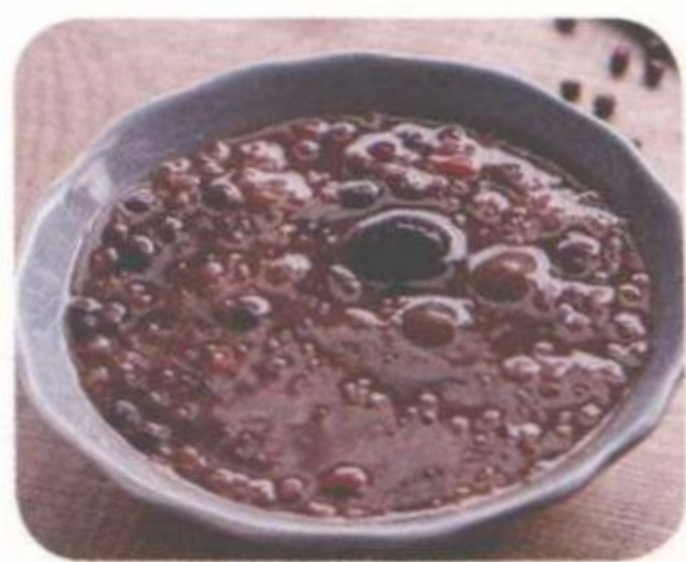
爽口小菜  
老虎菜 / 154



爽口小菜  
拌笋丝 / 155



第七章  
补



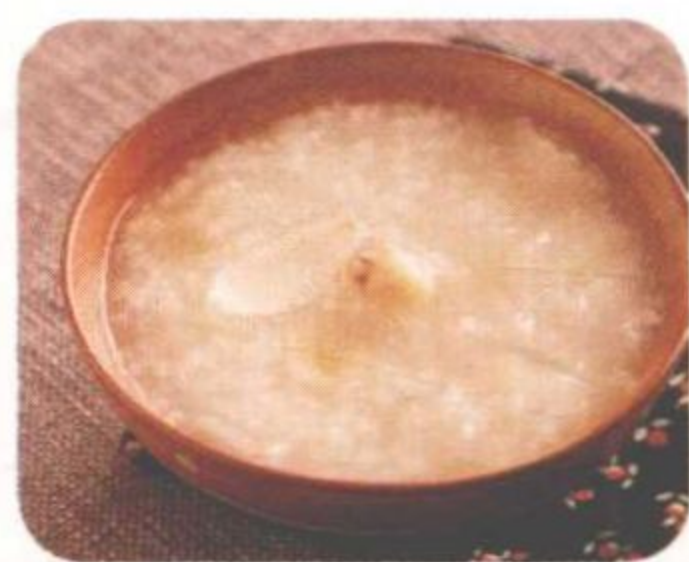
桂圆蜜枣粥 / 157



山药红枣  
枸杞粥 / 158



当归红枣粥 / 160



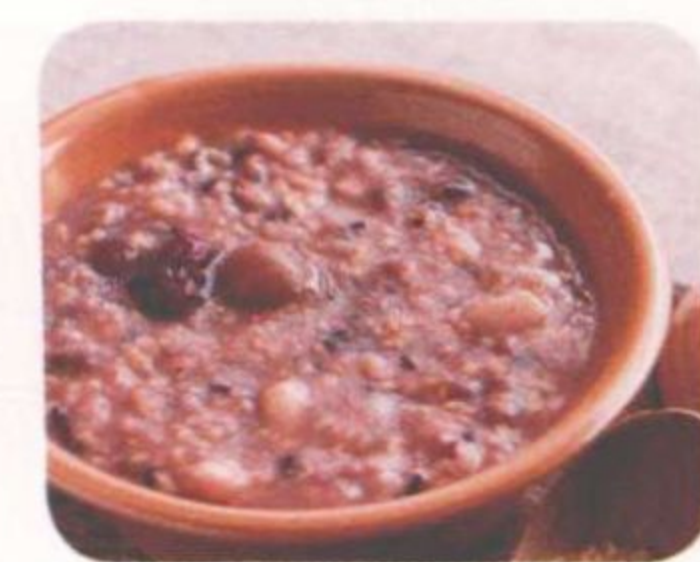
滋补润燥粥 / 162



乌鸡紫米粥 / 164



四红补血粥 / 165



十全大补粥 / 166



补血养颜粥 / 168



羊肉苁蓉粥 / 170



辣茭白 / 172



胭脂藕 / 174



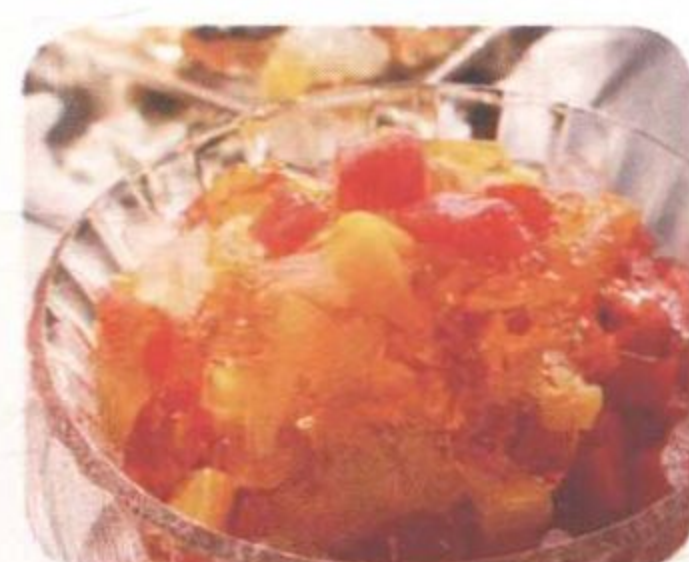
拌秋葵 / 176



腊肠炒芥蓝 / 177



蜜豆冰粥 / 179



缤纷鲜果冰粥 / 180



龟苓芒果冰粥 / 182



山楂雪梨粥 / 184



芒果西米露 / 186



冰糖银耳粥 / 188

菜谱图例说明



90 分钟

烹饪这道菜总共所需要花费的时间。



简单

菜品制作的难易程度。



## 熬粥的日子

晚上回到家里，煮一锅棒碴粥，再切一块红薯放进去，满锅咕嘟着，室中布满了甜香。在等粥煮好的这段时间，也没什么事情。白天看够了屏幕，所以也不爱看电视，于是就翻些书报坐在饭厅里看。饭厅上一盏明黄的灯，灯下一个平心静气的我，坐在桌前，等着一个小小的愿望：粥快熟罢，并且红薯是甜甜的。

忽然发现了一本那种撕纸的小日历，大概是妈妈买的。日历撕到她走的那天——1月7日。我打开来，一页页看下去。好久没有用这种日历了，小的时候，几乎家家有本这样的撕纸日历。所以日子过得相当具体，并且可以选择：是在每天晚上撕掉当天的这张，还是在第二天一早撕下去。懒的人就几天撕一次，勤快的人？勤快的人也不能一天撕几次。

先翻到自己生日那天，竟然是个节气，上面说：大麦熟了，嗯，那天要喝大麦粥的。

然后又翻，一个一个翻过去，天气渐渐热了起来，三伏开始了。嗯，高兴，因为我喜欢温暖湿润的天气。然后，天气由热的高峰又逐渐变凉，秋天到了，我好似也感觉到了日历纸传来的凉气，手指有些冷。秋天过去，冬天也来了，然后一年就要过完了。

中间翻到几个特殊的日子，我停顿了一下，清明、端午、七夕、中秋，喜欢这些古老的节日呢，到那天会怎样过呢？会做什么好吃的给自己？更多的日子，并没有什么标记，平常的就如今天。

匆匆间，把未来的一年很快预习了一遍。匆匆间，日子从手指间翻过。除了可以预测哪天会比较热，比较冷，但其实我并不知道，哪一页的日子会艳阳高照，哪一页的日子会阴雨连绵；我会在哪一页的日子遇到什么人，而什么人又会在哪一页离开我；在哪一页我会欢笑，在哪一页我会忧伤；何时孤寂，何时得意，何时，会静静坐在桌边等着一锅粥熟。

噫，日子从手指间翻过，生命从我眼前走过，且紧紧抓住眼前这薯粥香……

高欣茹

萨巴蒂娜  
个人公众订阅号



萨巴小传：本名高欣茹。萨巴蒂娜是当时出道写美食书时用的笔名。曾主编过五十多本畅销美食图书，出版过小说《厨子的故事》，美食散文集《美味关系》。现任“萨巴厨房”主编。

敬请关注萨巴新浪微博 [www.weibo.com/sabadina](http://www.weibo.com/sabadina)



01  
第一章

谷





# 把味蕾唤醒

## 白米粥



90 分钟



简单

### — 特色 —

当清晨的第一缕阳光照在餐桌上，能把味蕾唤醒的，绝不是煎炒烹炸，也不是浓油赤酱，而是一碗柔滑温和的白米粥。一口吞下肚，舒舒服服，妥帖暖胃，这四两拨千斤的功夫，轻易就俘获了你的心。



1 大米、糯米淘洗干净，在清水中浸泡30分钟。



2 砂锅中放入清水，大火烧开。



3 将泡好的大米、糯米放入锅中，大火煮开。

### — 主料 —

大米 100 克  
糯米 少许

### — 辅料 —

清水 1300 毫升



4 转小火熬煮 40~60 分钟，定时用饭勺搅动锅内的大米和糯米，防止糊锅，直至米软烂，即可关火。

### 【烹饪秘笈】

注意一次性把水加足，切忌在熬煮粥的中途加水。有的人喜欢吃黏稠一些的粥，而有人喜欢喝稀粥，可根据家人的口味，酌情加水，满足需求。