

广东生滚靚粥

荣坤 瑞桓 编著

广东经济出版社



虾球粥 干贝粥 鲍鱼粥

艇仔粥



鲍鱼粥



皮蛋瘦肉粥



十全大宝粥



腰
胸
粥



生
菜
鲛
鱼
球
粥

前 言

粥在日常生活中是人们较喜爱的食品，它美味可口，营养丰富，不论男女老幼都喜欢在早餐能吃上一款明火靓粥，特别在夏天，晚餐及夜宵更离不开粥品。我国人民吃粥的历史较长，历代都有论及粥方面的书籍。明代医药家李时珍在《本草纲目》中关于粥品就列有五十余种之多。据中医学认为粥具有补脾、清肺及促进消化作用。早上吃上一碗明火白粥有清肠胃，清肝热等功效，是老弱妇孺皆宜的理想食品。

粥的煮法简便，它的营养成分在人体内容易消化吸收，自古以来是我国民间长期流传的食品。粥品的煮法花式多种多样，有明火粥、老火粥、生滚粥。品种上有：明火白粥、肉粥、鸡鸭粥、鱼粥、素粥、甜粥、保健药粥等。

现在饮食潮流时兴食粥，特别是深受人们喜爱的生滚粥。为了丰富人民的饮食文化和提高烹调粥品技艺，本书除详细地介绍最受人们欢迎的生滚粥外，还特别介绍多款深受家庭喜爱的各类粥品的烹制。其中能起到防病治病保健养身等作用的药粥，书中也附有介绍，从而使你及家人，你的亲朋好友看了本书之后，就能烹制出各款美味可口，益寿延年的靓粥。

本书还特别讲述到个别粥品的历史故事，增添了生活情趣。

目 录

一、生滚粥

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| 1. 及第粥 (5) | 19. 鲜菇田鸡粥..... (24) |
| 2. 鱼片粥 (7) | 20. 鲜虾带子粥..... (25) |
| 3. 生菜鱼片粥 (8) | 21. 猪腰粥..... (26) |
| 4. 生菜鱼球粥 (9) | 22. 珍肝片粥..... (27) |
| 5. 生菜牛肉粥 (10) | 23. 腰腩粥..... (28) |
| 6. 生滚肉片粥 (11) | 24. 猪腩瘦肉粥..... (29) |
| 7. 滑鸡粥 (12) | 25. 皮蛋脆鲩鱼片粥
..... (30) |
| 8. 西洋菜鱼滑粥 (13) | 26. 鲜味黄鳝粥..... (31) |
| 9. 生菜牛肉丸粥 (14) | 27. 姜汁花蟹粥..... (32) |
| 10. 生滚田鸡粥..... (15) | 28. 生鱼片粥..... (33) |
| 11. 生滚鲜鱿粥..... (16) | 29. 姜汁黄沙蚬粥..... (34) |
| 12. 生滚带子粥..... (17) | 30. 鱼片猪红粥..... (35) |
| 13. 猪肝肉丸粥..... (18) | 31. 生滚泥鳅鱼粥..... (36) |
| 14. 香菇滑鸡粥..... (19) | 32. 猪肝鲩鱼片粥..... (37) |
| 15. 鲜菇滑肉粥..... (20) | 33. 生滚鱼头粥..... (38) |
| 16. 油条骨腩粥..... (21) | 34. 自助粥..... (39) |
| 17. 鲜虾生鱼球粥..... (22) | |
| 18. 鲍鱼鸡球粥..... (23) | |

二、肉类粥

- | |
|---------------------|
| 1. 柴鱼花生猪骨粥 ... (45) |
|---------------------|

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| 2. 花生眉豆猪骨粥 … (46) | 24. 狗仔粥…………… (68) |
| 3. 蚝豉排骨粥 …… (47) | 25. 鱼茸粥…………… (70) |
| 4. 芋头猪骨粥 …… (48) | 26. 蜆鱼鳃粥…………… (71) |
| 5. 皮蛋瘦肉粥 …… (49) | 27. 水蛇粥…………… (72) |
| 6. 叉烧蚝豉皮蛋粥 … (50) | 28. 石螺芋头粥…………… (73) |
| 7. 蚝豉皮蛋咸瘦肉粥
…………… (51) | 29. 蜆蜆粥…………… (74) |
| | 30. 艇仔粥…………… (75) |

8. 腊鸭肾瘦肉粥 …… (52)

9. 猪小肚白果薏米粥

…………… (53)

10. 淮山芡实瘦肉粥

…………… (54)

11. 牛草肚粥…………… (55)

12. 牛肉茸粥…………… (56)

13. 大豆芽菜牛肉丸粥

…………… (57)

14. 猪红粥…………… (58)

15. 珧柱白果粥…………… (59)

16. 烧鸭粥…………… (60)

17. 芋头鸭粥…………… (61)

18. 冬瓜薏米鸭粥…………… (62)

19. 菜干腊鸭头粥…………… (63)

20. 珧柱金银鸭粥…………… (64)

21. 鸳鸯鸡粥…………… (65)

22. 鲜人参鸡粥…………… (66)

23. 原汁珧柱鸡粥…………… (67)

三、素粥类

1. 大良牛乳白粥 …… (81)

2. 明火白粥 …… (82)

3. 明火白果粥 …… (83)

4. 潮州粥 …… (84)

5. 番薯粥 …… (85)

6. 牛奶白粥 …… (86)

7. 白菜干粥 …… (87)

8. 槟榔芋粥 …… (88)

四、甜品粥

1. 八宝粥 …… (91)

2. 莲子百合绿豆粥 … (92)

3. 海带绿豆粥 …… (93)

4. 红豆沙 …… (94)

5. 绿豆沙 …… (95)

6. 眉豆沙 …… (96)

7. 糯米麦粥 …… (97)

8. 红豆眉豆粥 (98) 17. 茯苓粥 (117)

五、保健药粥

1. 白术猪肚粥 (101) 18. 杏仁菜干猪肺粥
..... (118)
2. 桑椹粥 (102) 19. 猪手木瓜鱼尾粥
..... (119)
3. 北芪小麦粥 (103) 20. 淮山陈皮野鸭粥
..... (120)
4. 西洋参粥 (104) 21. 杞子麻雀粥 (121)
5. 玉竹粥 (105) 22. 核桃羊肾粥 (122)
6. 枸杞粥 (106) 23. 栗子瘦肉粥 (123)
7. 陈皮粥 (107) 24. 酥鼠粥 (124)
8. 去湿粥 (108) 25. 黑豆粥 (125)
9. 茅根竹蔗粥 (109) 26. 红枣首乌粥 (126)
10. 大枣糯米粥 (110) 27. 花生鱼尾猪骨粥
..... (127)
11. 冬瓜薏米荷叶粥
..... (111)
12. 淮山杞子粥 (112) 28. 牛骨红豆粥 (128)
13. 佛手粥 (113) 29. 五粮粥 (129)
14. 芡实粥 (114) 30. 淡菜瘦肉粥 (130)
15. 阿胶糯米粥 (115) 31. 养颜健体粥 (十全
大宝粥) (131)
16. 莲子百合粥 (116)

煮粥的方法及要点

广州人煮粥叫煲粥，从字面上解，煮，所需的时间不要很长，煮熟就可以吃，煲，时间上比煮就要长得多。由于各地气候、生活习惯、饮食方式加上水土方面的不同，直接影响到烹调方法和用料、配料等方面的不同，但有一点共同的，就是各地方烹调技法及用料都很讲究，这里面就是一门学问。下面在谈及各种粥品具体做法之前，先谈几点读者必须知道的事项：

1. 煲粥第一是用米，最好选用早造米，因早造米粘性好，煲出来的粥软滑，起粥胶、米容易煲烂。

2. 将米洗净后用水浸 30 分钟，再用少许精盐、生油把米腌拌。

3. 水滚后下米，开始用猛火煲 20 分钟，后转为文火煲 45 分钟以上，要煲到米开花粥起胶，这样的粥吃起来才香滑可口。煲白粥可放 1 片陈皮。

4. 凡生滚类粥一定要选用新鲜的肉和菜来制作，以确保鲜美和营养成分。

5. 煲好的粥下肉生滚时火要猛，肉、菜一熟就要立即离火，因煮滚得时间长时，肉类会变老，菜变黄。

6. 生滚粥所用的姜丝（姜切成丝）、葱花（葱切成细粒）、胡椒粉、芫茜（芫荽）、是必不可少的香料。姜能去除

鱼肉类的腥味，葱和芫荽能提高粥品的香味，起醒胃作用，胡椒粉除能起上述几种香料的作用外，还起到驱寒等作用（特别在冷天）。

姜、葱一般在上碗前放下，芫荽、胡椒粉上碗后放在粥面上。

一、生滾粥

1. 及 第 粥

在介绍本粥的制作前，先同读者讲一个关于“及第粥”的故事。话说清朝某年间，广州城内有一书生，父亲靠卖肉维持一家生计，那位书生由于从小学习勤奋，经过十年寒窗苦读，那年上京考试，终于高中状元。当喜报传到家里时，已接近傍晚时分，全家老少高兴非常，街坊邻里听到消息后，也齐齐赶来祝贺，一时热闹无比。大好吉日，一定要好好招待街坊朋友！但一时间却不知拿什么东西来招待大家才好，在急忙中，主人灵机一动，赶忙叫妻子用大铁锅煮上一锅粥，自己把当天卖剩下来的猪肉、猪肝、猪心、猪腰等一齐切碎倒入锅内，做出一锅粥来招呼大家吃。当众街坊端起粥来吃时，吃着吃着，发现粥的味道好极，觉得从来没有吃过这么好吃的粥，都连声赞口不绝。当中有人问主人家说：

“今天大好日子，你煲那么好食的粥招呼我们，不知这粥叫什么粥呀？”其实老人家连他自己也不知这粥叫什么名称，只知自己儿子考中，一时高兴，随口而出回答说：“及第粥、及第粥”（在科举时代称考中为及第）。“及第粥”便这么叫开来了。后来有做饮食的小贩为了多赚钱，按照这方法做出同样的粥来卖，生意也非常之好。由于“及第粥”粥靓名称又好，历来深受食客欢迎，后人有上京考试的，为了期望考中，上京前也必食上一碗“及第粥”以求取个好意头。

“文革”期间除四旧，“及第粥”因此名被认为带浓厚的封建色彩，一度改名为“上杂粥”，改革开放后，才又恢复原来的名称。

🍴 用料:

大米·····	200 克	精盐·····	适量
猪肝·····	100 克	生粉·····	少许
猪腰·····	150 克	姜丝·····	少许
猪粉肠·····	150 克	葱花·····	少许
猪心·····	150 克	胡椒粉·····	少许
半肥瘦猪肉··	150 克	生抽王·····	少许
珧柱(干贝)··	25 克	生油·····	少许

🍴 做法:

1. 洗净米,放少许盐腌拌片刻,粥煲内放入 4000 克水,水煮沸后珧柱和米同时放下煲;

2. 猪腰、猪心剖开切除白筋后切片,猪肝洗净切片备用;

3. 猪粉肠洗净,切成小段,用少许苏打粉腌拌 20 分钟后用清水洗净备用;

4. 半肥瘦猪肉切片,把猪腰、猪心、猪肝、猪粉肠同时放在一起,加入适量盐、生抽王、生油、少许白糖、生粉等调料搅匀腌制;

5. 粥煮好后,把腌制好的粥料放入煲好的粥里,搅拌几下,用旺火滚熟,用盐调味后加入姜丝、葱花,胡椒粉食时才下。

一款正宗的“及第粥”就此烹制而成,它一定使你食欲大开,如能与油条、咸蛋散之类食品同时食用就更为可口。



2. 鱼 片 粥

🍴 用料:

大米·····	200 克	葱花·····	少许
碎珧柱·····	25 克	胡椒粉·····	少许
鲜鲩鱼肉·····	500 克	芫茜·····	少许
姜丝·····	少许	生抽王·····	少许
熟花生油·····	适量		

🍴 做法:

1. 大米洗净,用少许精盐腌拌,珧柱用少量温水浸开后撕成细丝,用 3500 克水煮沸后下米及珧柱同煲(浸珧柱的水同时放入);

2. 鲩鱼肉洗净后切成薄片,用生抽王、精盐、熟花生油、姜丝等拌匀;

3. 待粥煲好后,加盐调味,放鱼片,放鱼片时边放鱼片边用勺轻轻搅动几下粥,放下葱花,待粥再一滚起即可;

4. 上碗后,把芫茜放在鱼片粥上面,胡椒粉食时才下。

3. 生菜鱼片粥

用料:

大米·····	200 克	生抽王·····	适量
鲜鲩鱼肉·····	500 克	胡椒粉·····	少许
生菜·····	500 克	芫茜·····	适量
姜丝·····	少许	葱花·····	适量
熟花生油·····	适量	精盐·····	适量

做法:

1. 大米洗净，用少许盐、适量油拌匀，用 3500 克水下锅，等水煮沸后下米煲；
2. 生菜洗干净去干水分，切成生菜丝，加上少许生油轻轻拌匀；
3. 将鲜鲩鱼肉洗净切片，下适量精盐、少许生抽王、适量熟生油搅拌后待用；
4. 将煮好的粥，下少许精盐及小量味精调成淡淡的味，放入鲩鱼肉片，用勺轻轻搅拌，等粥滚起后，放入生菜，加入少许熟油搅匀即成。
5. 食时可加入葱花、姜丝、芫茜及胡椒粉。