



桂圆猪心粥

椰仁羊肉粥

栗健 编著



农村读物出版社

粥

编 著 栗 健
责任编辑 任 鹤

出版 农村读物出版社

(北京复兴路 61 号)

印刷 石家庄市红旗印刷厂

经销 各地新华书店

印数 1 - 15500 册

定价 4.50元

787×1092 毫米 32

10.125印张 227.5千字

1990 年 11 月第 1 版

1990 年 11 月 1 次印

ISBN 7 - 5048 - 1454 - 7 / Z · 201

序

粥,是人们最常食用、最普通的食物之一。我们的祖先曾创造出成千上万的滋补健身良方,丰富多采的粥食即是其一。我国古代的医书、食经中不仅多有记载,医学家们对其评价也颇高。明代李时珍在《本草纲目》中说:粥“与肠胃相得,最为饮食妙品。”清人章穆在《饮食调疾辨》中则论述得更为淋漓尽致:“粥能滋养,虚实百病固己。若因病所宜,用果、菜、鱼、肉及药物之可入食料者同煮食之,是饮食即药餌也,其功更奇更速。”

愿本书收录的 600 余种粥能够丰富您的饮食,增进您的健康!

编 者

1990 年于北京

目 录

豆粥	1
豌豆绿豆粥.....	1
红绿双豆粥.....	1
桂花赤豆粥.....	1
海带绿豆粥.....	2
小豆粥.....	2
赤小豆粥.....	3
赤豆粥.....	3
豇豆麦仁粥.....	4
脱壳绿豆粥.....	4
绿豆糊涂.....	5
绿豆粥.....	5
百合莲子绿豆粥.....	6
手黄豆粥(1).....	6
黄豆粥(2).....	7
玉米面豆粥.....	7
豆粥.....	7
大米豆粥.....	8
小米豆粥.....	8
豆汁粥.....	9
豆沫.....	10
五色豆粥.....	10
刀豆粥.....	11
乌豆粥.....	11
乌酥豆糖粥.....	11

蚕豆粥.....	12
豌豆粥.....	12
眉豆粥.....	13
绿豆荷叶粥.....	13
三豆粥.....	14
绿豆银耳粥.....	14
黄豆苹果粥.....	15
黄豆桔子粥.....	15
黄豆荞麦粥.....	16
黄豆猪肝粥.....	16
绿豆红枣粥.....	16
黄豆山楂粥.....	17
黄豆胡萝卜粥.....	17
黄豆马齿苋粥.....	18
黄豆黄瓜粥.....	18
绿豆白菜心粥.....	19
五香甜沫.....	19
赤豆高粱粥.....	20
果粥	21
荸荠粥.....	21
菠菜香蕉粥.....	21
黄酒核桃泥粥.....	22
黑豆桂圆大枣粥.....	22
花生米皮红枣粥.....	23
绿豆西瓜粥.....	23

绿豆甘蔗汁粥	24
绿豆杨梅粥	24
绿豆枇杷粥	25
绿豆桔皮粥	25
绿豆桔子粥	26
绿豆梨子粥	26
大枣粥	27
梨粥	27
腊八粥	28
苹果奶粥	28
香蕉粥	28
水果什锦粥	29
杏子粥	29
蔗浆粥	30
酥蜜粥	30
荔枝粥	31
菱粥	31
柿饼粥	32
芝麻粥	32
胡桃粥	33
松仁粥	33
桑椹粥	34
桂浆粥	34
桂圆粥	35
肉桂粥	35
长生粥	36
酸枣仁粥	36

栗子山药姜枣粥	37
栗子粥	37
栗子猪肾粥	37
木耳粥	38
乌梅粥	38
莲子粥	39
莲子粉粥	39
白糖莲子粥	40
八宝莲子粥	40
八宝菜粥	41
八宝什锦粥	42
芋苗栗子粥	42
无花果粥	43
落花生粥	43
山楂粥	44
桔饼粥	44
核桃粥	45
糯米麦粥	45
槟榔芋粥	45
枣糯粥	46
糯米花生粥	46
小枣秫米粥	46
米粥	48
潮州粥	48
桃花粳米粥	48
红糙米粥	49
玉米糝粥	49

豆浆粥	49
荞粥	50
乳饼粥	50
南荡鸡头粥	51
茉莉玫瑰冰糖粥	51
四米粥	51
牛奶麦皮粥	52
牛奶粥	52
西式牛奶白米粥	52
米沙粥	53
荷叶粥	53
二米粥	53
高粱米粥	54
糯米粥	54
紫米粥	54
小米粥	55
谷糠皮粥	55
海鲜粥	56
虾肉粥	56
鲤鱼冬瓜粥	56
鲤鱼黑豆粥	57
鲤鱼红豆粥	57
鲤鱼萝卜粥	58
鲤鱼小米粥	58
鲤鱼白菜粥	59
鲤鱼蘑菇粥	59
鲤鱼莴笋粥	60

鲤鱼芝麻粥	60
鲤鱼花生粥	61
鲫鱼山药粥	61
鲫鱼藕粉粥	62
鲫鱼胡萝卜粥	62
鲫鱼大枣粥	63
鲫鱼小米粥	63
鲫鱼紫菜粥	64
鲫鱼红豆粥	64
鲫鱼生姜粥	65
鳊鱼鸡蛋粥	65
鳊鱼核桃粥	66
鳊鱼莲子粥	66
鳊鱼香菜粥	67
鳊鱼油菜粥	67
鳊鱼胡椒粥	68
鳊鱼胡萝卜粥	69
鳊鱼藕节粥	69
甲鱼猪大肠粥	70
海蜇荸荠粥	70
鲤鱼糯米粥	71
海带蛋花粥	71
狗棍鱼粥	72
鲍鱼虾球粥	72
虾球粥	73
海蜇粥	73
海参粥	74

龟肉粥	74	大眼鱼茸粥	87
小蛤粥	75	米沙生菜鱼茸粥	88
生滚带子粥	75	生菜瘦肉鲛鱼茸粥	88
蟹肉莲藕粥	75	鲛鱼茸粥	89
龙脷粥	76	美味鱼茸粥	89
舂蛇粥	77	加力鱼粥	90
生蚝芹菜粥	77	艇仔粥	91
生蚝粥	77	台式鲍鱼粥	91
蚝粥	78	咸泥鲑鱼粥	92
厦门蚝仔粥	79	蜆鱼鳃粥	92
甲鱼粥	79	海瓜子粥	93
生滚泥鲑鱼粥	80	禽蛋粥	94
泥鲑鱼茸粥	80	鸭汁粥	94
鳝鱼粥	81	鸭肉粥	94
蜆仔粥	81	腊鸭头颈煲白菜干粥 ..	95
鲜味鱼片粥	82	金银鸭粥	95
猪红鱼片粥	82	冬瓜鸭粥	96
生鱼片粥(1).....	82	鲜鸭粥	96
生鱼片粥(2).....	83	鸭羹粥	96
什锦鱼球粥	83	水姜鸭粥	97
生菜鲛鱼球粥	84	火鸭粥	98
生滚白饭鱼粥	84	鸳鸯鸡粥	98
生滚鲩鱼肠粥	85	台式鸡粥	99
生滚鲜鱿粥	85	阳江鸡粥	99
鲫鱼粥	86	什锦鸡粥.....	100
鲤鱼粥	86	美味鸡粥.....	100
黄花鱼茸粥	87	日式什锦泡粥.....	101

鸡汁粥	101
小绍兴鸡粥	102
三鲜粥	102
鸡肝肉粥	103
鸡肝粥	103
鸡片鸡肝粥	104
生滚鸡球粥	104
鲍鱼滑鸡粥	105
三色鸡粥	105
鹅肉粥	106
鹅肉山药粥	106
鹅肉牛奶粥	107
鹅肉蛋粥	107
鹅肉黑芝麻粥	108
鸭肉白菜粥	108
鸭肉冬瓜粥	109
鸭肉黑豆粥	109
鸭肉红豆粥	110
米油粥	110
蛋花粥	111
菜粥	112
大蒜粥	112
椒面粥	112
棒渣木耳粥	113
油菜粥	113
芹菜粥	113
菠菜粥	114

香菜粥	114
芥菜粥	114
韭菜粥	115
胡萝卜粥	115
萝卜粥	116
红萝卜麦米粥	116
甜叶粥	117
蚕豆皮粥	117
山药粥	117
菠菜花生粥	118
菠菜银耳粥	118
菠菜茄子粥	119
菠菜芝麻粥	119
萝卜菠菜粥	120
萝卜芥菜粥	120
萝卜豆腐粥	121
萝卜鳝鱼粥	121
韭菜核桃仁粥	122
韭菜栗子粥	122
韭菜海参粥	123
菠菜大枣粥	123
菠菜木耳粥	124
萝卜小茴香粥	124
扁豆黄瓜粥	125
扁豆绿豆粥	125
扁豆南瓜粥	126
扁豆荠菜粥	126

扁豆莲子粥·····	127	茄子粥·····	141
扁豆栗子粥·····	127	山药蛋黄粥·····	141
扁豆西瓜粥·····	128	莲藕山药粥·····	142
扁豆白菜粥·····	128	莲藕南瓜粥·····	142
扁豆山药粥·····	129	莲藕小米粥·····	143
扁豆芋头粥·····	129	莲藕蘑菇粥·····	143
扁豆萝卜粥·····	130	莲藕鱼肉粥·····	144
扁豆小米粥·····	130	丝瓜白菜粥·····	144
绿豆藕粥·····	131	莲藕芋头粥·····	145
绿豆菠菜粥·····	131	丝瓜菠菜粥·····	145
绿豆萝卜粥·····	132	丝瓜黄瓜粥·····	146
绿豆冬瓜粥·····	132	丝瓜苦瓜粥·····	146
绿豆黄瓜粥·····	133	丝瓜西瓜粥·····	147
黄豆苦瓜粥·····	133	丝瓜西红柿粥·····	147
马齿苋田螺粥·····	134	丝瓜萝卜粥·····	148
马齿苋槟榔粥·····	135	丝瓜秋梨粥·····	148
马齿苋苦瓜粥·····	135	丝瓜枇杷粥·····	149
马齿苋山楂粥·····	136	丝瓜绿豆粥·····	149
马齿苋芥菜粥·····	136	丝瓜豆腐粥·····	150
芥菜豆腐粥·····	137	冬瓜子粥·····	150
芥菜黑豆粥·····	137	冬瓜红豆粥·····	151
芥菜黄豆粥·····	138	冬瓜黄瓜粥·····	151
芥菜鲤鱼粥·····	138	冬瓜西瓜粥·····	152
芥菜鲫鱼粥·····	139	冬瓜葡萄粥·····	152
芥菜青蛙粥·····	139	冬瓜蚕豆粥·····	153
芥菜丝瓜粥·····	140	苦瓜萝卜粥·····	153
芥菜赤豆粥·····	140	苦瓜蕨菜粥·····	154

苦瓜马齿苋粥·····	154
苦瓜苋菜粥·····	155
苦瓜西瓜粥·····	155
苦瓜黄瓜粥·····	156
淡菜皮蛋粥·····	156
淡菜粥·····	156
麦米豆角粥·····	157
扁豆粥·····	157
白扁豆粥·····	158
苦瓜粥·····	158
南瓜粥·····	158
冬瓜粥·····	159
木瓜粥·····	159
丝瓜粥·····	160
芋头粥·····	160
红薯粥·····	161
台式番薯粥·····	161
莲藕粥·····	161
西湖藕粥·····	162
甜藕粥·····	163
包河藕粥·····	163
茴香粥·····	164
白粥·····	164
菜泥粥·····	165
沙参粥·····	165
茶粥·····	165
辣椒粥·····	166

花椒粥·····	166
葱白粥·····	167
葱豉粥·····	167
干姜粥·····	168
生姜粥·····	168
生姜炒米粥·····	168
荷鼻粥·····	169
菜干粥·····	169
日式咸菜肉丝粥·····	169
大豆芽菜牛肉粥·····	170
肉杂粥 ·····	171
生滚粥·····	171
排骨粥·····	171
柴鱼花生猪骨粥·····	172
排骨皮蛋粥·····	172
脊肉粥·····	172
肉粥·····	173
福建肉粥·····	173
及第粥·····	174
肉丸粥·····	174
猪肉鱼肚糯米粥·····	175
叉烧皮蛋粥·····	175
蚝豉皮蛋咸瘦肉粥·····	176
皮蛋瘦肉粥·····	176
狗仔粥·····	177
美味火腿粥·····	177
猪肾粥·····	178

猪蹄花生粥	178
绿豆猪肝粥	178
萝卜肉末粥	179
牛骨粥	179
猪骨西红柿粥	180
羊肉黄豆粥	180
羊肉豆腐粥	181
羊肉桂圆粥	181
羊肉荔枝粥	182
羊肉核桃粥	182
羊肉牛奶粥	183
羊肉羊奶粥	183
羊肉鱼肉粥	184
羊肉蚕蛹粥	184
绿豆猪肝冬瓜粥	185
绿豆猪肝黄瓜粥	185
绿豆猪肝黑豆粥	186
绿豆猪肝蚕豆粥	186
绿豆猪肝红豆粥	186
绿豆猪肝扁豆粥	187
绿豆猪肝小米粥	187
绿豆鸡肝粥	188
绿豆牛肝粥	188
猪红粥	189
牛肉稀饭	189
牛肉粥	189
生滚牛肉粥	190

牛肉茸(丸)粥	190
牛草肚粥	191
牛百叶粥	191
牛杂粥	191
羊肉粥	192
山东羊肉粥	192
羊肝胡萝卜粥	193
羊肝粥	193
羊脊髓粥	193
羊头蹄粥	194
羊肾粥	194
红枣羊骨糯米粥	195
其它	196
田鸡粥	196
鹿鞭粥(1)	196
鹿鞭粥(2)	197
雀肉粥	197
鹌鹑粥	197
兔肉粥	198
狗肉粥	198
银耳粥	199
狗肉生姜粥	199
狗肉韭菜籽粥	200
狗肉胡桃仁粥	200
狗肉栗子粥	201
狗肉麻雀蛋粥	201
狗肉海参粥	202

兔肉香蕉皮粥·····	202
兔肉香蕉粥·····	203
狗肉海虾粥·····	203
狗肉河虾粥·····	204
兔肉瓜子瓜皮粥·····	204
鹌鹑洋葱粥·····	205
鹌鹑大蒜粥·····	205
鹌鹑红豆粥·····	206
鹌鹑芥菜粥·····	206
鹌鹑萝卜粥·····	207
鹌鹑桔子粥·····	208
鹌鹑山楂粥·····	208
鹌鹑麦芽粥·····	209
鹌鹑苹果粥·····	209
雀肉胡桃仁粥·····	210
雀肉栗子粥·····	210
雀肉蛋粥·····	211
雀肉羊肾粥·····	211
药粥 ·····	213
莴苣子粥·····	213
补虚正气粥·····	213
菟丝子粥·····	214
牛膝茎叶粥·····	214
贝母粥·····	215
薄荷粥·····	215
石膏粥·····	216
莼肉粥·····	216

龙骨粥·····	217
苕拔粥·····	217
磁石粥·····	218
淮山茨实瘦肉粥·····	218
白果仁粥·····	219
明火白果粥·····	219
曲米粥·····	220
麦冬糯米粥·····	220
淡竹叶粥·····	221
竹叶石膏粥·····	221
佛手柑粥·····	221
茅根粥·····	222
白狗骨粥·····	222
党参粥·····	223
乌头粥·····	223
肉苁蓉羊肉粥·····	224
肉苁蓉粥·····	224
发汗豉粥·····	224
薤白粥·····	225
高粱粥·····	225
神仙粥·····	226
黄芪粥·····	226
山药三七藕节粥·····	227
苕澄茄粥·····	227
柏子仁粥·····	228
龙虱粥·····	228
羊肾粥·····	229

牛肾粥.....	229	莲花粥.....	241
百合粉粥.....	229	白茯苓粥.....	242
甘松粥.....	230	枸杞叶粥.....	242
莱菔子粥.....	230	藟蓄粥.....	243
磁石肾粥.....	231	莎木面粥.....	243
桑白皮粥.....	231	竹茹粥.....	244
菊花枸杞猪肝粥.....	232	藿香粥.....	244
车前叶粥.....	232	梅花粥.....	245
白术猪肚粥.....	233	麋角粥.....	245
栀子仁粥.....	233	鹿角胶粥.....	245
八宝粥(1)	234	珠玉二宝粥.....	246
八宝粥(2)	234	苍耳子粥.....	246
猪小肚白果粥.....	234	苋菜粥.....	247
枇杷叶粥.....	235	当归粥.....	247
砂仁粥.....	236	枸杞子粥.....	248
滑石粥.....	236	枸杞羊肾粥.....	248
石耳粥.....	237	浮小麦粥.....	248
猪肺粥.....	237	首乌芹菜粥.....	249
大金钱草粥.....	237	阿胶粥.....	249
鸡冠花白果粥.....	238	合欢花粥.....	250
天麻猪脑粥.....	238	锁阳粥.....	250
紫石英粥.....	239	蒲公英粥.....	251
扁豆山药大枣粥.....	239	常山粥.....	251
合欢百合小麦粥.....	240	牵牛子粥.....	252
芡实粉粥.....	240	葛根粉粥.....	252
茵陈粥.....	240	扁豆花粥.....	253
地黄粥.....	241	何首乌粥.....	253

天花粉粥·····	254
地骨皮粥·····	254
竹沥粥·····	255
郁李仁粥·····	255
榆皮粥·····	256
竹蔗茅根马蹄粥·····	256
益智仁粥·····	256
马齿苋粥·····	257
车前子粥·····	257
石斛粥·····	258
夜交藤粥·····	258
薏米粥·····	259
薏米莲子粥·····	259
白苳粥·····	259
益母草粥·····	260
人参粥·····	260
菖蒲粥·····	261
枳实粥·····	261
熟地粥·····	262
山药内金山楂粥·····	262
杏仁粥·····	263
泽泻粥·····	264
薏苡粥·····	264
黄精粥·····	265
御米粥·····	265
桔皮粥·····	265
虫草粥·····	266

艾叶粥·····	266
荠菜粥·····	267
槟榔粥·····	267
良姜粥·····	268
苡仁粥·····	268
苡仁扁豆粥·····	269
石决明粥·····	269
吴茱萸粥·····	270
荷叶茯苓粥·····	270
银花菊花粥·····	271
麦门冬粥·····	271
人参鸡粥·····	272
菊苗粥·····	272
丹参粥·····	273
安胎鲤鱼粥·····	273
牛蒡子粥·····	274
金樱子粥·····	274
菊花粥·····	274
韭菜子粥·····	275
乌豆活血粥·····	275
芡实粥·····	276
葫芦粥·····	276
双花粥·····	277
臭草粥·····	277
去湿粥·····	277
灯蕊花鲫鱼粥·····	278
独脚金煲鲫鱼粥·····	278

火麻仁粥·····	279	扁豆党参粥·····	292
炒扁豆淮山粥·····	279	车前叶苋菜粥·····	292
马齿苋银花粥·····	280	车前叶西瓜粥·····	293
龟肉地皮粥·····	280	车前叶苦瓜粥·····	293
海参莲子茨实粥·····	281	车前叶萝卜粥·····	294
乌梅百合粥·····	281	赤豆内金百合叶粥·····	294
萝卜黄精粥·····	282	车前叶黄花粥·····	295
苦瓜金银花粥·····	282	车前叶薏仁粥·····	295
苦瓜菊花粥·····	283	车前叶黑豆粥·····	296
薏米山药粥·····	283	百合粉豆浆粥·····	296
竹笋粥·····	283	百合粉豆腐粥·····	297
当归生姜羊肉粥·····	284	百合平菇粥·····	297
黄豆菊花粥·····	284	百合胡桃仁粥·····	298
蒲公英苡仁粥·····	285	百合花生粥·····	298
蒲公英玉米粥·····	285	百合甜杏仁粥·····	299
蒲公英黑豆粥·····	286	百合甘蔗粥·····	299
蒲公英黄花菜粥·····	286	百合鸭蛋粥·····	299
蒲公英黄瓜粥·····	287	百合猪肝粥·····	300
蒲公英蕨菜粥·····	287	百合牛乳粥·····	300
蒲公英芦根粥·····	288	百合浮麦粥·····	301
枸杞叶绿豆粥·····	288	百合柏子仁粥·····	301
枸杞叶黄瓜粥·····	289	山药三七粥·····	302
枸杞叶菠菜粥·····	289	山药莲子粥·····	302
枸杞叶白菜粥·····	290	山药红薯三七粥·····	303
枸杞叶牛肝粥·····	290	白果百合粥·····	303
枸杞叶藕粥·····	291	白果牛奶粥·····	304
枸杞叶茄子粥·····	291	白果豆粥·····	304

白果荸荠粥.....	304
白果萝卜粥.....	305
白果梨粥.....	305
白果枇杷粥.....	306
兔肉淮山粥.....	306

鹌鹑马兰粥.....	307
雀肉菟丝子粥.....	307
牛肉黄芪粥.....	308
牛肉人参莲肉粥.....	308