

{ 百余款美味滋补靓粥 }
{ 给你家人般爱心滋养 }



烹饪大师 朱奕生 ©主编

粥 阿生滋补

A SHENG ZIBU ZHOU

吉林科学技术出版社

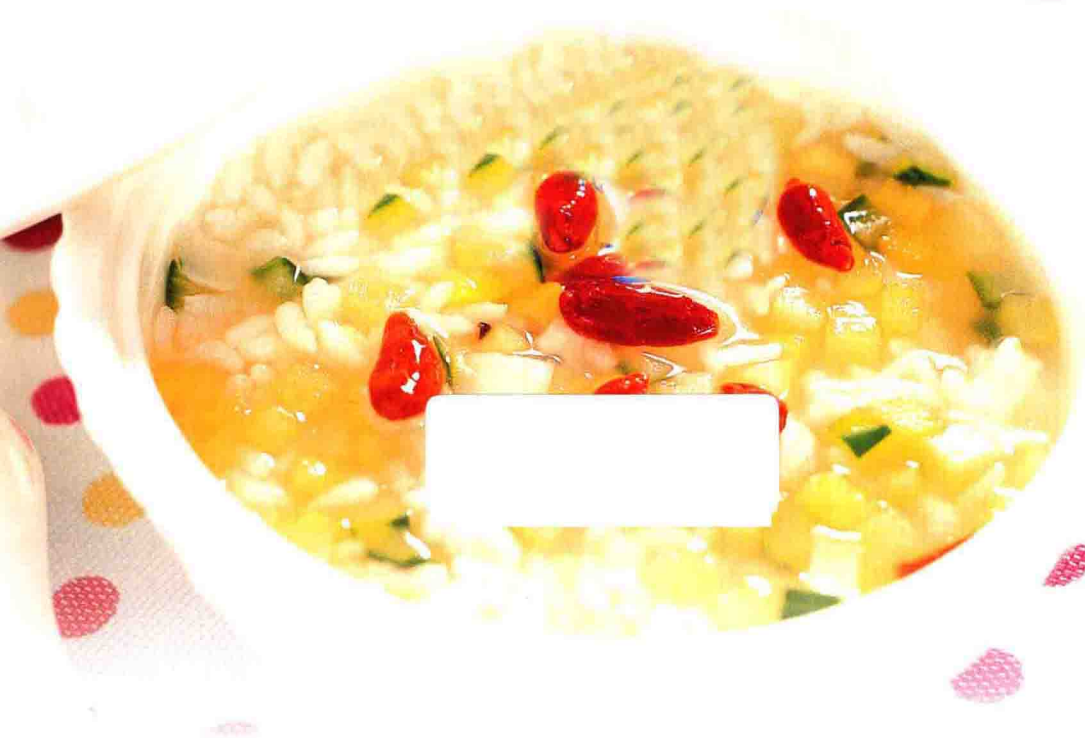
“见水不见米，非粥也；见米不见水，非粥也。必使水米融洽，柔腻如一，而后谓之粥。”——《随园食单》

阿生滋补

ASHENGZIBUZHOU



烹饪大师 朱奕生◎主编



图书在版编目(CIP)数据

阿生滋补粥 / 朱奕生主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-5384-7808-2

I. ①阿… II. ①朱… III. ①粥—保健—食谱 IV. ①TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第125149号

阿生滋补粥



主 编 朱奕生

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 张恩来

执行责任编辑 赵 渤

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 300千字

印 张 14

印 数 1-10 000册

版 次 2014年7月第1版

印 次 2014年7月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7808-2

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

作者简介 Author



朱奕生 祖籍广东潮汕，国家高级烹饪技师，国际烹饪名师，广东省潮州菜烹饪协会常务理事，天下春空中花园酒店行政总厨。2005年首届厨师技能比赛被评为十佳行政总厨，2007年获国际烹饪艺术大师、中国烹饪名师称号，2009年获中华金厨奖，建国60周年餐饮业先进工作者称号，第八届中国美食节获个人金牌奖。

主 编	朱奕生								
副 主 编	陈俊义	林茂雄	邵志宝	杨永平	陈楷彬				
编 委	韩密和	刘 刚	高 峰	田国志	戚明春	张明亮	崔晓冬		
	蒋志进	郎树义	张凤义	刘志刚	张 杰	姜丽丽	马 骐		
	于小宏	张启为	刘宝锁	刘 强	王 鑫	刘书岑	王海忠		
	刘建双	王 旭	李 刚	高乐刚	高乐强	杨竹刚	董 兵		

◆ 特别鸣谢

天
春
花园酒店

电 话：024-8589 5555

前言

粥在传统营养学上占有重要地位。它与汤羹类食品一样，具有制作简便、加減灵活、适应面广、易于消化吸收的特点，被誉为“世间第一补人之物”。粥是指在较多量的水中加入米或面，或在此基础上再加入其他食物或中药，煮至汤汁稠浓、水米交融的一类半流质食品。其中，以米为基础制成的粥又称稀饭；以面为基础制成的粥又称糊。《随园食单》在谈到粥时曾指出“见水不见米，非粥也；见米不见水，非粥也。必使水米融洽，柔膩如一，而后谓之粥”，进一步明确了汤羹与饭、粥的区别。

粥的种类很多，林林总总，统计起来也有上千种，如以原料不同可有米粥、面粥、麦粥、豆粥、菜粥、花卉粥、果粥、乳粥、肉粥、鱼粥及药粥等；从口味上可分为清粥、甜粥、咸粥。如大米粥、小米粥、山芋粥、玉米粥是清粥，清粥总要配上适合的小菜才入味；咸粥就是在粥里加进一些佐料，比如盐、生抽、蚝油等，使制作而成的粥品呈现鲜咸的口味；甜粥则是在调味中加入白糖、冰糖、蜂蜜等，突出香甜的口味，如我们常见的八宝粥就属于甜粥之列。

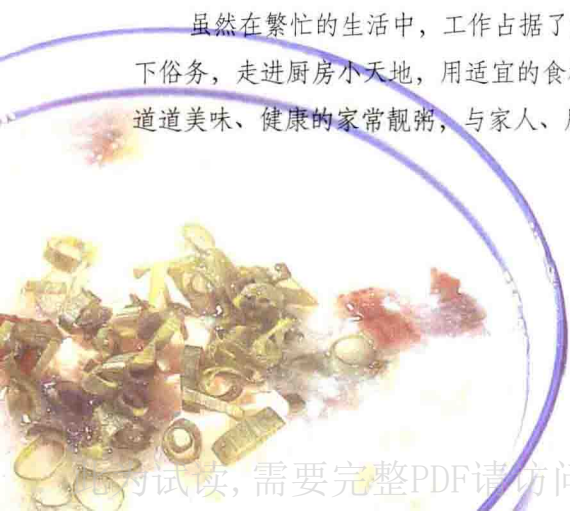
粥还包括了食疗药粥，药粥作为我国食粥的特色，集传统营养科学与烹饪科学于一体，对增进国民的健康发挥着更为重要的作用。药粥是根据传统营养学的理论，以各种养生食疗食物为主，或适当佐以中药，并经过烹调加工而成的具有相应养生食疗效用的一类粥品，又属于药膳的一个组成部分。

《阿生滋补粥》是一本内容丰富、功能全面的靓粥大全。本书选取了家庭中最为常见的食材，分为清淡素粥、浓香肉粥、美味海鲜粥、怡人杂粮粥、滋养药膳粥五个部分，介绍了近200款操作简单、营养丰富、口味香浓的靓粥。

虽然在繁忙的生活中，工作占据了太多时间，但在紧张工作之余，我们也不妨抛下俗务，走进厨房小天地，用适宜的食材、简单的调料、快捷的烹调方法，制作出一道道美味、健康的家常靓粥，与家人、朋友一起来分享，让生活变得更富姿彩。

朱奕生

2014年6月





阿生滋补粥

目录

▷ 滋补粥常识篇 [p10]

▷ 食材分类检索

- ◆ 清淡素粥[p47]
- ◆ 浓香肉粥[p83]
- ◆ 美味海鲜粥[p127]
- ◆ 怡人杂粮粥[p153]
- ◆ 滋养药膳粥[p195]

▷ 索引

▷ 四季 [p218]

- 春季 Spring
- 夏季 Summer
- 秋季 Autumn
- 冬季 Winter

▷ 人群 [p220]

- 少年 Adolescent
- 女性 Female
- 男性 Male
- 老年 Elderly

滋补粥常识篇

◆ 滋补靓粥有营养 10

- 五谷杂粮有营养……………10
- 靓粥食疗功效……………11
- 平衡膳食，合理营养……………11

◆ 煲粥搭配有讲究 12

- 四季煲粥巧搭配……………12
- 五谷杂粮巧搭配……………13

◆ 煲粥必备原料 14

- 选购大米小知识……………14
- 特色大米常识……………15
- 大米的营养成分……………15
- 如何识别籼米和粳米……………16
- 淘米水的妙用……………16
- 别让营养素从米粥中流失……………17
- 怎样淘米营养损失少……………17

◆ 煲粥常用配料 20

◆ 煲粥锅具大全 24

- 砂锅……………24
- 瓦罐……………24
- 汽锅……………25
- 高压锅……………25
- 电饭煲……………25

◆ 煲粥原料加工 26



- 油菜加工……………26
- 西蓝花加工……………26
- 莴笋加工……………27
- 茭白加工……………27
- 苦瓜加工……………27
- 土豆加工……………27
- 鲜竹笋加工……………28
- 番茄去皮……………28
- 莲藕加工……………28
- 荸荠加工……………28
- 扁豆清洗……………29
- 金针菇清洗……………29
- 让菠菜翠绿的窍门……………29
- 猪肝加工……………30
- 猪肚加工……………30
- 猪腰加工……………30
- 猪肚巧清洗……………30
- 大肠清洗……………31
- 猪蹄收拾……………31
- 猪肉切小块……………31
- 猪肉切丝……………31





鹤鹑收拾	37
甲鱼初加工	38
黄鱼巧加工	38
扇贝加工	39
海参巧涨发	39
鲤鱼去腥筋	40
鱼肉切条	40
鱼肉切丝	40
鲜虾切粒	41
牛蛙剞块	41
巧制鱼蓉	41
菊花形鱼肉	41

▲ 煲粥秘诀和误区 42

靓粥秘诀	42
喝粥的六大误区	43

▲ 煲粥之药膳粥 44

用于养生	44
用于急性病辅助治疗	44
用于病后调理	44
用于慢性病人自我调养	44
药粥食用原则	45
辨证选粥	45
因时食粥	45
因地食粥	45
因人食粥	45

▲ 粥油营养佳 46

麻花形花刀	32
猪肉剞馅	32
双直刀腰花	32
斜直刀腰花	32
鲜肉的保存	33
羊肉去腥	33
鸡胸肉切丝	34
鸡胸肉切丁	34
鸡胸肉切片	34
鸡胸肉剞蓉	34
鸡腿剞块	35
鸡腿去骨切制	35
鲜鸭肠加工	36
熟鸡油加工	36
鸭肠清洗	36
鸡胸肉处理	37
巧分蛋黄和蛋清	37



PART 1 清淡素粥



红薯菜心粥·····	60	三色米粥·····	62
百合萝卜粥·····	63	太子参山楂粥·····	64
首乌枣粥·····	65	南瓜百合粥·····	67
青菜米粥·····	68	山楂乌梅粥·····	69
山药枸杞豆浆粥·····	70	二瓜甜米粥·····	71
菇枣糯米粥·····	48	蔬菜油条粥·····	72
荷叶玉米须粥·····	50	黑芝麻大米粥·····	74
山楂黑豆粥·····	51	枸杞生姜豆芽粥·····	75
雪梨青瓜粥·····	52	百合甜粥·····	76
核桃木耳粥·····	53	赤小豆冬瓜粥·····	77
枣杞莲耳粥·····	55	桂圆姜汁粥·····	79
桃仁杞子粥·····	56	赤小豆南瓜粥·····	80
莲子木瓜粥·····	57	大枣山药粥·····	81
冰糖五色粥·····	58	椿芽白米粥·····	82
香甜南瓜粥·····	59		

PART 2 浓香肉粥

羊腩苦瓜粥·····	84	及第米粥·····	89
猪血粥·····	86	羊肝胡萝卜粥·····	91
牛肉豆芽粥·····	87	荸荠猪肚粥·····	92
蘑菇瘦肉粥·····	88	冬瓜鸭肉粥·····	93

强身米粥·····	94
猪脑米粥·····	95
鸭肉糯米粥·····	96
干贝鸡肉粥·····	98
当归乌鸡粥·····	99
骨髓大米粥·····	100
山药肉粥·····	101
人参仔鸡粥·····	103
鹌鹑肉豆粥·····	104
肝腰鱼米粥·····	105
三色鸡粥·····	106
羊肝米粥·····	107
烟肉白菜粥·····	108
双酱肉粥·····	110
四宝鸡粥·····	111
煲羊腩粥·····	112
萝卜羊肉粥·····	113
枸杞鸡肉粥·····	115
金银鸭粥·····	116



猪蹄香菇粥·····	117
鸽杞芪粥·····	118
狗肉粥·····	119
香葱鸡粒粥·····	120
豆腐菜肉粥·····	122
菠菜鸡粒粥·····	123
麻油猪肚粥·····	124
笋尖猪肝粥·····	125
皮蛋瘦肉粥·····	126

PART 3 美味海鲜粥

鲮鱼黄豆粥·····	128	生鱼片粥·····	137
瘦肉墨鱼香菇粥·····	130	鱼肉糯米粥·····	138
花生鱼粥·····	131	芦荟海参粥·····	139
黄鱼蓉粥·····	132	鲜虾菠菜粥·····	140
蟹柳豆腐粥·····	133	鲛鱼珧柱粥·····	142
鲜鱼米粥·····	135	香菇虾粥·····	143
鲍鱼鸡粥·····	136	鳝鱼浓粥·····	144



红枣鱼肉粥·····	145
鱼蓉肝粥·····	147
豆豉鱼汁粥·····	148
红枣海参淡菜粥·····	149
大蒜海参粥·····	150
粟米鱼粥·····	151
甲鱼浓粥·····	152

PART 4 怡人杂粮粥

玉米瘦肉粥·····	154	三米甜粥·····	162
莲子百宝糖粥·····	156	香甜八宝粥·····	163
金银黑米粥·····	157	莲藕黑米粥·····	164
雪蛤枸杞黑米粥·····	158	小米红枣粥·····	165
蒲菜玉米粥·····	159	八珍仙粥·····	166
桂花黑米粥·····	161	香芋黑米粥·····	168



荔枝西瓜粥·····	169	粟米鸡蛋粥·····	182
富贵双米粥·····	170	车前子玉米粥·····	183
奶香黑米粥·····	171	滋补牛蛙粥·····	185
薏米南瓜粥·····	173	益寿红米粥·····	186
黑糯米红绿粥·····	174	黑糯米甜麦粥·····	187
燕麦小米粥·····	175	桂花糖藕粥·····	188
黑米小米粥·····	176	小枣高粱米粥·····	189
小米鸡蛋粥·····	177	薯瓜粉粥·····	190
糯米蛋粥·····	178	橘香鱼肉粥·····	192
海椰黑糯米粥·····	180	陈皮绿豆粥·····	193
薏米红枣粥·····	181	固肠浓米粥·····	194

PART 5 滋养药膳粥

山药地黄粥·····	196
黄芪红枣粥·····	198
冰糖洋参粥·····	199
茯苓黄芪粥·····	200
阿胶羊腰粥·····	201
罗汉果杞子粥·····	203
人参枸杞粥·····	204
首乌芝麻粥·····	205
百合玉竹粥·····	206
槟榔甜粥·····	207
陈皮大米粥·····	208
桂圆核桃粥·····	210
桂圆姜米粥·····	211
红枣枸杞粥·····	212



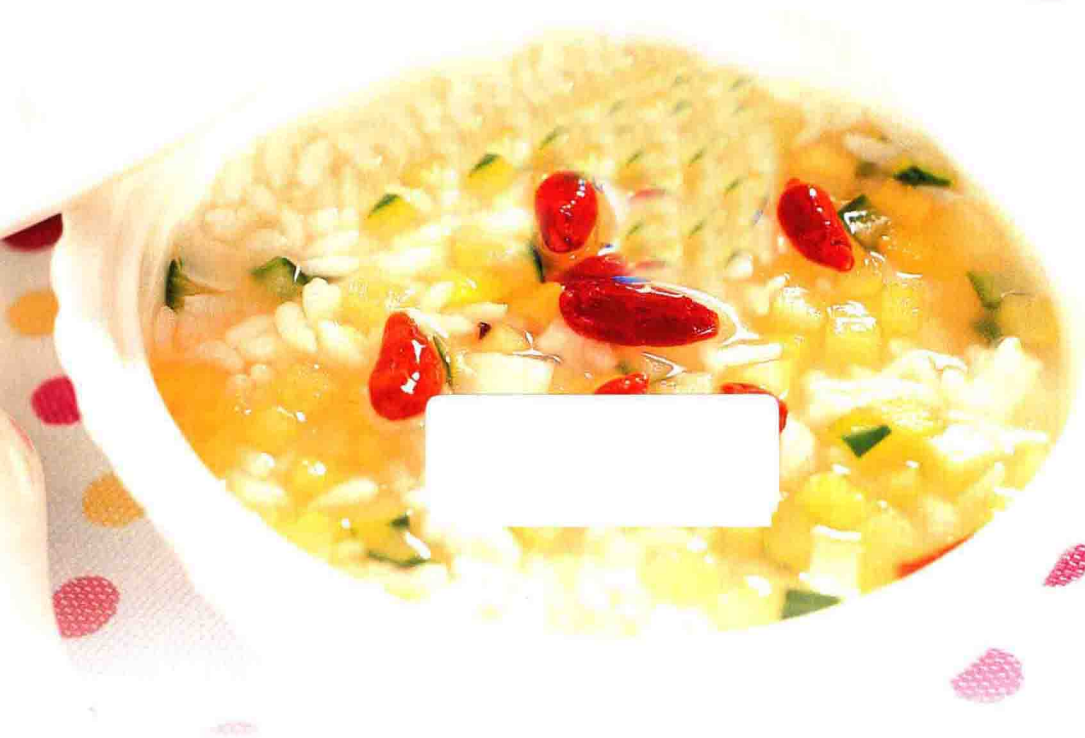
枇杷罗汉果粥·····	213
人参蜜粥·····	215
生姜葱白粥·····	216
桃仁红枣粥·····	217

阿生滋补

ASHENGZIBUZHOU



烹饪大师 朱奕生◎主编



作者简介 Author



朱奕生 祖籍广东潮汕，国家高级烹饪技师，国际烹饪名师，广东省潮州菜烹饪协会常务理事，天下春空中花园酒店行政总厨。2005年首届厨师技能比赛被评为十佳行政总厨，2007年获国际烹饪艺术大师、中国烹饪名师称号，2009年获中华金厨奖，建国60周年餐饮业先进工作者称号，第八届中国美食节获个人金牌奖。

主 编	朱奕生							
副 主 编	陈俊义	林茂雄	邵志宝	杨永平	陈楷彬			
编 委	韩密和	刘 刚	高 峰	田国志	戚明春	张明亮	崔晓冬	
	蒋志进	郎树义	张凤义	刘志刚	张 杰	姜丽丽	马 骐	
	于小宏	张启为	刘宝锁	刘 强	王 鑫	刘书岑	王海忠	
	刘建双	王 旭	李 刚	高乐刚	高乐强	杨竹刚	董 兵	

◆ 特别鸣谢

 **天春花园酒店**

电 话：024-8589 5555

前言

粥在传统营养学上占有重要地位。它与汤羹类食品一样，具有制作简便、加减灵活、适应面广、易于消化吸收的特点，被誉为“世间第一补人之物”。粥是指在较多量的水中加入米或面，或在此基础上再加入其他食物或中药，煮至汤汁稠浓、水米交融的一类半流质食品。其中，以米为基础制成的粥又称稀饭；以面为基础制成的粥又称糊。《随园食单》在谈到粥时曾指出“见水不见米，非粥也；见米不见水，非粥也。必使水米融洽，柔腻如一，而后谓之粥”，进一步明确了汤羹与饭、粥的区别。

粥的种类很多，林林总总，统计起来也有上千种，如以原料不同可有米粥、面粥、麦粥、豆粥、菜粥、花卉粥、果粥、乳粥、肉粥、鱼粥及药粥等；从口味上可分为清粥、甜粥、咸粥。如大米粥、小米粥、山芋粥、玉米粥是清粥，清粥总要配上适合的小菜才入味；咸粥就是在粥里加进一些佐料，比如盐、生抽、蚝油等，使制作而成的粥品呈现鲜咸的口味；甜粥则是在调味中加入白糖、冰糖、蜂蜜等，突出香甜的口味，如我们常见的八宝粥就属于甜粥之列。

粥还包括了食疗药粥，药粥作为我国食粥的特色，集传统营养科学与烹饪科学于一体，对增进国民的健康发挥着更为重要的作用。药粥是根据传统营养学的理论，以各种养生食疗食物为主，或适当佐以中药，并经过烹调加工而成的具有相应养生食疗效用的一类粥品，又属于药膳的一个组成部分。

《阿生滋补粥》是一本内容丰富、功能全面的靓粥大全。本书选取了家庭中最为常见的食材，分为清淡素粥、浓香肉粥、美味海鲜粥、怡人杂粮粥、滋养药膳粥五个部分，介绍了近200款操作简单、营养丰富、口味香浓的靓粥。

虽然在繁忙的生活中，工作占据了太多时间，但在紧张工作之余，我们也不妨抛下俗务，走进厨房小天地，用适宜的食材、简单的调料、快捷的烹调方法，制作出一道道美味、健康的家常靓粥，与家人、朋友一起来分享，让生活变得更富姿彩。

朱奕生

2014年6月





阿生滋补粥

·目录

▷ 滋补粥常识篇 [p10]

▷ 食材分类检索

◆ 清淡素粥[p47]

◆ 浓香肉粥[p83]

◆ 美味海鲜粥[p127]

◆ 怡人杂粮粥[p153]

◆ 滋养药膳粥[p195]

▷ 索引

▷ 四季 [p218]

春季 Spring

夏季 Summer

秋季 Autumn

冬季 Winter

▷ 人群 [p220]

少年 Adolescent

女性 Female

男性 Male

老年 Elderly

滋补粥常识篇

◆ 滋补靓粥有营养 10

五谷杂粮有营养…………… 10

靓粥食疗功效…………… 11

平衡膳食，合理营养…………… 11

◆ 煲粥搭配有讲究 12

四季煲粥巧搭配…………… 12

五谷杂粮巧搭配…………… 13

◆ 煲粥必备原料 14

选购大米小知识…………… 14

特色大米常识…………… 15

大米的营养成分…………… 15

如何识别籼米和粳米…………… 16

淘米水的妙用…………… 16

别让营养素从米粥中流失 17

怎样淘米营养损失少…………… 17

◆ 煲粥常用配料 20

◆ 煲粥锅具大全 24

砂锅…………… 24

瓦罐…………… 24

汽锅…………… 25

高压锅…………… 25

电饭煲…………… 25

◆ 煲粥原料加工 26



油菜加工…………… 26

西蓝花加工…………… 26

莴笋加工…………… 27

茭白加工…………… 27

苦瓜加工…………… 27

土豆加工…………… 27

鲜竹笋加工…………… 28

番茄去皮…………… 28

莲藕加工…………… 28

荸荠加工…………… 28

扁豆清洗…………… 29

金针菇清洗…………… 29

让菠菜翠绿的窍门…………… 29

猪肝加工…………… 30

猪肚加工…………… 30

猪腰加工…………… 30

猪肚巧清洗…………… 30

大肠清洗…………… 31

猪蹄收拾…………… 31

猪肉切小块…………… 31

猪肉切丝…………… 31





麻花形花刀·····	32
猪肉剁馅·····	32
双直刀腰花·····	32
斜直刀腰花·····	32
鲜肉的保存·····	33
羊肉去腥·····	33
鸡胸肉切丝·····	34
鸡胸肉切丁·····	34
鸡胸肉切片·····	34
鸡胸肉剁蓉·····	34
鸡腿剁块·····	35
鸡腿去骨切制·····	35
鲜鸭肠加工·····	36
熟鸡油加工·····	36
鸭肠清洗·····	36
鸡胸肉处理·····	37
巧分蛋黄和蛋清·····	37

鹤鹑收拾·····	37
甲鱼初加工·····	38
黄鱼巧加工·····	38
扇贝加工·····	39
海参巧涨发·····	39
鲤鱼去腥筋·····	40
鱼肉切条·····	40
鱼肉切丝·····	40
鲜虾切粒·····	41
牛蛙剁块·····	41
巧制鱼蓉·····	41
菊花形鱼肉·····	41

▲ 煲粥秘诀和误区 42

靓粥秘诀·····	42
喝粥的六大误区·····	43

▲ 煲粥之药膳粥 44

用于养生·····	44
用于急性病辅助治疗·····	44
用于病后调理·····	44
用于慢性病人自我调养·····	44
药粥食用原则·····	45
辨证选粥·····	45
因时食粥·····	45
因地食粥·····	45
因人食粥·····	45

▲ 粥油营养佳 46



PART 1 清淡素粥



红薯菜心粥·····	60	红薯菜心粥·····	60
三色米粥·····	62	三色米粥·····	62
百合萝卜粥·····	63	百合萝卜粥·····	63
太子参山楂粥·····	64	太子参山楂粥·····	64
首乌枣粥·····	65	首乌枣粥·····	65
南瓜百合粥·····	67	南瓜百合粥·····	67
青菜米粥·····	68	青菜米粥·····	68
山楂乌梅粥·····	69	山楂乌梅粥·····	69
山药枸杞豆浆粥·····	70	山药枸杞豆浆粥·····	70
二瓜甜米粥·····	71	二瓜甜米粥·····	71
蔬菜油条粥·····	72	蔬菜油条粥·····	72
黑芝麻大米粥·····	74	黑芝麻大米粥·····	74
枸杞生姜豆芽粥·····	75	枸杞生姜豆芽粥·····	75
百合甜粥·····	76	百合甜粥·····	76
赤小豆冬瓜粥·····	77	赤小豆冬瓜粥·····	77
桂圆姜汁粥·····	79	桂圆姜汁粥·····	79
赤小豆南瓜粥·····	80	赤小豆南瓜粥·····	80
大枣山药粥·····	81	大枣山药粥·····	81
椿芽白米粥·····	82	椿芽白米粥·····	82
菇枣糯米粥·····	48		
荷叶玉米须粥·····	50		
山楂黑豆粥·····	51		
雪梨青瓜粥·····	52		
核桃木耳粥·····	53		
枣杞莲耳粥·····	55		
桃仁杞子粥·····	56		
莲子木瓜粥·····	57		
冰糖五色粥·····	58		
香甜南瓜粥·····	59		

PART 2 浓香肉粥

羊腩苦瓜粥·····	84	及第米粥·····	89
猪血粥·····	86	羊肝胡萝卜粥·····	91
牛肉豆芽粥·····	87	荸荠猪肚粥·····	92
蘑菇瘦肉粥·····	88	冬瓜鸭肉粥·····	93