

BAIBIAN YINGYANGZHOU



家常菜系列

百变营养粥

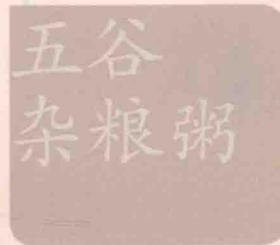
犀文图书 编著



如何把粥煮得更香浓？
怎样喝粥补益效果最好？
100道粥 + 营养解析 + 小窍门，
让您营养美味两不误！



肉蛋粥



五谷
杂粮粥



蔬果粥



水产粥



中国纺织出版社

INGYANGZHOU



家常菜系列

变营养粥



犀文图书 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

百变营养粥 / 犀文图书编著. — 北京 : 中国纺织出版社, 2013. 9

(家常菜系列)

ISBN 978-7-5064-9435-9

I. ①百… II. ①犀… III. ①粥—保健—食谱 IV. ①TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第275215号

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 何 艳

装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年9月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 56千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

CONTENTS



PART 1 粥品小常识

好粥有诀窍	6
杂粮营养好处多	7
健康喝粥方法	8

芝麻燕麦粥	27
枸杞黑芝麻粥	28
贝母冰糖粥	28

PART 2 五谷杂粮粥

八宝粥	10
腊八粥	11
三红补血益颜粥	12
红枣粥	13
莲子百合粥	14
薏米百莲粥	15
四宝莲子粥	16
莲子紫米粥	17
松仁大米粥	18
桂圆芡实粥	19
绿豆小米粥	20
黑豆糯米粥	21
桂圆红枣粥	22
紫薯糙米粥	23
冰糖玉米粥	24
板栗核桃粥	25
红糖小米粥	26
金银花红豆粥	26
牛奶燕麦粥	27

PART 3 肉蛋粥

滑鸡粥	30
小绍兴鸡粥	30
干贝鸡肉粥	31
日式鸡肉泡粥	31
鸡肝鸡子粥	32
黑米熬鸡丁	32
鸭羹粥	33
烧鸭粥	33
冬瓜鸭粥	34
鹌鹑蛋粥	34
生菜皮蛋粥	35
葱花皮蛋粥	35
腊肉白菜粥	36
菜心咸蛋粥	36
皮蛋瘦肉粥	37
竹笋猪肉粥	37
白果猪肚粥	38
猪肝绿豆粥	38
板栗牛腩粥	39

滑蛋牛肉粥	39
羊肉粥	40
羊肉肉桂粥	40
生姜羊肉粥	41
芋头排骨粥	41
肉丸粥	42
丝瓜粉肠粥	43
椒酱肉粒粥	44
滋补猪血粥	45
脊肉粥	46
萝卜火腿粥	47
玉米瘦肉粥	48
香菇肉粥	49
状元及第粥	50

PART 4 蔬果粥

绿豆白菜粥	52
青菜糯米粥	53
空心菜粥	54
黄花菜瘦肉粥	55
南瓜粥	56
银耳粥	57
银耳菊花粥	58
山药玉米粥	59
芡实薏米山药粥	60
豌豆豆腐粥	61
冬菇玉米粥	62
玉米胡萝卜粥	63
马蹄胡萝卜粥	64
冬瓜皮黑豆粥	65
润肤鲜藕粥	66
荷叶粥	67

口蘑香菇粥	68
鲜菇小米粥	69
养生菇粥	70
椰子糯米粥	71
干果银耳高粱粥	72
冬瓜红豆粥	73
丝瓜玉米粥	74

PART 5 水产粥

艇仔粥	76
砂锅膏蟹粥	77
砂锅生鱼粥	78
香菜草鱼片粥	79
青菜银鱼粥	80
红豆鲤鱼粥	81
小米鳝鱼粥	82
生菜鱼丸粥	83
丝瓜鱼头粥	84
砂锅海虾粥	85
肉末虾仁菜粥	86
鲜虾冬瓜燕麦粥	87
虾皮紫菜粥	88
虾片粥	89
蚝仔肉碎粥	90
木耳虾米粥	91
鲫鱼糯米粥	92
海带绿豆粥	93
牡蛎稀粥	94
皮蛋淡菜粥	94
章鱼糯米粥	95
墨鱼粥	95

INGYANGZHOU



家常菜系列

粥变营养粥



犀文图书 编著

 中国纺织出版社

前言

P R E F A C E



随着现代人生活水平的提高，生活节奏的加快，人们对饮食的关注已从解决温饱渐渐提升到营养健康领域。

现在，普通的一碗粥早已不能满足人们养生的需求，故五谷杂粮、家禽肉蛋、蔬果、水产等制作成各种各样的粥品，同时满足美味和营养两方面的需求。

为了使更多的人享受到各种粥品的美味和营养，我们特意编辑了这本“家常菜”系列《百变营养粥》。本书首先提供了与粥相关的小知识，然后根据粥的不同选材，细分为五谷杂粮粥、肉蛋粥、蔬果粥、水产粥 4 个篇章，对每款粥的用料、制作过程及营养进行了较为详细的说明，并且附有名厨提示和彩色图片。本书图文并茂，方便易学，是家常学习制作营养健康粥品的很好的参考书。

目录

CONTENTS



PART 1 粥品小常识

好粥有诀窍	6
杂粮营养好处多	7
健康喝粥方法	8

芝麻燕麦粥	27
枸杞黑芝麻粥	28
贝母冰糖粥	28

PART 2 五谷杂粮粥

八宝粥	10
腊八粥	11
三红补血益颜粥	12
红枣粥	13
莲子百合粥	14
薏米百莲粥	15
四宝莲子粥	16
莲子紫米粥	17
松仁大米粥	18
桂圆芡实粥	19
绿豆小米粥	20
黑豆糯米粥	21
桂圆红枣粥	22
紫薯糙米粥	23
冰糖玉米粥	24
板栗核桃粥	25
红糖小米粥	26
金银花红豆粥	26
牛奶燕麦粥	27

PART 3 肉蛋粥

滑鸡粥	30
小绍兴鸡粥	30
干贝鸡肉粥	31
日式鸡肉泡粥	31
鸡肝鸡子粥	32
黑米熬鸡丁	32
鸭羹粥	33
烧鸭粥	33
冬瓜鸭粥	34
鹌鹑蛋粥	34
生菜皮蛋粥	35
葱花皮蛋粥	35
腊肉白菜粥	36
菜心咸蛋粥	36
皮蛋瘦肉粥	37
竹笋猪肉粥	37
白果猪肚粥	38
猪肝绿豆粥	38
板栗牛腩粥	39

滑蛋牛肉粥	39
羊肉粥	40
羊肉肉桂粥	40
生姜羊肉粥	41
芋头排骨粥	41
肉丸粥	42
丝瓜粉肠粥	43
椒酱肉粒粥	44
滋补猪血粥	45
脊肉粥	46
萝卜火腿粥	47
玉米瘦肉粥	48
香菇肉粥	49
状元及第粥	50

PART 4 蔬果粥

绿豆白菜粥	52
青菜糯米粥	53
空心菜粥	54
黄花菜瘦肉粥	55
南瓜粥	56
银耳粥	57
银耳菊花粥	58
山药玉米粥	59
芡实薏米山药粥	60
豌豆豆腐粥	61
冬菇玉米粥	62
玉米胡萝卜粥	63
马蹄胡萝卜粥	64
冬瓜皮黑豆粥	65
润肤鲜藕粥	66
荷叶粥	67

口蘑香菇粥	68
鲜菇小米粥	69
养生菇粥	70
椰子糯米粥	71
干果银耳高粱粥	72
冬瓜红豆粥	73
丝瓜玉米粥	74

PART 5 水产粥

艇仔粥	76
砂锅膏蟹粥	77
砂锅生鱼粥	78
香菜草鱼片粥	79
青菜银鱼粥	80
红豆鲤鱼粥	81
小米鳝鱼粥	82
生菜鱼丸粥	83
丝瓜鱼头粥	84
砂锅海虾粥	85
肉末虾仁菜粥	86
鲜虾冬瓜燕麦粥	87
虾皮紫菜粥	88
虾片粥	89
蚝仔肉碎粥	90
木耳虾米粥	91
鲫鱼糯米粥	92
海带绿豆粥	93
牡蛎稀粥	94
皮蛋淡菜粥	94
章鱼糯米粥	95
墨鱼粥	95



PART 1

粥品小常识



好粥有诀窍

很多人都会煮粥，问题是怎样才能把粥煮好呢？不能简单地认为煮粥只是把材料放在锅里熬，做出软糯喷香的粥是要讲究方式的。

① 选择原料并浸泡

煮粥之前先用清水将食材浸泡，浸泡时间随原料的不同而有所区别，一般在10小时左右，可以在头天晚上将食材泡好，加米的话，用清水浸泡半小时左右，让米粒膨胀开。这样做的好处就是可以让米粒好熬一点，而且不容易粘锅底。

以上工序准备好了就可以煮粥了。这样做既节省熬粥时间，熬出的粥口感又好。除了注意材料的浸泡时间之外，还要注意材料的下料时间。

② 开水煮粥

一般都用冷水煮粥，而真正的行家里手却是用开水煮粥。早晨起来就先烧一壶开水，这样粥容易熟且不易糊底。

③ 大火煮沸，小火熬制

煮粥要注意火候，应先用大火煮沸，再转小火熬煮。这样可以使材料慢慢熟透、变软，别小看火的大小转换，粥的香味由此而出。

④ 煮粥过程中规律搅拌

搅拌的技巧是：开水下锅搅几下，盖上锅盖，用小火熬煮20分钟，再开始不时搅动几次。

⑤ 点油

所谓“点”，顾名思义就是少量添加，粥改小火煮约10分钟时点适量食用油，你会发现煮好的粥不光色泽鲜亮，而且入口极为鲜滑。注意点油不可过多，以免粥的口味显得油腻，如果材料中也带油，比如猪肉、牛肉、猪骨等，可以视情况少点，或者不点。

⑥ 煮杂粮粥用高压锅

与普通烹调相比，用高压锅煮粥温度较高。因为压力提高，沸点随之提高，在108~120℃之间，烹调时间只是常压烹调的1/3。而且高压锅是密闭的，有一定的真空度，更容易保存营养素。但煮粥不一定非得用高压锅，还有电饭锅、砂锅等选择。电饭锅相对来说比较快速，而在广东潮汕地区，人们习惯用砂锅做各种风味美食。





杂粮营养好处多

小麦：含有钙、磷、铁及有益消化的淀粉酶、麦芽糖酶等，还含有丰富的维生素E，是保护人体血液、心脏、神经等正常功能的必需营养品。另外常吃小麦还可增强记忆力，养心安神。

小米：性甘微寒，有健脾、除湿、安神等功效。

玉米：世界公认的“黄金作物”。纤维素含量比精米、精面粉高4~10倍。纤维素可加速肠部蠕动，排除大肠癌的致病因子，降低胆固醇吸收，预防冠心病。玉米还能吸收人体的一部分葡萄糖，对糖尿病有缓解作用。

大豆：性味甘平，有健脾宽中、润燥消水的效用，可辅助治疗疳积泻痢、腹胀瘦弱、妊娠中毒、疮痛肿毒、外伤出血等症。

绿豆：味甘性寒，有利尿消肿、中和解毒和清凉解渴的作用。

豇豆：性味甘平，有健脾、利湿、清热、解毒、止血的功效。中医用豇豆作为肾病患者的辅助食疗品，能补五脏、益气和中、调养经脉。

薏米：味甘性寒，富含多种维生素和矿物质，能促进新陈代谢和减少肠胃负担。此外，薏米还含有丰富的维生素E，常食可保持皮肤光泽细致、祛除色斑。

荞麦：荞麦含有其他谷物所不具有的叶绿素和芦丁，其维生素B₁、维生素B₂比小麦多2倍，烟酸多3~4倍。荞麦中所含烟酸和芦丁都是治疗高血压的药物。经常食用荞麦对糖尿病也有一定的疗效，外用还可治疗毒疮、肿痛等。

大麦：其性滑腻，故常与粳米同食。大麦淀粉含量略低于大米、小麦，而蛋白质、钙、B族维生素等的含量远高于大米，有健脾开胃的功效。大麦芽性甘温胃，可消食、下气、回乳。

大多数人基本上都是吃细粮，细粮中的主要成分是淀粉，蛋白质、脂肪、维生素的含量相对较少，长期以细粮为主食，很容易导致营养素缺乏症。而粗粮富含纤维，对人体有很多益处，但也会影响人体对钙、铁等其他营养素的吸收。若长期大量进食高纤维食物，会使人的蛋白质补充受阻，脂肪摄入量不足，微量元素缺乏，造成骨骼、心脏、血液等脏器功能的损害，降低人体免疫力。总之，粗、细粮搭配吃才能平衡膳食。一般来说，可以每天都吃一些粗粮，而糖尿病、高血脂、高血压、肥胖患者更应该多吃杂粮。



健康喝粥方法

人们大鱼大肉习惯了，就想用粥来调养或者清减下胃口。喝粥不仅能使油腻的感觉减轻，还能提供一定的能量和营养，实现养生的目的。不过喝粥也需要讲究健康、科学的方法。

① 三餐不能都喝粥

适当喝粥确实有益，但不可以把其作为每天的三餐之选。因为粥属于流食，在营养上与同体积的米饭要差，且不顶饱，吃下的时候觉得饱，但时间不长即会感觉饿。长此以往，老年人会因能量和营养摄入不足而营养不良。所以，喝粥也要注意均衡营养。作为解决的办法，人们可以将粥煮得稠一些，配个肉菜，或在两餐之间吃些点心等，都能弥补喝粥能量不足的问题。

② 冰粥并不可取

冰粥是夏天的热卖食品，能给人带来消暑的感觉，但不适合体质寒凉、虚弱的老年人以及儿童。因为冰粥喝多了，会使人体的汗毛孔闭塞，导致代谢废物不易排泄。此外冰凉的食物本身对肠胃有一定的影响，故喝冰粥还有可能影响肠胃功能。

③ 糖尿病患者喝粥要适量

糖尿病患者容易饿，而粥具有消化快的特点，很容易让人喝完了之后，又想添碗。而粥本身在短期内又容易被身体所吸收，导致血糖迅速升高，或者波动过大，对糖尿病患者有一定的影响。所以，糖尿病患者要适量喝粥，每次一小碗即可。

④ 胃不好的人少喝

粥养胃，但胃不好的人要少喝。喝粥不用慢慢咀嚼，不能促进助消化的口腔唾液腺的分泌，而且水含量偏高的粥入胃后，会起到稀释胃酸的作用，加速胃的膨胀，使胃运动缓慢，不利于消化。因此，胃不好的人不宜常喝粥。





PART 2

五谷杂粮粥

八宝粥

主料 大豆 100 克，玉米粒 80 克

辅料 银耳 50 克，红枣 5 个，香菇(干) 10 克，
莲子 50 克，枸杞子 30 克

调味料 蜂蜜适量

制作过程

1. 银耳和香菇用开水浸泡，水冷后将蒂去掉，洗净沥干；大豆、玉米粒、红枣、莲子和枸杞子洗净。
2. 银耳、香菇、大豆、玉米粒、红枣、莲子、枸杞子放入砂锅中，加适量清水，大火煮沸，转小火熬成粥。
3. 食前温热时调入蜂蜜即可。

营养解析：

大豆的营养成分非常丰富，除糖类含量较低外，其他营养成分，如脂肪、钙、磷、铁和维生素B₁、维生素B₂等人体必需的营养物质的含量，都明显高于谷类和薯类食物。玉米中富含的谷胱甘肽是最有效的抗癌成分，其所含丰富的维生素E也能帮助抗衰老，软化血管。



名厨提示

煮八宝粥的时候，
要煮至软烂，口感才佳。

腊八粥

主料 糯米 150 克

辅料 绿豆 25 克、红豆 25 克、腰果 25 克、花生 25 克、桂圆 25 克、红枣 25 克

调料 陈皮 5 克、冰糖 75 克

烹饪时间

1. 将糯米、绿豆、红豆、花生、桂圆、红枣用水泡软，洗净。
2. 砂锅内放适量清水，加入糯米、绿豆、红豆、腰果、花生、桂圆、红枣、陈皮，大火煮开后，转中火煮 30 分钟至粥成。
3. 放入冰糖调味即可。

营养解析：

红豆富含蛋白质、脂肪、膳食纤维、维生素 A 等；腰果含有多种维生素和铁、磷、镁等矿物质。

温馨提示

在粥内加入羊奶、鸡蛋等，可使营养更丰富，口味也更佳。



三红补血 益颜粥

主料 红枣 40 克，紫米 50 克

辅料 枸杞子 20 克

调味料 红糖 20 克

制作过程

1. 红枣洗净，去核，切片；枸杞子用水泡片刻；紫米淘净，浸泡 1 小时。
2. 砂锅内放适量清水，放入红枣、枸杞子、紫米，先用大火煮沸，再改小火熬至米烂成粥。
3. 加红糖煮溶，拌匀即可。

营养解析：

红枣含有蛋白质、脂肪、糖类、有机酸、维生素 A、维生素 C、微量钙多种氨基酸等丰富的营养成分，能提高人体免疫力；紫米中含有蛋白质、脂肪、赖氨酸、核黄素、硫胺素、叶酸等多种维生素，以及铁、锌、钙、磷等人体所需微量元素，是煮食、加工副食品、食疗的佳品。



名厨提示

挑选红枣的时候，除了看饱满度外，还要看颜色，熟透的红枣颜色红，无色泽不均现象。