



外婆私房菜

WAIPO SIFANGCAI

方爱平 熊永奇 主编

外婆的风味粥

WAIPO DE FENGWEIZHOU

万明政 寇军华 编著



湖北科学技术出版社



外婆私房菜

WAIPO SIFANGCAI

方爱平 熊永奇 主编

外婆的风味粥

WAIPO DE FENGWEIZHOU

万明政 寇军华 编著

顾问 陈 鑫

技术指导 李 熠 周 龙

丛书主编 方爱平 熊永奇

丛书编委 方爱平 熊永奇 夏荣俊 万民政

舒拥军 舒服亮 殷学先

柳学华 柳学华 罗红兵 胡国瑜

张礼英 张礼英

万明政 万明政 聂 靖 付 强

舒服亮 舒服亮 舒拥军 殷学先

柳学华 胡国瑜 曹国辉 易山平

寇军华 付晓峰 陈明忠 罗华中

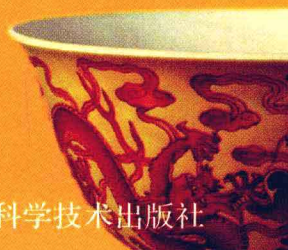
张再宏 李宏伟 易翠翠 范进军

高金会

摄影 潘紫斌 陈 勇

餐具提供 武汉雅艺陶瓷酒店用品有限公司

湖北科学技术出版社



Q前言

Qianyan

每个人都有许多值得回味的美食往事，尤其是小时候奶奶、外婆为我们做的一些拿手菜点，并没有因时光的流逝而淡忘，相反，随着年龄的增长，情感的加深，记忆愈加深刻。

外婆菜是家常菜的代表词，它没有官府菜的奢华，也没有市肆菜的精美，它以其传承悠久、制作简便、烹调巧妙、风味独特在家族中流传，在民间里传播。它没有刻意的强调营养搭配，但却蕴涵丰富的养生之道；它没有按师道行规去切配烹调，但却暗含现代烹饪的基本法则。它无需精致华美的餐具陪衬装饰，但却以朴实无华的造型、地道天然的色泽愈显俏丽。风情浓郁的外婆菜，常令异域他乡的来客爱不释口，流连忘返，更令浪迹天涯的游子魂牵梦萦，萌生莼鲈之思。

当今食风，跨季节原料的食用，使菜肴失去了原有的时令特色，工业调料的大量利用，掩盖了食物原料的自然本味，电磁炉、微波炉等现代烹调工具的运用，改变了传统的烹调模式，也改变了传承千百年的独特民间风味。当我们吃厌了酒楼大师们做的那些南北大菜、生猛海鲜之后，蓦然回首，觉得还是外婆的酸菜煮鱼、豆豉烧肉最美最香！

图书在版编目(CIP)数据

外婆的风味粥 / 方爱平, 熊永奇主编.

—武汉: 湖北科学技术出版社, 2007.11
(外婆私房菜) (2008.7 重印)

ISBN 978-7-5352-3820-7

I. 外… II. ①方… ②熊… III. 粥—食谱

IV. TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007)

第 173456 号

外婆的风味粥

主 编 / 方爱平 熊永奇

编 著 / 万明政 寇军华

策 划 / 可 儿

责任编辑 / 唐 洁

出版发行 / 湖北科学技术出版社

整体设计 / 戴 旻

地 址 / 武汉市雄楚大街 268 号湖北
出版文化城 B 座 12~13 层

电 话 / 87679435

邮 编 / 430070

制 版 /  武汉正佳

印 刷 / 湖北恒泰印务有限公司

邮 编 / 430223

督 印 / 刘春尧

2008 年 3 月第 2 版

2008 年 7 月第 2 次印刷

本册定价 / 12.00 元

本书如有印装质量问题可找承印厂更换



目录

- 001 黑芝麻粥 / 1
- 002 大枣银耳粥 / 2
- 003 荔枝西米粥 / 3
- 004 香菜鸡汁粥 / 4
- 005 川肠汤饭粥 / 4
- 006 皮蛋鱼片粥 / 5
- 007 西湖牛肉粥 / 6
- 008 大蒜泥鳅粥 / 7
- 009 茄汁小米粥 / 8
- 010 荸荠萝卜粥 / 9
- 011 西瓜粥 / 9

- 012 枸杞小米粥 / 10
- 013 玫瑰花露粥 / 11
- 014 百年好合粥 / 12
- 015 黑豆牛蛙粥 / 13
- 016 燕麦粥 / 13
- 017 蛋白玉米粥 / 14
- 018 鲍汁鱼片粥 / 15
- 019 菠菜根粥 / 16
- 020 雪梨青瓜粥 / 17
- 021 米酒阴米粥 / 18
- 022 高粱米粥 / 19
- 023 口蘑鸡肉饭粥 / 20
- 024 锅巴粥 / 21
- 025 青菜锅巴粥 / 21
- 026 鸡枣猪血粥 / 22
- 027 乌鸡党参粥 / 23
- 028 草莓糯米粥 / 24
- 029 湖北沙罐粥 / 25
- 030 鸽蛋大米粥 / 25
- 031 红豆小米粥 / 26
- 032 皮蛋瘦肉香菜粥 / 27
- 033 榨菜锅巴粥 / 28
- 034 红薯绿豆粥 / 28
- 035 鸡蛋疙瘩粥 / 29
- 036 草菇鱼片粥 / 30
- 037 鱼头猪血粥 / 31
- 038 白凤龙眼粥 / 32
- 039 家常腌菜粥 / 33
- 040 当归羊肉粥 / 33
- 041 腊八粥 / 34
- 042 艇仔粥 / 35
- 043 高丽鸽汁粥 / 36
- 044 人参猪肾粥 / 37
- 045 豆豉鲛鱼粥 / 38
- 046 阴米粥 / 39
- 047 菠萝阴米粥 / 40
- 048 腊肉阴米粥 / 41
- 049 阴米南瓜疙瘩粥 / 41
- 050 鱼米粥 / 42
- 051 茼蒿米糊粥 / 42
- 052 排骨莲藕粥 / 43
- 053 南瓜大米粥 / 44
- 054 枣泥黑米粥 / 45
- 055 麦米豆角粥 / 45
- 056 腐竹猪肝粥 / 46
- 057 杂酱牛肉粥 / 47
- 058 时蔬肉汁饭粥 / 47
- 059 五香萝卜粥 / 48
- 060 虾皮菜粥 / 49
- 061 榨菜肉丝粥 / 49
- 062 黄焖圆子粥 / 50
- 063 豌豆粥 / 51
- 064 红豆莲藕粥 / 52
- 065 八宝莲子粥 / 53
- 066 沙参银耳粥 / 54
- 067 酸奶西米粥 / 55
- 068 三鲜粥 / 56
- 069 冬瓜老鸭粥 / 57
- 070 黑米苹果粥 / 58
- 071 八角牛肉粥 / 58
- 072 及第粥 / 59
- 073 鸡杂粥 / 60
- 074 鲤鱼阿胶粥 / 61
- 075 潮州虾粥 / 62
- 076 小绍兴鸡粥 / 63
- 077 金银疙瘩粥 / 64
- 078 板栗桂圆粥 / 64
- 079 羊肉粥 / 65
- 080 冬瓜红豆粥 / 66
- 081 黄花红枣粥 / 67
- 082 绿豆粥 / 67
- 083 猪肚糯米粥 / 68
- 084 姜汁红米粥 / 68
- 085 苦瓜粥 / 69
- 086 桂花小圆米粥 / 70
- 087 鲤鱼卵粥 / 71
- 088 海米紫菜粥 / 72
- 089 海带绿豆粥 / 73
- 090 胡萝卜木耳粥 / 73
- 091 生滚鱼片粥 / 74
- 092 荷叶粥 / 75
- 093 玉米粥 / 76



黑芝麻粥



黑芝麻的含油量高达50%以上，为谷物之首，还富含蛋白质、钙、铁等微量元素，滋补肝肾、驻颜抗衰功能尤佳，高血压病人及末梢神经炎的病人常食黑芝麻甚为有益。

选料 粳米50克，黑芝麻粉100克，冰糖35克。

制作 ①粳米洗净入锅，倒入1000毫升水，置火上煮成粥状。②冰糖入粥后搅拌均匀，至冰糖完全溶化为止。③将黑芝麻拌入粥中烧开即可。

秘招 为了使此粥的口感更佳，食用时，加入适量的玉米片，此粥会更增美味。

另招 煮粥前，也可将黑芝麻煸炒至熟，待粥煮好后撒上即食。



大枣银耳粥

银耳羹

银耳又称为“穷人的燕窝”，有美白、润肺、清肠作用。红枣补血含丰富类似雌激素的天然女性荷尔蒙，对女人滋养子宫、丰胸都有益。大枣银耳粥不但美味小点，而且还是名副其实的养颜美容的补品。

选料 大米100克，银耳15克，大枣15颗，莲子10克，冰糖50克。

制作 ①将大米加入盛有1300毫升水的锅中，大火烧开后转入小火。②银耳、莲子分别用温水泡发30分钟后洗净，大枣洗净去核备用。③待粥煮至五成熟后，加入银耳、莲子、大枣，八成熟后加入冰糖，熟后离火即成。

秘招 银耳、莲子最好用冷水泡1个半小时效果最好；为保粥的品质和口感，此粥须煮成稀粥，即米和水的比例是1：13。

另招 银耳粥有滋阴清热、美容养颜的功效，是女性养颜之佳品，配以适当的食材，可以做出百合银耳粥。





荔枝西米粥

荔枝原产于我国，色、香、味皆美，驰名中外。不但肉质脆嫩，清甜可口，还富含多种人体必需的微量元素和维生素，所以适为品赏，对身体亦有一定裨益。但荔枝为温热之品，民间有“一颗荔枝三把火”之说，因此，如果正在长青春痘、生疮、伤风感冒或有急性炎症时，就不适宜吃荔枝了。

选料 西米100克，荔枝50克，白糖35克。

制作 ①将荔枝去壳去核，洗净后切成小方块。②西米洗净，用水煮至透明后，捞出沥干水分备用。③将锅置旺火烧开后加入西米、荔枝，再烧开后改用小火略煮，放入白糖即成。

秘招 为了保证品质，荔枝选择个大肉厚的为佳。

另招 根据现有食材和自己口味，可做成苹果西米粥，但要注意苹果丁要切得小一点。



香菜鸡汁粥

香菜学名胡荽，又名元荽。香菜不仅富含各种营养成分，而且还含有挥发油、右旋甘氨酸、黄酮甙等。香菜芳香健胃、驱风解暑，并有促进周身血液循环的作用。

选料 母鸡1只(约1.6千克)，粳米100克，生姜10克，香菜25克，胡椒、味精、盐各适量。

制作 ①将母鸡剖腹去内脏，洗净后入锅，将锅置旺火上，放入生姜片，烧开后改用小火炖至浓鸡汤备用。②将粳米洗净，放入盛有鸡汤的锅中(鸡汤必须过滤，去除骨头及生姜)烧开后改小火。③将香菜去根、洗净、切末备用。④粳米粥熬熟后放入香菜、胡椒、味精、食盐调味，离火即成。

秘招 确保营养价值和味道，做此粥时一定要选老母鸡，仔鸡味道没有那么浓厚。

另招 老鸭也是很好的煲汤材料，如果喜欢，做香菜老鸭粥也是一道很有特色的粥品。



川肠汤饭粥

川味香肠采用传统工艺和现代科技熏制而成，用川味香肠与饭同煮，麻辣鲜香，味道十足。

选料 大米饭300克，川式香肠50克，鲜豌豆20克，小葱5克，盐、生抽、色拉油、胡椒各适量。

制作 ①将300克大米饭放入盛有800毫升水的锅中，加入少许盐和鲜豌豆，先旺火烧开转至小火。②将香肠切成豌豆大小的丁，小葱切成花备用。③待饭煮至九成熟后，加入香肠丁，煮至透熟，然后加入色拉油、生抽、胡椒、葱花调味即成。

秘招 粥煮后，最好能离火焖几分钟，口感更好。

另招 川式香肠具有麻辣香，不喜欢吃辣味的朋友，可以用广式香肠代替。



选料 草鱼肉50克，粳米100克，生姜末、小葱各5克，香油、味精、盐各适量，皮蛋2个。

制作 ①将草鱼肉洗净后切成薄片，放入碗中，加生姜末、食盐，腌渍15分钟后备用；皮蛋除壳洗净切成小丁备用。②将洗净后放入盛有1000毫升水的锅中，将锅置旺火上烧开后改用小火。③将渍好的鱼片与皮蛋丁放入九成熟的粥中，加上香葱花、香油、味精、盐后稍煮离火即成。

秘招 确保粥质，鱼片一定要洗净淹渍，最好加上料酒和淀粉，待鱼片入锅后时间不宜过长，断生为好，火力不要太大，以免把鱼片煮碎。

另招 广东做此粥时用生滚的做法，它保证了鱼片最大限度的嫩度，口感很滑嫩。但在做此道粥时，煲底粥前一定要将米腌渍好。



皮蛋鱼片粥

草鱼广泛分布于广东至东北的平原地区，其性味甘温，有暖胃和中之功。广东民间用以与油条、鸡蛋、胡椒粉同煮，可益眼明目，还可达到御寒效果。

选料 粳米100克，熟牛肉50克，香菜100克，盐、味精、色拉油各适量，鸡蛋2个。

制作 ①将粳米洗净后用冷水浸泡30分钟，捞出沥干水分。②香菜摘去老叶，洗净后切成粗末备用；卤好牛肉改刀切细备用；鸡蛋取出蛋清备用。③粳米加1000毫升水烧开后改用小火煮至粳米开花，倒入牛肉丁继续煮至汁浓粥稠时，加入盐、味精、色拉油、鸡蛋液稍煮，撒上香菜末即可。

秘招 为确保粥的色泽，倒入蛋清时需不断搅动，使鸡蛋清入锅开成细长蛋白丝。

另招 本粥采用的是粳米煮的白粥，如果用小米煮白粥，那么这道粥不仅从味道上毫不逊色，颜色也会更丰富多彩。

零零柒

西湖牛肉粥

西湖牛肉粥是根据西湖牛肉羹演变而来，它传承了西湖牛肉羹独特的取料和口味，但做法上有很大的区别。



选料 粳米100克，泥鳅200克，料酒10克，葱花5克，姜末3克，味精、盐、大蒜各适量。

制作 ①泥鳅洗净后放入碗中，加料酒、姜末、盐、味精、大蒜，加少许清水上蒸笼蒸熟，汤汁沥出备用。②粳米洗净后放入盛有800克水的锅中，置旺火上烧开后倒入泥鳅汁，再烧开后改用小火，待粥煮成后放入泥鳅肉，再稍煮片刻，加入葱花、味精即可。

秘招 为了能够使粥更加可口，选择个大泥鳅，而且在清水中喂养2天最佳。

另招 根据季节的不同和各自爱好，大蒜鳝鱼粥也是很好的粥品，同理，鳝鱼在食用前也是最好在清水中养两天。



大蒜泥鳅粥

泥鳅，又叫“鳅鱼”，不仅是一款佳肴，而且是一味良药。具有暖中益气，解毒收痔的功效。

茄汁小米粥

零零玖

西红柿中的茄红素可以降低热量摄取，减少脂肪积累，并补充多种维生素，保持身体均衡营养。西红柿有开胃的功效，是夏天食用的佳品。

选料 小米100克，西红柿200克，白糖适量。

制作 ①西红柿切块备用。②小米洗净上蒸笼蒸20分钟，待小米开花时备用。③将锅置旺火加入蒸好的小米，烧开后转小火加入西红柿块，至粥煮烂后调味即可。

秘招 为了粥质最佳，选西红柿时最好选择自然熟透的为佳。

另招 西红柿在煮小米粥时，若要加强营养，也可以加入鸡蛋花。





荸荠萝卜粥

荸荠，又名马蹄、地栗，肉质洁白，脆嫩多汁，清醇鲜美，素有“地下雪梨”的美誉，其营养价值较高，并对降低血压也有一定效果。但由于荸荠性寒，故脾胃虚寒及血虚者应慎食。

选料 粳米100克，荸荠50克，胡萝卜50克，白糖35克。

制作 ①荸荠冲洗干净，削去外皮，切丁备用，胡萝卜洗净切丁备用。②粳米洗净，用冷水浸泡30分钟捞出沥干水分。③锅置旺火加入1000毫升水倒入粳米，烧开后改小火，粥煮至八成熟时加入荸荠丁、胡萝卜丁同煮至米烂粥稠即可。

秘招 确保粥质，此粥不易煮的太烂，待米刚开花时离火焖15分钟最佳。

另招 根据各自的喜好，煮此道粥时，底粥可换成小米粥。

西瓜粥

西瓜汁能除体内代谢产物，清洁肾脏及输尿管道。西瓜里含基酸、番茄素及丰富的维生素C等，有消炎降压、促进新陈代谢、减少胆固醇沉积、软化及扩张血管、抗坏血病等功效能提高人体抗病能力，预防心血管系统疾病的发生。

选料 圆糯米100克，西瓜1个，绿豆50克，冰糖适量。

制作 ①将西瓜去皮打成果汁备用。②绿豆、圆糯米洗净后用水浸泡2小时，上蒸笼蒸熟备用。③将西瓜汁、绿豆、圆糯米加冰糖放入锅中，置旺火上烧开，改小火焖煮40分钟即可，夏季可冰镇食用。

秘招 确保粥质，西瓜越红越好，绿豆、圆糯米蒸的越烂越好。

另招 此粥是适应夏季的一道粥品，类似的水果粥品很多，如草莓粥也是很有特色的粥品。





枸杞小米粥

历代养生家、医学家都很看重枸杞的补养功效。早在《神农本草经》中就指出“久服坚筋骨”。《名医别录》谓枸杞擅长“补益精气”。《食疗本草》也记载枸杞“能益人，去虚劳”。适当食用枸杞可以滋补肝肾，益精明目。

选料 小米100克，枸杞15克，蜂蜜35克，藕粉少许。

制作 ①先将枸杞去柄和杂质，洗净备用。②将小米和洗净的枸杞加入盛有800毫升水的锅中，大火烧开后转小火。③粥煮熟后，加入藕粉汁稍煮离火。稍凉后，加入蜂蜜搅拌即成。

秘招 加入藕粉汁时，须慢慢加入，并且边加边搅，以保证粥的口感及色泽；加入蜂蜜时粥绝不可太热。

另招 小米粥有生津止咳、降压利喉的功效，是杂粮中的上品，配以适当的食材，可以做成各种可口的小米粥，如红薯小米粥。



玫瑰花露粥

零壹叁

据记载一口杯矿泉水(约300毫升)中加入纯露3~5毫升,一天三次可达到香体、美白、保湿、祛色斑、疏肝理气、活血化淤的功效。玫瑰花露粥是女性养颜的佳品,用玫瑰花点缀的粥还很喜庆。

选料 阴米100克,玫瑰花露20克,玫瑰花瓣适量,白糖、色拉油适量。

制作 ①将阴米放入油锅中炒成阴米泡备用。②阴米加800毫升水烧开。③待粥将要成熟时,加入白糖、玫瑰花露调味,离火前撒上玫瑰花瓣即可。

秘招 阴米在炒制时,油量不宜过大,油温不宜过高。成品应是膨松、微黄。

另招 花粥在粥中是一种创新,因为花粥有很好的功效,如果有上火便秘者,那么做金银花露粥会有很好效果。



百年好合粥

百合有润肺止咳、宁心安神、美容养颜、防癌抗癌的功效，所以常被用作食材中用于食疗。

选料 百合20克，莲子20克，绿豆50克，粳米100克，白糖适量。

制作 ①百合用清水洗净浸泡备用。②将莲子浸泡开，去芯去皮，绿豆洗净用水浸泡3小时，捞出沥干水份备用。③1500毫升清水烧开后下入粳米、莲子、绿豆同煮，待米开花时改用小火，加入白糖调味稍煮即成。

秘招 要使得此粥口感更加完美，白糖改用冰糖，粥的味道会更好。

另招 此粥的做法各地有所不同，如加入红枣、花生仁等，只要有百合和莲子这两样就可称为百莲好合粥。

