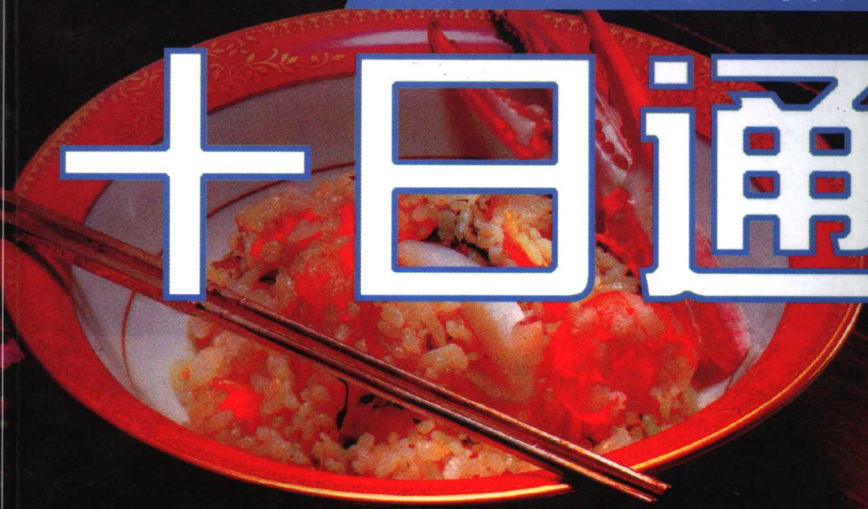
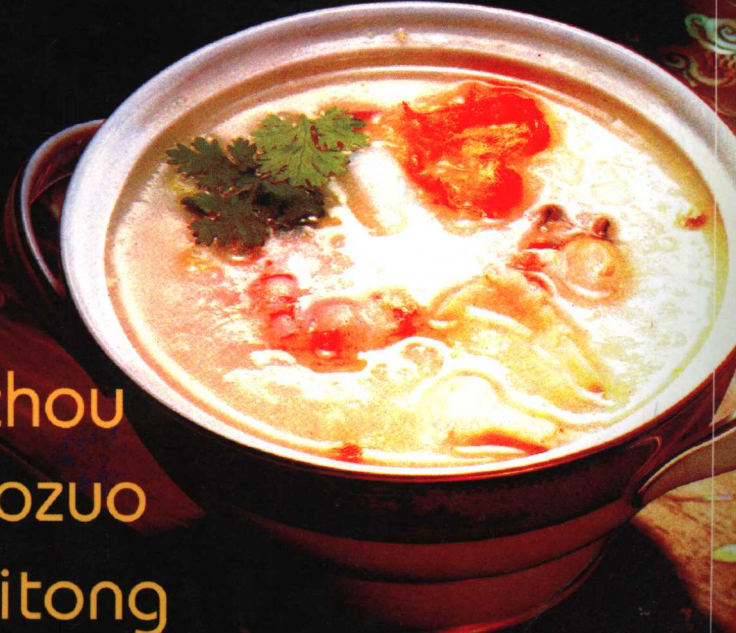


食粥巧做

十日通

A bowl of porridge with various seafood ingredients, including shrimp and crab, served in a red-rimmed bowl with chopsticks.A bowl of porridge topped with tomatoes, cilantro, and other seafood ingredients, served in a dark bowl.

hizhou
Qiaozuo
Shiritong

京 华 出 版 社

食粥巧做十日通

张哲普 主编

王心义 杜岗 张元元 编著
张青 张戈 张育

京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

食粥巧做十日通/张哲普主编. - 北京:京华出版社,
2000
(十日通丛书)

ISBN 7-80600-478-5

I. 食… II. 张… III. 食谱,粥 IV. TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 06724 号

十日通丛书

食粥巧做十日通

张哲普 主编

责任编辑:孙志文 责任校对:晶 华

技术编辑:李卫星 封面设计:鲁忠民

京华出版社出版发行

(100011 北京市安外青年湖西里甲 1 号)

北京市白帆印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

★

787×1092 毫米 32 开 7.125 印张 91.7 千字

2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

印数:1-5000 册

ISBN 7-80600-478-5/Z·13 定价:10.00 元

前 言

十日通烹饪系列丛书，由《猪肉菜巧做十日通》《牛羊肉菜巧做十日通》《鸡鸭肉菜巧做十日通》《鱼虾肉菜巧做十日通》《食用菌菜巧做十日通》《山野菜巧做十日通》《素菜巧做十日通》《汤菜巧做十日通》《酱腌菜巧做十日通》《食粥巧做十日通》《面条巧做十日通》《小吃巧做十日通》共12种组成。每种书的内容，都具有一定的知识性和实用性。每种书中既有传统菜，又有时兴的创新菜，能使广大读者学到很多烹饪的技能。该书是当前我国家庭中最为实用的一套丛书。

本书分十日课程，讲述了粥的制作过程。粥，自古以来就是人们的主食之一。制作简便，营养丰富，深受人们的喜爱，特别是体弱多病的中老年人。

本书讲解了食粥的基本知识、食粥的概况、食粥的种类、食粥的原料以及食粥制作的实例。食粥的制作实例有：粮食粥的制作、蔬菜粥的制作、畜肉粥的制作、禽蛋粥的制作、果品粥的制作、花卉粥的制作、水产粥的制作、营养保健滋补粥的制作、治病药粥的制作等。该书通俗易懂，读者一看即懂，一学就会。虽然说，煮粥家家都会，人人会煮，但是能够全面掌握煮粥的方法的家庭和个人还是不多见的。为此，我们特编写了这本较全面制作食粥的书，贡献给广大读者。

由于作者水平有限，书中错误在所难免，还望广大读者提出宝贵意见，我们表示衷心的感谢。

作 者

目 录

第一日课程 粥的基本知识	(1)
一、粥的概况	(1)
二、粥的原料及种类	(7)
1. 粮食类	(8)
2. 蔬菜类	(11)
3. 畜肉类	(15)
4. 禽蛋类	(17)
5. 花卉类	(20)
6. 果品类	(21)
7. 水产类	(26)
8. 调料类	(30)
第二日课程 粮食粥的制作	(32)
一、稻米类粥的制作	(32)

大米粥.....	(32)
粳米粥.....	(33)
粳米粥.....	(33)
粳米炒面粥.....	(34)
糯米粥.....	(35)
糯米麦粥.....	(36)
糯米沙锅粥.....	(36)
糯米山药粥.....	(37)
糯米豆浆粥.....	(38)
黑米粥.....	(39)
甜味腊八粥.....	(39)
咸味腊八粥.....	(41)
二、小米小麦粥的制作.....	(42)
小米粥.....	(42)
小米红枣粥.....	(43)
小米山药粥.....	(43)
小麦粥.....	(44)
小麦山药粥.....	(45)
三、山药粥的制作.....	(46)
山药面粥.....	(46)
山药栗子粥.....	(46)

山药扁豆粥	(47)
四、豆类粥的制作	(48)
五色豆粥	(48)
绿豆粥	(49)
豌豆粥	(50)
赤小豆粥	(51)
五、杂粮类粥的制作	(51)
红薯粥	(51)
大麦粥	(52)
燕麦粥	(53)
高粱米粥	(54)
玉米面粥	(54)
芝麻粥	(55)
黑芝麻粥	(56)
酥蜜粥	(57)
第三日课程 蔬菜粥的制作	(58)
一、叶菜类粥的制作	(58)
菠菜粥	(58)
韭菜粥	(59)
油菜粥	(60)

芹菜粥.....	(60)
马齿苋粥.....	(61)
苋菜大蒜粥.....	(62)
荠菜粥.....	(63)
芥菜粥.....	(63)
二、根菜类粥的制作.....	(64)
萝卜汁粥.....	(64)
胡萝卜粥.....	(65)
土豆粥.....	(66)
三、瓜菜类粥的制作.....	(67)
冬瓜粥.....	(67)
黄瓜粥.....	(67)
丝瓜粥.....	(68)
南瓜粥.....	(69)
四、果菜类粥的制作.....	(70)
西红柿粥.....	(70)
白茄子粥.....	(71)
甜藕粥.....	(71)
五、菌类粥的制作.....	(72)
竹笋米粥.....	(72)
芦笋粥.....	(73)

银耳粥.....	(74)
银耳冰糖粥	(75)
黑木耳粥.....	(76)
双耳粥.....	(76)
香菇粥.....	(77)
发菜马蹄粥	(78)
茶叶粥.....	(79)
陈茗粥.....	(79)

第四日课程 畜肉粥的制作.....(81)

一、猪肉类粥的制作.....(81)

瘦肉皮蛋粥	(81)
猪血粥.....	(82)
脊肉粥.....	(83)
猪肺粥.....	(84)
猪肾粥.....	(85)
猪肚粥.....	(86)
猪蹄粥.....	(87)

二、牛肉类粥的制作.....(88)

牛肉粥.....	(88)
牛肉大蒜粥	(89)

牛肾粥	(90)
牛百叶粥	(91)
牛杂粥	(91)
三、羊肉类粥的制作	(92)
羊肉粥	(92)
羊肾粥	(93)
羊肝粥	(94)
羊骨粥	(95)
羊脊骨粥	(96)
四、其他畜肉类粥的制作	(97)
狗肉豆豉糯米粥	(97)
白狗骨粥	(98)
兔肉粥	(99)
兔肝粥	(99)
鹿鞭粥	(100)
第五日课程 禽肉及蛋品粥的制作	(102)
一、鸡肉类粥的制作	(102)
鸡汤粥	(102)
鸡血粥	(103)
乌鸡膏粥	(104)

野鸡粥.....	(104)
什锦泡粥.....	(105)
二、鸭肉类粥的制作.....	(106)
鸭粥.....	(106)
鸭汤粥.....	(107)
腊鸭头白菜粥.....	(108)
金银鸭粥.....	(109)
茅根鸭粥.....	(110)
三、蛋品类粥的制作.....	(111)
松花粥.....	(111)
皮蛋粥.....	(112)
蛋米粥.....	(112)
蛋黄粥.....	(113)
猪肝粥.....	(114)
四、野禽肉类粥的制作.....	(115)
鹌鹑粥.....	(115)
鸽肉粥.....	(116)
麻雀小米粥.....	(117)
麻雀粥.....	(118)
禾花雀粥.....	(118)

第六日课程 果品粥的制作.....(120)**一、鲜果类粥的制作.....(120)**

鲜梨粥.....(120)

刺梨粥.....(121)

山楂粥.....(122)

胡桃粥.....(122)

乌梅粥.....(123)

猕猴桃粥.....(124)

罗汉果枇杷粥.....(125)

桑仁粥.....(125)

枸杞子粥.....(126)

真君粥.....(127)

葡萄蜜枣粥.....(128)

二、干果类粥的制作.....(129)

大枣粥.....(129)

莲肉粥.....(129)

杏仁粥.....(130)

荔枝粥.....(131)

龙眼粥.....(132)

核桃仁粥.....(133)

山栗粥.....(133)

榛子粥.....	(134)
白果薏米粥.....	(135)
枣仁粥.....	(136)
松子粥.....	(136)
五仁粥.....	(137)
八宝粥.....	(138)

第七日课程 花卉类粥的制作.....(140)

桃花粥.....	(140)
菊花粥.....	(141)
月季花粥.....	(142)
牡丹花粥.....	(142)
桂花粥.....	(143)
兰花粥.....	(144)
梅花粥.....	(145)
槐花粥.....	(145)
银花粥.....	(146)
玫瑰花粥.....	(147)
石榴花粥.....	(148)
菊花枇杷粥.....	(149)
桃花蜂蜜粥.....	(149)

银花莲子粥.....	(150)
荷花绿豆粥.....	(151)
菊花苗粥.....	(152)
茉莉花粥.....	(153)
合欢花粥.....	(153)

第八日课程 水产类粥的制作.....(155)

一、鱼肉类粥的制作.....(155)

鱼肉粥.....	(155)
鲫鱼粥.....	(156)
黄花鱼茸粥.....	(157)
泥鳅鱼茸粥.....	(158)
鲍鱼鸡肉粥.....	(159)
章鱼白果粥.....	(160)
黄鳝粥.....	(161)
黄鱼粥.....	(161)
墨鱼香菇粥.....	(162)
美味鱼茸粥.....	(163)

二、其他海味品粥的制作.....(164)

虾球粥.....	(164)
牡蛎粥.....	(165)

海参粥	(166)
海蜇粥	(167)
鲜蚝粥	(168)
海蛎芡实粥	(169)
蛤蚧粥	(169)
海蚌粥	(170)
鱼翅粥	(171)
八卦粥	(172)

第九日课程 营养保健滋补粥的制作 (174)

燕窝鹌鹑粥	(174)
燕窝粥	(175)
何首乌粥	(176)
阿胶桑白粥	(177)
鹿角粥	(178)
鹿胶粥	(178)
鹿圣粥	(179)
黄精粥	(180)
海马粥	(181)
龙骨粥	(182)
三七山药粥	(182)

人参粥	(183)
人参莲子粥	(184)
人参升麻粥	(185)
党参小米粥	(186)
枸杞子小豆粥	(186)
黄芪补虚粥	(187)
虫草猪肉粥	(188)
牛奶粥	(189)
第十日课程 治病药粥的制作	(191)
茯苓大枣粥	(191)
玉竹粳米粥	(192)
地黄白蜜粥	(193)
竹叶石膏粥	(194)
红花丹参粥	(194)
蒲公英粳米粥	(195)
益母草汁粥	(196)
瓜蒌根粥	(197)
远志莲子粥	(198)
荆芥薄荷粥	(199)
夏枯草粥	(200)