

好吃易做

滋补养生

浓香绵滑

老少皆宜

一碗好

粥养全家

郑伟乾/编著 郭刚/摄影

喝对粥胜过补药千百倍
轻松护养全家人



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

一碗好

粥养全家

郑伟乾/编著 郭 刚/摄影

粥
章



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

一碗好粥养全家 / 郑伟乾编著. ——沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5381-9357-2

I. ①一… II. ①郑… III. ①粥—食物养生—食谱 IV.
① TS972. 137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 176107 号

策划制作: 深圳市无极文化传播有限公司 (www.wujiwh.com)

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 深圳市好印象真彩印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 12

字 数: 307 千字

出版时间: 2015 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2015 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 卢山秀 无 极

封面设计: 无极文化

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-9357-2

定 价: 32.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502



目录

第一章

熬出好粥养护全家人

熬粥必修课·····	8
精心选好料，用心熬好粥·····	10
熬好粥，选锅是关键·····	18
粗粮细做营养美味·····	19
熬煮好粥的秘诀·····	20
煮粥不溢锅不粘锅的窍门·····	21
根据体质喝对粥·····	22
健康喝粥有讲究·····	24

第二章

老少皆宜的经典粥

滋味海鲜粥·····	27
香芋排骨粥·····	28
生滚猪肝粥·····	29
栗子鸡肉粥·····	31
黄花菜咸肉粥·····	32
莲子黑米粥·····	33
虾干菜粒粥·····	34
生滚牛肉粥·····	37

韭菜虾仁粥·····	38
菜干皮蛋粥·····	39
艇仔粥·····	41
皮蛋瘦肉粥·····	42
八宝粥·····	43
百合银耳粥·····	44
山药枸杞粥·····	45
红豆莲子粥·····	47

第三章

强身健体的滋补粥

为粥打好底的鲜美高汤·····	49
干贝鸡丝粥·····	50
小米红豆粥·····	51
腰豆薏米百合粥·····	52
莲子乌鸡粥·····	53
白果菜粒粥·····	54
紫米粥·····	55
冬瓜瘦肉粥·····	56
莲子大枣粥·····	58
薏米咸蛋粥·····	59
鸭肉玉米粥·····	61
黄豆猪肚粥·····	63

莲藕猪肝粥·····	64
糯米牛肉粥·····	65
薏米鸡肉粥·····	66
大枣薏米粥·····	68
虾肉豌豆粥·····	69
五色豆粥·····	70
花生黑芝麻粥·····	71
紫菜肉丝粥·····	72
高粱山药粥·····	74
人参糯米粥·····	75
大枣羊骨粥·····	76
山药薏米粥·····	78
黄豆黑芝麻粥·····	79
黑豆桂圆粥·····	80
松子仁粥·····	81
虾米芹菜粥·····	82
榛子枸杞粥·····	84
桂圆大麦粥·····	85
海虾扇贝粥·····	86

香蕉大米粥·····	96
荔枝大米粥·····	96
排骨山药粥·····	97
莲藕山楂粥·····	98
大麦仁粥·····	99
益气羊肉粥·····	101
美颜玉米粥·····	102
百合薏米粥·····	103
冬瓜薏米排骨粥·····	104
山楂桃仁粥·····	106
荸荠红豆粥·····	106
芥菜小米粥·····	107
蒲公英绿豆粥·····	108
茼蒿祛火粥·····	109
粉葛猪肝粥·····	111
香菇鸡肉粥·····	112
花生高粱粥·····	113
银鱼海带粥·····	114

第四章

对症调养的饮食粥

咸鱼干大米粥·····	88
荞麦桂圆粥·····	89
淡菜粥·····	90
生姜大枣粥·····	91
腐竹白果荞麦粥·····	92
百合杏仁粥·····	93
枇杷止咳粥·····	94
蔬菜肉丝粥·····	95

第五章

安神健脑的益智粥

金枪鱼青菜粥·····	117
核桃益智粥·····	118
牛奶玉米粥·····	119
滑蛋牛肉粥·····	121
护眼明目粥·····	122
薏米核桃粥·····	123
蘑菇鱼肉粥·····	125
桂圆玉米板栗粥·····	126
核桃花生粥·····	127

丝瓜鲜虾粥·····	128
水果什锦粥·····	130
胡萝卜肉末粥·····	131
黑芝麻燕麦粥·····	132
大枣板栗粥·····	133
鳕鱼豆腐粥·····	135
牛奶花生粥·····	136
腰果红薯粥·····	137
香菇荞麦粥·····	138
安神健脑粥·····	138
萝卜大骨粥·····	139
玉米蔬菜火腿粥·····	141
蔬菜菌菇粥·····	142

第六章

养血益气的美颜粥

椰香紫米粥·····	145
菠菜瘦肉粥·····	147
牛肉小米粥·····	148
小米红糖粥·····	149
猪腰香芋粥·····	151
瘦身养颜粥·····	152
黄瓜玉米粥·····	153
山药乌鸡粥·····	155
罗汉果糙米粥·····	156
黄瓜糙米粥·····	157
樱桃银耳粥·····	158
牛奶润肤粥·····	159
火腿薏米粥·····	161

薏米美颜粥·····	162
玉米燕麦粥·····	163
大枣羊肉粥·····	165
花生猪蹄粥·····	166
三黑乌发粥·····	167
银耳木瓜粥·····	168
红豆燕麦薏米粥·····	169
猪骨养颜粥·····	170
何首乌大枣粥·····	172

第七章

五谷杂粮素食粥

五谷杂粮的四性五味·····	174
银耳木瓜糙米粥·····	177
黑芝麻山药粥·····	178
百合大米粥·····	179
红薯小米粥·····	180
红薯玉米粥·····	181
百合薏米粥·····	182
花生紫米粥·····	183
枸杞芝麻粥·····	184
绿豆百合粥·····	185
大麦糯米粥·····	186
百合红薯粥·····	187
黑豆黑米粥·····	188
扁豆大枣玉米粥·····	189
红豆荞麦粥·····	190
杏仁花生粥·····	191

一碗好

粥养全家

郑伟乾/编著 郭 刚/摄影



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

一碗好粥养全家 / 郑伟乾编著. ——沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5381-9357-2

I. ①一… II. ①郑… III. ①粥—食物养生—食谱 IV.

① TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第176107号

策划制作: 深圳市无极文化传播有限公司 (www.wujiwh.com)

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 深圳市好印象真彩印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 12

字 数: 307千字

出版时间: 2015年8月第1版

印刷时间: 2015年8月第1次印刷

责任编辑: 卢山秀 无 极

封面设计: 无极文化

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-9357-2

定 价: 32.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502



前言

粥，寻常之物，然而每个人都离不开它。中国人从小就爱喝粥并百吃不厌。粥的味道鲜美、润喉易食，营养丰富又易于消化，实在是养生保健的佳品。粥的妙不可言，在于它介于饭、菜和汤三者之间。既有米饭的嚼劲，又有菜的爽口，更有汤的营养开胃。

也许是吃惯了精致美食，很多人都忽略了清粥小菜其实也是餐桌上重要的一份子，煮得浓稠的地瓜稀饭，配上一碟小咸菜就是早期的平民美味。如今，人们花样翻新地追求着各式美味。食物，早已不再是简单的果腹之用，它已日渐成为人们品味生活的载体。然而，吃惯了鱼肉海鲜、麻辣鲜香，我们却更加怀念记忆中清粥小菜的滋味——虽然没有鱼肉昂贵和显眼，可是那简单的味道却是隽永绵长的，不论何时回味，都不会褪色和黯淡。简简单单的一碗粥，不同时间，不同心情，不同需要，或稠或稀自行拿捏。

在中国有文字记载的历史中，粥的踪影伴随始终。自古就有“以粥养病”、“以粥强身”、“以粥生津”的说法，近代又有粥为“百补之首”的说法。粥的功能更是将“食用”、“药用”高度融合，进入了带有人文色彩的“养生”层次。粥作为国人的传统优良食物，一直深受人们的喜爱，它不仅可以调节胃口，增进食欲，还能补充身体需要的水分。

但如今，简简单单的一碗粥早已无法满足人们对生活的追求，人们开始花样翻新地追求粥的各式美味。在粥里面加入五谷杂粮、海鲜、蔬菜或者各种肉类进行混煮早已司空见惯。不同食材煮成的粥有不同的作用，养生、养胃、美容……

一碗粥，包含的不仅是美味和营养，更蕴含着越煮越浓的爱意，在粥香四溢中，你可以领略到煮粥人真切的爱。



目录

第一章

熬出好粥养护全家人

熬粥必修课·····	8
精心选好料，用心熬好粥·····	10
熬好粥，选锅是关键·····	18
粗粮细做营养美味·····	19
熬煮好粥的秘诀·····	20
煮粥不溢锅不粘锅的窍门·····	21
根据体质喝对粥·····	22
健康喝粥有讲究·····	24

第二章

老少皆宜的经典粥

滋味海鲜粥·····	27
香芋排骨粥·····	28
生滚猪肝粥·····	29
栗子鸡肉粥·····	31
黄花菜咸肉粥·····	32
莲子黑米粥·····	33
虾干菜粒粥·····	34
生滚牛肉粥·····	37

韭菜虾仁粥·····	38
菜干皮蛋粥·····	39
艇仔粥·····	41
皮蛋瘦肉粥·····	42
八宝粥·····	43
百合银耳粥·····	44
山药枸杞粥·····	45
红豆莲子粥·····	47

第三章

强身健体的滋补粥

为粥打好底的鲜美高汤·····	49
干贝鸡丝粥·····	50
小米红豆粥·····	51
腰豆薏米百合粥·····	52
莲子乌鸡粥·····	53
白果菜粒粥·····	54
紫米粥·····	55
冬瓜瘦肉粥·····	56
莲子大枣粥·····	58
薏米咸蛋粥·····	59
鸭肉玉米粥·····	61
黄豆猪肚粥·····	63

莲藕猪肝粥·····	64
糯米牛肉粥·····	65
薏米鸡肉粥·····	66
大枣薏米粥·····	68
虾肉豌豆粥·····	69
五色豆粥·····	70
花生黑芝麻粥·····	71
紫菜肉丝粥·····	72
高粱山药粥·····	74
人参糯米粥·····	75
大枣羊骨粥·····	76
山药薏米粥·····	78
黄豆黑芝麻粥·····	79
黑豆桂圆粥·····	80
松子仁粥·····	81
虾米芹菜粥·····	82
榛子枸杞粥·····	84
桂圆大麦粥·····	85
海虾扇贝粥·····	86

香蕉大米粥·····	96
荔枝大米粥·····	96
排骨山药粥·····	97
莲藕山楂粥·····	98
大麦仁粥·····	99
益气羊肉粥·····	101
美颜玉米粥·····	102
百合薏米粥·····	103
冬瓜薏米排骨粥·····	104
山楂桃仁粥·····	106
荸荠红豆粥·····	106
芥菜小米粥·····	107
蒲公英绿豆粥·····	108
茼蒿祛火粥·····	109
粉葛猪肝粥·····	111
香菇鸡肉粥·····	112
花生高粱粥·····	113
银鱼海带粥·····	114

第 四 章

对症调养的饮食粥

咸鱼干大米粥·····	88
荞麦桂圆粥·····	89
淡菜粥·····	90
生姜大枣粥·····	91
腐竹白果荞麦粥·····	92
百合杏仁粥·····	93
枇杷止咳粥·····	94
蔬菜肉丝粥·····	95

第 五 章

安神健脑的益智粥

金枪鱼青菜粥·····	117
核桃益智粥·····	118
牛奶玉米粥·····	119
滑蛋牛肉粥·····	121
护眼明目粥·····	122
薏米核桃粥·····	123
蘑菇鱼肉粥·····	125
桂圆玉米板栗粥·····	126
核桃花生粥·····	127

丝瓜鲜虾粥·····	128
水果什锦粥·····	130
胡萝卜肉末粥·····	131
黑芝麻燕麦粥·····	132
大枣板栗粥·····	133
鳕鱼豆腐粥·····	135
牛奶花生粥·····	136
腰果红薯粥·····	137
香菇养麦粥·····	138
安神健脑粥·····	138
萝卜大骨粥·····	139
玉米蔬菜火腿粥·····	141
蔬菜菌菇粥·····	142

第六章

养血益气的美颜粥

椰香紫米粥·····	145
菠菜瘦肉粥·····	147
牛肉小米粥·····	148
小米红糖粥·····	149
猪腰香芋粥·····	151
瘦身养颜粥·····	152
黄瓜玉米粥·····	153
山药乌鸡粥·····	155
罗汉果糙米粥·····	156
黄瓜糙米粥·····	157
樱桃银耳粥·····	158
牛奶润肤粥·····	159
火腿薏米粥·····	161

薏米美颜粥·····	162
玉米燕麦粥·····	163
大枣羊肉粥·····	165
花生猪蹄粥·····	166
三黑乌发粥·····	167
银耳木瓜粥·····	168
红豆燕麦薏米粥·····	169
猪骨养颜粥·····	170
何首乌大枣粥·····	172

第七章

五谷杂粮素食粥

五谷杂粮的四性五味·····	174
银耳木瓜糙米粥·····	177
黑芝麻山药粥·····	178
百合大米粥·····	179
红薯小米粥·····	180
红薯玉米粥·····	181
百合薏米粥·····	182
花生紫米粥·····	183
枸杞芝麻粥·····	184
绿豆百合粥·····	185
大麦糯米粥·····	186
百合红薯粥·····	187
黑豆黑米粥·····	188
扁豆大枣玉米粥·····	189
红豆养麦粥·····	190
杏仁花生粥·····	191

第一章

熬出好粥 养护全家人



粥虽普通，却总是让我们时不时地记挂想念。粥

中其实有很多讲究：父母会想喝什么粥？给孩子喝点儿什么粥？老公呢？呵护肠胃要喝什么粥？末了，还有自己，总要让自己也健健康康、漂漂亮亮的不是？看吧，生活中的点点滴滴，粥也是个“角色”。因人而异，因人而熬，各取所需，需补所求。熬碗好粥，养生、滋补、益智、美容……薄咸清甜，浓淡鲜香，不一而足却可滋养全家。

熬粥必修课

煮得一手绵滑好粥，想来是每位主妇的必修课之一吧。

一碗热乎乎的煮到功夫的好粥，清淡却不寡淡，能让你从口到胃，整个人都马上温暖起来。要做到“水米交融”，米粒基本上已经失去了原来的颗粒状，而是以一种絮状的米花形式存在。同时，粥里也看不到明显的水分，水与米融为一体，你中有我，我中有你。要做到这一点，其实是有窍门的。

◆ 选米最重要

熬粥的米不是越贵越好，如泰国米，煮出来较散，不太适合熬粥。选用东北珍珠米，黏性好、颗粒小，容易熟、软烂，粥显得更细润。若米的黏性不够，可加入适量糯米。

◆ 米要先泡水

淘净米后再浸泡一段时间，米粒吸收水分，才会熬出又软又稠的粥，而且还比较省火。

◆ 腌米是关键

泡好的大米沥去多余的水分，再加适量植物油和食盐拌匀，腌半小时左右，这样可以让米粒下锅后迅速开花，因为米沾上油后，更容易聚集热能，掌握这一窍门，可以让熬粥变得更快捷，并且煮出来的粥口感更香滑。

◆ 开水下锅，水量加足

熬粥时，要用开水，这样不仅可以避免粘锅、糊锅底的现象，还可以节省时间。煮粥时，尽量一次把水加足，避免中途加水，影响粥的黏稠度和浓郁味。

一般大米与水的比例如下所示：

稠粥 = 大米 1 杯 + 水 15 杯

稀粥 = 大米 1 杯 + 水 20 杯

一般来说，成人手掌抓 1 把大米约为 25 克，100 克约是成人手掌的 4 把，做出的粥适合 4 个人食用。用普通锅煮粥，25 克大米加 375 ~ 500 克水，煮至大米开花；如果是薏米、大麦米、高粱米等，用水量还要多些；如果用高压锅或砂锅煮粥，水可以少一些，约少 100 克。

◆ 高汤熬粥最鲜美

高汤是粥最好的调味料，不仅口感更鲜美，营养也更丰富。对不爱喝粥的人，高汤煮的粥定能让他从此爱上粥。

◆ 掌握煮粥的火候

先用大火煮沸后，要赶紧转为小火，注意不要让粥汁溢出，再慢慢盖上盖，留缝，用小火煮。

◆ 中途加水味道差

熬粥一定要一次性将水加足，中途千万不能加水，否则很容易让米与水分离，粥也不黏稠，口感也不好。如果煮得太稠了实在需要加水，一定要加热水。

◆ 不断搅拌才黏稠

熬好粥必不可少的步骤——搅拌。煮粥期间不停地搅拌可以让米粒充分饱满。搅拌也是有技巧的，开水下锅，搅拌几下，盖上锅盖，小火熬制 20 分钟，再不停搅拌，大概持续 10 分钟左右，搅拌时顺着一个方向搅拌，直到粥出现很自然的黏稠状。这样既能防止糊锅，也能使口感更黏稠。

◆ 加料顺序很重要

注意加入材料的顺序，慢熟的要先放，如豆类、含淀粉类原料；生的杏仁、核桃仁最好先水泡剥皮去苦味后再下锅；生花生、藕、百合、蔬菜等快熟时最后放入，以保持鲜脆的口感；薏米下锅之前要先泡至发亮，因为好熟，所以不需太大火候，起锅前几分钟放入即可。

此外，肉类可以加淀粉拌匀后再放入粥中，海鲜则先汆烫一下，这样煲出来的粥看起来清而不浊。

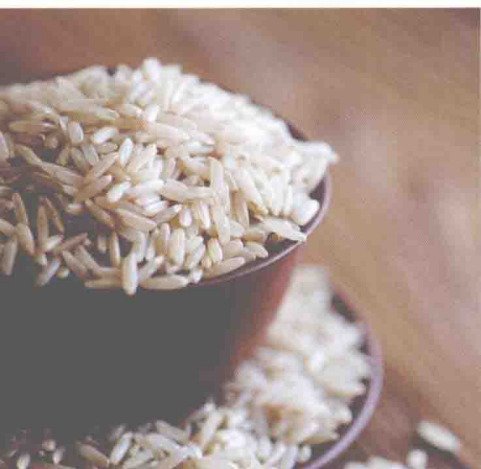
◆ 点油增香不溢锅

熬粥时往锅里加 5 ~ 6 滴食用油，就可避免粥汁溢锅。用压力锅熬粥，先滴几滴食用油，开锅时就不会往外喷，比较安全。而且点油后的粥又增加了香滑的口感。

◆ 加食盐粥更甜

食盐有一种特殊的功能，就是：可以使甜的东西更加甜。煮一锅清粥，不必去考虑熬高汤，在清粥中加少许盐就可以了，这样的清粥不用加料也一样鲜美。

精心选好料，用心熬好粥



滋养心身的食材

粳米

粳米是大米的一种，其粥有“世间第一补”之美称。粳米含人体必需的氨基酸、脂肪、钙、磷、铁及B族维生素等多种营养成分。它具有健脾胃、补中气、养阴生津等功效。

选购：优质的粳米，米粒洁白有光泽、略呈透明，且胚芽呈乳白色或淡黄色，闻上去十分清香，咀嚼几粒口感松软、香甜。

黑米

黑米是一种药、食兼用的大米，米质佳。其维生素、微量元素和氨基酸含量都高于普通大米，食用价值高。它具有开胃益中、健脾暖肝、明目活血等功效。

选购：优质黑米米粒大小均匀，有光泽，很少有碎米、有裂纹。闻之清香无霉味，取几粒品尝佳，微甜，无异味。

燕麦

日常食用的小麦、稻米等9种粮食中，以燕麦的营养价值最高。其富含镁和维生素B₁，也含有磷、钾、铁等营养成分，具有益肝和胃、养颜护肤、增加人体免疫力等功效。

选购：市场有售的燕麦产品有燕麦粒、燕麦片、麦片3种，熬粥时，建议选择原汁原味的燕麦粒。购买时，尽量选择颗粒饱满、色泽鲜亮、干净无沉重土味的。

花生

有着“长生果”、“植物肉”美誉的花生，富含硫胺素、核黄素、尼克酸等多种维生素以及钙、磷、铁等微量元素。它具有抗老化、凝血止血、促进发育、增强记忆等功效。

选购：如果购买带壳花生，应选择外壳呈土黄色或白色；而直接选购花生米的话，以颗粒饱满、大小均匀、形态完整、没有破损、虫蛀和发芽的颗粒为佳。



调理体质的食材

小米

小米含有多种维生素、蛋白质、脂肪及铁、钙、钾等多种人体所必需的微量元素。小米具有健脾和胃、补益虚损、和中益肾、益丹田等功效。

选购：优质小米，米粒大小均匀，颜色呈乳白色、黄色或金黄色，颜色分布均匀，闻之无异味。

赤小豆

赤小豆富含叶酸、蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维等营养元素。它具有良好的通便、利水消肿、解毒排脓、降血压、降血脂、调节血糖、健美减肥的作用。

选购：赤小豆表面紫红色或暗红棕色。以平滑，稍具光泽或无光泽，颗粒饱满、色紫红发暗者为佳。

绿豆

绿豆有“济世之良谷”的美誉，含有丰富的维生素C、B族维生素、胡萝卜素以及钙、磷、铁等矿物质。它具有清热解暑、清血利尿、明目降压、抗过敏等功效。

选购：优质绿豆外皮蜡质，颜色鲜绿，子粒饱满、均匀，很少破碎，无虫，不含杂质；闻之有股清香味，无其他异味。

山楂干

山楂干含多种维生素、黄酮类、糖类、蛋白质、脂肪和钙、磷、铁等矿物质。山楂具有消积化滞、收敛止痢、活血化瘀、扩张血管、降压、增强心肌、抗心律不齐、调节血脂及胆固醇含量等功能。对儿童、老人消化不良、食欲不振有良好的疗效。

选购：好的山楂干色泽红润，闻起来清香扑鼻，陈山楂干则颜色暗淡，香味较差。