

Health Series 0

例

饮食文库
食物养生典丛

500

家常粥 排行榜

名师名典，大厨掌勺
好容易做，营养全面
精选250例最具人气的粥品
按四大检索分类
最受欢迎的家常粥
最简单的家常粥
最营养的家常粥
最经济的家常粥
倾情附赠
250个厨事窍门

Top 500 of the H

著名医学科学家
胡维勤
审定推荐



南海出版公司

金版 饮食文库

500例

大学图书馆
藏书章



家常粥

排行榜

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

家常粥排行榜500例/深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2011. 6
(食物养生典丛)

ISBN 978-7-5442-3419-1

I. 家… II. 深… III. 食谱—中国 IV. TS972.142

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第094391号

—JIACHANGZHOU PAIHANGBANG 500 LI

—家常粥排行榜500例

展有限公司

话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)

中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

电子信箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn		
经 销	新华书店		
印 刷	深圳市佳信达印务有限公司		
开 本	889mm×1194mm	1/24	
印 张	6.5		
版 次	2011年6月第3版	2011年6月第1次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5442-3419-1		
定 价	198.00元(共10册)		

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

<http://www.ch-jinban.com>

目录

contents

Part ① 粥的基础介绍

❖ 中国人的粥情结	006
❖ 最受欢迎的名粥	007
❖ 南北方粥的差异和趋同	008
❖ 粥——超脱饮食的意义	009
❖ 煮粥的8个小窍门	010
❖ 不同人有不同的喝粥方法	011
❖ 喝粥的好处多	012

Part ② 最受欢迎的家常粥

❖ 腊八粥❖ 状元及第粥	014
❖ 天下第一粥❖ 皮蛋瘦肉粥	015
❖ 瘦肉猪肝粥❖ 美味海鲜粥	016
❖ 膏蟹粥❖ 红薯粥	017
❖ 南瓜粥❖ 花生粥	018
❖ 牛肉粥❖ 鸡肉粥	019
❖ 鸭肉粥❖ 飘香鳝鱼粥	020
❖ 冬菇鸡肉粥❖ 鸡肉红枣粥	021
❖ 肉末青菜粥❖ 香滑牛蛙粥	022
❖ 银耳红枣粥❖ 燕窝冰糖粥	023
❖ 爽滑牛肉粥❖ 生菜肉丸粥	024
❖ 猪肉雪菜粥❖ 鸡丝木耳粥	025
❖ 萝卜干肉末粥	026
❖ 芋头香菇粥	027
❖ 瘦肉虾米冬笋粥❖ 金针菇猪肉粥	028

❖ 美味排骨砂锅粥❖ 猪骨稠粥	029
❖ 萝卜猪肝粥❖ 火腿猪蹄粥	030
❖ 腊肠豌豆粥❖ 乌鸡糯米粥	031
❖ 皮蛋火腿粥❖ 干贝皮蛋粥	032
❖ 墨鱼猪肉粥❖ 蘑菇墨鱼粥	033
❖ 虾仁玉米粥❖ 鱼嘴粥	034
❖ 鲜黄花鱼粥❖ 鲜滑草鱼粥	035
❖ 莲子桂圆糯米粥❖ 百合桂圆薏米粥	036
❖ 红枣莲子大米粥❖ 香蕉玉米粥	037
❖ 糯米银耳粥❖ 豆腐芹菜粥	038
❖ 百合粥❖ 莲子百合糯米粥	039
❖ 人参枸杞保健粥❖ 双豆双米粥	040
❖ 五色大米粥❖ 枸杞牛奶大米粥	041
❖ 绿豆莲子百合粥❖ 红枣双米粥	042

Part ③ 最简单的家常粥

❖ 山药冬菇瘦肉粥❖ 猪肉芋头粥	044
❖ 豆皮瘦肉粥❖ 猪肝菠菜粥	045
❖ 糯米猪肚粥❖ 玉米火腿粥	046
❖ 牛肉黄豆大米粥❖ 牛肉芹菜枸杞粥	047
❖ 枸杞煲鸡粥❖ 鸡心香菇粥	048
❖ 鸡肉豆腐蛋粥❖ 鸡蛋麦仁葱香粥	049
❖ 鸡蛋米粥❖ 蚌肉萝卜大米粥	050
❖ 泥鳅粥❖ 虾仁生菜粥	051
❖ 美味蟹肉粥❖ 花生鱼粥	052
❖ 鳝鱼粥❖ 鳊鱼粥	053



❖黄花鱼胡萝卜粥❖鱼肉鸡蛋粥	054
❖菠菜山楂粥❖山楂冰糖粥	055
❖香甜苹果粥	056
❖苹果提子冰糖粥	057
❖木瓜葡萄粥❖木瓜芝麻粥	058
❖橙香粥❖芥菜大米粥	059
❖木耳浓粥❖玉米芋头粥	060
❖芦荟红枣粥❖红薯玉米粥	061
❖三红玉米粥❖小白菜萝卜粥	062
❖胡萝卜菠菜粥❖莲藕糯米粥	063
❖黄花芹菜粥❖白萝卜百合咸粥	064
❖豆芽玉米粥❖莴笋粥	065
❖豆腐肉汤粥❖枸杞紫菜大米粥	066
❖扁豆山药粥❖胡萝卜茼蒿粥	067
❖枸杞茉莉花粥❖陈皮白术粥	068
❖香菇燕麦粥❖燕麦核桃仁粥	069
❖麦仁双米粥❖胡萝卜薏米粥	070
❖黑芝麻蜂蜜粥❖莲子麦仁粥	071
❖松仁核桃粥❖花生松子粥	072
❖黑豆桂圆粥❖黑豆玉米粥	073
❖桂圆黑豆姜丝粥❖黑米红豆椰汁粥	074
❖红豆麦片粥❖芝麻花生杏仁粥	075
❖腰果糯米甜粥❖眉豆大米粥	076
❖南瓜百合杂粮粥❖燕麦南瓜豌豆粥	077
❖豌豆高粱粥❖豆角高粱虾粥	078
❖百合绿豆菊花粥❖甜瓜西米粥	079
❖毛豆糙米粥❖绿豆海带粥	080

Part 4 最营养的家常粥

❖白果瘦肉粥❖香菇白菜肉粥	082
❖黄花菜瘦肉糯米粥❖肉丸香粥	083
❖排骨青菜粥❖西红柿猪骨粥	084
❖莲子红枣猪肝粥❖猪肝糯米萝卜粥	085
❖牛肉玉米洋葱粥❖牛肉鸡蛋大米粥	086
❖羊肉山药粥❖羊肉薏米萝卜粥	087
❖兔肉红枣粥❖双菇鸡肉粥	088
❖鸡丝虾粥❖三鲜大米粥	089
❖香菇鸡肉砂锅粥❖红枣桂圆鸡肉粥	090
❖鸡肉芹菜粥❖鸡腿瘦肉粥	091
❖鸡翅大虾香菇粥	092
❖山药人参鸡粥	093
❖鸽子瘦肉粥❖香菇双蛋粥	094
❖牛奶鸡蛋小米粥❖花生蛋糊粥	095
❖蛋黄酸奶肉汤粥❖紫菜虾米粥	096
❖银耳桂圆蛋粥❖土豆蛋黄牛奶粥	097
❖当归枸杞墨鱼粥❖黄鳝药汁粥	098
❖苡蓉虾米粥❖香菇鲜虾青菜粥	099
❖鸡肉鲍鱼粥❖胡椒海参粥	100
❖海参淡菜粥❖鱼肉萝卜粥	101
❖鲫鱼薏米粥❖鳕鱼花生猪骨粥	102
❖鲮鱼白菜粥❖花生章鱼咸菜粥	103
❖草鱼猪肝干贝粥❖桂圆莲子糯米粥	104
❖红枣枸杞白糖粥❖糯米杏仁冰糖粥	105
❖莲子葡萄萝卜粥❖樱桃麦片大米粥	106
❖老南瓜紫菜粥❖松子芦荟粥	107

目录

contents

❖牛奶芦荟稀粥❖玉米莲子山药粥	108
❖五色冰糖粥❖莲藕糯米甜粥	109
❖杏仁百合糯米粥❖山药枸杞甜粥	110
❖红枣首乌粥❖红枣首乌芝麻粥	111
❖当归桂枝红参粥❖红枣红参莲子粥	112
❖山楂太子参粥❖蜂蜜人参粥	113
❖党参百合冰糖粥❖红枣杏仁粥	114
❖酸枣桂圆粥❖玫瑰花鸡汤粥	115
❖山药薏米白菜粥❖麦冬地黄薏米粥	116
❖陈皮杏仁薏米粥❖黑米红豆茉莉粥	117
❖眉豆小米粥❖香菜杂粮粥	118
❖山药芝麻小米粥❖风味香菇小米粥	119
❖黑米党参稠粥❖三黑咸蛋粥	120

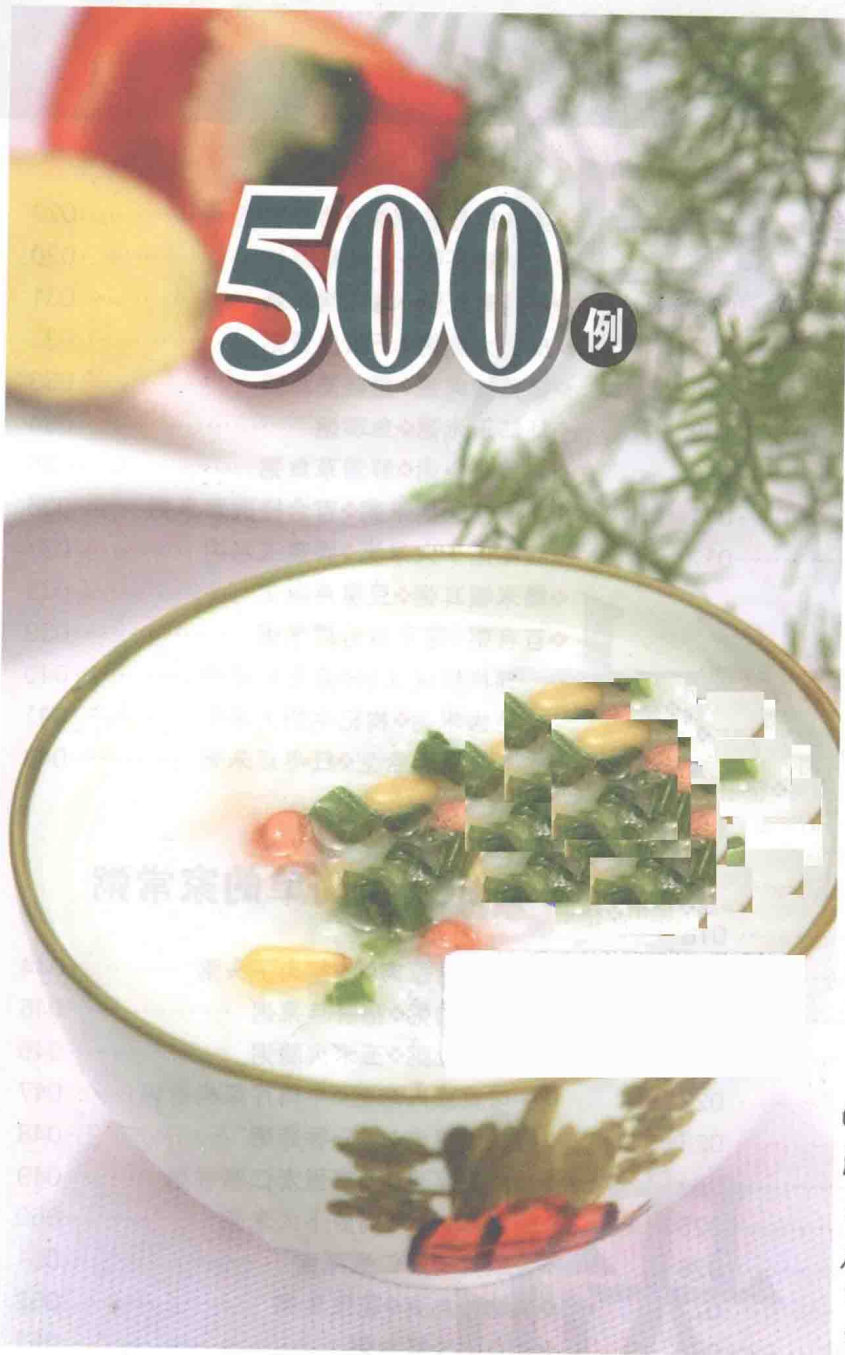
Part ⑤ 最经济的家常粥

❖黄花瘦肉枸杞粥❖白菜紫菜猪肉粥	122
❖猪腰黄芪粥❖辣椒猪肺粥	123
❖猪血姜丝粥❖白菜腊肉粥	124
❖鸡心红枣粥❖皮蛋姜丝粥	125
❖皮蛋玉米萝卜粥❖鸡蛋生菜粥	126
❖西红柿紫菜蛋粥❖胡萝卜芹菜蛋粥	127
❖虾皮菠菜枸杞粥❖包菜虾米粥	128
❖螃蟹豆腐粥❖鲤鱼大米粥	129
❖干贝鱼片粥❖爽滑草鱼粥	130
❖桂圆枸杞糯米粥❖莲子青菜粥	131
❖红枣大米粥❖雪里蕻红枣粥	132

❖山楂蘑菇冰糖粥❖多味水果粥	133
❖葡萄糯米萝卜粥❖苹果萝卜牛奶粥	134
❖贡梨枸杞粥❖雪梨双瓜粥	135
❖火龙果西红柿粥❖香菜胡萝卜粥	136
❖西兰花香菇粥❖香菜大米粥	137
❖豆腐木耳粥❖黄瓜胡萝卜粥	138
❖海带芦荟粥❖红薯玉米粥	139
❖胡萝卜玉米粉粥	140
❖玉米红豆粥	141
❖玉米南瓜包菜粥❖空心菜粥	142
❖芹菜红枣粥❖苦瓜胡萝卜粥	143
❖生姜豆芽青菜粥❖豌豆大米咸粥	144
❖香葱冬瓜粥❖春笋西葫芦粥	145
❖茄子大米粥❖咸萝卜大米粥	146
❖干豆角大米粥❖胡萝卜山药大米粥	147
❖山药赤豆糯米粥❖毛豆香菇山药粥	148
❖陈皮黄芪粥❖陈皮白糖粥	149
❖生姜橄榄粥❖茯苓大米粥	150
❖香菜慈姑粥❖枇杷叶冰糖粥	151
❖桂圆枸杞红枣粥❖青菜玉竹粥	152
❖茶叶消食粥❖柏仁大米粥	153
❖大米竹叶汁粥❖水果麦片牛奶粥	154
❖双豆麦片粥❖二米茯苓粥	155
❖南瓜薏米粥❖芝麻麦仁粥	156

金版 饮食文库

500例



家常粥

排行榜

南海出版公司

目录

contents

Part ① 粥的基础介绍

❖ 中国人的粥情结	006
❖ 最受欢迎的名粥	007
❖ 南北方粥的差异和趋同	008
❖ 粥——超脱饮食的意义	009
❖ 煮粥的8个小窍门	010
❖ 不同人有不同的喝粥方法	011
❖ 喝粥的好处多	012

Part ② 最受欢迎的家常粥

❖ 腊八粥❖ 状元及第粥	014
❖ 天下第一粥❖ 皮蛋瘦肉粥	015
❖ 瘦肉猪肝粥❖ 美味海鲜粥	016
❖ 膏蟹粥❖ 红薯粥	017
❖ 南瓜粥❖ 花生粥	018
❖ 牛肉粥❖ 鸡肉粥	019
❖ 鸭肉粥❖ 飘香鳝鱼粥	020
❖ 冬菇鸡肉粥❖ 鸡肉红枣粥	021
❖ 肉末青菜粥❖ 香滑牛蛙粥	022
❖ 银耳红枣粥❖ 燕窝冰糖粥	023
❖ 爽滑牛肉粥❖ 生菜肉丸粥	024
❖ 猪肉雪菜粥❖ 鸡丝木耳粥	025
❖ 萝卜干肉末粥	026
❖ 芋头香菇粥	027
❖ 瘦肉虾米冬笋粥❖ 金针菇猪肉粥	028

❖ 美味排骨砂锅粥❖ 猪骨稠粥	029
❖ 萝卜猪肝粥❖ 火腿猪蹄粥	030
❖ 腊肠豌豆粥❖ 乌鸡糯米粥	031
❖ 皮蛋火腿粥❖ 干贝皮蛋粥	032
❖ 墨鱼猪肉粥❖ 蘑菇墨鱼粥	033
❖ 虾仁玉米粥❖ 鱼嘴粥	034
❖ 鲜黄花鱼粥❖ 鲜滑草鱼粥	035
❖ 莲子桂圆糯米粥❖ 百合桂圆薏米粥	036
❖ 红枣莲子大米粥❖ 香蕉玉米粥	037
❖ 糯米银耳粥❖ 豆腐芹菜粥	038
❖ 百合粥❖ 莲子百合糯米粥	039
❖ 人参枸杞保健粥❖ 双豆双米粥	040
❖ 五色大米粥❖ 枸杞牛奶大米粥	041
❖ 绿豆莲子百合粥❖ 红枣双米粥	042

Part ③ 最简单的家常粥

❖ 山药冬菇瘦肉粥❖ 猪肉芋头粥	044
❖ 豆皮瘦肉粥❖ 猪肝菠菜粥	045
❖ 糯米猪肚粥❖ 玉米火腿粥	046
❖ 牛肉黄豆大米粥❖ 牛肉芹菜枸杞粥	047
❖ 枸杞煲鸡粥❖ 鸡心香菇粥	048
❖ 鸡肉豆腐蛋粥❖ 鸡蛋麦仁葱香粥	049
❖ 鸡蛋米粥❖ 蚌肉萝卜大米粥	050
❖ 泥鳅粥❖ 虾仁生菜粥	051
❖ 美味蟹肉粥❖ 花生鱼粥	052
❖ 鳊鱼粥❖ 鳗鱼粥	053



❖黄花鱼胡萝卜粥❖鱼肉鸡蛋粥	054
❖菠菜山楂粥❖山楂冰糖粥	055
❖香甜苹果粥	056
❖苹果提子冰糖粥	057
❖木瓜葡萄粥❖木瓜芝麻粥	058
❖橙香粥❖芥菜大米粥	059
❖木耳浓粥❖玉米芋头粥	060
❖芦荟红枣粥❖红薯玉米粥	061
❖三红玉米粥❖小白菜萝卜粥	062
❖胡萝卜菠菜粥❖莲藕糯米粥	063
❖黄花芹菜粥❖白萝卜百合咸粥	064
❖豆芽玉米粥❖莴笋粥	065
❖豆腐肉汤粥❖枸杞紫菜大米粥	066
❖扁豆山药粥❖胡萝卜茼蒿粥	067
❖枸杞茉莉花粥❖陈皮白术粥	068
❖香菇燕麦粥❖燕麦核桃仁粥	069
❖麦仁双米粥❖胡萝卜薏米粥	070
❖黑芝麻蜂蜜粥❖莲子麦仁粥	071
❖松仁核桃粥❖花生松子粥	072
❖黑豆桂圆粥❖黑豆玉米粥	073
❖桂圆黑豆姜丝粥❖黑米红豆椰汁粥	074
❖红豆麦片粥❖芝麻花生杏仁粥	075
❖腰果糯米甜粥❖眉豆大米粥	076
❖南瓜百合杂粮粥❖燕麦南瓜豌豆粥	077
❖豌豆高粱粥❖豆角高粱虾粥	078
❖百合绿豆菊花粥❖甜瓜西米粥	079
❖毛豆糙米粥❖绿豆海带粥	080

Part 4 最营养的家常粥

❖白果瘦肉粥❖香菇白菜肉粥	082
❖黄花菜瘦肉糯米粥❖肉丸香粥	083
❖排骨青菜粥❖西红柿猪骨粥	084
❖莲子红枣猪肝粥❖猪肝糯米萝卜粥	085
❖牛肉玉米洋葱粥❖牛肉鸡蛋大米粥	086
❖羊肉山药粥❖羊肉薏米萝卜粥	087
❖兔肉红枣粥❖双菇鸡肉粥	088
❖鸡丝虾粥❖三鲜大米粥	089
❖香菇鸡肉砂锅粥❖红枣桂圆鸡肉粥	090
❖鸡肉芹菜粥❖鸡腿瘦肉粥	091
❖鸡翅大虾香菇粥	092
❖山药人参鸡粥	093
❖鸽子瘦肉粥❖香菇双蛋粥	094
❖牛奶鸡蛋小米粥❖花生蛋糊粥	095
❖蛋黄酸奶肉汤粥❖紫菜虾米粥	096
❖银耳桂圆蛋粥❖土豆蛋黄牛奶粥	097
❖当归枸杞墨鱼粥❖黄鳝酱汁粥	098
❖苡蓉虾米粥❖香菇鲜虾青菜粥	099
❖鸡肉鲍鱼粥❖胡椒海参粥	100
❖海参淡菜粥❖鱼肉萝卜粥	101
❖鲫鱼薏米粥❖鳕鱼花生猪骨粥	102
❖鲮鱼白菜粥❖花生章鱼咸菜粥	103
❖草鱼猪肝干贝粥❖桂圆莲子糯米粥	104
❖红枣枸杞白糖粥❖糯米杏仁冰糖粥	105
❖莲子葡萄萝卜粥❖樱桃麦片大米粥	106
❖老南瓜紫菜粥❖松子芦荟粥	107

目录

contents

❖牛奶芦荟稀粥❖玉米莲子山药粥	108
❖五色冰糖粥❖莲藕糯米甜粥	109
❖杏仁百合糯米粥❖山药枸杞甜粥	110
❖红枣首乌粥❖红枣首乌芝麻粥	111
❖当归桂枝红参粥❖红枣红参莲子粥	112
❖山楂太子参粥❖蜂蜜人参粥	113
❖党参百合冰糖粥❖红枣杏仁粥	114
❖酸枣桂圆粥❖玫瑰花鸡汤粥	115
❖山药薏米白菜粥❖麦冬地黄薏米粥	116
❖陈皮杏仁薏米粥❖黑米红豆茉莉粥	117
❖眉豆小米粥❖香菜杂粮粥	118
❖山药芝麻小米粥❖风味香菇小米粥	119
❖黑米党参稠粥❖三黑咸蛋粥	120

Part ⑤ 最经济的家常粥

❖黄花瘦肉枸杞粥❖白菜紫菜猪肉粥	122
❖猪腰黄芪粥❖辣椒猪肺粥	123
❖猪血姜丝粥❖白菜腊肉粥	124
❖鸡心红枣粥❖皮蛋姜丝粥	125
❖皮蛋玉米萝卜粥❖鸡蛋生菜粥	126
❖西红柿紫菜蛋粥❖胡萝卜芹菜蛋粥	127
❖虾皮菠菜枸杞粥❖包菜虾米粥	128
❖螃蟹豆腐粥❖鲤鱼大米粥	129
❖干贝鱼片粥❖爽滑草鱼粥	130
❖桂圆枸杞糯米粥❖莲子青菜粥	131
❖红枣大米粥❖雪里蕻红枣粥	132

❖山楂蘑菇冰糖粥❖多味水果粥	133
❖葡萄糯米萝卜粥❖苹果萝卜牛奶粥	134
❖贡梨枸杞粥❖雪梨双瓜粥	135
❖火龙果西红柿粥❖香菜胡萝卜粥	136
❖西兰花香菇粥❖香菜大米粥	137
❖豆腐木耳粥❖黄瓜胡萝卜粥	138
❖海带芦荟粥❖红薯玉米粥	139
❖胡萝卜玉米粉粥	140
❖玉米红豆粥	141
❖玉米南瓜包菜粥❖空心菜粥	142
❖芹菜红枣粥❖苦瓜胡萝卜粥	143
❖生姜豆芽青菜粥❖豌豆大米咸粥	144
❖香葱冬瓜粥❖春笋西葫芦粥	145
❖茄子大米粥❖咸萝卜大米粥	146
❖干豆角大米粥❖胡萝卜山药大米粥	147
❖山药赤豆糯米粥❖毛豆香菇山药粥	148
❖陈皮黄芪粥❖陈皮白糖粥	149
❖生姜橄榄粥❖茯苓大米粥	150
❖香菜慈姑粥❖枇杷叶冰糖粥	151
❖桂圆枸杞红枣粥❖青菜玉竹粥	152
❖茶叶消食粥❖柏仁大米粥	153
❖大米竹叶汁粥❖水果麦片牛奶粥	154
❖双豆麦片粥❖二米茯苓粥	155
❖南瓜薏米粥❖芝麻麦仁粥	156

Part 1

粥 的 基 础 介 绍

粥，作为一种传统的食品，是以大米、小米、大麦、小麦和玉米等富含淀粉的谷类粮食加大量的水熬煮而成，中国人对粥的喜爱超过了世界上任何一个民族。粥有些什么营养？又有什么历史故事呢？怎样熬出美味可口的粥品呢？这一部分会全部告诉你！





中国人的粥情结

中国是世界文明古国，同时也是世界上的美食大国。在中国四千年有文字记载的历史长河中，有关美食，粥的踪影始终相伴。

中国的粥在四千年前主要作为食物食用，而到了2500年前始作药用，《史记》扁鹊仓公列传载有西汉名医淳于意(仓公)用“火齐粥”治齐王病；汉代医圣张仲景《伤寒论》述“桂枝汤，服已须臾，啜热稀粥一升余，以助药力”，便是有力佐证。

进入中古时期，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。宋代苏东坡有书帖曰：“夜饥甚，吴子野劝食白粥，云能推陈致新，利膈益胃。粥既快美，粥后一觉，妙不可言。”

粥与中国人的关系，正像粥本身一样，稠粘绵密，相濡以沫；粥作为一种传统食品，有一种平淡却不平凡的淡定，使得中国人对其的喜爱超过了世界上任何一个民族。

联合国规定的长寿地区标准是每百万人口中有百岁老人80位，江苏如皋市的160万人口中，百岁老人已达180位，90岁以上的老人更超过4000人，专家认为，这与如皋地区“二粥一饭”的独特饮食习惯有关。如皋百岁老人中有80%人每天早晚吃粥，因为吃粥可以减少热量的摄入，防止肥胖，有效抑制高血压、心脏病、糖尿病的发生。由此可见，粥并不像表面上看的那么平凡，只要看一看我们中国人的饭桌上，就会发现，不知不觉，粥已然是一种文化，一种不可忽视的精神瑰宝。

其实，粥的影响远不止在中国，随着社会

的发展，市场的开放，中国的粥文化已被全世界广泛接纳和认可。近年来，粥在日本也广受欢迎。过去日本人只有在生病时才喝粥，如今粥已成了他们最理想的健康食品，许多女性把粥当成理想的夜宵和早餐主食，超市还出现了十分畅销的真空包装粥。

韩国首尔的松竹粥铺无人不晓、无人不知，店面虽旧，却总是门庭若市。

今天，即使是像肯德基这样的快餐巨头，也不得不放下架子，在美式的铺子里卖起了中国的粥。由此可见，粥仍是中国人的最爱，粥只有立足中国才能拥有更深厚的土壤和更广阔的空间。

吃多了大鱼大肉，那朴实的稀粥，常常会勾起人们的情思。粥适合于各种年龄、体质和各种层次的人，两碟小菜，平常到了极点，却令很多人有着解不开的情结。明代诗人张方贤在他的《煮粥诗》中说到：“莫言淡薄少滋味，淡薄之中滋味长。”这真是粥的写照。想一想，在生病时、疲惫时，粥是抚慰人心的一种爱物。它那淡而悠长的味道，常是游子在异乡温馨的牵挂。中国人爱喝粥，可能就是喜欢喝粥时所蕴含的那一份宁静、那一份温情吧。

最受欢迎的名粥

粥，一个朴素平凡的代名词。它给人的感觉是，滑腻温馨，初食平淡寡味，慢慢地时间久了，便能品尝出那种环绕于口中的淡淡余香。正如同它所留给人的印象一般，朴素却不低俗，高贵却不显妖艳。

中华的几千年文明河流不止流淌在史书中，更多的却是被这些我们平时所忽略的平凡事物承载着。纵观中国所历经的历史画卷，粥的影子始终伴其左右，没有像其他事物那般为世人所敬仰，但也让人无法忽视它的存在。它永远都是以一种淡定的姿态示人，一如它清幽淡薄的样子。

同中国五千年的历史文化一样，粥也有属于它自己的故事。从古至今，留下了很多颇有名气的粥，如状元及第粥、八宝粥、桂圆莲子粥、绿豆粥等等，这些都是至今仍很受欢迎的粥类。但其中有些更多的时候已超越了其本身的意义，例如状元及第粥，它所述说的是一个古代贫苦人家的孩子因常喝粥而考上状元的故事。故事的本身当然没人会去计较，人们所看重的是它所象征的意义，也就是搏个彩头、图个吉利的意思，这便是它蕴含的最终意义，至于是否真的与状元有关或是随意杜撰，又会有谁去深究呢！

绿豆粥是我国民间传统的解暑佳品。中医认为，绿豆具有消暑益气、清热解毒、润喉止渴之功效。《本草纲目》记载：“绿豆粥，解热毒，止烦渴。”清代饮食名篇《粥谱》中更是称绿豆粥“止渴解毒，消肿下气，勿去皮”。可见绿豆粥古时便已名动大江南北。时下正值盛夏，食一碗清凉消暑的绿豆粥自是再惬意不过了。但是，营养学家提醒人们：虽然

大多数人都可以放心地喝绿豆粥，没有太多禁忌，但是体质虚弱的人，不要多喝。从中医的角度看，寒证的人也不要多喝。由于绿豆具有解毒的功效，所以正在吃中药的人也不要多喝。

在粥中加入各种配料是我国人民的好传统，它保证了饮食的多样化，也使粥的营养价值得以大大提高，如地瓜粥、胡萝卜粥等，当然最出名的当属八宝粥。八宝粥顾名思义，便是由八种素材所煮出来的粥，它们分别是花生、绿豆、莲子、薏米、糯米、红豆、红枣、麦仁。当然，由于八宝粥古之就有，经过长时间的演变，早已无法证实当初的“八宝”了。其中素材或因地域或因饮食习惯略有变化。现代八宝粥做法多种多样，用料早已超过八种，其营养丰富，保健功能更好，几乎包含人体所需的全部营养素，实在是粥中滋补佳品。



南北方粥的差异和趋同

饮食习俗的差异性多是由文化内涵决定的，而文化内涵的底蕴归根结底却是人之性情的不同造成。这就如同南北方的粥。粥的历史源远流长，品种当然也丰富多彩，或者因为时节而异，或者因为地理位置不同而风味不同。

北方的粥略显粗放，多用五谷杂粮，熬煮的过程也稍嫌简单。盛粥的常是厚重结实的海碗，而粥本身多有清汤，原是就着馒头大饼喝的。在昏暗的油灯下，一家人在炕上大口大口地喝粥吃饼，却最能见到北方人情。这里有南北方米的不同，有地方习俗的不同，又何尝不是南人与北人的差别？粥如其人，总是让我们想到南方女子的温婉细致，软语吴侬，想到北方汉子的豪放大气，简洁明快。

南方的粥软绵滑腻，种类繁多，只要是能吃的食物都可以入粥。文火慢慢熬制得翻滚沸腾，香气四溢，用青花小瓷碗盛了，配以清淡的小菜，再一点点细嚼下去，是一种婉约到了极致的风情。在广州、潮州、福州等沿海地区，粥甚至堪为主食；尤其在广东，一直以来，粥都是南粤极具特色的传统美食，因着海鲜之利，其丰富和鲜美是别处难以比拟的。

中国文化千百年的不断融合与同化中，粥文化和口味也在不断交融、彼此影响，最终形成了如今南北粥各有特色却又不乏同一的现状——营养和美观开始成为粥最为重要的元素。据北京宏状元的高先生介绍，现在熬粥已经多用糯米，南方的糯米甜软熟烂，特别适合煮粥，别有一番风味；熬煮的时间也越来越长，至少小半日的火候才可水到渠成；用小火将菜料里的滋味一点点都煮进粥里，使米和菜的香味各自散发开来，菜与粥滋味相辅相成，

水与米难分彼此，浑然一体。如清代袁枚《随园食单》中语“见水不见米，非粥也；见米不见水，非粥也。必使米水融合，柔腻如一，而后谓之粥”，如此方是煮粥的最高境界。而南方下粥的小菜也渐渐丰盛，有荤有素，如四川的全粥店，融合了川菜和地方小吃，菜品竟有上百种之多。各式各样的粥和菜搭配，互为衬托，已是一场营养美味并色彩斑斓的盛宴。

而如今，粥又有了新吃法——粥底火锅，始于南方，北方也逐渐盛行。以粥为锅底，包容众多其他食物，有涮锅的乐趣，也不乏喝粥的畅快；又因为是一次性的锅底，也没有喝火锅汤那么多忌讳，确是别有滋味。在潮汕地区，还有一种砂锅粥，多用新鲜蔬果和山珍海味入粥，兼取砂锅的本味，极鲜美之致；沿海特有的鱼虾蟹粥，是营养丰富的人间美味。

中国各大城市都有了专业的粥店、粥吧，其中粥与菜花样繁复，美味养眼，已不复当年路边小店的感觉；浓厚的人文气息蔓延着，粥开始成为城市的时代味觉之一。粥文化也如同熬粥一般，在几千年的文火烹煮中，技巧和文化内涵都逐渐趋于成熟。



粥——超脱饮食的意义

喝粥，是中国社会一种极为普遍的现象，曾是权势的代表，也曾是贫穷的象征。帝王将相、达官贵人食粥以调剂胃口，延年养生。由此可见，粥在古代便以代表一种超脱一般饮食的内涵存在。

唐穆宗时，白居易因才华出众，得到皇帝御赐的“防风粥”，食七日后仍觉口齿余香，这在当时是一种难得的荣耀。宋元时每年的十二月八日，宫中照例会赐粥与百官，粥的花色越多，代表其所受恩宠越浩大。到清朝时，雍和宫中仍有定点熬制腊八粥的惯例。

当然，粥也曾是穷苦人家的家常便饭，“日典春衣非为酒，家贫食粥已多时”。古代的物质生活条件远远不如现在，在自然灾害和兵荒马乱的年头，纵然人们想要吃上一碗粥，也是一种奢望。

粥也是宗教里虔诚的供品和僧侣们的日常食品，相传腊八粥就始于佛教腊月初八的浴佛会。平日里，和尚们吃粥还要以鼓声为号，苏轼诗句“魂清骨冷不成眠，微晓跣趺听粥鼓”，就描述了寒冬晨晓时分的粥鼓声声。

然而，这并没有妨碍粥作为药膳食疗佳品的发展历程。据统计，文字记载中的药粥方已逾千种。粥的美味和营养，历来为文人们传颂不已。

粥里有悠久而深厚的文化气息，我们已无法分清他们的关系。究竟是我们厚重的文化气息孕育了粥？还是粥在滋养国人身体的同时也滋养了中华的文化？不论在什么时代，不论于哪种人群，袅袅粥香中所透露的宁馨和温情，粥中淡而绵长的滋味，都是最能抚慰人心的。

几千年来，中国的历史蜿蜒曲折，世世代

代的人们在历史洪流中跌宕起伏地前行，从原始时期的衣难覆体、茹毛饮血，到后来的清粥小菜、聊以糊口，再到如今千姿百态的粥文化，那些人间世事，悲欢离合，俱融入了这一一直在寻常百姓家沸腾辗转的滚粥中，或百感交集，或淡泊透彻，蕴出阵阵清淡逸香，滋味横陈。

如今，粥已不再是战争时代的奢侈品，也不再是灾荒年间的救命稻草；有时，一碗粥，不过是父母恋恋不忘的关切，不过是子女拳拳的赤子之心，不过是君子之交的平和内敛，亦不过是夫妻之间的相濡以沫。与温饱无关后，粥在意识形态上有了更为实在的意义。

古人云：大音希声，大象无形。大味亦必淡。如同奢华之后的简朴，如同在行色匆匆的钢铁森林中追寻绿色，富裕之后仍然喝粥，在阅遍珍馐美味后渴求一碗再平常不过的粥，也是人们从生活的绚烂中回归澹泊的一种感悟，是人生境界的另一种返璞归真。

“莫言淡薄少滋味，淡薄之中滋味长”，或许，从明代诗人张方贤的《煮粥诗》中，我们能看出粥所含的意义。



煮粥的8个小窍门

很多事情其实并不像表面上看的那般简单，如同煮粥一般，有人认为煮粥是一件非常简单的事，其实不然。煮粥并不如你我所想的那么简单。下面介绍一些小窍门，希望对读者有所帮助。

一、煮粥原料不要同时下锅，要注意下锅的先后顺序，不易煮烂的先放。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；莲子要先去心；生杏仁、核桃仁最好先水泡剥皮去苦味后再下锅；如果想保持鲜花生、藕、百合的鲜嫩口感，等粥快熟时再放入；红薯、山药、芋头、土豆等一般切块后下；喜甜食者应后放糖，不要把糖过早放在锅里煮，也可根据个人口味添加蜜桂花、红糖等。

二、把握好米和水的比例，上火煮前最好一次性把水放足，掌握好水、米的比例，不要中途添水，否则粥会变稀，难以达到水米融和的要求，在黏稠度和香味上大打折扣。至于具体的比例，还要看个人喜好及熬煮时间的长短，一般1:10~1:15为宜。

三、豆子开花有诀窍：先将难以煮熟的豆类、莲子等在头一天晚上浸泡，第二天泡发至胀大即可。煮豆粥时，也可以尝试不提前浸泡，将豆子先下锅煮开，在放米之前兑入几次凉水，豆子被“激”几次后，受到热胀冷缩作用的影响，更容易开花。

四、菜粥放菜时间最关键，煮菜粥时，应该在米粥彻底煮熟后，放盐、味精、鸡精等调味品，最后再放生的青菜，注意不要焯水，这样青菜的颜色不会有变化，营养也不会流失。

五、防止糊锅。如果在煮粥的过程中粥有

点粘底，请千万不要用勺子扒锅底的粘皮，要不粥会有糊味，我们通常会放一个轻的小调羹在锅底与粥同煮，水沸腾过程中，小调羹也被带动，可以防止粥煮粘底。

六、粥煮好后，放入盐调味时，注意不能加碱，以防破坏维生素。粥改小火后约10分钟，向粥锅里加少许色拉油，这样煮好的粥不仅色泽鲜亮，而且入口特别鲜滑。

七、底、料分煮：大多数人煮粥时习惯将所有的东西一股脑全倒进锅里，百年老粥店可不这样做。粥底是粥底，料是料，分头煮的煮、焯的焯，最后再搁一块熬煮片刻，且绝不超过10分钟。这样熬出的粥品清爽不浑浊，每样东西的味道都熬出来了又不串味。特别是辅料为肉类及海鲜时，更应粥底和辅料分开。

八、为了“出稠”，也就是让米粒看起来颗颗饱满、粒粒酥稠，最好煮粥时注意搅拌。搅拌的技巧是：开水下锅时搅几下，盖上锅盖至文火熬20分钟时，开始不停地搅动，一直持续约10分钟，到呈酥稠状出锅为止。



不同人有不同的喝粥方法

近几年来，粥以其清淡营养受到了越来越多人的喜爱。平常生活中，人们可以根据自己的喜好进行不同的搭配，然后小火慢熬，粥才会更香甜。营养学家把粥称为“营养搭配和蛋白互补的经典食品”，但不同人应有不同的选择。

✿老人晚上喝粥最适合

老年人应饮食多样化、多吃大豆及其制品。所以，用豆类来煮粥对老人尤为适合。晚上喝粥会更符合老年人的饮食习惯。大豆中丰富的生物活性物质大豆异黄酮和大豆皂甙，可以抑制体内脂质过氧化，能够预防骨质疏松症。老年人胃肠功能减弱，腊八粥正好软烂易消化，加上粗细搭配，富含膳食纤维，能增加肠蠕动，对预防老年性便秘有一定作用。

✿儿童喝粥原料尽可能丰富

通常情况下，孩子应食用多种食物，避免挑食，以取得平衡膳食。12岁以后，随着青春期的到来，孩子出现第二个生长高峰，其对能量和营养素的需求都超过成年人。谷类是我国膳食中主要的能量和蛋白质的来源，豆类、坚果都是营养丰富的食品，所以孩子喝八宝粥所选原料可以尽可能地丰富一些。3~5岁的孩子处于幼儿期，此时给孩子吃些粗粮类食物，对培养孩子日后良好的饮食习惯非常有好处。

✿糖尿病病人燕麦、荞麦为主选

研究证实富含膳食纤维的食物可降低血糖，特别是燕麦、大麦和一些豆类所含的可溶性纤维，可在胃内形成黏稠物质，影响葡萄糖的吸收和利用。某些坚果，如花生、榛子、杏

仁中的膳食纤维含量也较高，还含有可调节血脂、降血脂的不饱和脂肪酸。荞麦中含有铬，有加强胰岛素的作用，在临床上用于糖尿病的营养治疗。所以，糖尿病病人可多选燕麦和荞麦作主料来煮粥，另外，最好不要放糖，如果想吃甜食，可以放些甜菊糖、木糖醇甜味剂。

✿中青年多放些不同的米

中青年人由于工作量大、活动量大，对能量要求很高。在粥中不妨多放些富含碳水化合物的米类食品，也可适当多放些栗子、花生、莲子等既富含淀粉又有一定保健作用的坚果。大豆异黄酮对中青年女性非常有好处，它本身是植物雌激素，但它可以抑制体内雌激素的过多分泌，而体内雌激素的过多分泌可以导致乳腺癌。

✿孕妇要多加豆类

女性怀孕初期一般早孕反应严重，此时应选择容易消化的食物以减少呕吐，粥就是一种很好的选择。孕中期，胎儿生长加快，需要补充能量，同时对铁的需要量增加，而孕晚期则需要加强钙的补充。所以，对准妈妈和新妈妈来说，以下食物可以多考虑一些：糙米、花生仁、大豆、黑豆、青豆、枣中都含有较丰富的钙，大豆和坚果中也含有较高的铁。