

HEALTH SE

例

# 实用 家常粥

金版 饮食文库  
食物养生典丛 ①

# 500

名师名典，大厨掌勺  
好学易做，营养全面  
精选250道家常粥  
按食材分类检索  
肉禽蛋类粥  
水产海鲜粥  
营养果蔬粥  
杂粮药膳粥  
倾情附赠  
250个厨房窍门

steps  
to reassure  
middle class

Popular package reflects  
political climate that has  
been radically reshaped

500 cases of Practical Homely Porridge

著名医学科学家  
胡维勤  
审定推荐



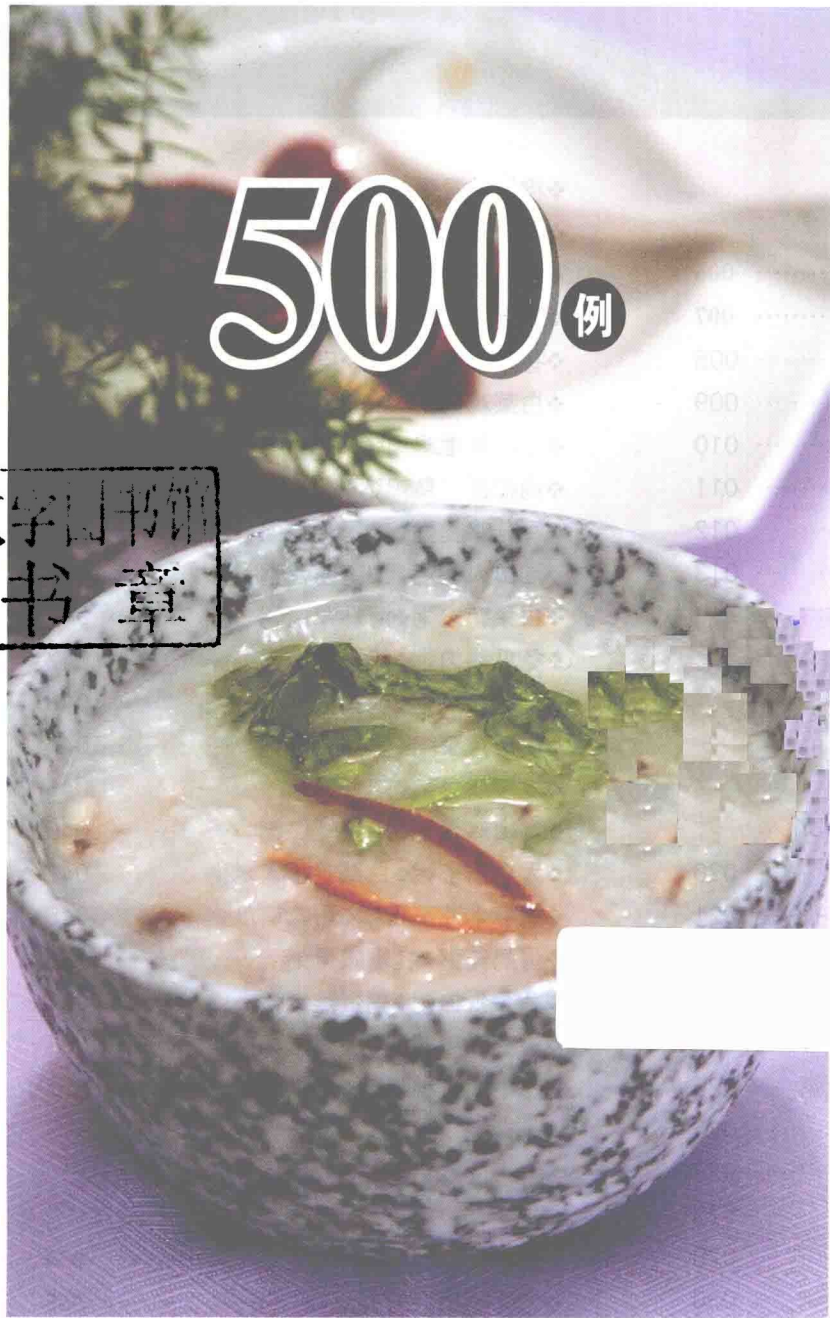
南海出版社

金版 饮食文库

500例

大字图书馆  
书章

# 实用 家常粥



南海出版公司

## 图书在版编目(CIP)数据

实用家常粥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. 实… 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

ONGJIACHANGZHOU 500 LI

实用家常粥500例

---

限公司

0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)

51号星华大厦五楼 邮编 570206

com. cn

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 肉禽蛋类粥

- ❖ 肉类食物的营养与健康 ..... 006
- ❖ 鸡蛋中的营养与健康 ..... 007
- ❖ 肉末青菜粥❖洋葱豆腐粥 ..... 008
- ❖ 皮蛋瘦肉粥❖洋葱青菜肉丝粥 ..... 009
- ❖ 黄花瘦肉枸杞粥❖银杏瘦肉粥 ..... 010
- ❖ 猪肉香菇粥❖金针菇猪肉粥 ..... 011
- ❖ 海参青菜瘦肉粥❖黑米瘦肉粥 ..... 012
- ❖ 苦瓜番茄瘦肉粥❖生菜肉丸粥 ..... 013
- ❖ 猪排大米粥❖花生猪排粥 ..... 014
- ❖ 猪排小麦黑豆粥❖莲子红枣猪肝粥 ..... 015
- ❖ 萝卜猪肝粥❖状元及第粥 ..... 016
- ❖ 猪肝粥❖猪肚苦瓜粥 ..... 017
- ❖ 糯米猪肚粥❖胡椒猪肚粥 ..... 018
- ❖ 猪腰黄芪粥❖猪腰香菇粥 ..... 019
- ❖ 安神猪心粥 ..... 020
- ❖ 火腿猪蹄粥 ..... 021
- ❖ 玉米火腿粥❖萝卜牛肉米粥 ..... 022
- ❖ 牛肉菠菜粥❖牛肉黄花蛋粥 ..... 023
- ❖ 生滚牛肉粥❖香菇牛肉青豆粥 ..... 024
- ❖ 牛腩蚝豉大米粥❖牛腩苦瓜燕麦粥 ..... 025
- ❖ 羊肉包菜粥❖羊肉锁阳粥 ..... 026
- ❖ 羊肉淮山粥❖羊肉麦仁粥 ..... 027
- ❖ 羊肉豌豆粥❖羊肉草果粥 ..... 028
- ❖ 羊肉鹌蛋粥❖羊肉地黄粥 ..... 029
- ❖ 羊肉当归黄芪粥❖红枣羊肉糯米粥 ..... 030

- ❖ 枸杞羊肾粥❖羊骨杜仲粥 ..... 031
- ❖ 羊骨糯米枸杞粥❖狗肉枸杞粥 ..... 032
- ❖ 麦仁狗肉粥❖狗肉花生粥 ..... 033
- ❖ 鸡肉粥❖鸡肉香菇瑶柱粥 ..... 034
- ❖ 香菇鸡肉包菜粥❖皮蛋火腿鸡肉粥 ..... 035
- ❖ 白菜鸡肉粥 ..... 036
- ❖ 麦仁花生鸡肉粥 ..... 037
- ❖ 枸杞莲子乌鸡粥❖家常鸡腿粥 ..... 038
- ❖ 香菇鸡腿粥❖鸡翅火腿粥 ..... 039
- ❖ 淮山人参鸡粥❖南朗鸭粥 ..... 040
- ❖ 白菜鸭肉粥❖河虾鸭肉粥 ..... 041
- ❖ 冬瓜鹅肉粥❖鸽子瘦肉粥 ..... 042
- ❖ 鹌鹑大米粥❖鹌鹑粥 ..... 043
- ❖ 皮蛋芹菜粥❖黑豆瘦肉粥 ..... 044
- ❖ 皮蛋双豆粥❖鸡蛋米粥 ..... 045
- ❖ 淮山鸡蛋粥❖鸡蛋虾仁粥 ..... 046
- ❖ 大枣茄子粥❖白菜鸡蛋大米粥 ..... 047
- ❖ 胡萝卜芹菜蛋粥❖蛋花南瓜粥 ..... 048
- ❖ 蛋奶菇粥❖牡蛎咸蛋粥 ..... 049
- ❖ 蔬菜蛋白粥❖鹌蛋燕窝粥 ..... 050
- ❖ 灵芝红枣鹌蛋粥❖鹌蛋羊肉粥 ..... 051
- ❖ 龙枣鹌蛋糯米粥❖土豆蛋黄牛奶粥 ..... 052

### Part ② 水产海鲜粥

- ❖ 健康、营养少不了水产海鲜 ..... 054
- ❖ 怎样吃出海鲜好滋味 ..... 055



- ❖花生鱼粥❖鳕鱼蘑菇粥 ..... 056
- ❖鲫鱼百合糯米粥❖鲫鱼糯米香葱粥 ... 057
- ❖黄鱼豌豆粥❖猪血黄鱼粥 ..... 058
- ❖生鱼生姜粥❖生鱼胡萝卜粥 ..... 059
- ❖鲤鱼瑶柱粥❖豆豉鲤鱼粥 ..... 060
- ❖鲤鱼冬瓜粥❖豆豉鲤鱼粥 ..... 061
- ❖豌豆鲳鱼粥❖猪血鲮鱼腐竹粥 ..... 062
- ❖鳊鱼糯米粥❖鳊鱼菊花粥 ..... 063
- ❖泥猛鱼陈皮粥❖鸡蛋鱼粥 ..... 064
- ❖红枣带鱼糯米粥❖鳗鱼猪排粥 ..... 065
- ❖薄荷墨鱼粥❖潮式黄鳝粥 ..... 066
- ❖泥鳅三丁粥❖泥鳅花生粥 ..... 067
- ❖虾米冬瓜粥❖淡菜虾米西芹粥 ..... 068
- ❖虾米小米粥❖虾米包菜粥 ..... 069
- ❖虾仁参芪粥❖芹菜虾仁粥 ..... 070
- ❖虾仁三丁粥❖虾仁瑶柱粥 ..... 071
- ❖冬瓜蟹肉粥❖花甲榨菜粥 ..... 072
- ❖淡菜三蔬粥❖淡菜芹菜鸡蛋粥 ..... 073
- ❖淡菜蛋清萝卜粥❖海参蒜粥 ..... 074
- ❖南瓜木耳粥❖南瓜红豆粥 ..... 081
- ❖枸杞南瓜粥❖芦荟红枣粥 ..... 082
- ❖生姜辣椒粥❖红薯粥 ..... 083
- ❖地瓜小米粥 ..... 084
- ❖胡萝卜菠菜粥 ..... 085
- ❖小白菜萝卜粥❖绿豆苋菜枸杞粥 ..... 086
- ❖萝卜红糖粥❖空心菜萝卜粥 ..... 087
- ❖萝卜姜糖粥❖豆豉杞叶粥 ..... 088
- ❖紫芹花生瑶柱粥❖芹菜枸杞叶粥 ..... 089
- ❖白萝卜百合咸粥❖杏仁百合糯米粥 ... 090
- ❖红枣百合核桃粥❖生姜豆芽青菜粥 ... 091
- ❖番茄龙眼粥❖双菌姜丝粥 ..... 092
- ❖四季豆大米粥❖韭菜葱白粥 ..... 093
- ❖油菜枸杞粥❖白萝卜淮山粥 ..... 094
- ❖竹笋淮山大米粥❖淮山白菜减肥粥 ... 095
- ❖淮山熟地大米粥❖淮山熟地茯苓粥 ... 096
- ❖淮山鸡蛋南瓜粥❖淮山藕片南瓜粥 ... 097
- ❖三豆淮山粥❖豆腐肉汤粥 ..... 098
- ❖豆腐淮山粥❖豆腐香菇粥 ..... 099
- ❖玉米豆皮粥 ..... 100
- ❖香甜苹果粥 ..... 101
- ❖香蕉玉米粥❖菠萝麦仁粥 ..... 102
- ❖杨桃西米粥❖木瓜椰果小米粥 ..... 103
- ❖百合雪梨粥❖山楂双豆粥 ..... 104

## Part③ 营养蔬果粥

- ❖人们对蔬菜认识存在的误区 ..... 076
- ❖常见蔬菜、水果的营养与功效 ..... 077
- ❖三蔬海带粥❖木耳浓粥 ..... 078
- ❖香葱冬瓜粥❖黄瓜胡萝卜粥 ..... 079
- ❖南瓜粥❖南瓜西兰花粥 ..... 080

# 目录

## contents

### Part 4 杂粮药膳粥

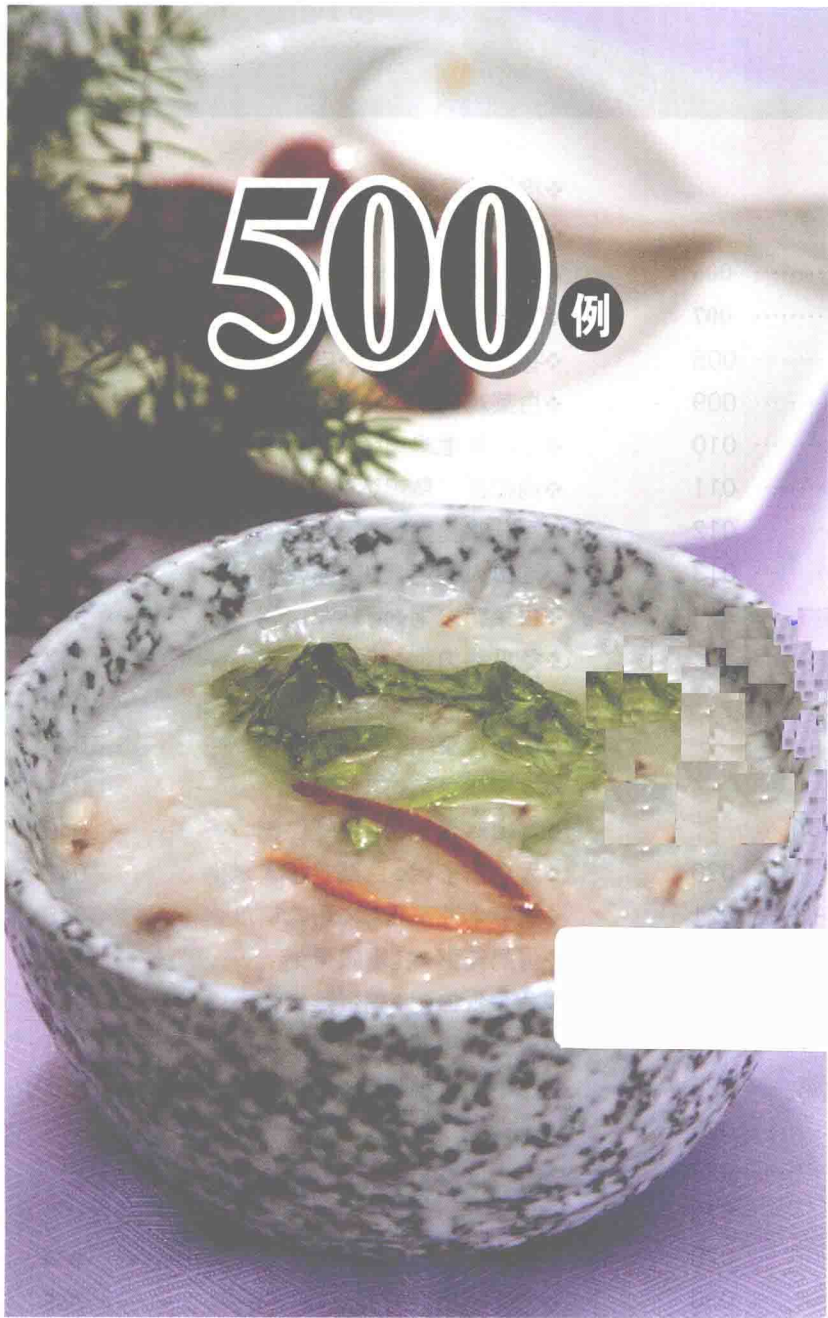
- ❖ 食用五谷杂粮好处多 ..... 106
- ❖ 正确、健康吃杂粮 ..... 107
- ❖ 沙参八宝粥❖当归红花补血粥 ..... 108
- ❖ 玉米红豆粥❖牛奶玉米粥 ..... 109
- ❖ 黑枣玉米粥❖百合玉米蜂蜜粥 ..... 110
- ❖ 扁豆玉米红枣粥❖茉莉花玉米粥 ..... 111
- ❖ 玉米莲子淮山粥❖淮山荔枝糯米粥 ..... 112
- ❖ 椰汁薏米萝卜粥❖蜜枣桂圆羹 ..... 113
- ❖ 红枣桂圆粥❖桂圆参须粥 ..... 114
- ❖ 党参红枣糯米粥❖红枣玉竹白糖粥 ..... 115
- ❖ 山楂玉米粥 ..... 116
- ❖ 首乌绿豆粥 ..... 117
- ❖ 田七首乌葡萄粥❖大枣芡实糯米粥 ..... 118
- ❖ 龙眼玄参粥❖桂圆腰豆粥 ..... 119
- ❖ 洋参红枣玉米粥❖人参枸杞粥 ..... 120
- ❖ 高良山楂粥❖枸杞麦冬花生粥 ..... 121
- ❖ 燕窝杏仁粥❖桂圆银耳粥 ..... 122
- ❖ 银耳双豆玉米粥❖八宝银耳粥 ..... 123
- ❖ 花生银耳粥❖玉米须玉米粥 ..... 124
- ❖ 姜杞大米粥❖肉桂米粥 ..... 125
- ❖ 茯苓红枣粥 ..... 126
- ❖ 茯苓莲子粥 ..... 127
- ❖ 茴香青菜粥❖茴香枸杞粥 ..... 128
- ❖ 阿胶枸杞小米粥❖酸枣枸杞粥 ..... 129
- ❖ 覆盆子米粥❖细辛枸杞粥 ..... 130
- ❖ 粳米五花粥❖山楂田七粥 ..... 131
- ❖ 茅根冰糖粥❖茅根红豆甜粥 ..... 132
- ❖ 灵芝糯米粥❖川贝冰糖粥 ..... 133
- ❖ 茵陈白糖粥❖金樱糯米粥 ..... 134
- ❖ 丁香粥❖干酪枸杞粥 ..... 135
- ❖ 白术内金红枣粥❖内金红豆粥 ..... 136
- ❖ 锅巴山楂粥❖萝卜糯米燕麦粥 ..... 137
- ❖ 麦仁红枣粳米粥❖红枣甘草麦仁粥 ..... 138
- ❖ 灵芝麦仁粥❖黑枣红豆糯米粥 ..... 139
- ❖ 薏米豌豆粥❖猪肉巴戟粥 ..... 140
- ❖ 马齿苋薏米橘皮粥❖黄芪红枣粥 ..... 141
- ❖ 核桃首乌枣粥 ..... 142
- ❖ 首乌红枣熟地粥 ..... 143
- ❖ 玉米红豆薏米粥❖薏米绿豆粥 ..... 144
- ❖ 淮山麦冬莲子粥❖淮山藕粉粥 ..... 145
- ❖ 芝麻牛奶粥❖豆浆玉米粥 ..... 146
- ❖ 青菜枸杞牛奶粥❖莲子红米粥 ..... 147
- ❖ 党参红枣黑米粥❖红枣双米粥 ..... 148
- ❖ 红豆核桃粥❖核桃莲子黑米粥 ..... 149
- ❖ 玉米核桃粥❖花生核桃芝麻粥 ..... 150
- ❖ 桃仁红米粥❖黑豆山楂米粥 ..... 151
- ❖ 糯米黑豆粥❖三黑白糖粥 ..... 152
- ❖ 杏仁花生粥❖花生红豆陈皮粥 ..... 153
- ❖ 陈皮眉豆粥❖黑枣高粱粥 ..... 154
- ❖ 茉莉高粱粥❖萝卜绿豆天冬粥 ..... 155
- ❖ 白菜薏米粥❖黄芪荞麦豌豆粥 ..... 156



金版 饮食文库

500例

# 实用 家常粥



南海出版公司

# 目录

## contents

### Part ① 肉禽蛋类粥

- ❖ 肉类食物的营养与健康 ..... 006
- ❖ 鸡蛋中的营养与健康 ..... 007
- ❖ 肉末青菜粥❖洋葱豆腐粥 ..... 008
- ❖ 皮蛋瘦肉粥❖洋葱青菜肉丝粥 ..... 009
- ❖ 黄花瘦肉枸杞粥❖银杏瘦肉粥 ..... 010
- ❖ 猪肉香菇粥❖金针菇猪肉粥 ..... 011
- ❖ 海参青菜瘦肉粥❖黑米瘦肉粥 ..... 012
- ❖ 苦瓜番茄瘦肉粥❖生菜肉丸粥 ..... 013
- ❖ 猪排大米粥❖花生猪排粥 ..... 014
- ❖ 猪排小麦黑豆粥❖莲子红枣猪肝粥 ..... 015
- ❖ 萝卜猪肝粥❖状元及第粥 ..... 016
- ❖ 猪肝粥❖猪肚苦瓜粥 ..... 017
- ❖ 糯米猪肚粥❖胡椒猪肚粥 ..... 018
- ❖ 猪腰黄芪粥❖猪腰香菇粥 ..... 019
- ❖ 安神猪心粥 ..... 020
- ❖ 火腿猪蹄粥 ..... 021
- ❖ 玉米火腿粥❖萝卜牛肉米粥 ..... 022
- ❖ 牛肉菠菜粥❖牛肉黄花蛋粥 ..... 023
- ❖ 生滚牛肉粥❖香菇牛肉青豆粥 ..... 024
- ❖ 牛腩蚝豉大米粥❖牛腩苦瓜燕麦粥 ..... 025
- ❖ 羊肉包菜粥❖羊肉锁阳粥 ..... 026
- ❖ 羊肉淮山粥❖羊肉麦仁粥 ..... 027
- ❖ 羊肉豌豆粥❖羊肉草果粥 ..... 028
- ❖ 羊肉鹌蛋粥❖羊肉地黄粥 ..... 029
- ❖ 羊肉当归黄芪粥❖红枣羊肉糯米粥 ..... 030

- ❖ 枸杞羊肾粥❖羊骨杜仲粥 ..... 031
- ❖ 羊骨糯米枸杞粥❖狗肉枸杞粥 ..... 032
- ❖ 麦仁狗肉粥❖狗肉花生粥 ..... 033
- ❖ 鸡肉粥❖鸡肉香菇瑶柱粥 ..... 034
- ❖ 香菇鸡肉包菜粥❖皮蛋火腿鸡肉粥 ..... 035
- ❖ 白菜鸡肉粥 ..... 036
- ❖ 麦仁花生鸡肉粥 ..... 037
- ❖ 枸杞莲子乌鸡粥❖家常鸡腿粥 ..... 038
- ❖ 香菇鸡腿粥❖鸡翅火腿粥 ..... 039
- ❖ 淮山人参鸡粥❖南朗鸭粥 ..... 040
- ❖ 白菜鸭肉粥❖河虾鸭肉粥 ..... 041
- ❖ 冬瓜鹅肉粥❖鸽子瘦肉粥 ..... 042
- ❖ 鹌鹑大米粥❖鹌鹑粥 ..... 043
- ❖ 皮蛋芹菜粥❖黑豆瘦肉粥 ..... 044
- ❖ 皮蛋双豆粥❖鸡蛋米粥 ..... 045
- ❖ 淮山鸡蛋粥❖鸡蛋虾仁粥 ..... 046
- ❖ 大枣茄子粥❖白菜鸡蛋大米粥 ..... 047
- ❖ 胡萝卜芹菜蛋粥❖蛋花南瓜粥 ..... 048
- ❖ 蛋奶菇粥❖牡蛎咸蛋粥 ..... 049
- ❖ 蔬菜蛋白粥❖鹌蛋燕窝粥 ..... 050
- ❖ 灵芝红枣鹌蛋粥❖鹌蛋羊肉粥 ..... 051
- ❖ 龙枣鹌蛋糯米粥❖土豆蛋黄牛奶粥 ..... 052

### Part ② 水产海鲜粥

- ❖ 健康、营养少不了水产海鲜 ..... 054
- ❖ 怎样吃出海鲜好滋味 ..... 055





❖花生鱼粥❖鳕鱼蘑菇粥 .....	056	❖南瓜木耳粥❖南瓜红豆粥 .....	081
❖鲫鱼百合糯米粥❖鲫鱼糯米香葱粥 .....	057	❖枸杞南瓜粥❖芦荟红枣粥 .....	082
❖黄鱼豌豆粥❖猪血黄鱼粥 .....	058	❖生姜辣椒粥❖红薯粥 .....	083
❖生鱼生姜粥❖生鱼胡萝卜粥 .....	059	❖地瓜小米粥 .....	084
❖鲤鱼瑶柱粥❖豆豉鲤鱼粥 .....	060	❖胡萝卜菠菜粥 .....	085
❖鲤鱼冬瓜粥❖豆豉鲤鱼粥 .....	061	❖小白菜萝卜粥❖绿豆苋菜枸杞粥 .....	086
❖豌豆鲳鱼粥❖猪血鳕鱼腐竹粥 .....	062	❖萝卜红糖粥❖空心菜萝卜粥 .....	087
❖鳊鱼糯米粥❖鳊鱼菊花粥 .....	063	❖萝卜姜糖粥❖豆豉杞叶粥 .....	088
❖泥猛鱼陈皮粥❖鸡蛋鱼粥 .....	064	❖紫芹花生瑶柱粥❖芹菜枸杞叶粥 .....	089
❖红枣带鱼糯米粥❖鳗鱼猪排粥 .....	065	❖白萝卜百合咸粥❖杏仁百合糯米粥 .....	090
❖薄荷墨鱼粥❖潮式黄鳝粥 .....	066	❖红枣百合核桃粥❖生姜豆芽青菜粥 .....	091
❖泥鳅三丁粥❖泥鳅花生粥 .....	067	❖番茄龙眼粥❖双菌姜丝粥 .....	092
❖虾米冬瓜粥❖淡菜虾米西芹粥 .....	068	❖四季豆大米粥❖韭菜葱白粥 .....	093
❖虾米小米粥❖虾米包菜粥 .....	069	❖油菜枸杞粥❖白萝卜淮山粥 .....	094
❖虾仁参芪粥❖芹菜虾仁粥 .....	070	❖竹笋淮山大米粥❖淮山白菜减肥粥 .....	095
❖虾仁三丁粥❖虾仁瑶柱粥 .....	071	❖淮山熟地大米粥❖淮山熟地茯苓粥 .....	096
❖冬瓜蟹肉粥❖花甲榨菜粥 .....	072	❖淮山鸡蛋南瓜粥❖淮山藕片南瓜粥 .....	097
❖淡菜三蔬粥❖淡菜芹菜鸡蛋粥 .....	073	❖三豆淮山粥❖豆腐肉汤粥 .....	098
❖淡菜蛋清萝卜粥❖海参蒜粥 .....	074	❖豆腐淮山粥❖豆腐香菇粥 .....	099
		❖玉米豆皮粥 .....	100
		❖香甜苹果粥 .....	101
		❖香蕉玉米粥❖菠萝麦仁粥 .....	102
		❖杨桃西米粥❖木瓜椰果小米粥 .....	103
		❖百合雪梨粥❖山楂双豆粥 .....	104

## Part③ 营养蔬果粥

❖人们对蔬菜认识存在的误区 .....	076
❖常见蔬菜、水果的营养与功效 .....	077
❖三蔬海带粥❖木耳浓粥 .....	078
❖香葱冬瓜粥❖黄瓜胡萝卜粥 .....	079
❖南瓜粥❖南瓜西兰花粥 .....	080

# 目录

## contents

### Part 4 杂粮药膳粥

- ❖ 食用五谷杂粮好处多 ..... 106
- ❖ 正确、健康吃杂粮 ..... 107
- ❖ 沙参八宝粥❖当归红花补血粥 ..... 108
- ❖ 玉米红豆粥❖牛奶玉米粥 ..... 109
- ❖ 黑枣玉米粥❖百合玉米蜂蜜粥 ..... 110
- ❖ 扁豆玉米红枣粥❖茉莉花玉米粥 ..... 111
- ❖ 玉米莲子淮山粥❖淮山荔枝糯米粥 ..... 112
- ❖ 椰汁薏米萝卜粥❖蜜枣桂圆羹 ..... 113
- ❖ 红枣桂圆粥❖桂圆参须粥 ..... 114
- ❖ 党参红枣糯米粥❖红枣玉竹白糖粥 ..... 115
- ❖ 山楂玉米粥 ..... 116
- ❖ 首乌绿豆粥 ..... 117
- ❖ 田七首乌葡萄粥❖大枣芡实糯米粥 ..... 118
- ❖ 龙眼玄参粥❖桂圆腰豆粥 ..... 119
- ❖ 洋参红枣玉米粥❖人参枸杞粥 ..... 120
- ❖ 高良山楂粥❖枸杞麦冬花生粥 ..... 121
- ❖ 燕窝杏仁粥❖桂圆银耳粥 ..... 122
- ❖ 银耳双豆玉米粥❖八宝银耳粥 ..... 123
- ❖ 花生银耳粥❖玉米须玉米粥 ..... 124
- ❖ 姜杞大米粥❖肉桂米粥 ..... 125
- ❖ 茯苓红枣粥 ..... 126
- ❖ 茯苓莲子粥 ..... 127
- ❖ 茴香青菜粥❖茴香枸杞粥 ..... 128
- ❖ 阿胶枸杞小米粥❖酸枣枸杞粥 ..... 129
- ❖ 覆盆子米粥❖细辛枸杞粥 ..... 130
- ❖ 粳米五花粥❖山楂田七粥 ..... 131
- ❖ 茅根冰糖粥❖茅根红豆甜粥 ..... 132
- ❖ 灵芝糯米粥❖川贝冰糖粥 ..... 133
- ❖ 茵陈白糖粥❖金樱糯米粥 ..... 134
- ❖ 丁香粥❖干酪枸杞粥 ..... 135
- ❖ 白术内金红枣粥❖内金红豆粥 ..... 136
- ❖ 锅巴山楂粥❖萝卜糯米燕麦粥 ..... 137
- ❖ 麦仁红枣粳米粥❖红枣甘草麦仁粥 ..... 138
- ❖ 灵芝麦仁粥❖黑枣红豆糯米粥 ..... 139
- ❖ 薏米豌豆粥❖猪肉巴戟粥 ..... 140
- ❖ 马齿苋薏米橘皮粥❖黄芪红枣粥 ..... 141
- ❖ 核桃首乌枣粥 ..... 142
- ❖ 首乌红枣熟地粥 ..... 143
- ❖ 玉米红豆薏米粥❖薏米绿豆粥 ..... 144
- ❖ 淮山麦冬莲子粥❖淮山藕粉粥 ..... 145
- ❖ 芝麻牛奶粥❖豆浆玉米粥 ..... 146
- ❖ 青菜枸杞牛奶粥❖莲子红米粥 ..... 147
- ❖ 党参红枣黑米粥❖红枣双米粥 ..... 148
- ❖ 红豆核桃粥❖核桃莲子黑米粥 ..... 149
- ❖ 玉米核桃粥❖花生核桃芝麻粥 ..... 150
- ❖ 桃仁红米粥❖黑豆山楂米粥 ..... 151
- ❖ 糯米黑豆粥❖三黑白糖粥 ..... 152
- ❖ 杏仁花生粥❖花生红豆陈皮粥 ..... 153
- ❖ 陈皮眉豆粥❖黑枣高粱粥 ..... 154
- ❖ 茉莉高粱粥❖萝卜绿豆天冬粥 ..... 155
- ❖ 白菜薏米粥❖黄芪荞麦豌豆粥 ..... 156

## Part 1



# 肉禽蛋类粥

肉禽蛋类营养价值极高，它们是人们所需的动物蛋白质的一个主要来源，每个人都不可或缺；而粥味道鲜美、制作简单，且其少油的制作准则更符合现代健康观念。喝粥能滋养肠胃，滋润肌肤，减轻消化系统的负担，避免肥胖。在追求营养与健康的现代社会肉禽蛋与粥的结合无疑是黄金组合。





# 肉类食物的营养与健康

在重视食蔬、警惕心脑血管疾病和肥胖症等各种“文明病”的同时还要注意，千万不要陷入“谈肉色变”的误区。在人们的餐桌上，尤其在各种类型的宴席上，动物性食品依然占有非常重要的地位。关键是要注意选择、荤素搭配、平衡饮食，才能保证健康。

## ❁肉类的营养价值

### 1. 提供优质蛋白质

人体组织除了水分外，以蛋白质含量最高。蛋白质不仅是身体的基本建材，凡帮助消化吸收与调节生理作用的酶、激素、维持神经介质正常传递的物质、抵抗传染病的抗体等都要依赖它。动物蛋白质是优质蛋白质，因为其所含的8种必需氨基酸的含量和比例均接近人体需要，吸收利用率高。人体内所需蛋白质约50%应来自于优质蛋白质。及时补充优质蛋白质，对于生长发育迅速的婴幼儿、儿童、青少年和对蛋白质需要量特别高的孕妇、哺乳期妇女更为重要。

### 2. 预防缺铁性贫血

畜肉、肝、禽肉和鱼肉中的血红素铁约占食品中铁总含量的1/3，其吸收率较高。同时肉类蛋白质中半胱氨酸含量较多，半胱氨酸能促进铁的吸收。因此，饮食中有牛、羊、猪、鸡、鸭和鱼时，可使铁的吸收率增加2~4倍，可以改善缺铁性贫血。

### 3. 提供丰富的维生素

无论是脂溶性维生素A、维生素D、维生素K、维生素E还是B族维生素等水溶性维生素，动物性食物中均含量丰富。与贫血有关的维生素B<sub>12</sub>，一般只有动物性食物中才存在。尤其是动物的肝脏，是多种维生素的重要来源。

## ❁肉类的食用原则

### 1. 畜肉不如禽肉

畜肉中，猪肉的蛋白质含量最低，脂肪含量最高，即使是“瘦肉”，其中肉眼看不见的隐性脂肪也占28%。禽肉是高蛋白低脂肪的食物，不仅总的脂肪含量低，所含脂肪的化学结构更接近橄榄油，主要是不饱和脂肪酸，能起到保护心脏的作用。

### 2. 每天食肉不超过200克

食肉一定不能过量，因为除了脂肪含量过高外，肉类中还含有嘌呤碱，容易在体内代谢中生成尿酸。尿酸大量积聚，会引起痛风、骨发育不良等疾病。按照合理的饮食标准，每人每天平均需要动物蛋白44~45克。除了从肉中摄取外，还可以通过牛奶、蛋类等补充。因此，每天最好吃一次肉菜，而且最好在午餐时吃，肉量以200克左右为宜。

### 3. 少吃腌腊熏烤类肉食及绞肉类食品

腌腊熏烤类熟食在制作过程中，燃料及脂肪在不完全燃烧过程中都会产生致癌物，食用油与金属棒在反复加热过程中也会产生对人体有害的物质。此外，加热时间不足还会使肉中可能携带的寄生虫幸免于难。而绞肉类食品例如香肠、火腿、贡丸、汉堡肉饼，因为都是以肥肉与瘦肉混合绞制，很容易不知不觉就摄取过多的脂肪，经常食用易导致发胖。

# 鸡蛋中的营养与健康

鸡蛋营养全面丰富，是百姓餐桌上不可或缺的食物。鸡蛋是大自然赐予人类的礼物，它富含营养，天然健康，是人类“理想的营养库”。

## ❁鸡蛋中的营养

鸡蛋是人类最好的营养来源之一，其中含有高质量的蛋白质和丰富的维生素和矿物质。鸡蛋中蛋白质氨基酸构成最好，必需氨基酸组成与人体基本相似，生物学价值在所有动物食品中是最高的。每百克鸡蛋含13.3克蛋白质，大致相当于600克鱼或瘦肉的蛋白质含量。此外，100克鸡蛋中还含有脂肪8.8克、碳水化合物2.8克、维生素A 234微克、硫胺素0.11毫克、核黄素0.27毫克、维生素E1.84毫克等。这些营养素对于促进人体生长发育、维持正常生理代谢都有着非常重要的作用。

鸡蛋的蛋白中主要含有优质蛋白质，而蛋黄中则富含维生素和矿物质。鸡蛋中的维生素和矿物质种类特别齐全，比如维生素A、D、E、K、B<sub>1</sub>、B<sub>9</sub>、B<sub>12</sub>等，尤其是维生素A、E、D的含量格外丰富。蛋黄中含有丰富的卵磷脂，可以分解脂肪颗粒，起到降脂的作用。研究表明，卵磷脂有健脑益智的作用，同时还能预防动脉硬化、预防癌症、延缓衰老等。

## ❁鸡蛋的食疗作用

蛋清的食疗作用主要是润肺利咽、清热解毒，用于辅助治疗咽痛、目赤、腹泻、疟疾、烧伤；鸡蛋黄加乳汁适量服用有治疗惊厥的作用；蛋黄油则可治小儿消化不良，外敷还可辅助治疗婴儿湿疹。

## ❁不同年龄段的人如何吃鸡蛋

鸡蛋的吃法很多，根据不同年龄和身体状况，可选用不同的吃法。婴儿常用的是吃煮鸡蛋中的蛋黄，将之碾成粉末，加水或奶食用；低龄幼儿，可从蒸鸡蛋羹开始，到蛋花汤、水泼蛋和煎荷包蛋，需要食用流质饮食时，可用牛奶或豆浆冲蛋花；儿童可以食用炒鸡蛋、蛋饺、金钩千层卷、蟹粉蛋等；老年人尽量少吃煎鸡蛋。蒸鸡蛋羹或炒鸡蛋时还可以依个人口味在打好的鸡蛋里加些韭菜、青辣椒、虾米等。

## ❁不同体质人群怎样吃鸡蛋健康

### 1. 孕妈妈的食蛋方针

适度适量：鸡蛋吃太多会增加孕妇胃肠道及肾的负担，孕妇吃鸡蛋每天不宜超过3个；全熟原则：未完全熟的鸡蛋很可能有沙门氏菌残留，而且还会影响人对生物素的利用，导致某些生物素的缺乏。

### 2. 孩子食蛋原则

全面摄取，营养丰富：鸡蛋内缺乏维生素C和碳水化合物(糖)，所以还要配合其他食物加以补充；每天2个，体格健康：小孩每天吃2个鸡蛋，太多同样会造成胃肠道负担；羹汤更易幼儿消化：鸡蛋羹、蛋花汤能使蛋白质松解，更加易于消化。煮鸡蛋需要嘱咐孩子细嚼慢咽，有助于消化和吸收。



## 肉末青菜粥

### 原材料

猪肉80克，大米60克，菠菜、油菜、白菜各适量，枸杞少许

### 调味料

盐3克，鸡精1克

### 做法

- 1.猪肉、菠菜、油菜、白菜洗净，切碎；大米淘净，泡半个小时；枸杞洗净，备用。
- 2.锅中注水，放入大米、枸杞烧开后，改小火，待粥熬至将成时，下入其余备好的原材料。
- 3.将粥熬好，加盐、鸡精调味即可。

❖**功效：**本粥具有帮助消化、强身健体的作用。

❖**烹饪指导：**煮粥时加点食用油，2~3滴足够，搅一搅，就不用担心开锅后粥溢出来的问题。

❖**制作成本：**6元

❖**烹饪时间：**30分钟

❖**油菜的食用禁忌：**孕早期妇女、痧痘、目疾患者、小儿麻疹后期、疥疮、狐臭等慢性病患者要少食油菜。食用油菜时要现做现切，并用旺火爆炒，这样既可保持鲜脆，又可使其营养成分不被破坏。另外，吃剩的熟油菜过夜后就不要再吃，以免造成亚硝酸盐沉积，引发癌症。



## 洋葱豆腐粥

### 原材料

大米120克，豆腐50克，青菜30克，猪肉50克，洋葱40克，虾米20克

### 调味料

盐3克，味精1克，香油5克

### 做法

- 1.豆腐洗净，切块；青菜洗净，切碎；洋葱洗净，切条；猪肉洗净，切末；虾米洗净；大米淘净，泡好。
- 2.锅中入清水，加大米大火烧开后，改中火，下入猪肉、虾米、洋葱煮至虾米变红。
- 3.改小火，放入豆腐、青菜，熬至粥成，调入调味料即可。适。

❖**功效：**本粥具有美容养颜、清热解毒的作用，对减肥有一定的作用。

❖**烹饪指导：**虾米要食用新鲜的，否则容易引发肠炎和痢疾。

❖**制作成本：**6元

❖**烹饪时间：**30分钟

❖**洋葱的食用禁忌：**洋葱一次不宜食用过多，否则容易引起目糊和发热。同时，凡有皮肤瘙痒性疾病、患有眼疾以及胃病、肺胃发炎者少吃。另外，洋葱辛温，热病患者应慎食。洋葱不可过量食用，因为它易产生挥发性气体，过量食用会产生胀气和排气过多，给人造成不适。



## 皮蛋瘦肉粥

### 原材料

皮蛋2个，猪肉100克，葱白50克，白粥2碗，枸杞少许

### 调味料

盐3克，鸡精1克，葱花6克

### 做法

- 1.皮蛋去壳，切小块；葱白洗净，切片；猪肉洗净，切丝，用盐稍腌；枸杞洗净。
- 2.大火将白粥煮开，改小火，下入皮蛋、猪肉、葱白、枸杞，煮至猪肉变熟。
- 3.将粥熬至浓稠且冒气泡，调入盐、鸡精调味，撒上葱花即可。

⊕**功效**：本粥具有清润肠胃、有助消化的作用，对少儿的成长很

有好处。

⊕**烹饪指导**：如果将用牛肉来代替猪肉来煮粥，粥的味道也相当好。

⊕**制作成本**：4.5元

⊕**烹饪时间**：35分钟

⊕**皮蛋的食用禁忌**：少儿、脾阳不足、寒湿下痢者，心血管病、肝肾疾病患者少食皮蛋；皮蛋不宜与甲鱼、李子、红糖同食；食用皮蛋应配以姜末和醋解毒；皮蛋最好蒸煮后食用，不宜存放冰箱。



## 洋葱青菜肉丝粥

### 原材料

洋葱50克，青菜30克，猪瘦肉100克，大米80克

### 调味料

盐3克，鸡精1克

### 做法

- 1.青菜洗净，切碎；洋葱洗净，切丝；猪肉洗净，切丝；大米淘净，泡好。
- 2.锅中注水，下入大米煮开，改中火，下入猪肉、洋葱，煮至猪肉变熟。
- 3.改小火，下入青菜，将粥熬化，调入盐、鸡精调味即可。

⊕**功效**：本粥具有化温去痰、和胃下气的作用。

⊕**烹饪指导**：切洋葱前把刀放在冷水里浸一会儿，这样切洋葱时就不会因为气味的刺激掉泪。

⊕**制作成本**：5元

⊕**烹饪时间**：30分钟

⊕**猪肉的食用禁忌**：猪肉烹调前莫用热水清洗，因猪肉中含有一种肌溶蛋白的物质，在15℃以上的水中易溶解，若用热水浸泡就会散失很多营养，同时口味也欠佳。猪肉应煮熟再食用，因为猪肉中有时会有寄生虫，如果生吃或调理不完全时，可能会在肝脏或脑部寄生钩绦虫。湿热偏重、痰湿偏盛，舌苔厚腻之人，忌食猪肉。





## 黄花瘦肉枸杞粥

### 原材料

干黄花菜50克，瘦猪肉100克，枸杞少许，大米80克

### 调味料

盐、味精、葱花各适量

### 做法

1.猪肉洗净，切丝；干黄花菜用温水泡发，切成小段；枸杞洗净；大米淘净，浸泡半小时后捞出沥干水分。

2.锅中注水，下入大米、枸杞，大火烧开，改中火，下入猪肉、黄花菜，煮至猪肉变熟。

3.小火将粥熬好，调入盐、味精调味，撒上葱花即可。

❖功效：本粥具有健胃消食、清

热消炎的作用。

❖制作成本：5.6元

❖烹饪时间：38分钟

❖黄花菜的食用禁忌：新鲜黄花菜中含有秋水仙碱，可造成胃肠道中毒症状，故不能生食，须加工晒干，吃之前先用开水焯一下，再用凉水浸泡2小时以上，食用时火力要大，彻底加热，每次食量不宜过多。患有皮肤瘙痒症者忌食黄花菜。黄花菜含粗纤维较多，肠胃病患者慎食。



## 银杏瘦肉粥

### 原材料

银杏20克，猪肉50克，玉米粒30克，红枣10克，大米适量

### 调味料

盐3克，味精1克，葱花少许

### 做法

1.玉米粒拣尽杂质，洗净；猪肉洗净，切丝；红枣洗净，去核，切碎；大米淘净，泡好；银杏去外壳，入锅中煮熟，剥去外皮，切掉两头，取心。

2.锅中注水，下入大米、玉米、银杏、红枣，旺火烧开，改中火，下入猪肉煮至猪肉变熟。

3.改小火熬煮成粥，放入银杏，加调味料，撒上葱花即可。

❖功效：本粥具有润肺平喘、行水利尿的功效。

❖烹饪指导：要先把玉米、银杏的香味先煲出来。

❖制作成本：5.8元

❖烹饪时间：44分钟

❖银杏的食用禁忌：银杏中含有微量氢氰酸，尤其是绿色胚芽部位的毒素含量最高，过量食用会出现发热、呕吐、甚至昏迷不醒等中毒现象。专家建议，生食银杏，一定要去壳、去红软膜、去心(胚芽)，成年人每天最多吃5~7粒；熟食以每天20~30粒为宜，推荐熟食。已发芽的银杏种仁不能食用，孕妇和小孩忌食。

## 猪肉香菇粥

### 原材料

香菇、猪肉各100克，大米80克

### 调味料

葱白5克，生姜3克，盐2克，味精2克，麻油适量

### 做法

- 1.香菇洗净，对切；猪肉洗净，切丝，用盐、淀粉腌片刻；大米淘净，浸泡半小时。
- 2.锅中放入大米，加水，大火烧开，改中火，下入猪肉、香菇、生姜、葱白，煮至猪肉变熟。
- 3.小火慢煮成粥，下入盐、味精调味，淋上麻油即可。

❖功效：本粥具有调节人体新陈代谢、清热解毒、行气活血的

作用。

❖烹饪指导：粥中放入葱白，味道香浓且对感冒有好处。

❖制作成本：3.2元

❖烹饪时间：45分钟

❖香菇的食用禁忌：香菇虽营养丰富，具有很好的人体保健功效，但吃香菇也要注意，脾胃寒湿气滞或皮肤瘙痒病患者忌食香菇。长得特别大的鲜香菇不要吃，因为它们多是用激素催肥的，大量食用可对机体造成不良影响。泡发香菇的水不要丢弃，很多营养物质都溶在水中。



## 金针菇猪肉粥

### 原材料

大米80克，猪肉100克，金针菇100克

### 调味料

盐3克，味精2克，葱花4克

### 做法

- 1.猪肉洗净，切丝，用盐腌渍片刻；金针菇洗净，去老根；大米淘净，浸泡半小时后捞出沥干水分。
- 2.锅中注水，下入大米，旺火煮开，改中火，下入腌好的猪肉，煮至猪肉变熟。
- 3.再下入金针菇，熬至粥成，下入盐、味精调味，撒上葱花即可。

❖功效：本粥具有清胃养脾、健

脑益智的作用。

❖烹饪指导：金针菇的味道较重，可以先在沸水中稍烫后再用于煮粥。

❖制作成本：4.7元

❖烹饪时间：48分钟

❖金针菇的食用禁忌：金针菇宜熟食，不宜生吃。脾胃虚寒者、慢性腹泻者金针菇不宜吃得太多。涮过金针菇的火锅汤也不能再喝了，不但高油、高脂，还会有很多残留的有害物质。金针菇不宜与驴肉同食，同食易中毒。

