

健康粥

郑衍基 著



广东科技出版社

健康粥

郑衍基 著



广东科技出版社

· 广 州 ·

本书原出版者为台湾畅文出版社,经授权由广东科技出版社
在中国大陆地区出版发行。

广东省版权局著作权合同登记

图字:19-1999-089号

图书在版编目(CIP)数据

健康粥/郑衍基著. —广州:
广东科技出版社, 2000. 10
ISBN 7-5359-2343-7

I. 健…

II. 郑…

III. 菜谱 - 台湾

IV. TS972. 1

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

出 版 人: 黄达全

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 家家乐电脑分色公司

印 刷: 广州培基印刷镭射分色有限公司

(广州市天河区棠东村广棠工业区广棠西路 2 号

邮码: 510630)

规 格: 889mm × 1194mm 1/32 印张 2.75 字数 52 千

版 次: 2000 年 10 月第 1 版

2000 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 5 000 册

定 价: 16.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

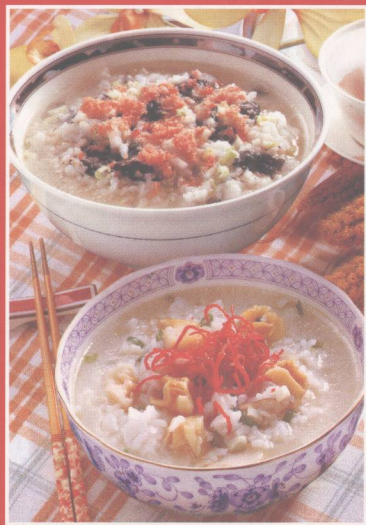
自序

健康意识的抬头，品味观念的改变及餐饮讯息的交替，使人们的饮食习惯及餐饮文化在质与量上，一改过往便宜又大碗的心态，而逐渐走向新、速、实、简的潮流，有越来越多的上班族逐渐趋向自然、原味、健康的饮食生活。

此次本人苦心研修撰写、汇集千馐百饌的台湾美食，目的是希望在碧海藏珍的美丽岛中，找寻一些演变中的台湾风味小品。搜整期间，无数次在老师傅的口述中感受了种种咸粥稀饭和路边小食，那种无以取代的乡土情怀以及纯朴与精致。

希望本书所呈现的情境和口味，能使富裕的现代生活添加几分惜福的心境，也衷心期盼，个人肤浅的贡献，能带给诸位同好一份快乐又惬意的宝岛美食经验。

郑衍基





作者简介

姓名 ● 郑衍基

● 1954 年出生

曾任 ● 新亚饭店、广州饭店 主厨
世界酒店、金龙酒店

现职 ● “国宾大饭店”厨师

● 中国文化大学海外青年专修班烹饪讲师

● 实践设计管理学院生应系高烹科讲师

● 日本全职业调理士协会荣誉会员

● 加拿大佐治伯朗餐旅学院颁发
最高荣誉厨师奖

● 公共电视“吃在中国”餐饮技术咨询

● 幼狮广播电台“妇女生活园地名厨开讲”主讲

中国人吃“粥”的历史，可追溯至上古年代，据高承的《事物纪原·卷九》中记载：“黄帝始烹谷为粥。”由此可知中国人食粥已有好几千年的历史。每天食用精心熬煮的粥能延年益寿，也有润肠胃和清肺的功效。

中国古代有些骚人墨客在三五知交好友齐聚一起吟风弄月时，也常常对“粥”歌颂吟咏一番。中国地大物博，以农立国，不论是贫者抑是富人，莫不与“粥”息息相关。

粥食和健康尤其关系密切，除银发族食客的偏爱之外，时下众多的时髦上班族，也往往赁借粥香联系友情。

不同的粥材分别具有不同的精致感和素雅风味。如南瓜八宝粥、秋葵牛肉粥、田鸡百合粥、仙草粥等款款动人的粥品，除了能增添食欲外，也增加了味蕾的丰富感受。

总之，上品的粥点不但能吃得开怀，也使人们在清淡的调味和软化的质感中吃出了健康。日常饮食间不妨多用心留意，为了健康与友情，就在炉上多费心熬制一番！



目 录



海胆粥·····	2	鲍鱼菱角粥(糜)·····	34
鱼松粥·····	4	虫草猪肝粥(糜)·····	36
珊瑚贝粥·····	6	墨仔鱼粥(糜)·····	38
金钩虾甜不辣粥·····	8	香菇咸蛋粥(糜)·····	40
南瓜八宝粥·····	10	血糕粥(糜)·····	42
四果素粥·····	12	肉丸粥·····	44
虱目鱼丸粥·····	14	三鲜粥·····	46
鲞鱼粥·····	16	冬菜鸡肉粥·····	48
仙草粥·····	18	榨菜肉片粥·····	50
海苔青丝粥·····	20	芋头排骨粥·····	52
牛蒡鸡丝粥·····	22	肠衣粥·····	54
红豆枝雪螺粥·····	24	猪脚粥·····	56
面筋香菇粥·····	26	秋葵牛肉粥·····	58
鲑鱼粥·····	28	田鸡百合粥·····	60
红菱鸡球粥·····	30	皮蛋烧鸭粥·····	62
红虾豆仁粥(糜)·····	32	鱿鱼粥·····	64
		雪菜肉苕粥·····	66
		上汤鸡卵粥·····	68
		金菇猪心粥(糜)·····	70
		金针蚵仔粥(糜)·····	72
		虾比丝瓜粥(糜)·····	74
		干贝脆菜粥(糜)·····	76
		海带虱目鱼粥(糜)·····	78
		莲子虾仁粥(糜)·····	80



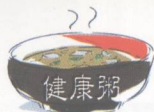
台菜精髓

健康粥篇

中国粥品种类之多，令人咋舌，除了以地域划分为“南方粥”和“北方粥”外，亦可分“白粥”、“甜粥”和“咸粥”等，荤素自台。本书的“糜”就是粥，或稠粥，按地方特色有所谓“软糜”（软粥），即米粒完全成乳化状，入口即融；“硬糜”（硬粥）又称稀饭，在粥粒和米浆汁之间有明显层次，入口质感比一般白米饭略为柔软，比“软糜”又略硬少许。以下叙述其作法：

- ① “软糜”：米一杯量之比例为：〔蓬莱〕米 $3/4$ 杯 + 圆糯米 $1/4$ 杯，用 9 杯水滚煮。
- ② “硬糜”：米一杯量之比例为：〔蓬莱〕米 $4/5$ 杯 + 圆糯米 $1/5$ 杯，用 7 杯水滚煮。

米洗净后，浸泡 20 分钟即可滚煮，量少时可直接把浸泡的米连同水，开灶火熬煮至水滚开，再转为中火候，熬煮 45 分钟即可。量多时，须把浸泡的米滴干水分，另锅将一定比例的水完全烧开，再加入米粒，直到米水完全沸滚，再调整中火候熬煮 35 分钟即成。



海胆粥

● 份量：1人

● 口味特点：流滑香浓

■ 主材料

海胆..... 1大匙

■ 副材料

小黄瓜..... 75g

高汤* 半杯

软粥..... 1碗

■ 调味料

鱼露..... 1匙

味精、麻油..... 各 1/4 匙

■ 作法

① 小黄瓜切长 4cm 细丝备用。

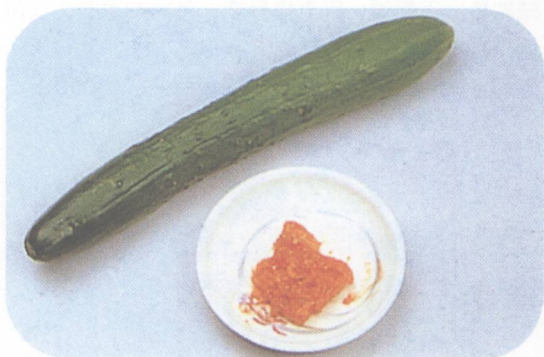
② 高汤半杯，入锅煮滚后，加入软粥一碗和小黄瓜丝微滚 5 分钟，再放调味料搅拌，即可加入海胆轻轻拌匀。

■ 调理诀窍

海胆味鲜，有少许咸味，不耐高温，可作单一入菜或辅佐原味清淡的主材料来提鲜。放在粥品中，因散热慢，可直接放在粥面点缀，食用时再用汤匙边拌边食。切忌用大火猛烈滚煮，不但口感变粗涩，外形亦会萎缩。

* 高汤：事先以猪骨或牛骨熬煮成的汤，多作配料。







鱼 松 粥

● 份量：1人

● 口味特点：香松流滑

■ 主材料

红鱼松..... 75g

■ 副材料

紫菜..... 1片

葱..... 少量

高汤..... 半杯

软粥..... 1碗

■ 调味料

盐..... 1/4 匙

麻油、胡椒粉..... 各少量

■ 作法

① 紫菜用剪刀剪成小细毛，葱切珠花状备用。

② 红鱼松放入锅中，不另加任何油料，用小火在锅中干炒生香。

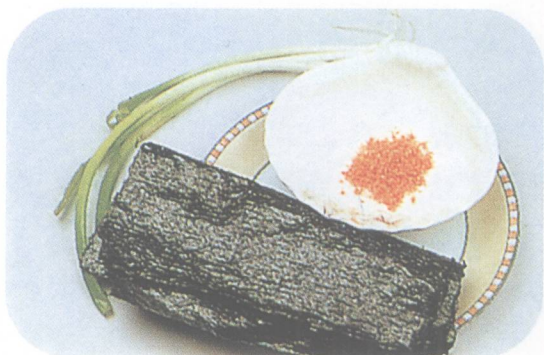
③ 高汤杯，下锅，加入软粥一碗煮滚后，加入①料和调味料搅拌均匀即成。盛入碗中再取②料放在粥面即可。

■ 调理诀窍

红鱼松，乃用红鱼经研制烘炒而成，超市中有罐装出售，可零食也可入菜，如常见的苔寿司即是一例，亦可用来夹在割包*，风味独特。入粥时，因直接受潮，会影响香味，可用添加点缀方式铺于粥面，以强化粥材并保持酥香。

* 割包：一种蒸的面包，中间可夹东西。类似汉堡包。







珊瑚贝粥

● 份量：1人

● 口味特点：鲜嫩滑口

■ 主材料

北极贝肉..... 75g

■ 副材料

姜、韭菜..... 各少量

高汤..... 半杯

软粥..... 1碗

■ 调味料

盐..... 1/2 匙

麻油、胡椒粉..... 各 1/4 匙

■ 作法

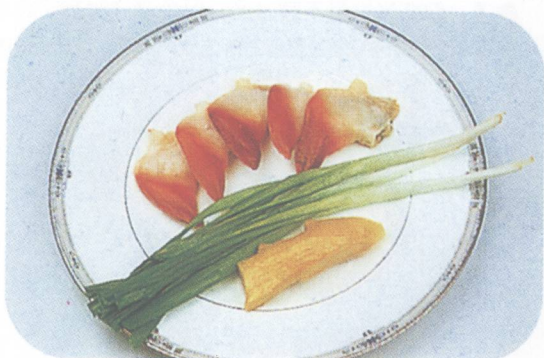
① 姜切小细丝，韭菜切 1cm 小段，北极贝切小块状后备用。

② 热沙拉油 1 匙，先用小火炒香姜丝后，放入高汤半杯及软粥一碗，熬滚 10 分钟后，见粥汁和姜丝鲜香合成后，再放入韭菜、北极贝和调味料，拌匀即可起锅。

■ 调理诀窍

北极贝乃从加拿大进口的贝类食材，可在鲜鱼货市场中选购，一般常用来作高档料理的热炒菜，味鲜甜。入粥时，可借姜味和韭菜鲜促成整体美，但不可用强烈的火候久煮，慎防肉质老化。







金钩虾甜不辣粥

● 份量：1人

● 口味特点：醇香浓鲜

■ 主材料

甜不辣* 75g

■ 副材料

金钩虾、韭菜花 各少量

软粥 1碗

■ 调味料

盐 1匙

味精、麻油、胡椒粉 各 1/4 匙

■ 作法

① 甜不辣切 4cm 条状，金钩虾用温水浸泡后洗净，韭菜花切 3cm 小段，分别处理备用。

② 沙拉油 1 匙，先放入金钩虾爆香后，再放入韭菜花及甜不辣一起煸炒，下清水 1 杯量 (240mL)，用中火先滚煮虾米及甜不辣出味后，再加入软粥及调味料，拌煮均匀起锅即成。

■ 调理诀窍

① 甜不辣务必先煮透，使质感柔软、滑溜后方可入粥，才能使粥料质感如一。

② 熬粥时用清水滚煮材料，目的在于掌握干虾米之鲜香，也可用高汤，但虾米份量不宜过多，以免调味时有喧宾夺主之嫌。

* 甜不辣：将鱼肉与米粉混合后擀成皮再用油炸成的一种食物。







南瓜八宝粥

● 份量：1人

● 口味特点：香甜柔滑

■ 主材料

小南瓜.....1个

■ 副材料

西米.....1大匙

红枣、绿豆、鲜莲子.....各少量

圆糯米.....112g

龙眼干肉.....少量

■ 调味料

红冬瓜糖块.....1大匙

■ 作法

① 红枣先用冷水浸泡 20 分钟后，洗净外皮，再添加少量水、绿豆仁及龙眼干肉、莲子，一起放入电锅蒸 30 分钟备用。

② 西米用冷水 3 大匙浸泡润湿备用。

③ 圆糯米加 10 倍水量，先用小火熬滚 40 分钟后，见米粒完全开花，再倒入②料及①料综合小滚一下，放入冬瓜糖块 1 大匙，调甜度适中，再加入极少量盐缓击甜腻。

④ 小南瓜切除带头组织，挖除中间籽囊，再放入蒸锅中，先用旺足蒸气蒸 20 分钟，见瓜肉熟成后，把③料入盅内盛装好，再回锅蒸 10 分钟，使瓜香及粥香产生亲和。

■ 调理诀窍

① 各配料中，如红枣、绿豆仁滚煮不易，可预先作好处理，八宝粥材料可随兴取代，如大红豆、相思红豆、薏苡仁(薏米)等皆可。

② 西米浸泡时不宜搅动，慎防小粉粒溶解，只要以少量水份润湿，再加入粥汁中即容易熟成。

③ 冬瓜糖块乃熬制冬瓜茶专用之糖块，有鲜醇清香味，但甜味不宜太重，方可掌握南瓜原味。

