

马凤琴等 编著



中国粥品

500种



大连出版社

中国粥品 500种

马凤琴等 编著

大连出版社

中国粥品 500 种

马凤琴等 编著

*

大连出版社出版

(大连市西岗区长白街 12 号 邮政编码 116011)

大连理工大学印刷厂印刷 新华书店经销

开本:850×1168 毫米 1/32 字数:285 千字 印张:12

印数:3001—10000 册

1999 年 9 月第 1 版

2000 年 1 月第 2 次印刷

责任编辑:张绪蒲 责任校对:王恒田 封面设计:李克峻

ISBN 7-80612-678-3/TS·9

定价:16.00 元

前言

粥,俗称“稀饭”、“水饭”、“双弓”,是我国饮食文化的精粹之一,是我国特有的系列特殊食品。

粥,古无此字,本作“糜”,又称为“糜”、“饘”和“飏”等。粥始于何时?汉代许慎《说文解字》记有:“黄帝初教作糜”。

粥的文字记载,见于各个历史朝代。汉代《社记·月令》:“中秋之月,养衰老,授几杖,行糜粥饮食”。唐·孟诜的《食疗本草》、孙思邈的《千金食治》、昝殷的《食医心鉴》、《唐玄宗开元广济方》、《宋太宗太平圣惠方》、《圣济总录》、《东京梦华录》及元代的《武林旧事》、《饮膳正要》,还有清代曹燕山的《慈生随笔》、黄云鹤的《粥谱》等都有有关粥的记载和论述。

粥,曾是宫廷、官府中的帝后、嫔妃、达官显贵享用的美食,他们以粥来调剂口味和平衡膳食。唐代皇帝曾赐粥白居易。《金銮记》载:“诗人白居易在翰林院做官时,才华出众,皇帝赐他‘防风险粥’一瓯,食之口香七日”。元·孙国敕《燕都游览志》:“十二月八日,赐百官粥,以米果杂成,品多者为胜,此盖循宋时故事。”至清,且出现宫廷在雍和宫定点熬制腊八粥的场面。

粥,在宗教上又是一种虔诚的供品和寺僧的日常食品。《梦梁录·卷6》:“八日寺院谓之腊八,大刹寺等俱设五味粥,名曰腊八粥”。《东京梦华录》:“初八日,诸大寺作浴佛会,并送七宝五味粥与门徒谓之‘腊八粥’。”寺院僧众平时亦吃粥,且以击鼓为号。宋·苏轼《大风留金山两日》:“灞山道人独何事,半夜不眠听粥鼓”。范成大《华山寺》:“魂清骨冷不成眠,微晓跣趺听粥鼓”。

粥,又是药膳食疗佳品。我国素有以粥养生、疗病的传统。据不完全统计,文字中记载的药粥方笺有千种以上。宋代诗人陆游

在《食粥诗》中说得最为明白,诗曰:“世人个个学长年,不悟长年在目前,我得宛丘平易法,只将食粥致神仙”。

粥,是最宜老人的食品。老人体内各器官的生理机能在逐渐衰退,消化力减弱,从现代医学观点上看,粥作为一种半流质食品,老人选用合适的粥品食用,可以调整食欲,有利于肠胃的吸收。

粥,也曾是贫穷的象征。千百年前即有:“日典春衣非为酒,家贫食粥已多时。”

区区一粥从帝王达官显贵享用,到滋补养生、充饥糊口,上下几千年,一直在反映着世道沧桑,历史的兴衰。如今,粥不再是赖以活命的糊口之物,而是一种美食,养生妙品,生活中的鲜花。为了宏扬祖国的这一传统饮食文化,为读者提供较全面的专业用书,我们特编写了本书。

本书在编写过程中,特别注意如下几点:

一、本书所收粥类品种,重点在食用方面,并力求全面。将国内各流派的传统品种,创新品种,民族品种,宫廷品种,以及家常品种等,皆尽量选入,但对纯属于医疗的粥品,因有专书介绍,故不收入。但所收粥品同时具有医疗作用者,则予以注明其功效。

二、由于我国粥品的历史悠久,源远流长,遍及全国各地。名家辈出,贡献巨大,为尊重其劳动和增加读者生活情趣,对名师、名店以及有关轶事、典故和传说等等,凡能收集到者,皆以注或小记形式作简要介绍。

限于编者的水平,编选不当,挂一漏万和谬误之处在所难免,深望名师、专家和广大读者予以批评指正。

编者



目 录

一、禾谷粥类

高粱米粥	(1)	小麦粥	(6)
高粱米水饭	(1)	丹阳大麦粥	(6)
粳米粥	(2)	燕麦片粥	(6)
米油粥	(2)	紫香糯米粥	(7)
洋县黑米粥	(3)	玉米燕麦粥	(8)
小米红糖粥	(3)	大麦米粥	(8)
红糖粥	(3)	糯米麦粥	(9)
玉米面粥	(4)	新麦汁	(9)
东坡薏苡粥	(4)	三米粥	(10)
茭白子粥	(5)		

二、豆粥类

绿豆粥(1)	(11)	百合杏仁赤豆粥	(17)
绿豆粥(2)	(11)	小豆粳米粥	(17)
熬粥	(12)	小豆粥	(18)
大米甜浆	(12)	两米芸豆粥	(19)
海带绿豆粥	(13)	红绿双豆粥	(19)
豌豆粥(1)	(14)	黑豆粥	(20)
豌豆粥(2)	(14)	绿豆糊涂	(20)
扁荷粥	(15)	圆豆泡糯米	(21)
青豆米稀饭	(16)	赤小豆山药粥	(22)
花生赤豆粥	(16)	桂花赤豆粥	(22)

桂圆赤豆粥	(23)	四色粥	(26)
浆粥	(23)	燕麦豌豆粥	(26)
莲叶稀饭	(24)	莜面豌豆粥	(27)
小米豆蓉粥	(24)	豇豆麦仁汤	(27)
小米豆粥	(25)	大荔枣肉沫糊	(28)
玉米面豆粥	(25)	东坡豌豆大麦粥	(29)

三、薯芋粥类

东坡山芋玉粢羹	(29)	山药糯米粥	(34)
山药扁豆粥	(30)	山药小米粥	(35)
番薯粥	(31)	山药桂圆粥	(35)
桂花白薯粥	(31)	山药蛋黄粥	(36)
红枣山药粥	(32)	山药苡米粥	(36)
薯蕷粥	(32)	白薯玉米粥	(37)
芋艿什锦羹	(33)	甘薯粥	(37)
芋头粥	(33)	寿桃粥	(38)
萍蓬草根粥	(34)		

四、菜蔬粥类

苦瓜粥	(39)	油菜粥	(45)
东坡萝卜玉粢羹	(39)	西葫芦粥	(46)
藕粥	(40)	胡萝卜粥	(46)
西湖藕粥	(40)	韭菜粥	(47)
丝瓜粥	(41)	菠菜素粥	(47)
胡杞粥	(42)	南瓜粥	(48)
安阳蔓菁粥	(43)	黄瓜粥	(49)
番茄粥	(43)	竹叶菜粥	(49)
金花菜粥	(44)	芥菜粥	(50)
百合杏仁粥	(44)	胭脂菜血糯粥	(51)
萝卜粥	(45)	竹笋粥	(51)

苦菜猪肉粥	(52)	南瓜枣米粥	(54)
百合粥	(52)	冬瓜粥	(55)
芦笋粥	(53)	冬瓜赤豆粥	(55)
包河藕粥	(54)		

五、花 粥 类

梅花粥	(56)	佛手花粥	(66)
桃花粥	(57)	代代花粥	(66)
莲花粥	(58)	合欢花粥	(67)
菜花粥	(58)	白兰花粥	(67)
百合花杏米粥	(59)	苾碧花粥	(68)
番红花桂圆粥	(59)	木槿花粥	(69)
槐子花粥	(60)	扁豆花粥	(69)
菊花粥(1)	(60)	茉莉玫瑰冰糖粥	(70)
菊花粥(2)	(61)	玉兰花粥	(70)
月季花粥	(61)	紫藤花粥	(71)
黄花粥	(62)	石榴花粥	(71)
茶靡粥	(63)	蔷薇花粥	(72)
槐花粥	(63)	金银粥	(72)
金雀花粥	(64)	鸡冠花白果粥	(73)
茉莉花粥	(65)	牡丹花粥	(73)
金银花莲子粥	(65)	玫瑰花樱桃粥	(74)

六、鲜果粥类

桔子粥	(75)	无花果粥	(78)
金橘粥	(75)	樱桃粥	(78)
杏子粥	(76)	佛手柑粥	(79)
桑椹粥	(76)	苹果鸡粥	(79)
石榴粥	(77)	山楂粥	(80)
杨梅粥	(77)	鸭梨糯米粥	(80)

酸枣粥	(81)	猕猴桃粥	(84)
苡米香蕉粥	(81)	罗汉果粥	(84)
草莓糯米粥	(82)	木瓜粥	(85)
桂圆红枣粥	(82)	西瓜粥	(86)
枇杷粥	(83)	甜瓜粥	(86)
玉米刺梨粥	(83)	荔枝粥	(87)

七、干果粥类

东坡生姜粥	(88)	桂北白果粥	(99)
红枣糯米粥	(88)	广西薏米粥	(100)
枣莲三宝粥	(89)	核桃仁粥	(100)
催乳粥	(89)	核桃高粱米粥	(101)
珠玉二宝粥	(90)	红枣小米粥	(101)
红稻米粥	(90)	骨汤花生粥	(102)
三仁小枣粥	(91)	鸡汤红枣粥	(103)
花生米咸粥	(92)	杏仁苡米粥	(103)
葡萄粥	(92)	莲子核桃黑米粥	(104)
榛子粥	(93)	枸杞红枣粥	(104)
莲子粥	(93)	荔枝粥	(105)
莲子饭焦粥	(94)	龙眼莲子粥	(105)
海松子粥	(95)	龙眼粥	(106)
骨髓红枣糯米粥	(95)	巧果玉米面粥	(106)
糯米乌梅粥	(96)	菱角粥	(107)
乌梅粥	(96)	五仁粥	(107)
栗子桂圆粥	(97)	葡萄蜜枣黄米粥	(108)
东坡芡实粥	(97)	柿饼粥	(108)
芡实核桃粥	(98)	落花生粥	(109)
杏仁粥	(99)	栗子粥	(109)

八、奶 粥 类

苹果奶粥	(110)	苞米糗奶粥	(116)
奶味水果粥	(110)	牛奶玉米面粥	(116)
豌豆奶粥	(111)	牛奶麦片粥	(116)
土豆奶粥	(111)	麦仁奶粥	(117)
菠菜奶粥	(112)	小米奶粥	(117)
人乳粥	(113)	大米奶粥	(118)
小米蛋花奶粥	(113)	杏脯奶粥	(118)
面瓜大米奶粥	(114)	番茄玉米奶粥	(119)
炒面奶粥	(114)	玉奶粥	(119)
牛奶绿豆粥	(115)	果泥奶粥	(120)
牛奶炒米粥	(115)	蛋奶玉米糊	(120)

九、畜 肉 粥 类

(一)猪肉粥类

肉末菜粥	(121)	肝泥粥	(129)
胡萝卜肉糜粥	(122)	绿豆猪肝粥	(130)
野鸡粥	(122)	肝茸蛋黄粥	(130)
猪肉鱼肚糯米粥	(123)	猪肝粥	(131)
海参猪肉粥	(123)	豆苗猪腰粥	(131)
期玛	(124)	猪肾粥(1)	(132)
莴苣粥	(124)	猪肾粥(2)	(133)
脊肉粥	(125)	猪肝米粥	(133)
长命粥	(125)	猪红粥	(134)
香菇肉糜粥	(126)	排骨粥	(135)
皮蛋瘦肉粥	(127)	香肠熏鸡粥	(136)
火腿粥	(127)	猪肉丸粥	(136)
叉烧粥	(128)	猪蹄粥	(137)
上汤泡饭	(128)	猪蹄当归粥	(137)
		猪脚花生粥	(138)

山药猪肚粥	(138)	牛杂粥	(149)
骨汤粥	(139)		
肉骨头粥	(139)		
猪蹄珍珠粥	(140)		
潮州粥	(141)		

(二)牛肉粥类

牛肉粥(1)	(141)	辣椒羊肉粥	(153)
牛肉粥(2)	(142)	津门羊肉粥	(153)
牛肉片粥	(142)	大头菜粥	(154)
免治牛肉粥	(143)	羊肾粥	(155)
芹菜粥	(144)	羊脂粥	(155)
滑蛋牛肉粥	(145)	羊肝粥	(156)
生滚牛肉粥	(145)	羊骨粥	(156)
牛肉稀饭	(146)	羊骨大枣粥	(157)
豆芽牛肉粥	(147)	羊头蹄粥	(158)
金笋牛肉粥	(147)	枸杞羊肾粥	(158)
牛草肚粥	(148)	羊肝胡萝卜粥	(159)
牛肾粥	(148)	羊脊髓粥	(160)

(三)羊肉粥类

羊肉粥(1)	(150)
羊肉粥(2)	(151)
羊肉粥(3)	(151)
民族粥	(152)
辣椒羊肉粥	(153)
津门羊肉粥	(153)
大头菜粥	(154)
羊肾粥	(155)
羊脂粥	(155)
羊肝粥	(156)
羊骨粥	(156)
羊骨大枣粥	(157)
羊头蹄粥	(158)
枸杞羊肾粥	(158)
羊肝胡萝卜粥	(159)
羊脊髓粥	(160)

十、蛋禽粥类

(一)鸡粥类

桂圆鸡粥	(160)	鸡肝鸡片粥	(166)
鲍鱼滑鸡粥	(161)	鸡球粥	(167)
乌鸡粥	(161)	鸡米粥	(168)
蒜烧鸡粥	(162)	小绍兴鸡粥	(169)
雪菜鸡丝泡饭	(163)	高丽参鸡球粥	(170)
鸡汤泡饭	(163)	瑶柱鸡粥	(171)
皮蛋鸡丝粥	(164)	五香鸡粥	(172)
如意鸡粥	(165)	松子鸡粥	(172)
蘑菇鸡粥	(166)	黄焖鸡粥	(173)
		鸡肝黄瓜粥	(174)

三菌鸡粥	(174)	腊鸭粥	(185)
鸡菜粥	(175)	鸭汁粥	(185)
鸡肝粥	(176)	鸭肉粥	(186)
腐乳鸡粥	(176)		
麸汤	(177)		
猷汤	(178)		

(二) 鸭粥类

鸭粥	(179)	鸳鸯蛋粥	(188)
卤鸭粥	(180)	鹌鹑蛋粥	(188)
红曲鸭粥	(180)	白菜蛋花粥	(189)
桂花鸭粥	(181)	鸽蛋糯米粥	(190)
荔枝鸭粥	(182)	海带蛋花粥	(190)
清炖鸭粥	(182)	芥菜粥	(191)
鸭块粥	(183)	鸡蛋米油粥	(191)
冬瓜鸭粥	(183)	香滑蛋黄粥	(192)
鸳鸯鸭粥	(184)	咸鸭蛋蚝豉粥	(192)

(三) 蛋粥类

松花蛋粥	(186)
蛋花粥	(187)
蛋黄粥	(187)

十一、水产粥类

鱼生粥	(193)	鲤鱼汁粥	(202)
鳊鱼粥	(194)	鱼肉粥	(202)
银鱼粥	(194)	鲫鱼粥	(203)
蟹粉泡饭	(195)	鲜鱼泡饭	(204)
泥鳅粥	(195)	香鱼粥	(204)
生菜鲢鱼球粥	(196)	黄鱼粥	(205)
虱目鱼粥	(197)	黄米鲜蚝粥	(205)
台湾三及第粥	(198)	银丝金柑粥	(206)
胡子鲶粥	(199)	虾米粥	(206)
黑鱼花生猪骨粥	(200)	牡蛎糯米粥	(207)
鱼片粥	(200)	海参粥	(208)
鳗鱼莲子粥	(201)	蚌肉粥	(208)

淡菜汤	(209)	黄花鱼茸粥	(213)
韭菜粥	(209)	海蜇粥	(213)
蚝仔粥	(210)	海参黑米粥	(214)
加力鱼粥	(210)	鱼胶糯米粥	(215)
虾片粥	(211)	海米菜粥	(216)
虾球粥	(212)	荞麦绿豆鱼翅粥	(216)

(781)

黄黄

类粥(二)

(881)

十二、野味粥类

狗肉粥	(218)	竹鸡粥	(225)
狗肉豆豉糯米粥	(219)	鹧鸪粥	(226)
狗肉麦仁粥	(219)	糯米炖海狗鱼	(227)
鹿鞭粥	(220)	甲鱼粥	(227)
兔肉粥	(220)	八卦粥	(228)
兔肝煲粥	(221)	龟肉粥	(229)
田鼠粥	(221)	田鸡粥	(230)
野鸭粥	(222)	蛤蚧粥	(231)
野鸡粥	(223)	生地黄蟾蜍粥	(232)
麻雀粥	(223)	土茯苓蟾蜍粥	(232)
鹌鹑粥	(224)	龙虱粥	(233)
鸽肉粥	(225)	野猪肉粥	(234)

(805)

黄黄

(801)

黄黄

(805)

十三、三鲜花色粥类

三鲜粥	(234)	发菜粥	(239)
三元及第粥	(235)	肉末粥	(240)
生蚝芹菜粥	(236)	白果粥	(241)
咸瘦肉皮蛋粥	(236)	茴香粥	(241)
黄花粥	(237)	刀豆粥	(242)
猪肾粥	(238)	面筋粥	(243)
排骨皮蛋粥	(238)	山莲葡萄粥	(243)
芋头香粥	(239)	健脾冬瓜粥	(244)

柴鱼鲜粥	(244)	五香甜沫	(256)
鸭肉火腿粥	(245)	开封豆沫	(257)
兖州枣粥	(245)	赣南鱼生粥	(258)
粳	(246)	多维玉米粥	(259)
荣阳粉浆粥	(247)	粟米粥	(259)
鸭羹粥	(248)	芋香咸粥	(260)
及第粥(1)	(248)	八珍咸粥	(261)
及第粥(2)	(250)	干贝鸡丝粥	(262)
滑牛肉粥	(250)	杂锦鱼球粥	(263)
富贵粥	(251)	鲍鱼饭汤	(264)
柴鱼花生粥	(252)	什锦鸡粥	(265)
墨鱼香菇冬笋粥	(253)	狗仔粥	(265)
白果花生章鱼粥	(254)	空心菜猪肉粥	(266)
丰都豌豆汤	(255)	云梦汤饭	(267)

十四、八宝什锦粥类

八宝莲子粥	(268)	咸味腊八粥	(281)
八宝除湿粥	(269)	腊八粥(1)	(281)
八宝粥	(269)	腊八粥(2)	(282)
八宝稀饭	(270)	腊八粥(3)	(283)
七宝粥	(271)	腰膈粥	(285)
黑米八宝粥	(272)	鱼生粥	(286)
八宝菜粥	(273)	长生粥	(288)
八味粥	(274)	天下第一粥	(289)
豆仁粳米八宝粥	(274)	火腿鸡丝粥	(290)
艇仔粥(1)	(275)	火丁鸭羹粥	(291)
艇仔粥(2)	(276)	美味鱼茸粥	(292)
荔湾艇仔粥	(277)	庄河仙粥	(293)
港式艇仔粥	(279)	五彩鸡粥	(293)
胶东脑饭	(280)	生片粥	(294)

台式咸粥	(295)	瘦肉腊鸭胎盘粥	(304)
糯果鸭条	(296)	肉粥	(304)
海鲜粥	(297)	后九粥	(305)
九圆鸭参粥	(298)	咸粥	(306)
什锦鸭参粥	(299)	台式番薯粥	(307)
鸭羹粥	(300)	茅根白果粥	(308)
馥园坠火粥	(300)	雄羹	(309)
猫仔粥	(302)	百果鸡粥	(310)
佳里蚵仔竹笋粥	(303)	猪及第粥	(311)

十五、宫廷粥类

鸭子粥一品	(312)	小米粥(1)	(318)
鸡汤老米膳一品	(312)	小米粥(2)	(319)
粳米甜粥一品	(313)	豇豆粥一品	(319)
果子粥一品	(314)	果子粥	(320)
薏米膳粥	(314)	荷叶粥	(320)
八宝膳粥	(315)	秫米粥	(321)
棒槌膳粥	(316)	玉穗银花	(321)
红豆膳粥	(316)	八仙粥	(322)
莲子膳粥	(317)	刘秀羹	(323)
黑米膳粥	(317)	羊肉草果粥	(324)

十六、滋补药膳粥类

滋补八宝粥	(325)	东坡麦门冬粥	(331)
珊瑚糯米粥	(326)	首乌芹菜粥	(332)
燕窝煲鸡粥	(327)	首乌双黑粥	(332)
山药枸杞粥	(328)	燕窝鹌鹑粥	(333)
核桃粥	(328)	燕窝粥	(334)
人参粥	(330)	银耳粥	(335)
红黑双艳	(330)	芡实茯苓粥	(336)

肉苁蓉粥	(336)	羊脊粥	(341)
黄芪粥	(337)	枸杞羊肾粥	(342)
茯苓粥	(338)	菟丝子粥	(343)
荷叶茯苓粥	(338)	白术猪肚粥	(344)
栗子茯苓粥	(339)	枸杞鸡粥	(345)
何首乌粥	(339)	西洋参粥	(345)
阿胶粥	(340)	苦瓜枸杞羊肾粥	(346)

十七、其它粥类

冬菇云耳瘦肉粥	(347)	紫苏粥	(354)
萍蓬子粥	(347)	豆腐皮粥	(354)
糍粑粥	(348)	薄荷粥	(355)
全荷粥	(349)	白木耳冰糖粥	(356)
冬虫夏草粥	(349)	榨菜泡饭	(356)
海带粥	(350)	云梦豆粥	(357)
木耳粥	(351)	酥蜜粥	(357)
酒酿粥	(352)	茶粥	(358)
芝麻糯米粥	(353)	石耳粥	(360)
棒槌木耳粥	(353)		