

愿有人与你共晨昏
灶前笑问粥可温



新 | 浪 | 美 | 食 | 博 | 主 | 人 | 气 | 作 | 家 | 薄 | 灰 | 著

暖胃好粥

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

汉竹主编●健康爱家系列

暖胃 好粥

薄灰 / 著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

暖胃好粥 / 薄灰著. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2019.1
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-9780-9

I. ①暖… II. ①薄… III. ①粥 - 食谱 IV. ① TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 242748 号



凤凰汉竹
中国健康生活图书实力品牌

暖胃好粥

著者	薄灰
主编	汉竹
责任编辑	刘玉锋
特邀编辑	徐键萍 许冬雪
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方晨
出版发行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印刷	南京新世纪联盟印务有限公司
开本	720mm×1 000 mm 1/16
印张	10
字数	200 000
版次	2019 年 1 月第 1 版
印次	2019 年 1 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5537-9780-9
定价	34.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

自序

一直以来，我要的生活很简单。

有时，我们会因为多睡了几分钟而没有时间在家吃早餐，因此错过了家里那碗热气腾腾的粥，也可能会因为工作一天之后，没有精力再挑战厨房，因此错过了或许简单或许丰盛的那顿晚餐。我们辗转于各式餐厅，吃腻了大鱼大肉，于是总会在心里想念“斋饭”的味道。此时，最让人念念不忘的便是那一碗清粥和一碟小菜，那是家的味道，是最不能忘却的味道。

一碗粥，是开启美好一天的一把钥匙，也为美好一天的结束画上句号。

我若出门，只要回到家中看到屋里有暖暖的灯光，桌上有热气腾腾的清粥小菜，桌边有等待我一起喝粥的家人，便能满心欢喜。

我若在家，不管冬天夏天，总会在清晨或者傍晚，煲一锅粥，慢慢地煮、慢慢地等，看锅里微微冒泡，看窗外日出日落，闻着厨房里大米的香气，静静熬煮属于我家的粥。

好的生活很简单——有能温暖人的食物，有能温暖心的身边人。

好的粥其实也很简单，有新鲜的食材即可。即使只有那么一个红薯加一捧大米，也能煮出我记忆里最美好的那碗粥。这碗粥也许来自电压力锅，也许来自电饭煲，更或许来自砂锅，但无论其“出处”，当大米与沸腾的热水融合的刹那，最纯粹的人间烟火滋味便开始释放，它细腻绵柔，入口爽滑，暖了胃也暖了心。

无论有多忙，也要给自己留一些时间，听着清晨小鸟的叫声，不慌不忙地醒来，不留恋温暖的被窝，因为有一碗粥在等我，还有清晨新鲜的空气和未知的人生旅程！



2018.9

暖胃 好粥



目录/CONTENTS

PART

01

熬出一碗好粥，只需三步



第一步，挑好食材 2

第二步，选对锅 6

第三步，薄灰的要诀 7

PART

02

五谷杂粮粥



黑糖黄米红枣粥 12

红豆高粱糯米粥 13

三黑粥 14

四红粥 15

腊八粥 17

炒米粥 18

紫薯西米粥 19

玉米红薯粥 21

牛奶薏仁粥 22

绿豆百合粥 23

山药薏仁芡实粥 24

松仁核桃麦仁粥 25

花豆糯米粥 26

黑芝麻粉粥 27

芋头燕麦粥 28

豆浆小米粥 29

红豆酒酿圆子粥 31

小米红枣燕窝粥 32

红枣桂圆阴米粥 33

黑豆桂圆粥 34

牛奶红糖粥 35

腰果糙米粥 36

什锦小米甜粥 37

PART

03 清新蔬菜粥

- | | | |
|----------|------------|------------|
| 毛豆燕麦粥 40 | 菌菇蔬菜粥 47 | 菜心海米粥 53 |
| 荷叶莲子粥 41 | 冬瓜粥 48 | 胡萝卜肉末粥 55 |
| 莲藕粥 42 | 芹菜虾皮粥 49 | 蔬菜玉米火腿粥 57 |
| 海带粥 43 | 冬瓜火腿粥 50 | 生菜玉米粥 59 |
| 南瓜百合粥 45 | 白果腐竹荞麦粥 51 | 奶酪蘑菇粥 61 |

PART

04 滋补肉蛋粥

- | | | |
|----------|----------|-----------|
| 皮蛋瘦肉粥 64 | 乌鸡山药粥 72 | 香菇鸡肉粥 82 |
| 白果排骨粥 65 | 滋补羊肉粥 73 | 大骨萝卜粥 83 |
| 菠菜猪肝粥 66 | 猪蹄花生粥 74 | 生滚滑肉粥 84 |
| 紫菜肉丝粥 67 | 豌豆牛肉粥 75 | 羊肉窝蛋粥 85 |
| 燕麦蛋花粥 68 | 滑蛋牛肉粥 76 | 滑鸡粥 87 |
| 羊骨红枣粥 69 | 小米蛋奶粥 77 | 青菜咸肉粥 88 |
| 姜丝鸭肉粥 70 | 芦笋肉丸粥 79 | 黄豆猪肚粥 89 |
| 皮蛋淡菜粥 71 | 栗子鸡丝粥 81 | 西蓝花肉丸粥 91 |

PART

05 至味海鲜粥

蛤蜊粥 94	草菇鱼片粥 99	西蓝花鱼丸粥 105
生滚鱿鱼粥 95	鸡汁银鱼萝卜粥 100	海鲜粥 107
三鲜海参粥 96	干贝瘦肉粥 101	田园鲜虾蔬菜粥 109
虾仁玉米粥 97	丝瓜虾球粥 103	鲍鱼粥 111

PART

06 清润花果粥

百合雪梨粥 114	香蕉粥 118	牛奶水果燕麦粥 123
无花果米粥 115	水果甜粥 119	椰香芒果紫米粥 125
菊花绿豆粥 116	山楂红枣莲子粥 121	
冰糖山楂粥 117	玫瑰红豆糙米粥 122	

PART

07 喝粥妙搭

蛋煎馒头片 129	香煎豆渣饼 137	杏鲍菇肉酱 146
鸡蛋灌饼 131	葱油饼 139	糯米藕 147
菠菜蛋卷 132	香菇酱肉包 141	糍粑 148
豆豉鲮鱼油麦菜 133	西葫芦烫面蒸饺 143	白灼芥蓝 149
土豆煎蛋饼 135	凉拌莴笋丝 144	盐水豌豆 150
煎饼果子 136	酸甜樱桃萝卜 145	蓑衣黄瓜 151

PART

01



熬出一碗好粥，
只需三步

第一步，挑好食材

五谷杂粮类

五谷杂粮是一碗好粥的基础，不同的谷物搭配熬煮，营养和口感都很不同，大家在煮粥时可以根据自己的喜好搭配食材。



糙米

小黄米

大黄米

糯米

黑米

糙米

与普通精致白米相比，糙米维生素、矿物质与膳食纤维等营养成分含量更高，而且糙米中米糠和胚芽部分所含的B族维生素和维生素E，能提高人体免疫力，促进血液循环，帮助人们缓解沮丧烦躁情绪，使人充满活力。

小黄米

小黄米有着“罕见佳肴、上乘珍品”的美誉。它含有多种维生素、蛋白质、糖类及钙、磷、铁等人体所必需的营养物质。小黄米主养肾气，具有益丹田、补虚损、开肠胃等功效。

大黄米

大黄米含有丰富的维生素E、膳食纤维、铁和磷等营养成分，具有益气补中、补脾止泻、和胃安神之功效。

糯米

糯米为温补强壮食品，对脾胃虚弱者有很好的补益作用，还有止虚汗的功效，对食欲不佳、腹胀腹泻有一定的缓解作用。它适宜被煮成稀薄粥，这样不仅营养丰富，滋补效果好，且极易消化吸收，可补养胃气。

黑米

黑米具有开胃益中、健脾暖肝、明目活血、滑涩补精之功效。对于少年白发、妇女产后虚弱以及贫血、肾虚均有很好的补养作用。优质的黑米粒大而饱满、黏性强、富有光泽，很少有碎米和爆腰（米粒上有裂纹），不含杂质和虫蛀，且质量好的黑米在品尝时有甜味，没有异味。需要注意的是黑米外部有一层坚硬的种皮，熬粥前需提前浸泡。



燕麦

薏仁

绿豆

红豆

黑豆

燕麦

在我们日常食用的粮食中，燕麦的营养价值可谓是名列前茅，它具有益肝和胃、养颜护肤、抗氧化等功效。市售的燕麦产品大致有燕麦粒、燕麦片、麦片3种，用来熬粥时，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、干净无沉重土味儿的。

薏仁

据《本草纲目》中记载，薏仁有“健脾益胃，补肺清热，祛风除湿，养颜驻容，轻身延年”之功效。其所富含的蛋白质，有助于消除斑点，使肌肤白皙。若长期食用，还可滋润肌肤。挑选薏仁时，质硬有光泽，颗粒饱满，呈白色或黄白色，坚实，多为粉性，味微甜者，质量较佳。薏仁的保存需要低温、干燥、密封、避光的环境。

绿豆

绿豆清热祛火，适合夏季食用，但肠胃不适的时候应避免食用。优质的绿豆，颗粒饱满、均匀，不含杂质，味道清香。

红豆

红豆富含叶酸、蛋白质、碳水化合物等营养元素。它具有良好的润肠通便、降血压、降血脂、调节血糖、预防结石、健美减肥的作用。

黑豆

黑豆具有抑制人体吸收胆固醇，降低血液中胆固醇含量的功效。优质黑豆颗粒饱满不干瘪，亮黑有光泽，但是要注意区分真假黑豆，真黑豆中间的小白点是白色的，且豆衣很薄，用力在白纸上擦，不会掉色。

蔬菜水果类

蔬菜水果入粥，能补充维生素和膳食纤维，而且口感、色泽丰富，不论从视觉还是味觉上都能让粥品更加好看、好吃。水果熬粥时通常最后加入，稍加煮熟即可。

南瓜

南瓜味甘性温，有润肺益气、化痰排脓、美容抗痘、利尿的功效。



菠菜

菠菜富含叶酸、维生素C，有养血、润燥、利肠胃、助消化、抗衰老的功效。



莲藕

莲藕性寒，煮熟后转微温，具有消食止泻、开胃清热、凉血止血的功效。



山楂

山楂性微温，味酸、甘，有健胃、消积化滞、舒气散瘀、理气化痰之效。



红枣

红枣性温味甘，营养丰富，被誉为“百果之王”，是天然的美容食品。优质的红枣皮色紫红，颗粒大而均匀，果形短壮圆整，皱纹少、痕迹浅，皮薄核小，肉质厚而细实。



梨

梨味甘、性寒，有润肺止咳、养胃生津的功效，可用于热病伤阴或阴虚所致的干咳、口渴、便秘等症，也可用于内热所致的烦渴、咳喘、痰黄等症。



无花果

无花果味甘、性平，能补脾益胃、润肺利咽、润肠通便，也具有消炎、消肿、降压、催乳和增强人体免疫功能的功效，对人体有很好的补益效果。



香蕉

香蕉味甘性寒，具有清热润肠、润肺止咳、清热解毒、促进肠胃蠕动、助消化的功效。而且香蕉营养丰富，容易被消化、吸收。



肉禽鱼鲜类

这些食材用于熬粥时，要提前处理好，去除腥味，可以搭配一些自己喜欢的蔬菜，但不宜过多。

猪肉

猪肉富含蛋白质、碳水化合物和脂肪，是很重要的营养及热量来源。猪肉和猪内脏可以熬煮不同粥品。



牛肉

牛肉不仅富含多种氨基酸，而且脂肪和热量低于猪肉，对孩子的成长发育有益，也是健身人士的好选择。



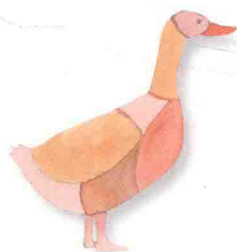
鸡肉

鸡肉脂肪含量低、蛋白质含量高，肉质细嫩易消化，是很好的健康肉制品。



鸭肉

鸭肉性凉，是夏季滋补的首选，能补充其他肉类缺乏的某些营养素，具有滋补、养胃、补肾、消水肿、止热痢、止咳化痰等功效，是比较温和的滋补肉类。



鱼

鱼肉肉质鲜嫩，营养丰富，深受小朋友的喜爱，在用鱼肉熬粥时，要注意处理好鱼刺。鱼肉中富含维生素A、铁、钙等，常吃鱼还有养肝补血、泽肤养发的功效。



虾

虾富含蛋白质和多种矿物质，肉质细腻鲜美，在熬粥后期加入，略煮即可。挑选虾时，要尽量选择体型弯曲、颜色鲜亮、肉壳紧连、没有异味的。



第二步，选对锅

完美之选： 传统砂锅

传统的砂锅是由石英、长石和黏土等配料经过高温烧制而成的。它传热均匀、散热慢、通气性强，因此成为我熬粥首选的锅具。同时砂锅能均衡持久地把外界热能传递给锅内原料，使得水分子与食物可以在相对平衡的环境温度下相互渗透，而这种相互渗透的时间维持得越长，鲜香成分溢出的就越多，熬出的粥的味道也就越鲜醇，质地越软烂。



省心之选： 电粥煲

市面上有款专门煮粥的美粥煲，划分了各种煮粥的功能，使用起来很方便，不需要看护熬煮，并且也很快捷，适合家庭使用。



速度之选： 电压力锅

砂锅熬粥优点多，但是需要时间的保证，如果着急上班，且时间不允许，就可选择比较省时省气的电压力锅。其实电压力锅是传统高压锅和电饭煲的升级换代产品，它快速、安全、节能，能满足我们多方面熬粥的需求，比如控制粥的软烂程度，还可以开启预约功能、保温功能等。非常符合现代人的生活习惯，受到很多人的喜爱。



省时之选： 电饭煲

电饭煲又称电锅、电饭锅，具有使用方便，清洁卫生，功能多样等特点。现在，大多数电饭煲都具有定时预约功能，适合早餐想喝粥的年轻上班族使用。需要注意的是，将米和水按照一定比例放入锅内，沸腾时需要将盖子打开并不时搅拌几下。



第三步，薄灰的要诀

掌握好米和水的比例

熬煮一份美味可口的粥，很重要的一点是米和水的比例，这取决于你喜欢喝稠一点的粥还是稀一点的。有人喜欢软烂些的，有人喜欢带颗粒感的，所以没有统一标准。

稀粥

米和水的比例 1:17



× 17

适中浓度的粥

米和水的比例 1:12



× 12

稠粥

米和水的比例 高于 1:12



< 12



婴幼儿的多倍粥

婴幼儿食用的粥和成人有较大区别，在不同年龄段会加入不同量的水来煮粥，通常有十倍粥、七倍粥、五倍粥等，即煮粥时加入的水量是米量的10倍、7倍和5倍等。

（注：①水的单位换算为1克=1毫升。②对于高汤，因其浓度不同，重量和体积也是不同的，应根据实际情况来添加。）

新米熬粥更香滑

新鲜大米光滑圆润，富有胶质光泽，米粒背沟留皮很少。新米熬煮出来的粥，更加软糯香浓、好吃。

凉水淘米清水泡

淘米是熬一锅好粥的重要环节。最好用凉水淘米，水量不可过多，淘洗次数不能多，1~2次让杂质析出，淘洗过多易使米里的营养素流失。此外，经过清水浸泡后的米能充分吸收水分，煮出来的粥更黏稠，还能缩短熬煮时间。

煮粥先要腌好米

大米洗净浸泡后沥干，加植物油和盐拌匀腌30分钟，这样米粒下锅后能快速开花，因为米沾上油后，容易聚集热能，熬粥更快捷，粥的口感也更香滑。

开水下米不糊底

煮粥时要用开水，这样不仅可以避免粘锅糊锅底的现象，还可以节省时间，使米入锅时就出现米花。不过要注意火候，大火烧开后要转小火，慢慢熬煮，香味自出。

搅拌环节不能省

搅拌环节是为了让粥“出稠”。大火烧开后搅拌几下，转小火熬15分钟点油后，按顺时针方向搅拌至成酥稠状。

砂锅熬粥控火候

通常大火煮沸后转小火慢熬至粥熟，这样能够煮出食材中的营养成分，使之更容易被人体吸收，口感也更好。粥烧开前，火越大越好，这样米容易开花，煮沸后，火候减小，在小火与大火之间，即保持沸腾但是米汤不溢出的状态。

因人而异控时间

熬粥时间要掌握好。长时间熬煮后的粥，易于消化吸收，但也易导致血糖快速升高。但是，对于儿童以及消化吸收能力差的人，熬粥的时间长一点更好。

点油增香不溢锅

用砂锅煮粥容易出现溢锅，如果不想长时间站在锅旁，不妨在改小火后约15分钟时在锅里倒入少许植物油，这样就不用担心气泡溢出锅来了，而且点油后的粥又多了些香滑的口感。



高汤煮粥最鲜美

高汤是粥最好的调味料，不仅使粥的口感更鲜美，营养也更丰富。对付不爱喝粥的人，高汤煮的粥定能让他胃口大开。

中途加水味道差

煮粥时最好一次性加足水，掌握好水和米的比例，尽量不要中途加水，否则粥会“泄”，影响粥的黏稠度和浓郁味。如果煮得太稠了，实在需要加水，一定要添加热水。

加米加菜分开煮

如果想往粥里加点菜、肉、海鲜等食材，那么要注意把白粥和菜料分开处理，不能一股脑地全部扔进砂锅，且注意菜料入粥的时间，这样做一是为了保证米、菜不串味，二是为了保证粥品清爽美观，三是为了米料、菜料各自煮到适合的火候，尤其是要保证肉类、海鲜类食材的软嫩。