

Hao Zhou Dao

好粥到



郑衍基◎著



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



好粥到

郑衍基◎著



辽宁科学技术出版社



好粥到

郑衍基◎著



辽宁科学技术出版社

本书由台视文化事业股份有限公司授权辽宁科学技术出版社出版发行。著作权合同登记 06-2001 第 155号。版权所有，不得翻印。

图书在版编目 (C I P) 数据

好粥到 / 郑衍基著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社,
2002.2
ISBN 7-5381-3580-4

I . 好... II . 郑... III . 食谱, 粥类
IV . TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字 (2001) 第088244号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社
(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)
印 刷 者: 鹤山雅图仕印刷有限公司
发 行 者: 各地新华书店
开 本: 889mm X 1194mm 1/24
字 数: 100千字
印 张: 4 1/6
印 数: 1~6000
出版时间: 2002年2月第1版
印刷时间: 2002年2月第1次印刷
策 划: 魏 雁 唐婉玲
责任编辑: 符 宁
封面设计: 李若虹
版式设计: 袁 舒
责任校对: 王春茹

定 价: 26.00 元

联系电话: 024-23284360
邮购咨询电话: 024-23284502
E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn
http: //www.lnkj.com.cn

清水、白米 煮出令人怀念的滋味

从事饮食文化工作多年，接触到的食谱无数，即使在今天这资讯时代，读者可以读的书多到无从选择，但碰到相关饮食的书籍，只要内容充实，仍然不怕没有销路，也因此，让喜读饮食书的读者不断有新书可看。

近年来，不少学有专精的厨师，更是跨出厨房，以多年累积的经验，透过影带、文字、图片，丰富多彩的食事，令有心厨艺者更加受益。

由台视文化公司策划，郑衍基先生著的《好粥到》，正是顺应潮流出版的一本既能增进读者饮食知识，又能习得名厨手艺的好书。

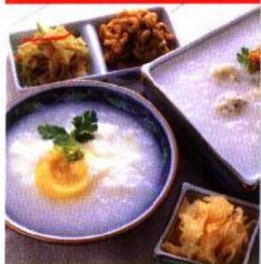
认识《好粥到》作者阿基师多年，彼此逐渐熟悉不是在其工作的饭店里，而是在为厨师所开的研发会课堂上。上课时总见他神情专注，遇有疑问请教，也见他笑眯着眼，认真地回答，可以感受到他在餐饮事业上的专注，亦了解其对餐饮的投入、对朋友的热诚。

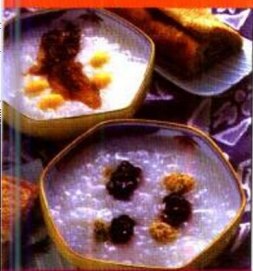
为推荐阿基师新著《好粥到》，有幸比读者早一步读到全书，虽是手稿，却是一个字一个字推敲，足见其对自己多年成果的展现不敢轻心，拥有此书的读者，当会珍视作者的心血。

粥即稀饭，也就是古语及现今闽南语说的“糜”，可见中国南方地区吃粥的渊源长远。粥在一般家庭，清水、白米都能煮出令人怀念的味道来，在《好粥到》中，阿基师特地设计各种口味的粥品，令粥的味感呈现多姿的变化，在现代入繁忙生活中，帮助喜食粥品者及烹调者轻易解决“食”的一本好书，至于书中精彩处，愿借几道菜单加深读者印象。

· 香——如怡神玫瑰粥：丰富的养生食材撒上玫瑰，增色又增香。市面上已买得到能食用的玫瑰。

· 甜——如鲜美水果粥：水果所含的自然甜味，入粥后若有若无的芬芳沁入味蕾，依谱烹调，也可发挥个人巧思配以其他果类。





· 鲜——如翡翠瑶柱粥：家中常备的干贝是随时提供鲜味的海鲜食材，有助食欲。

· 华——如羊腩藕粥：想像不出此二味竟能贴切地合成一味，虽然稍费工夫，但偶尔让自己稍稍忙碌，美味即能当前。

· 养生——如花生薏仁粥：薏仁对身体具有除风湿、益肺胃、健脾等作用，并加入香味的花生，是一道百吃不腻的粥品。

以上虽只列举了数道粥品，想来读者早已迫不及待地将一页页食单翻下去，您会发现原以为家常的白粥，已经一粥到底，竟然垂手家中能入口的食材，都能化成美味。

当然，想享口腹之福，就有劳读者精读郑衍基先生的《好粥到》了！

知名美食专栏作家

翁雲霞



亲切、平实 共享品粥之乐

社会经济的成功，使富裕的社会奠基于丰富的物质文明，和不断提升的生活水平，对“吃”的要求，除了要具备金餐银宴的华丽精致，更进而要求融入几分的心思与自然，即使亲切平实如“粥”亦是如此。

多学、吃好、吃巧，一直是本人从事多年餐饮调理工作的理想和一贯态度。这一次《好粥到》的推出，可说又是一个理想的实现！

在本书中，本人共设计有七十余道粥品，从日常生活中食用哪些简易多变的粥品能提纳精锐英气以充实一日活动之所需能量到年长者食之能延年益寿的粥食以及变化俏丽、适合宴请好友共尝的巧思美意粥……，皆能带给读者一种前所未有的品粥之乐！

好学的各位将会因为本书充实的内容和精辟的解说而有一种欲罢不能之感，本人相信，只要您有心，一定可依循本粥谱，提升“食粥”之品味至绝妙佳境，将任何身边垂手可得之鸡、鸭、鱼、肉、青菜、海鲜……调理成美粥佳肴！

鄭衍基



- 3 推荐序 清水、白米 煮出令人怀念的滋味
- 5 自序 亲切、平实 共享品粥之乐
- 10 温故知新 寻找悠远的历史美味——粥
- 11 粥品的种类 各式粥品巧妙不同
- 12 本书特色及使用指南

家常粥品

- 15 红地瓜粥 & 芥兰虾米·豉油蚵·菜甫煎蛋·肉松
- 17 丁香粥·鲜猛虾球粥 & 拌苋菜
- 19 生菜碎牛肉粥·滑蛋牛肉粥
- 21 荷包粥·寒菊绣球粥 & 卤水核桃·拌榨菜丝
- 23 桂花南瓜粥·香菇脆笋粥
- 25 眉海粥·菊花粥
- 27 荷叶原煲鸡粥
- 29 状元及第粥 & 拌小黄瓜
- 31 咸蛋火鸭粥·皮蛋瘦肉粥
- 32 草根粥 & 拌海带丝

- 33 火腿冬瓜粥 & 泡菜
- 34 银萝文蛤粥 & 豆干小鱼

宴飧粥品

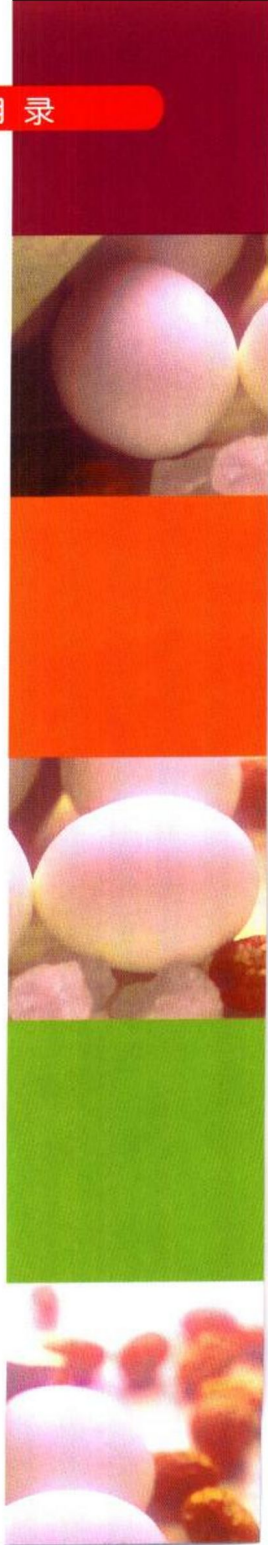
- 37 花生薏仁粥 · 开洋百叶粥 & 拌扁豆
- 39 洋参肉丝粥 · 麦片牛肉丸粥 & 绿黄双蔬
- 41 蜂蜜香蕉粥 · 香茗粥 & 炸吐司条
- 43 怡神玫瑰粥 · 鲜美水果粥 & 雪菜拌百叶 · 麻油脆笋
- 45 干贝海带粥 · 栗子牛腩粥
- 47 鲜椰四喜粥 · 白果御膳粥
- 49 红枣百合粥 · 桂圆莲子粥
- 51 鸡汁肠衣粥
- 52 罗汉斋粥 & 拌凉芹
- 53 鸭肫菊粥 & 豆仁带子
- 54 小米红豆粥
- 55 昌旺粥 & 甜酸四果
- 56 麻婆西施粥

养生粥品

- 59 草鱼生粥 & 拌丁香鱼·凉拌干丝
- 61 鲍鱼冬菇粥·雪菜牛肉粥 & 拌四季豆·拌雪菜
- 63 香芹荸荠粥·芥菜肉丝粥 & 香油虾干·凉拌粉皮
- 65 河鲜粥·珍宝粥 & 梅干扣肉
- 67 长寿百松粥·木须豆腐粥
- 69 莼菜三鲜粥 & 辣拌大头菜
- 71 真君粥·茯苓粥
- 73 虫草春鸡粥·补神益气粥
- 75 羊腩藕粥·银杏鸡丝粥
- 77 杂谷粥 & 柴鱼韭菜·明卤花生·酱瓜
- 78 陈皮腊鸭粥
- 79 养生鲈鱼粥 & 拌笋茸
- 80 蚕豆虾仁粥 & 韩国泡菜

滋补粥品

- 83 五色豆粥 & 皮蛋豆腐 · 拌茄子
- 85 素双冬粥 · 竹笙小米粥
- 87 桂花鸭粥 · 滋阴强骨粥
- 89 蟹肉哈什蚂粥 · 艇仔粥
- 91 鹌鹑粥 · 翡翠瑶柱粥
- 93 生滑鸡片粥 · 扁豆纳气粥 & 黑豆拌苦瓜
- 95 姜丝田鸡粥 · 凉瓜排骨粥 & 香拌海带芽
- 97 健筋美润粥 · 补血紫米粥
- 99 益肠四神粥 & 美味咸蛋
- 100 三菇粥 & 油拌蚕豆



寻找悠远的历史美味——粥

粥在古代称为“糜”，稠粥又称为“饘”，稀粥又称为“醕”，在生活水平极高的现代，大都只称为“粥”。

中国人特有的品味与要求

相信你必定有过吃粥的经验，中国有句名谚：“一日之计在于晨。”可见得中国悠久的饮食文化，便是自早上的“粥”开始，无分贩夫走卒、达官显贵，都是一大早食用晶莹剔透的白粥，搭配随意酱菜或私房小点，以开始老小一天的叮咛和鼓励。

正因为如此，对粥，中国人自有特别的品味与要求。清代美食家袁枚便曾在《随园食单》中，明确指出其对粥的严格要求：“见水不见米，非粥也；见米不见水，非粥也；必使水米融合、柔腻如一，而后谓之‘粥’。”

明代《煮粥诗》亦云：“莫谈淡薄少滋味，淡薄之中滋味长。”道尽了中国人在酸、甜、苦、辣、咸等杂陈五味之外，特有的一味——淡，并对粥做了最好的诠释。

近来，人们健康意识普遍增强，以清粥小菜替代大鱼大肉似有流行的趋势。若能一面摄取主要肉食当作生命泉源，一面食用能清洁肠胃的粥品，便能达到自然养生之效！

南北粥品各具特色

粥品也具有“南方”和“北方”的不同风貌。南方是指长江流域一带，由于米质精良，因此南方粥品，不论是何种煮法，均能将一粒粒白米煮得淋漓尽致，入口即唇齿留香。

北方以盛产麦、粟、高粱等谷类为主，因此北方粥品，皆称为“杂谷粥”或“杂粮粥”，而且通常和包子、馒头一起进食。

各式粥品巧妙不同

中国人的粥，种类繁多，不胜枚举，除了前之所述，以地域区分为南方粥品和北方粥品外，依熬煮的材料、调味等的不同，又可分为白粥、咸粥、斋粥、甜粥……。

白 粥

即只用纯米和水熬煮的清粥，可随兴调整其浓稠度。依白粥的浓稠度（即水、米之比例），又可分为全粥、稠粥和稀粥。

咸 粥

是将全粥添加高汤和其他各式荤菜材料，再佐以调味料而成的粥品，尤以广式煲粥为代表。其中煲粥还必须有粥底，才能促成整碗粥之美味。

而粥底又是什麼？粥底其实就是高汤中添加了鱼干、瑶柱（干贝）、豆腐衣、皮蛋或其他富含鲜香美味的南北杂货等材料，经过长时间细火慢熬所过滤的汤汁。

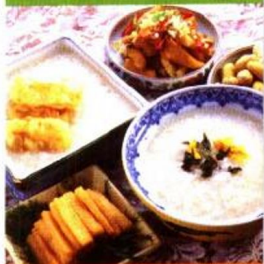
将此汤汁倒入全粥里，调和出一种整合的美味，食用时，再依个人嗜好，放入各种作料煲煮即可。

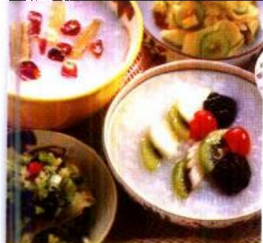
斋 粥

因宗教的关系，在白粥中添加素材料和素调味料，借以达到修身养性或品尝荤食之外的另一种美感。

甜 粥

白粥中添加蜂蜜、冰糖或一般白糖等便成为甜品粥。粥材中还可因节气而添加花材、桂圆、茶叶等作料，以增美味。





本书特色及使用指南

分门别类 切合需求

本书由著名金牌厨师郑衍基师傅执笔，依据人们现今的饮食习惯需求，精心设计七十余道别具创意的粥品，每一道粥品皆美味无比，材料在家中垂手可得，制作更是十分容易。

这些各具特色的创意粥品，郑师父特就不同的饮食需求，划分为：家常粥品、宴飨粥品、养生粥品和滋补粥品四部分，读者可依烹调所需，找到最切合需求的粥品，为自己或家人、好友熬煮一道美味好粥！

备用粥的熬煮秘诀

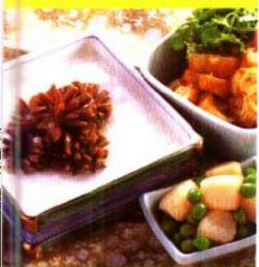
本书所介绍的粥品，在烹煮时大都需要事先熬煮的备用粥，而各备用粥浓稠度的掌握正是粥品美味的关键。书中所使用备用粥的水、米比例如下：

1. 全粥：米1杯，水8杯。
2. 稠粥：米1杯，水10杯。
3. 稀粥：米1杯，水13杯。

熬煮备用粥时，将所需的水、米比例调配好，置于炉上，先以大火煮沸，再转小火继续熬煮40分钟即可。而依上述比例熬煮的备用粥，份量约为10~13碗，请依您所需自行增减。

开胃小菜，更添美味

郑师傅特又针对作料较为清淡的粥食设计三十余道美味爽口的配食小菜，更提升了食粥之享受。读者亦可依照自己的喜好，自行变换粥品与小菜的组合。





家常

简单而亲切的滋味，为一天带来活力与朝气！

粥品



红地瓜粥 4人份

材 料

红肉地瓜1条 蓬莱米1杯 水8杯

做 法

1. 白米洗净，加水8杯，浸泡20分钟，置于炉上，以大火煮沸，转小火细熬20分钟。
2. 地瓜去皮、切块，加入粥中，继续焖滚10分钟即可。

开 胃 小 菜

芥兰虾米

◆取芥兰菜鲜嫩部分，切长条。水锅中加少许盐，烧开，放入芥兰菜余烫片刻取出，拌入少许花生油，加些虾米于芥兰菜上即可。

豉油蚬

◆生蚬洗净并剔去杂壳，入热水中余烫数秒即取出。辣椒、青葱各切小段，炒锅加少许油烧热，爆香辣椒、青葱，再倒入生蚬拌炒数下即成。

菜甫煎蛋

◆萝卜干洗净，剁成碎末状，入热锅中（不放油）干炒数下，取出备用。打蛋2只，加入少许葱花和萝卜干一起拌匀。锅烧热，加油3大匙，晃锅，让油均匀分布，沿锅周边再倒入萝卜蛋汁，用小火慢煎成两面酥香金黄即可。

肉 松

◆采买现成的即可。