

享受61道粥的幸福

# 吃粥

吃出美肤窈窕 / 吃出健康肠胃

恢复好体力 / 健康防老化

消除疲劳压力 / 清热止咳治感冒

李梅仙 / 著 Toku Chao / 摄影



湖南科学技术出版社  
Hunan Science & Technology Press

书名 / 作者 吃粥 / 李梅仙

中文繁体字版于2001年由出版菊文化事业有限公司出版

中文简体字版于2002年经出版菊文化事业有限公司 (T.K. Publishing Co.) 安排授权由湖南科学技术出版社出版

本书经由出版菊文化事业有限公司授权湖南科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行

著作权登记号: 18-2002-167

版权所有 侵权必究

## 吃粥

著 者: 李梅仙

摄 影: Toku Chao

责任编辑: 戴 涛 王 燕

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路280号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 深圳市彩帝印刷实业有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 深圳市天安数码城F3·8栋CD座2楼

邮 编: 518048

经 销: 新华书店

出版日期: 2002年11月第1版第1次

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 7.25

字 数: 58000

书 号: ISBN 7-5357-3513-4/TS · 161

定 价: 30.00元

(版权所有 翻印必究)





李梅仙/著

Toku Chao/摄影



湖南科学技术出版社  
Hunan Science & Technology Press

## 邀请您品尝一碗健康好粥

从古至今，粥一直与我们的饮食息息相关，在现代人过量以及过于精致的不健康饮食习惯下，粥所特有的清淡、易吸收、营养价值高且对身体无负担等优点，都值得向您推荐。

在讨论这本《吃粥》的菜单时，重燃了我对童年的回忆。当时物资缺乏，但粥在一般家庭是最容易取得的，许多母亲在哺乳期母乳不足，为了给婴儿充足的养分，就利用粥最上层所凝结的“粥衣”喂养小宝宝，甚至在断奶后将粥当做婴儿进入吃饭期的过渡食品，可见粥的营养价值。在长辈传下的生活智慧里，粥也是老人家、生病初愈者、泻肚子后初次进食者以及孕妇的好选择。

这本《吃粥》里，有一系列很家常、融合了中医“药食同源”的心得所细心设计出的粥品。除了深受大家欢迎的广东粥、皮蛋粥、地瓜粥外，还有兼顾美颜美肤、恢复体力、消除疲劳压力、健胃整肠、清热止咳治感冒、健康防老化等功效的健康粥共61道。我认为粥是一种很普通的食物，一般的家庭主妇都能驾轻就熟地制作，欢迎大家一起来亲身体验“吃粥”的魅力吧！

李梅仙



李梅仙：

- \* 从1975年开始将烹饪从兴趣转为事业，到现在已超过20年；
- \* 曾在台北市及附近县市各社区、学校、社会团体致力烹饪教学；
- \* 活跃于台湾省各电视台、广播电台的美食烹饪节目以及报刊杂志的美食专栏，担任《早安今天》、《家庭园地》等电视烹饪节目以及《现代药膳及面食》等报刊专栏的主持人，著有《火锅轻轻松松做》等各式食谱专著；
- \* 现任台湾省文化大学生活应用系海青班、辅仁大学生生活应用系讲师，台湾省天然饮食协会理事，台湾省历届美食大赛评审委员。

## 健康养生 吃粥最好

粥一直是中国人传统观念中健康养生的代表。现代人饮食过于精致、多量，引发许多文明病，于是清淡、少食、粗食的饮食方法成为追求健康的新主张，粥也再度受到大家的重视。

无论是寒风阵阵吹得人头皮发麻的冬天，还是让人没有食欲的炎炎夏日，一碗粥都是让人最想念的美味。除了一般最常使用的白米外，在这本李梅仙老师所设计的《吃粥》里，更大量地使用糙米、燕麦、各种豆类等多种谷物，并应用许多自然食物材料制作出具有食疗效果的各式养生粥，除了美味，更兼具健康概念！

《吃粥》里包括最受欢迎的人气粥以及具有美肤美体、恢复体力、消除疲劳压力、健胃整肠、清热止咳治感冒以及健康防老化等功效的61道粥品，更介绍了50多道搭配的小菜、酱菜及饼食。

每一道粥除了基本的材料及做法外，我们还详细地介绍了水与谷物的比例，让您可以依照个人喜好，轻松煮出各种不同浓稠度的粥品。书中收集了一些粥的典故及其功效和营养成分，不仅让您可以品尝粥的美味，还能了解它对身体的帮助。来吃粥，和我们一起享受健康美味、身体无负担的幸福滋味吧！

祝

拥有健康与活力！

李梅仙

（中国台湾）大境文化事业有限公司总编辑

# 本书用法

材料与调味料

粥的名称

有这些功效喔

清热止咳治感冒



◆80◆

## 金橘防寒粥

防寒止咳治感冒

金橘可有效治疗感冒，一些讨厌吃药看病的人可不要错过金橘的独特功效呢！

### 材料

金橘5粒，米1/2杯，水6杯

### 调味料

冰糖1/2杯

### 做法

1. 米洗净后泡水1小时，金橘切片。
2. 深锅内加入米和水，用大火煮开后改小火。
3. 放入金橘慢慢煮至粥稠。
4. 起锅前加入冰糖调味即可。

### 小贴士

金橘又名金枣，有健脾去痰、助消化、止咳、润喉、解酒降胃内浊气，尤其以皮的效果最好。



### 一点诀

煮法时间煮粥，您也可以快速煮金橘粥，只要在煮开的水中加入切半的金橘5-8粒，煮1分钟后捞起，然后加入适量冰糖和1大匙碎茶，煮几分钟后将金橘汁挤入锅内就可以了，若再挤入半个柠檬的汁，风味更佳喔！（煮趁热喝）

◆81◆

做法：简单的做法，让您一学就会

补给站：最具功效的药材或食物原材料，有图片的介绍及详尽的文字解说

一点诀：根据营养学，告诉您吃这道粥的好处或是一些保存食物的小诀窍

1小匙=5毫升

1大匙=15毫升

1/2小匙=2.5毫升

1/4小匙=1.25毫升



量具：

小匙：1小匙的盐约等于4克

1小匙的冰糖约等于10克

1杯：容量约等于200毫升



## 如何煮出美味的粥

### 洗米的要领

第一次洗米动作要快，洗过的米糠水要尽快倒掉。洗米的动作要轻，不能用力搓洗或磨洗。洗米的次数通常为3~4次，直到浊水转清为止。

### 浸水的时间

通常为1~2小时，若是豆类，则必须浸泡2~3小时以上。

### 水与谷物的比例

依个人喜好不同，有人喜欢吃比较浓稠的粥，而有人喜欢水分较多、较稀的粥，所以水与谷物的比例是依个人来调整的。这里提供您1:2、1:4、1:6、1:10四种比例。



### 粥衣

煮粥时，表面所凝结成的薄薄的一层膜即为“粥衣”。



# 目 录

各种谷类介绍 .....8

## 【人气粥4道】

山药牛肉粥.....13

广东粥.....14

皮蛋粥.....15

状元及第粥.....17

鲍鱼粥.....19

健康田园粥.....20

什锦糙米片.....21

生蚝姜丝粥.....22

芋仔粥.....23

牛蒡香菇粥.....25

鸡汁糙米粥.....26

八宝粥.....27

小米棒子粥.....29

海鲜粥.....30

## 【美肤美体9道】

活血美肌红花粥.....33

绿豆仁薏米粥.....35

红豆薏仁美肤粥.....37

窈窕淑女冬瓜粥.....38

养颜美容双莲粥.....39

茉莉花茶粥.....41

薏米双红粥.....42

豆浆白果粥.....43

身材窈窕三色粥.....44

## 【恢复体力8道】

补血杂粮粥.....47

柿饼鸡汤粥.....49

芡实莲子糙米粥.....50

核桃芝麻粥.....51

大枣山药粥.....53

乌骨鸡粥.....54

银鱼粥.....55

红米山药粥.....56

## 【消除疲劳压力7道】

桂花莲子粥.....58

桂圆糯米粥.....59



|             |    |
|-------------|----|
| 糙薏仁茯苓粥····· | 61 |
| 芍药羊肉粥·····  | 63 |
| 三豆粥·····    | 64 |
| 清补凉粥·····   | 65 |
| 人参粥·····    | 66 |

### 【健胃整肠7道】

|              |    |
|--------------|----|
| 白萝卜瘦身粥·····  | 69 |
| 地瓜粥·····     | 70 |
| 花生红豆粥·····   | 71 |
| 糙米虾皮韭菜粥····· | 73 |
| 陈皮山楂粥·····   | 74 |
| 山药莲子粥·····   | 75 |
| 胡萝卜粥·····    | 76 |

### 【清热止咳治感冒7道】

|            |    |
|------------|----|
| 燕麦雪梨粥····· | 79 |
| 金橘防寒粥····· | 81 |
| 生姜红糖粥····· | 82 |
| 洛神花粥·····  | 83 |
| 薏米当归粥····· | 85 |
| 葱白胡椒粥····· | 87 |



|            |    |
|------------|----|
| 百合枸杞粥····· | 88 |
|------------|----|

### 【健康防老化9道】

|              |     |
|--------------|-----|
| 白凤豆粥·····    | 91  |
| 红糯米生栗粥·····  | 92  |
| 小米红枣粥·····   | 93  |
| 五谷杂粮粥·····   | 95  |
| 防止老化松子粥····· | 96  |
| 粗粮细作·····    | 97  |
| 黄豆糙米南瓜粥····· | 99  |
| 三黑补肾乌发粥····· | 101 |
| 花豆红米粥·····   | 102 |

### 【搭配粥食的小菜、酱菜、 饼食53道】



## 各种谷类介绍

荞麦：荞麦含有丰富的维生素 B<sub>1</sub>、维生素 E、胆碱素、烟碱酸、泛酸及钾、钙、磷、镁、铁等无机成分，可预防及治疗高血压症、脑中风及其后遗症、肺出血、网膜出血、紫斑病、肾炎及荨麻疹等病症。

麦片：含丰富的蛋白质、糖类及维生素 A、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>，其中胚芽含大量的维生素 E，有清洁血液、美容润肤的功效。

薏仁米：薏仁米的营养价值很高，含丰富的蛋白质（13%~16%）及脂肪（9%），对人体具有特殊的生理调节功能，故自古以来不仅被称为滋养强壮剂，亦为汉药方的重要材料。

糙米：糙米带有壳皮、胚芽、糊粉层及内胚乳。谷皮成分主要为食物性纤维，能促进胃肠蠕动，预防便秘。胚芽富含蛋白质、脂肪、脂溶性维生素（如维生素 E、维生素 K）及水溶性维生素（如维生素 B 群，尤其是维生素 B<sub>1</sub>），所含矿物质有钙、磷及铁。

荞麦

玉米

麦片

糙米片

玉米：含蛋白质、脂肪、糖类、维生素 A、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 C、磷、铁、镁。

糙米片：糙米磨成片后，不像其他谷类需要长时间煮，只要放入沸水中煮几分钟即可。

薏仁米

小米

小米：热量、蛋白质及脂肪含量均高于稻米，每 100 克小米含钙、铁、磷、胡萝卜素 0.019 毫克，纤维素含量仅低于燕麦，接近糙米，具有特殊粒色及食味。

糙米

米

米：米粒中有 0.7%~3% 的脂肪存于米糠中，可提炼米糠油。胚芽是植物发芽的部分，富含蛋白质、脂肪、维生素 B 和矿物质。



燕麦：燕麦含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及维生素B群。其脂肪的含量为麦类中最高者。所含的维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、烟碱酸比白米的含量高。

燕麦

燕麦片

燕麦片：许多人喜欢将磨成片的燕麦和牛奶一起搭配当做早餐。

薏仁：薏仁中含有抗肿瘤的薏仁脂，降血糖的水溶性多糖，可消炎、抗过敏的含酚类化合物，新的抗菌物质以及胆固醇。还可促进排卵。

薏仁

糙薏仁

糙薏仁：薏仁剥去外壳后叫糙薏仁，带有深咖啡色的外皮且具有更完整的维生素B群与纤维素。含有蛋白质、脂肪、维生素A、维生素C、维生素D、维生素E与维生素B群，尤其是维生素B<sub>1</sub>，故可治疗脚气病。

红糯米：属于香米的一种，除具有一般糯米特性外，也可当做米饭食用，煮熟后具有一种淡淡的清香，色泽粉红。含有维生素A、维生素E、铁质及蛋白质，营养丰富。

红糯米

黑糯米

黑糯米：不但香糯适中，而且营养价值极高，富含铁质、蛋白质、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>及17种氨基酸。其中含铁量之高是任何天然食品无法比拟的。

圆糯米：糯稻所生产之米称为糯米，米粒形状与梗米相近，其黏性比梗米更强，淀粉粒遇碘呈紫色，用于制酒，所以又称酒米。少数用来制糕饼。

圆糯米

紫糯米

紫糯米：富含蛋白质、糖类、多种维生素及钙、磷、铁、镁、锌等矿物质。



白凤豆

绿豆仁

白凤豆：白凤豆含尿素征、血球凝集素，有抗肿瘤的功能。

绿豆仁：将绿豆壳去掉即为绿豆仁，含丰富的蛋白质。

白豆

花豆

白豆：又称米豆，含有丰富的营养元素，可与米饭一起煮，其中维生素可维持神经、肌肉及循环系统的正常运作，还可健脑、强化骨骼及增加皮肤的抵抗力。

花豆：含丰富的蛋白质、糖类及各种矿物质，能增强心肌功能、预防高血压、维持神经系统正常。

黄豆

黑豆

黄豆：含有丰富的维生素B，可恢复体力、预防和治疗因缺乏维生素B所引起的各种症状。此外，黄豆含有类似雌性激素的植物动情激素，可延缓更年期妇女老化。

黑豆：黑豆不含胆固醇，蛋白质含量为34%、糖类为28%、脂肪为18%、粗纤维为5%。此外，黑豆含有大量的植物固醇、皂素及可延缓人体功能老化的微量元素，对心脏血管有保护效果，常食用有益健康。

红豆

绿豆

红豆：红豆含有20%~23%的蛋白质、0.2%~0.6%的脂肪、55%~69%的淀粉及多种氨基酸和维生素，其中赖氨酸和维生素B的含量在各种豆类中为最高。

绿豆：含蛋白质、脂肪、糖类、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素E、铁、磷、钙。因为绿豆属寒性食品，所以专治热燥病，有清热、解渴、治肿胀、利小便的功效。



【人气粥14道】









# 山药牛肉粥

如果您吃怕了清清淡淡的五谷粥，来碗“山药牛肉粥”满足一下自己的味蕾！

## ◆材料

牛肉120克，山药120克，米1/2杯，水6杯，姜丝、香菜适量。

## ◆调味料

盐1/2小匙。

## ◆做法

1. 米洗净泡水1小时，牛肉切片，山药切丁备用。

2. 深锅内放入米和6杯水，用大火煮开后，加入山药丁改小火慢煮至稠。

3. 煮稠后加入牛肉片一起煮。

4. 起锅前加入盐调味，撒上姜丝、香菜即可。

## ◆补给站

山药与马铃薯的口感相似，所以可以轻松地与各种肉类搭配。加上它有很多的养生功效，长期食用可改善小孩营养不良、妇女带下以及胃阴虚所引起的食欲不振与消化不良，此外还有抗衰老的滋补作用及增强细胞免疫功能等功效。



# 广东粥

广东粥是许多粥的粥底，最受欢迎的首推“状元及第粥”，当然也可以做成皮蛋瘦肉粥、鲍鱼粥……它之所以深受喜爱，除了它独特的地方风味之外，还因为它可变化出多种美味！

## ◆材料

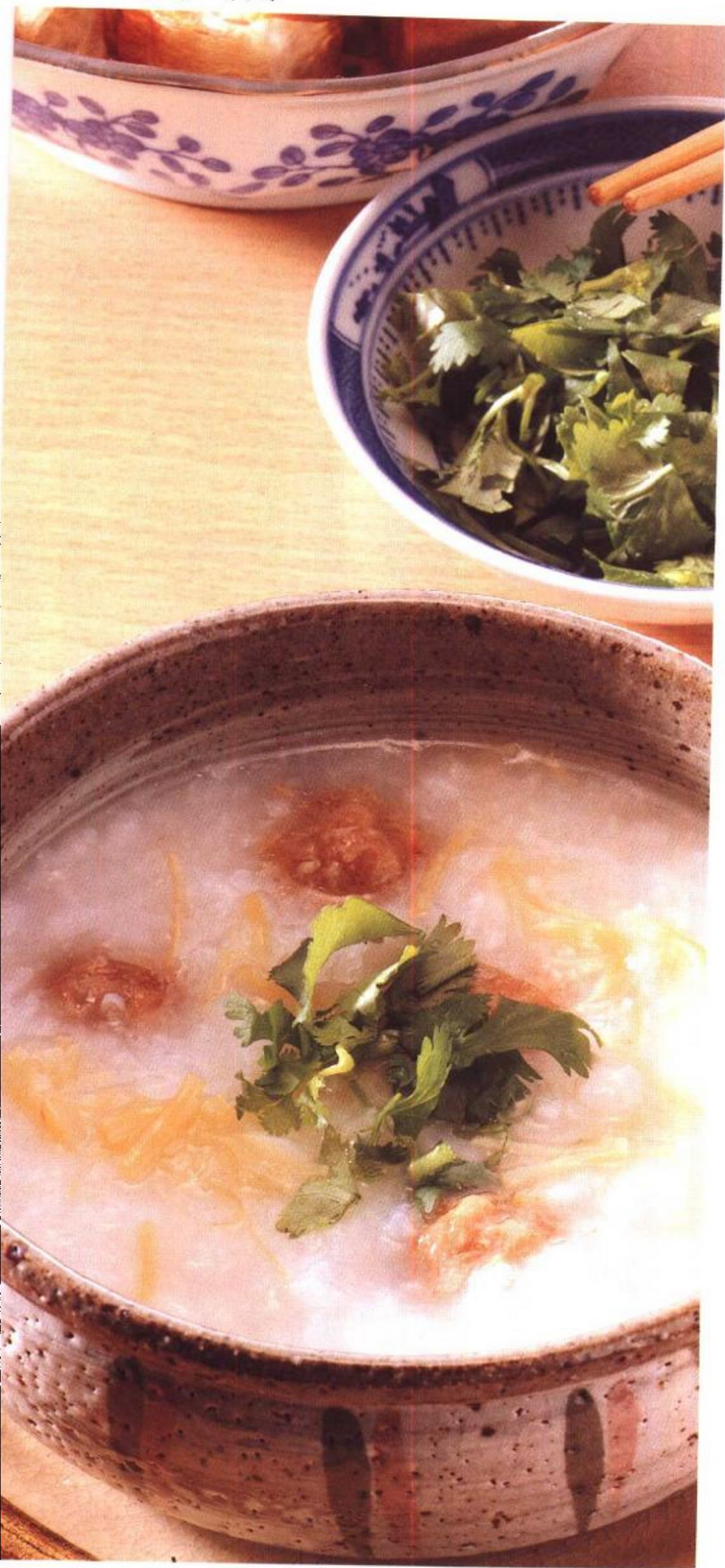
干贝 2 粒、猪肉 60 克、鸡骨 1 副、米 1/2 杯、水 8 杯、油条 3 根。

## ◆做法

1. 米洗净泡水 1 小时备用。
2. 干贝泡热水，并入锅蒸 1 小时，撕成丝状后连汁一起用。
3. 猪肉切细丝、鸡骨用开水余烫一下。
4. 锅内加入 8 杯水、鸡骨、干贝、猪肉丝及米，一起用小火煮。
5. 煮至浓稠状后取出鸡骨，用打蛋器把粥粒打散，即为广东粥粥底。
6. 吃的时候可以搭配油条。

## ◆一点诀

要煮一碗地道的广东粥，汤头是关键。好的汤头要用大骨或鸡骨架、干贝与粥一起慢慢熬煮入味。煮至干贝丝看不见，则表示干贝已完全融入粥里了。





# 皮蛋粥

皮蛋是中国独创的一种食物，除了凉拌外，在不少菜肴中也扮演着很重要的角色。如这道广式风味十足的皮蛋粥，少了皮蛋，整个粥的风味就逊色不少了。

## ◆材料

广东粥粥底 1 小碗（见 14 页）、高汤 1/2 小碗、皮蛋 1 个、油条 1/2 根、香菜末 1 小匙、肉松酥 1 大匙。

## ◆调味料

盐 1/2 小匙、胡椒粉 1/6 小匙。

## ◆做法

1. 皮蛋去壳后切小丁，油条切 3 厘米左右的长段备用。
2. 碗底放入 2~3 段油条备用。
3. 粥底加入高汤烧开后，放入皮蛋丁和调味料。
4. 待煮开后即可放入碗中，撒上肉松酥及香菜末即可。

## ◆一点诀

良好的无铅皮蛋蛋壳表面是洁白的，剥开来的蛋壳背面也应该没斑点，但含铜的皮蛋则带有一些黑色斑点。

