



家庭书架
品质生活

百变营养

保粥

BAIBIAN
YINGYANG
BAOZHOU
1000 YANG

《家庭书架》编委会 编著

1000样



陈结菜
本书特邀顾问

国际烹饪大师，中华御厨，中国烹饪大师
国家高级烹饪技师，国家高级公共营养师，
现任国际餐饮协会（IFBA）首席顾问、美食
专家俱乐部主席、中华名厨委员会副会长兼
秘书长、中国饮食文化研究会副秘书长、中国
民间菜发展研究中心主任、中国饭网顾问、
中国名厨名店战略促进会首席顾问、湖北省
烹饪协会北方联谊会秘书长、百年荣记饮食
文化发展有限公司总经理等职。

用料都不贵
家常粥品上千种

味道美，营养足
煲粥指导细致，窍门绝招多
好学易做，看了就会



北京出版社
北京 出版

家庭书架·品质生活

百变营养

煲粥 1000样

BAIBIAN YINGYANG
BAOZHOU 1000 YANG

《家庭书架》编委会 编著



北京出版社 出版集团
北京出版社

百变营养煲粥1000样 / 《家庭书架》编委会编著. —北京: 北京出版社, 2007
(家庭书架·品质生活)

ISBN 978-7-200-06690-6

I. 百… II. 家… III. 粥—保健—食谱 IV. TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第142133号

全案策划



唐码书业 (北京) 有限公司

WWW.TANGMARK.COM

责任编辑 倪晓辉 马师雷

封面设计 刘 畅

版式设计 李亚欧

家庭书架·品质生活

百变营养 煲粥1000样

BAIBIAN YINGYANG
BAOZHOU 1000 YANG

《家庭书架》编委会 编著



出版 北京出版社出版集团

北 京 出 版 社

地址 北京·北三环中路6号

邮编 100011

网址 www.bph.com.cn

发行 北京出版社出版集团

经销 新华书店

印制 北京威远印刷厂

版次 2007年1月第1版

2007年1月第1次印刷

开本 787×1092 1/16

印张 16

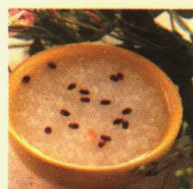
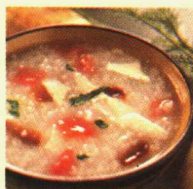
字数 257千字

印数 1—20 000册

书号 ISBN 978-7-200-06690-6 / TS·142

定价 19.90元

前言



“粥”是我国饮食文化的精粹之一，它不但具有调剂口味、平衡膳食的独特作用，而且也是我国民间主要的食疗佳品。据不完全统计，我国有文字记载的药粥方笺就在千种以上。

“粥”作为保健、养生、疗疾的佳品，具有健脾暖胃、益气补血、养心安神的独特功效，自古便被誉为“养生第一品”。现代临床医学研究证明，经常食粥可有效地减少热量的摄入，大大降低高血压、心脏病、糖尿病等“时髦病”的发病率。此外，粥作为一种半流质食品，有利于肠胃的消化和吸收，特别适合老人和儿童食用。

中国营养医学会统计显示：江苏如皋市145万人口中，百岁老人达172位，90岁以上的老人更超过了4000位！调查结果表明，如皋人长寿的秘诀竟然是当地“二粥一饭”的独特饮食习惯！



好营养

本书所选粥品均经过营养专家的精心挑选，不但富含人体所需要的多种维生素和各種微量元素，还具有保健、美容、塑身、疗疾等多重功效。



好滋味

本书所选粥品绵软可口，味道醇厚，鲜香滋润，百喝不厌。



经济实惠

本书所选粥品用料简单、购买方便，力求将制作成本控制在10元以内。



千变万化吃不腻

本书所选粥品近1000种，如搭配食用，长时间内都不会喝烦、喝腻！



目录 CONTENTS

绪论

013

第一篇 蔬果素粥

018 / 奶香麦片粥

018 / 薏仁粥

019 / 西式牛奶粥

019 / 山药桂圆粥

019 / 山药萝卜粥

019 / 甜杏仁粥

020 / 荞麦芝麻粉粥

020 / 萝卜橄榄粥

020 / 嫩莲子粥

021 / 红枣银耳粥

021 / 杏仁糯米粥

021 / 小米红糖粥

021 / 紫米红枣粥

022 / 核桃姜汁粥

022 / 菊花茶粥

022 / 枸杞核桃粥

023 / 荸荠萝卜粥

023 / 茴香菜粥

023 / 桂圆栗子粥

023 / 桃仁红枣粥

024 / 桂枝红参粥

024 / 红枣黑豆粥

024 / 饭豇豆粥

025 / 赤小豆山药粥

025 / 白菜粥

025 / 茭白粥

025 / 茄子粥

026 / 米糕甜粥

026 / 甜八宝粥

026 / 浮小麦粥

027 / 大蓟粥

027 / 甜石榴西米粥

027 / 百合玉竹粥

027 / 槐花粥

028 / 芝麻黑豆粥

028 / 薄荷粥

028 / 胚芽红薯粥

029 / 荷叶粳米粥

029 / 郁李仁粥

029 / 芸豆粥

029 / 西瓜丁粥

030 / 玉竹冰糖粥

030 / 枸杞油菜粥

030 / 核桃赤小豆粥

031 / 川贝雪梨粥

031 / 刺儿菜粥

031 / 蒲菜粥

031 / 菟丝子粥

032 / 雪梨黄瓜粥

032 / 南瓜大麦粥

032 / 黑木耳芹菜粥

033 / 苡菜绿豆粥

033 / 桂圆阿胶粥

033 / 松仁粥

033 / 绿豆奶粥

034 / 椰汁黑糯米粥

034 / 银耳杏仁露粥

034 / 山药红枣粥

035 / 红豆花生粥

035 / 桂圆莲子粥

035 / 合欢花粥

035 / 石榴花粥

036 / 芍药花粥

036 / 玫瑰花粥

036 / 蜜饯胡萝卜粥

037 / 白茄首乌粥

037 / 胡萝卜香菜粥

037 / 菠菜粥

038 / 砂仁粥

038 / 空心菜粥

038 / 包心菜粥

039 / 焦米粥

039 / 茵陈粥

039 / 红豆糯米粥

039 / 鲜菇小米粥

040 / 小麦豆角粥

040 / 芹菜山楂粥

040 / 菱角薏仁粥

041 / 菠萝粥

041 / 红枣糯米粥

041 / 白果莲子粥

041 / 栀子粥

042 / 白兰花粥

042 / 藿香粥



百变营养煲粥1000样

百
变
营
养
煲
粥
1000
样

042 / 芹菜粥

043 / 苳拔粥

043 / 薔薇花粥

043 / 无花果粥

043 / 苳乌粥

044 / 冰糖苳菜粥

044 / 山药枸杞粥

044 / 干屈菜马齿苋粥

045 / 当归黄芪粥

045 / 毛苳荞麦粥

045 / 柏子仁粥

045 / 白扁苳粥

046 / 白果麦片粥

046 / 芫苳粥

046 / 菠苳芹菜粥

047 / 绿豆竹叶粥

047 / 韭苳籽粥

047 / 银耳绿豆粥

048 / 西红柿山药粥

048 / 红扁苳粥

048 / 青苳粥

049 / 瓠瓜粥

049 / 冰糖苳苳粥

049 / 莴笋粥

049 / 西米甜瓜粥

050 / 绿豆酸梅百果粥

050 / 三米桂圆粥

050 / 枸杞粳米粥

051 / 绿豆苳苳粥

051 / 薏仁党参粥

051 / 苳苳粥

051 / 月季花粥

052 / 翠衣甜粥

052 / 菊苳粥

052 / 芥苳粥

053 / 百合绿豆粥

053 / 绿豆荷叶粥

053 / 西红柿西米粥

054 / 豌豆绿豆粥

054 / 芋苳米苳粥

054 / 木瓜胡萝卜玉米粥

055 / 长豇苳粥

055 / 山药扁苳粥

055 / 枇杷银耳粥

056 / 八宝苳子粥

056 / 牛奶菠苳粥

056 / 核桃苳实粥

057 / 麸皮粥

057 / 苦杏仁粥

057 / 西米苹果粥

057 / 糯米粉粥

058 / 杨梅绿豆粥

058 / 益母草粥

058 / 茉莉冰糖粥

059 / 豌豆鲜奶粥

059 / 花生菠苳粥

059 / 腐竹白果粥

059 / 大麦茯苓粥

060 / 西米猕猴桃粥

060 / 芝麻蜂蜜粥

060 / 白苳麦苳粥

060 / 西瓜子仁粥

061 / 甜苳叶粥

061 / 油菜粥

061 / 苳薯小米粥

061 / 佛手柑粥

062 / 紫米薏仁粥

062 / 山药红苳粥

062 / 覆盆子粥

063 / 香附麦片粥

063 / 荔枝红枣粥

063 / 土豆泥牛奶粥

063 / 锅巴粥

064 / 芋头芹菜粥

064 / 山药苳苳粥

064 / 菱粉粥

065 / 杏仁川贝粥

065 / 沙参粥

065 / 酪梨芋头粥

066 / 苳浆粥

066 / 香菇油菜面筋粥

066 / 菊花核桃粥

067 / 核桃百合粥

067 / 扁苳小米粥

067 / 豆腐皮粥

067 / 南瓜饭苳苳粥

068 / 大麦烤麸粥

068 / 肉桂粥

068 / 核桃白茯苓粥

069 / 香苳粥

069 / 大麦苳苳粥

069 / 花生山药粥

069 / 牡丹花粥



目录 CONTENTS

- 070 / 三宝素粥
- 070 / 芡实茯苓粥
- 070 / 桂圆核桃粥
-  071 / 苦瓜粥
- 071 / 枸杞豉汁粥
- 071 / 苦苣菜粥
- 071 / 香附芡实粥
-  072 / 煨酥豆糖粥
- 072 / 黑木耳粥
- 072 / 黑米粥
- 073 / 黑米山楂粥
-  073 / 芝麻红枣粥
- 073 / 炒面粥
- 073 / 花生杏仁粥
- 074 / 白果冬瓜粥
-  074 / 胡萝卜咸粥
- 074 / 芝麻桃仁粥
- 075 / 墨菜粥
- 075 / 米沙粥
-  075 / 白饭豆粥
- 075 / 萝卜汁粥
- 076 / 蚕豆粥
- 076 / 人参茯苓粥
-  076 / 蔬菜油条粥
- 077 / 山楂丹参粥
- 077 / 长生果粥
- 077 / 莲子芡实粥
-  077 / 黄豆小米粥
- 078 / 五谷糙米粥
- 078 / 芡实薏仁粥
- 078 / 百合粥
-  079 / 鸭梨粥
- 079 / 慈菇粥
- 079 / 白梁米粥
- 079 / 南瓜百合粥
-  080 / 芡实白果粥
- 080 / 木瓜粥
- 080 / 燕麦粳米粥
- 081 / 冬瓜玉米面粥
-  081 / 大蒜粥
- 081 / 绿豆麦片粥
- 081 / 茼蒿粥
- 082 / 蘑菇小米粥
-  082 / 豆豉薏白粥
- 082 / 芹菜百合粥
- 083 / 玉米燕麦粥
- 083 / 普洱茶粥
-  083 / 天花粉粥
- 083 / 芦笋粥
- 084 / 黄芪红糖粥
- 084 / 丝瓜粥
-  084 / 车前子粥
- 084 / 二花粥
- 085 / 毛豆粥
- 085 / 米面红枣粥
-  085 / 芦笋天门冬粥
- 085 / 梅花粥
- 086 / 南瓜粥
- 086 / 五果糯米粥
-  086 / 桂圆黑豆粥
- 087 / 葱白粥
- 087 / 荆芥粥
- 087 / 红薯粥
-  087 / 冰糖五色粥
- 088 / 红豆莲藕粥
- 088 / 鲜奶核桃粥
- 088 / 滋味斋粥
-  089 / 桂花粥
- 089 / 橄榄粥
- 089 / 橘皮粥
- 089 / 竹荪玉笋粥
-  090 / 首乌芝麻粥
- 090 / 金樱子粥
- 090 / 甜藕粥
- 091 / 香椿芽粥
-  091 / 干冬菜粥
- 091 / 枇杷粥
- 091 / 决明子粥
- 092 / 姜粥
-  092 / 珠玉二宝粥
- 092 / 平菇粥
- 093 / 金银花粥
- 093 / 罗汉果糙米粥
-  093 / 西米橘子粥
- 093 / 白茯苓粥
- 094 / 桂圆枸杞粥
- 094 / 首乌百合粥
-  094 / 白果养颜粥
- 095 / 天门冬粥
- 095 / 肉豆蔻粥
- 095 / 山药南瓜粥
-  095 / 制首乌黑豆粥
- 096 / 荸荠粥



百变营养煲粥1000样

百变营养
煲粥1000样

- 096 / 生地黄粥
- 096 / 绿豆粥
-  097 / 西米酸梅粥
- 097 / 杏子粥
- 097 / 紫苏叶粥
- 097 / 小麦通草粥
-  098 / 桃脯粥
- 098 / 黄豆粥
- 098 / 酸梅粥
- 099 / 甘露子粥
-  099 / 冬瓜粥
- 099 / 陈皮核桃粥
- 099 / 黄精粥
- 100 / 茉莉花粥
-  100 / 薤白粥
- 100 / 山楂红糖粥
- 101 / 葛根粉粥
- 101 / 香菜粥
-  101 / 甘蔗高粱粥
- 101 / 香蕉粥
- 102 / 腊八粥
- 102 / 芋头粥
-  102 / 黑芝麻甜奶粥
- 103 / 花生红枣粥
- 103 / 豆薯粥
- 103 / 酥蜜粥
-  103 / 萝卜籽粥
- 104 / 葡萄干粥
- 104 / 葵花子粥
- 104 / 款冬花粥
-  105 / 白芷粥

- 105 / 枸杞牛膝煮玉米粥
- 105 / 银耳樱桃粥
- 106 / 山茱萸肉粥
-  106 / 桔梗粥
- 106 / 荔枝粥
- 107 / 玉米须粥
- 107 / 柿饼粥
-  107 / 莲枣薏仁粥
- 108 / 玉米山药粥
- 108 / 枸杞牛膝小米粥
- 108 / 核桃木耳粥
-  108 / 土豆粥
- 109 / 梅干莲子粥
- 109 / 紫河车糯米粥
- 109 / 清火粥
-  110 / 菊苗粥
- 110 / 榛子粥
- 110 / 桃花粥
- 111 / 银耳糯米粥
-  111 / 人参核桃粥
- 111 / 竹叶粥
- 111 / 鲜橘汤圆粥
- 112 / 荔枝山药粥
-  112 / 枸杞丹参粥
- 112 / 芝麻小米粥
- 112 / 稷米粥

- 115 / 猪肺粥
- 115 / 猪血粥
- 115 / 猪红鱼片粥
-  115 / 兔肝粥
- 116 / 羊腩苦瓜粥
- 116 / 黄狗肾粥
- 116 / 驴肉粥
-  117 / 皮蛋排骨粥
- 117 / 猪肉小麦粥
- 117 / 鹿茸粥
- 117 / 杏仁猪肺粥
-  118 / 肉丝粥
- 118 / 白菜肉末粥
- 118 / 山药薏仁羊肉粥
- 119 / 火腿粥
-  119 / 牛肚粥
- 119 / 乞丐粥
- 119 / 肉丸粥
- 120 / 肉粒萝卜粥
-  120 / 山药香菇肉粥
- 120 / 牛髓地黄粥
- 121 / 肉末菜花粥
- 121 / 马齿苋瘦肉粥
-  121 / 豆苗腰片粥
- 122 / 猪肝鸡蛋粥
- 122 / 小米羊胎粥
- 122 / 猪肚粥
-  123 / 猪肝笋尖粥
- 123 / 商陆瘦肉粥
- 123 / 腐竹猪肝粥

第二篇 畜肉粥

-  114 / 枸杞叶羊肾粥



目录 CONTENTS

- 124 / 猪脊髓粥
- 🔥 124 / 山东羊肉粥
- 124 / 猪蹄粥
- 125 / 鹿肉粥
- 125 / 羊胰粥
- 🔥 125 / 红枣羊骨粥
- 125 / 猪骨腐竹粥
- 126 / 糙米排骨粥
- 126 / 太子参田鸡粥
- 🔥 126 / 猪腰薏仁粥
- 127 / 砂仁猪肚粥
- 127 / 猪脾粥
- 127 / 牛肉蓉粥
- 🔥 127 / 紫河车牛乳粥
- 128 / 窝蛋滑牛粥
- 128 / 核桃羊肉粥
- 128 / 核桃羊肾粥
- 🔥 129 / 黄花瘦肉粥
- 129 / 芝麻牛骨髓粥
- 129 / 香菇瘦肉粥
- 129 / 香菇牛肉粥
- 🔥 130 / 豌豆瘦肉粥
- 130 / 肉苁蓉狗肉粥
- 130 / 羊肚粥
- 131 / 菜丝肉末粥
- 🔥 131 / 羊肉苁蓉粥
- 131 / 猪腰磁石粥
- 132 / 猪肺萝卜粥
- 132 / 榨菜肉丝粥
- 🔥 132 / 羊奶粥
- 133 / 白木耳羊肾粥
- 133 / 黄狗鞭粥
- 133 / 柿蒂瘦肉粥
- 🔥 133 / 杨梅瘦肉粥
- 134 / 马奶粥
- 134 / 猪心粥
- 134 / 江南八宝菜粥
- 🔥 135 / 海狗肾粥
- 135 / 紫河车瘦肉粥
- 135 / 花生牛筋粥
- 136 / 牛尾粥
- 🔥 136 / 猪肝绿豆粥
- 136 / 猪胰薏仁粥
- 137 / 黄精瘦肉粥
- 137 / 鹿肾粥
- 🔥 137 / 牛乳粥
- 137 / 山药羊肉粥
- 138 / 桑椹枸杞猪肝粥
- 138 / 鹿角胶粥
- 🔥 138 / 芪枣羊骨粥
- 139 / 枸杞猪肾粥
- 139 / 肉苁蓉羊腰粥
- 139 / 当归猪胫骨粥
- 🔥 139 / 羊石子粥
- 140 / 及第粥
- 140 / 鹿头肉粥
- 140 / 辣椒粥
- 🔥 141 / 猪肉青菜粥
- 141 / 牛草肚粥
- 141 / 狗肉豆豉粥
- 141 / 空心菜瘦肉粥
- 🔥 142 / 潮州粥
- 142 / 内金双芽牛肚粥
- 142 / 鸭蛋瘦肉粥
- 143 / 栗子猪肾粥
- 🔥 143 / 脊肉粥
- 143 / 鹿鞭粥
- 144 / 花生猪骨粥
- 144 / 人参羊肉粥
- 🔥 144 / 狗脊金樱子粥
- 145 / 羊外肾粥
- 145 / 火腿萝卜粥
- 145 / 竹笋肉末粥
- 🔥 145 / 海米羊肉粥
- 146 / 腰肝粥
- 146 / 菠菜瘦肉粥
- 146 / 狗肉小麦仁粥
- 🔥 147 / 大头菜羊肉粥
- 147 / 腐竹猪红粥
- 147 / 牛肚薏仁粥
- 147 / 冬虫夏草田鸡腿粥
- 🔥 148 / 兔肉粥
- 148 / 鹿尾粥
- 148 / 羊肉秫米粥
- 149 / 田鸡粥
- 🔥 149 / 锁阳壮阳粥
- 149 / 狗骨药粥
- 149 / 羊肝粥
- 150 / 猪肉玉米粥
- 🔥 150 / 猪水胞白果粥



百变营养煲粥1000样

百
变
营
养
煲
粥
1
0
0
0
样

- 150 / 鲜藕猪肠粥
- 151 / 羊肉苡蓉粥
- 151 / 海参羊肉粥
-  151 / 潮式碎肉粥
- 152 / 芋头肉片粥
- 152 / 莴笋猪肉粥
- 152 / 柴鱼排骨粥
-  153 / 狗肉粥
- 153 / 牛百叶粥
- 153 / 红枣羊骨糯米粥
- 154 / 雪菜肉末粥
-  154 / 豆苗猪肾粥
- 154 / 胡萝卜牛肉粥
- 155 / 西芹牛肉粥
- 155 / 白术猪肚粥
-  155 / 黄花菜粥
- 155 / 杜仲羊骨粥
- 156 / 玉米火腿粥
- 156 / 枸杞鲜藕瘦肉粥
-  156 / 牛腩板栗粥
- 157 / 培根白菜粥
- 157 / 狗肉桃仁粥
- 157 / 黄芪羊肉粥
-  158 / 羊肉淡菜粥
- 158 / 豆芽牛肉粥
- 158 / 天麻猪脑粥
- 159 / 猪肺薏仁粥
-  159 / 咸菜粉肠粥
- 159 / 咸八宝粥
- 160 / 苍术猪肝粥

- 160 / 羊杂粥
-  160 / 五花肉花生粥
- 161 / 黄芪牛肉粥
- 161 / 羊胫骨糯米粥
- 161 / 羊脂粥
-  161 / 荸荠猪肚粥
- 162 / 雪菜牛肉粥
- 162 / 虾仁牛肉粥
- 162 / 肉豆腐粥
-  163 / 台式肉粥
- 163 / 糙米排骨粥
- 163 / 沙锅排骨粥
- 164 / 猪肝菠菜粥
-  164 / 姜当归羊肉粥
- 164 / 包心菜猪肉粥

第三篇 禽蛋粥

-  166 / 口蘑鸡肉粥
- 167 / 鸡汁粥
- 167 / 烤鸭粥
- 167 / 鸡肝粥
-  167 / 猪胰乌鸡膏粥
- 168 / 鹌鹑红豆粥
- 168 / 小米蛋奶粥
- 168 / 鸡粥豌豆苗
-  169 / 鸡蛋米汤粥
- 169 / 豌豆鸡汁粥

- 169 / 水姜鸭粥
- 170 / 鸭脯火腿粥
-  170 / 小米鸡蛋粥
- 170 / 燕窝鸽蛋粥
- 171 / 桂肝粥
- 171 / 大戟鸡蛋粥
-  171 / 鹌鹑山药粥
- 171 / 黄芪野鸭肉粥
- 172 / 鹌鹑粥
- 172 / 糯米内金粥
-  172 / 冬瓜鸭粥
- 173 / 三黑蛋粥
- 173 / 鸭羹粥
- 173 / 仔鸽药粥
-  173 / 乌鸡胡桃粥
- 174 / 鸭仔粥
- 174 / 鸡蛋粥
- 174 / 鸽蛋冬虫草粥
-  175 / 蛋清鸡片粥
- 175 / 雄鸡粥
- 175 / 鸽蛋粥
- 175 / 鸽肉粥
-  176 / 鸡丝莼菜粥
- 176 / 乌鸡糯米粥
- 176 / 肉内香附粥
- 177 / 人参鸡粥
-  177 / 皮蛋淡菜粥
- 177 / 马齿苋鸡粥
- 178 / 鸡内金粥
- 178 / 桂肝粥



目录 CONTENTS

178 / 核桃仁鸽蛋粥

179 / 燕窝鸡粥

179 / 白煮鸡粥

179 / 鹌鹑黑豆粥

180 / 鸡肝小米粥

180 / 洋葱鹌鹑粥

180 / 蛋黄银鱼粥

181 / 鸡蛋白木耳粥

181 / 燕窝鹌鹑粥

181 / 鸡肉皮蛋粥

182 / 火腿鸽子粥

182 / 栗肉鸡米粥

182 / 鸡丝泡饭粥

183 / 鸡丸瑶柱粥

183 / 杜仲乌鸡粥

183 / 皮蛋叉烧粥

183 / 乌鸡膏粥

184 / 腊鸭颈菜干粥

184 / 鹅血粥

184 / 干贝鸡丝粥

185 / 鸭肉白菜粥

185 / 野鸡小米粥

185 / 健脾粥

185 / 酒酿粥

186 / 生滚鸡球粥

186 / 咸鸭蛋蚝豉粥

186 / 野鸡粥

187 / 干贝鸡肉粥

187 / 野鸭扁豆粥

187 / 枸杞鸡肾粥

188 / 鸡肉白薯粥

188 / 三菌鸡粥

188 / 枸杞消炎粥

189 / 芡实老鸭粥

189 / 瑶柱鸽肉粥

189 / 鸽蛋菜心粥

189 / 黑豆鸡蛋粥

190 / 鸳鸯鸡粥

190 / 罗勒雪花粥

190 / 山药蛋黄粥

191 / 仔鸽鸡肉粥

191 / 鸡肉粥

191 / 鸡肉鲜贝粥

191 / 野鸭赤小豆粥

192 / 烧鸭粥

192 / 蘑菇鸡粥

192 / 鸭肫山药粥

193 / 皮蛋杂食粥

193 / 鳗鱼蛋粥

193 / 西红柿鸡蛋粥

193 / 五谷双蛋粥

194 / 三鲜粥

194 / 燕窝紫米粥

194 / 豆米鸡肉粥

195 / 皮蛋火腿粥

195 / 韭菜鸡蛋粥

195 / 香菇鸡粒粥

195 / 花生红枣蛋糊粥

196 / 奶蛋玉米粥

196 / 鲜奶鸡肉粥

196 / 香菇火腿鸡丝粥

197 / 鸡汤麦片粥

197 / 胡萝卜蛋粥

197 / 蛋黄冬瓜粥

197 / 荔枝鸭粥

198 / 当归乌鸡粥

198 / 白菜蛋花粥

198 / 鹅肉粥

199 / 燕窝金银粥

199 / 燕窝鸡鲍粥

199 / 日式鸡肉泡粥

199 / 山药咸鸭肾粥

200 / 香肠熏鸡粥

200 / 花生芹菜海带蛋皮粥

200 / 人参乌鸡粥

201 / 鸡丝养心粥

201 / 双凤壮阳粥

201 / 桂花鸭粥

201 / 仙茅金鸡粥

202 / 火腿鸡块粥

202 / 鸡肝芡实粥

202 / 红豆野鸭粥

203 / 五香鸡粥

203 / 灵芝鹌鹑蛋粥

203 / 蛋黄酸奶粥

203 / 鸡肠粥

204 / 鲜陈鸭肾瘦肉粥

204 / 苡蓉鸡肠粥

204 / 百果鸡粥



百变营养煲粥1000样

百变营养
煲粥1000样

第四篇 水鲜粥

- 🔥 206 / 乌贼粥
- 207 / 海带粳米粥
- 207 / 鲤鱼脑粥
- 207 / 乌鳢鱼粥
- 🔥 207 / 田螺桑椹粥
- 208 / 胡子鲶粥
- 208 / 西红柿海带粥
- 208 / 海参鸭肉粥
- 🔥 209 / 石首鱼粥
- 209 / 鱼肚粥
- 209 / 赤小豆鲤鱼粥
- 209 / 海参桂圆粥
- 🔥 210 / 牡蛎粥
- 210 / 鳗鱼粥
- 210 / 灯心花鲫鱼粥
- 211 / 牡蛎五花肉粥
- 🔥 211 / 竹笋鲫鱼粥
- 211 / 银鱼苋菜粥
- 211 / 猪肝蟹棒南瓜粥
- 212 / 虾球干贝粥
- 🔥 212 / 瑶柱冬瓜丝粥
- 212 / 牡蛎青菜粥
- 213 / 节瓜茸粥
- 213 / 白术鲫鱼粥
- 🔥 213 / 鱼鳞胶粥

- 213 / 虾皮菠菜粥
- 214 / 草菇鱼片粥
- 214 / 鲟粥
- 🔥 214 / 海马虾仁粥
- 215 / 黑豆牡蛎粥
- 215 / 大蒜海参粥
- 215 / 干贝粥
- 🔥 216 / 苕麻鲤鱼粥
- 216 / 黄花鱼蓉粥
- 216 / 蟹黄藕粥
- 217 / 墨鱼粥
- 🔥 217 / 牡蛎皮蛋粥
- 217 / 牡蛎猪肉粥
- 217 / 赤小豆鱼粥
- 218 / 角鱼干贝粥
- 🔥 218 / 蛭干粥
- 218 / 冬瓜鲤鱼头粥
- 219 / 鱼头粥
- 219 / 黄瓜鲢鱼粥
- 🔥 219 / 鱼末豆腐粥
- 219 / 银鱼芥菜粥
- 220 / 百合鲫鱼粥
- 220 / 蟾蜍水蛇粥
- 🔥 220 / 鲇鱼粥
- 221 / 海米粥
- 221 / 鳊鱼粥
- 221 / 泥鳅黑豆粥
- 🔥 222 / 虾仁蜜桃粥
- 222 / 鲍鱼竹笋粥
- 222 / 蔬菜鱼肉粥

- 223 / 虾仁鸡蛋粥
- 🔥 223 / 韭菜海参粥
- 223 / 鱼鳔菟丝子粥
- 223 / 西红柿鱼粥
- 224 / 鲤鱼阿胶粥
- 🔥 224 / 蛤蚧粥
- 224 / 鲤鱼粥
- 225 / 蘑菇鱼生粥
- 225 / 鱼蓉菠菜粥
- 🔥 225 / 鱼肉牛奶粥
- 226 / 鲍鱼海鸡粥
- 226 / 海参淡菜粥
- 226 / 独脚金鲫鱼粥
- 🔥 227 / 海米菠菜粥
- 227 / 生滚青鱼片粥
- 227 / 红枣田螺粥
- 227 / 黄芪桑峭粥
- 🔥 228 / 蚬肉粥
- 228 / 剥皮鱼粳米粥
- 228 / 鲜虾瑶柱粥
- 229 / 紫菜瘦肉粥
- 🔥 229 / 海蟹糯米粥
- 229 / 猪血鲫鱼粥
- 229 / 鲜鱼片粥
- 230 / 鲤鱼萝卜粥
- 🔥 230 / 芹菜虱目鱼粥
- 230 / 陈皮丸子粥
- 231 / 沙参银耳粥
- 231 / 生菜鲛鱼球粥
- 🔥 231 / 泥鳅粥



目录 CONTENTS

232 / 鲮鱼黄豆粥

232 / 红枣带鱼粥

232 / 对虾粥

233 / 冬菇鳝片粥

233 / 鲢鱼小米粥

233 / 蟹肉粥

233 / 补气润肤粥

234 / 天麻鱼头粥

234 / 鲍鱼粥

234 / 翡翠鱼粥

235 / 草鱼片香菜粥

235 / 粥水浸鱼腐莲藕

235 / 陈皮牛肉粥

236 / 虱目鱼粥

236 / 荞麦扇贝粥

236 / 鱿鱼蛤蜊粥

237 / 西兰花鲈鱼粥

237 / 章鱼白果粥

237 / 鳝丝油菜粥

238 / 章鱼猪蹄莲藕粥

238 / 鲜菇海鲜粥

238 / 鳝鱼小米粥

239 / 蒜头干贝田鸡粥

239 / 海参粥

239 / 鳝鱼鸡蛋粥

239 / 泥鳅大白菜粥

240 / 泥鳅鱼茸粥

240 / 桂附泥鳅粥

241 / 核桃虾仁粥

241 / 生滚花蟹粥

241 / 香菜虾肉粥

241 / 薏仁鳝鱼粥

242 / 甲鱼粥

242 / 海带瘦肉粥

242 / 鳝鱼粥

243 / 红虾豆仁粥

243 / 鲜虾红蟹粥

243 / 生滚草鱼肠粥

244 / 蟹柳豆腐粥

244 / 生滚鲜鱿鱼粥

244 / 生滚鲜贝粥

245 / 鲜贝粥

245 / 海鲜粥

245 / 姜枣鲫鱼粥

245 / 香菇泥鳅粥

246 / 柴鱼贵妃粥

246 / 鲜虾滑鸡粥

246 / 三仁海带粥

247 / 鲫鱼粥

247 / 魔芋海蜇粥

247 / 海带香菇猪瘦肉粥

247 / 樱花虾糙米粥

248 / 西兰花鱼片粥

248 / 泉州蚝仔粥

249 / 鲑鱼片粥

249 / 海带绿豆粥

249 / 白果瑶柱虾粥

249 / 海带粥

250 / 虾仁韭菜粥

250 / 陈皮海带粥

250 / 辽参海鲜粥

251 / 虾蟹一锅粥

251 / 可口鱼片粥

251 / 冬瓜紫菜粥

251 / 鳅鱼粥

252 / 银鱼羊肉粥

252 / 紫菜银鱼豆豉粥

252 / 紫菜虾仁蛋白粥

253 / 荸荠海蜇粥

253 / 鳝鱼猪肝粥

253 / 青菜鱼茸粥

254 / 龟肉粥

254 / 黄鱼猪红粥

254 / 紫菜鱼片粥

255 / 鲢鱼冬瓜皮粥

255 / 黄鱼粥

255 / 鲈鱼粥

255 / 海马小米粥

绪论



粥的历史

粥在我国已有数千年的历史，在传统营养学上占有极重要的地位。相传粥最早是由黄帝始创的，《周书》称“黄帝始烹谷为粥”，这是关于粥的最早记载。黄帝是否发明了粥，至今仍无法考证，唯一可以确定的是在周朝时，粥已是中国民间极为普遍的食品。

依《礼记》所述：“饥荒之年，天子以粥赈灾救饥。”由此可见，中国人吃粥，至少已有三四千年的悠久历史了。后来，经过历代劳动人民的饮食生活实践，粥的制作方法不断发展，种类也不断增加。清代才子袁枚在《随园食单》中论述粥时说：“见水不见米，非粥也；见米不见水，非粥也。必使水米融洽，柔腻如一，而后谓之粥。”如今，食粥已形成一种独特的粥文化，其繁盛程度堪与茶文化相媲美。

根据史上记述，中国人吃粥主要有三大理由：穷困、应节、养生。

在古时，穷人多是“喝”粥的，因为对穷人来说，米就如同珍珠一样的珍贵，所以即使是煮稀饭，也是尽可能少放米，多加水，这样煮出来的粥，又称“薄粥”。薄粥的特色是非常的稀，薄到米汤表面不生皮，与水几乎无异的程度。所以在古时，不称“吃”粥，称“喝”粥。喝粥时通常加点盐，或者用番薯丝冲一点米煲成番薯粥。番薯粥水分较多，需要吃很多才能饱肚。

名人论粥

“世人个个学长年，不悟长年在眼前。
我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”

——《食粥诗》南宋·陆游

“粥又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀也。”

——《本草纲目》明代·李时珍

“粥于养老最宜：一省钱，二味全，三津润，四利膈，五易消化。”

——《粥谱》清代·黄云鹤

粥的营养

粥具有材料丰富、制作简便、易于消化吸收等特点，在民间极为流行，曾有“世间第一补人之物”的赞誉。医学界公认的观点认为，粥能补益津液，健脾胃，补虚损，对人体最具颐养功效。根据中医学“药食同源”之说，以粥进行食补，既可保健养生，又对很多疾病有辅助疗效。

粥营养丰富，又易于消化，便于吸收，传统养生学认为：“病人、产妇，粥养最宜”。中医认为，粥能滋阴补气、宁神活血及祛肝火。加入蔬菜、水果、肉类或药材，都可令粥的食疗功效更显著。此外，煮得越久的粥就越具食疗效果。米粥除富含营养外，还含有膳食纤维，利于大便排出，有清肠结胃、清洗机体脏器的功能。



粥一般人皆可食用。病人、产妇和消化能力弱者食用更佳。

大米粥有补中益气、健脾养胃、和五脏、通血脉等功效。小米粥有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效。

粥熬好后，上面浮着一层细腻、黏稠、形如油状的物质，俗称粥油。很多人对它不以为然，其实，粥油具有很强的滋补作用，其营养价值甚至可以和参汤媲美。

中医认为，大米熬成粥后，很大一部分营养进入汤中，其中尤以粥油中最为丰富，滋补力之强，丝毫不亚于人参、熟地等名贵药材。清代《本草纲目拾遗》中记载，粥油“黑瘦者食之，百日即肥白，以其滋阴之功，胜于熟地，每日能撇出一碗，淡服最佳”。常喝粥油，可以起到益寿延年的效果。产妇、患有慢性胃炎的人经常会感到元气不足，喝粥油更能补益元气、增长体力，促进身体早日康复。

粥的种类

粥的种类很多，按原料可分为五谷粥、蔬菜粥、水果粥、禽蛋粥、畜肉粥、水产海鲜粥及食疗药膳粥等。

按烹调方法，一般将粥分为普通粥和花色粥两大类。

其中，普通粥是指单用米或面煮成的粥，花色粥则是在普通粥用料的基础上，再加入各种不同的配料制成的粥，这类粥咸、甜口味均有，丰富多彩。以广式咸味

粥为例，常见的如鱼片粥、干贝鸡丝粥、肉丝粥等。

粥按味道来分大致可分为清粥、咸粥、甜粥三大类。

清粥的口味比较清淡，通常是单纯的米粥而已，但又可加入小米、绿豆或莲子等食材，吃起来更觉清香。清粥是要配菜吃的，否则味道过淡。常见的配菜有萝卜干、盐笋豆、雪菜等，广东、福建等地爱用咸瓜、咸鱼虾等作配菜。

咸粥是在白粥内加上其他作料而成的。广东人吃粥特别讲究，他们在粥中放入不同的作料，做出口味独特的粥品，最常见的作料有鱿鱼、猪肉、虾米、香菇等。

甜粥的种类虽然比咸粥少，但也是粥品中的一大特色，如有名的腊八粥和各种花果粥就是甜粥的代表。与咸粥、清粥不同的是，甜粥除了米，也可以使用谷类或豆类，然后再加上砂糖煮甜，或者是加入红枣，由红枣产生自然甘甜口味的粥。

粥的制作

做粥一般有煮和焖两种方法。煮法即先用旺火煮至滚开，再改用小火煮至粥汤稠浓的方法。

焖法是指用旺火加热至滚沸后，即倒入有盖的木桶内，盖紧桶盖，焖约2小时即成，具有香味较浓的特点。

煮粥特别是咸粥，都需要用一锅白粥打底，一般是白粥熬好后再加入各种做好的食



材再熬10分钟左右。做白粥要挑选好米，先用几滴生油和少许盐把米拌一拌，这样煮出来的粥会很香。有两种煮法，一种是水开了以后把火势调小，慢慢熬，一直熬到粥绵；另一种是一直用强火煮，即明火白粥，但这要有耐心看着火，不能让粥煮糊，这样煮出来的白粥又香又滑，如再放几粒白果（银杏）和几片腐竹，粥会更加香滑。

通常粥多采用煮法，此种做法中米粒和食材味道完全交融，吃起来口味绝佳。

此外，花色粥的制作，还可以采用以煮好的滚粥冲入各种配料调拌的方法。如生鱼片粥等，是把海鱼切成极薄的鱼片，再倒入滚烫的粥底，用猛火滚几滚，撒入些许姜丝、葱花等佐料即成。这样做出来的粥味美鲜香，并且鱼片嫩滑，粥粒分明。

熬粥秘笈

1.浸泡：煮粥前先将米用冷水浸泡半小时，让米粒膨胀开。这样做的好处如下：(1)熬起粥来节省时间；(2)搅动时会顺着同一个方向转；(3)熬出的粥香酥，口感好。

2.匙羹：煮粥时在锅内放几只匙羹（陶瓷勺子），那样米在锅内翻滚时能减少大米和锅底的接触，粥就不会煮糊了。

3.火候：先用大火煮开，再转小火即小火熬煮约30分钟。

别小看火的大小转换，粥的香味由此而出！

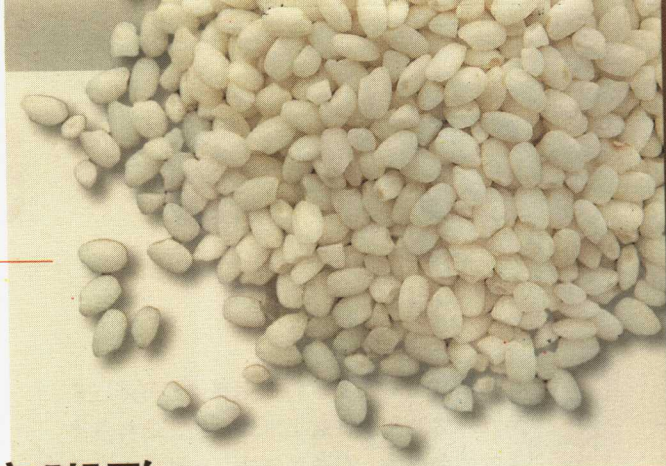
4.搅拌：原来煮粥之所

以间或搅拌，是为了怕粥糊底，现在没了煮粥糊底的担忧，为什么还要搅呢？为了“出稠”，也就是让米粒颗颗饱满、粒粒酥稠。搅拌的技巧是：开水下锅时搅几下，盖上锅盖至小火熬20分钟时，开始不停地搅动，一直持续约10分钟，直到粥呈酥稠状出锅为止。

5.点油：煮粥还要放油？是的，粥改小火后约10分钟时点入少许色拉油，这时会发现不光成品粥色泽鲜亮，而且入口别样鲜滑。

6.底、料分煮：大多数人煮粥时习惯将所有的东西一股脑全倒进锅里，百年老粥店可不这样做。粥底是粥底，料是料，分头煮的煮、焯的焯，最后再搁一块熬煮片刻，且绝不超过10分钟。这样熬出的粥品清爽不浑浊，每样东西的味道都熬出来了又不串味。特别是辅料为肉类及海鲜时，更应将粥底和辅料分开煮。





健康粥歌

若要不失眠，煮粥加白莲；
 要想皮肤好，米粥煮红枣；
 气短体虚弱，煮粥加山药；
 心虚气不足，桂圆煨白粥；
 要治口臭症，荔枝能除根；
 清退高热症，煮粥加芦根；
 血压高头晕，胡萝卜粥灵；
 要保肝功好，枸杞煮粥好；
 口渴心烦躁，粥加猕猴桃；
 防治脚气病，米糖煮粥饮；
 肠胃缓泻症，胡桃米粥炖；
 头昏多汗症，煮粥加薏米；
 便秘补中气，藕粥很相宜；
 夏令防中暑，荷叶同粥煮；
 若要双目明，粥中加旱芹。

