

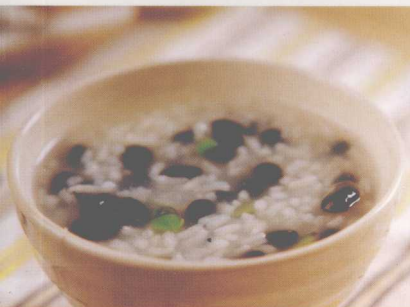


尚锦好吃系列2

尚锦文化

最好喝的粥

陈忠明 吴东和 主编



中国纺织出版社



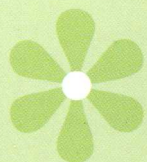
健康饮食 粥类

最好喝的粥

粥类 粥类 粥类



尚锦文化



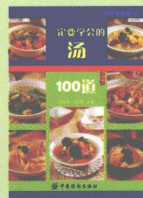
尚锦图书

伴你健康每一天





尚锦 100 系列

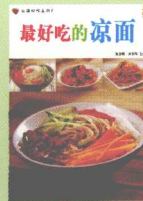


饮食生活一点通系列



尚锦食雕系列

伴你健康每一天



天天美食系列



尚锦好吃系列 2

最好喝的粥

陈忠明 吴东和 主编



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最好喝的粥/陈忠明, 吴东和主编.—北京: 中国纺织出版社, 2007. 8

(尚锦好吃系列)

ISBN 978-7-5064-4471-2

I. 最… II. ①陈… ②吴… III. 粥—食谱
IV. TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第098542号

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 陈思燕
装帧设计: 赵 宁 责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年8月第1版第1次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 6

字数: 49千字 定价: 19.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

主 编：陈忠明 吴东和

编 委：陈忠明 吴东和 王 奇 王 琨 王恒余 方志荣

龙业林 卢 彬 陈礼福 宋国斌 刘顺保 姚庆功

郭永明 屠志祥 周 泉

菜品制作：陈绪荣 高红莉 陈绪华 陈绪富 陈绪贵 陈文杰

摄 影：刘志刚 刘 计



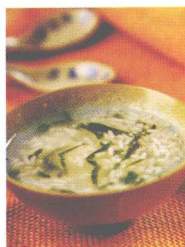
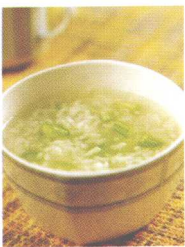
陈绪荣，多年来致力于民间乡土菜的开发，出版过《湖北特色菜》《民间乡土菜》《湘鄂乡土菜》《流行乡土菜》《下馆常点的100道菜》《家宴高手》等几十种书籍。现担任美食专家俱乐部主席、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国食文化研究会副秘书长等职。

刘志刚，别名边疆。北京浩瀚世视摄影有限公司创意总监、首席摄影师。毕业于中央工艺美术学院摄影系。拍摄过大量食品广告和烹饪书籍图片，曾获“中国文学书画摄影艺术邀请赛”大奖、“国际民俗摄影‘人类贡献杯’大奖赛”大奖。现为中国传统文化促进协会理事、中国摄影家协会会员、中国艺术摄影学会会员、中国民俗摄影协会会员。



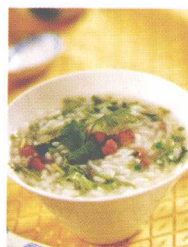
刘计，专业摄影师，毕业于石家庄美术学院，后专攻摄影。曾拍摄过多本企业画册及内刊。

目录 Contents



1 紫米粥	/6	17 小米粥	/25
2 薏米百合粥	/7	18 二米粥	/26
3 黑豆粥	/8	19 棒楂粥	/27
4 绿豆粥	/9	20 百合粥	/28
5 红豆粥	/10	21 荷叶莲子粥	/30
6 花生红枣粥	/11	22 银耳粥	/32
7 莲子粥	/12	23 菊花粥	/34
8 葱白粥	/13	24 核桃粥	/36
9 大蒜粥	/14	25 薄荷粥	/38
10 生姜粥	/16	26 红薯粥	/39
11 胡萝卜粥	/17	27 牛奶燕麦粥	/40
12 荠菜粥	/18	28 蜜枣龙眼粥	/41
13 甜藕粥	/19	29 山药枸杞粥	/42
14 西瓜皮粥	/20	30 香菇粥	/44
15 苦瓜粥	/22	31 南瓜粥	/46
16 葡萄干粥	/24	32 芋头粥	/48

- | | | | |
|-----------------|-----|-----------------|-----|
| 33 芹菜粥 | /49 | 47 猪肾粥 | /72 |
| 34 菠菜粥 | /50 | 48 山药猪肚粥 | /74 |
| 35 丝瓜粥 | /52 | 49 香菜牛肉粥 | /76 |
| 36 萝卜粥 | /54 | 50 生姜羊肉粥 | /78 |
| 37 松子仁粥 | /56 | 51 干贝鸡丝粥 | /80 |
| 38 腊八粥 | /58 | 52 鸡肝粥 | /82 |
| 39 菠萝粥 | /60 | 53 蛋包粥 | /84 |
| 40 栗子粥 | /62 | 54 鸭肉粥 | /85 |
| 41 芦荟杏仁粥 | /63 | 55 生滚鱼片粥 | /86 |
| 42 枸杞粥 | /64 | 56 五彩虾仁粥 | /88 |
| 43 排骨糙米粥 | /65 | 57 干贝海带粥 | /90 |
| 44 皮蛋瘦肉粥 | /66 | 58 鳝鱼粥 | /92 |
| 45 状元及第粥 | /68 | 59 鱼肚粥 | /94 |
| 46 猪肝粥 | /70 | 60 鲤鱼粥 | /96 |



最好喝的粥

1 紫米粥

做 法

1. 紫米、糯米淘洗干净，枸杞子洗净泡开。
2. 取锅，倒入清水烧沸后，入紫米、糯米煮沸，再用小火烧至粥稠，装碗，点缀枸杞子食用。



材 料

紫米200克，糯米100克，
枸杞子少许



Tips

1. 紫米黏糯性不好，所以紫米粥不可全用紫米，最好将紫米与粳米、糯米混合后煮。
2. 中国紫米有300多个品种，历来被视为珍品，古代还曾作为贡品，营养价值很高。
3. 此粥煮成后也可加糖佐食。

2

薏米百合粥

材 料

薏米50克，百合100克，粳米200克



做 法

1. 薏米淘洗净；百合剥开成瓣，撕去筋络，洗净；粳米淘洗干净。
2. 锅内倒入清水烧沸后，入粳米、薏米、百合煮沸，再用小火烧至粥稠，装碗食用。



Tips

1. 一般百合微苦，此粥煮成后可加糖佐食。
2. 薏米百合煮粥自古有之，是夏令消暑食品。

3 黑豆粥



Tips

1. 黑豆要先煮熟，再加入粳米同煮。
2. 在煮黑豆时可加少许食碱，既可保持黑豆的亮黑色，又缩短了煮豆的时间。
3. 此粥煮成后可加糖佐食。



材 料

黑豆100克，粳米200克

做 法

1. 黑豆、粳米分别淘洗干净。
2. 取锅倒入清水烧沸，入黑豆煮沸后用小火烧至黑豆软烂，再加入粳米煮至粥稠，装碗食用。



4 绿豆粥

材 料

绿豆100克，粳米200克

做 法

1. 绿豆、粳米分别淘洗干净。
2. 取锅倒入清水烧沸，入绿豆煮沸后用小火烧至绿豆软烂，再加入粳米煮至粥稠，装碗食用。



Tips

1. 绿豆要先煮熟再加入米煮。
2. 在煮绿豆时可加少许食碱，既可保持绿豆的绿色，又缩短了煮豆的时间。
3. 此粥煮成后可加糖佐食。

5 红豆粥

材 料

红豆100克，粳米200克

做 法

1. 红豆、粳米分别淘洗干净。
2. 取锅倒入清水烧沸，入红豆煮沸后用小火烧至红豆软烂，再加入粳米煮至粥稠，装碗食用。



Tips

1. 红豆要先煮熟再加入米煮。
2. 在煮红豆时可加少许食碱，既可保持红豆的红色，又缩短了煮豆的时间。
3. 此粥煮成后可加糖佐食。

6

花生红枣粥

材 料

花生仁50克，红枣50克，粳米100克



做 法

1. 花生仁和红枣洗净，粳米淘洗干净。
2. 锅内倒入清水，置火上烧沸，入花生仁、红枣煮沸后，用小火烧至花生米和红枣软烂，再加入粳米，煮至粥稠，装碗食用。



Tips

1. 此粥不能加盐煮成咸鲜味，煮成后可加糖佐食。
2. 先要将花生仁和红枣煮烂，再加入米煮。



7

莲子粥

材 料

莲子100克，粳米200克

做 法

1. 莲子洗净后投入沸水锅中煮熟；粳米淘洗干净。
2. 取锅倒入清水烧沸，入粳米、莲子煮沸后，再用小火烧至粥稠，装碗食用。



Tips

1. 莲子心有苦味，可去可不去，视各人情况。保留莲子心，其营养价值更高。
2. 此粥煮成后可加糖佐食。



8 葱白粥

材 料

葱白段50克，粳米150克

调 料

盐、香醋各适量

做 法

1. 葱白段切成厚圆片；粳米淘洗干净。
2. 取锅，倒入清水烧沸，入粳米煮沸后用小火烧至粥稠，加入葱白厚片、盐、香醋，装碗食用。



Tips

葱白粥也称“神仙粥”，宜趁热食用，以助发汗解表。受寒重者可加用淡豆豉同煮，称“葱豉粥”。