

靓丽

食尚百味



粥

品

食尚百味

武创等 主编

100样

100样营养美味粥品花样大集合！

吃出健康

吃出美味

上海科学技术文献出版社

食尚百味



靓丽粥品

武创等 主编

100样



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

靓丽粥品 100 样 / 武创等主编 - 上海: 上海科学技术文献出版社, 2007.4

ISBN 978-7-5439-3174-9

I. 靓… II. 武… III. 粥 - 食谱 IV. TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 028840 号

责任编辑: 于学松

特约编审: 徐智明

装帧设计: 自文化

靓丽粥品 100 样

武 创等 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码: 200031)

全国新华书店经销

北京朝阳新艺印刷有限公司印刷

*

开本 880 × 1230 1/32 印张 3.5

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 978-7-5439-3174-9/T · 864

定价: 12.80 元

<http://www.sstlp.com>

总序



食尚百味

泱泱大中华，上下五千年，在奔流的历史长河中积淀出了绚丽独特的饮食文化，且不说饕餮的满汉全席、传承至今的八大菜系，都凭借其精益求精的配料、无与伦比的刀功技艺和千变万化的烹制方式誉满全球，单是贴近寻常百姓的各类家常美味、普通人家的乡村野味和流传民间的风味小吃，就已经让人徜徉其间，流连忘返了。

不必再向往“美味常招云外客，酒香能引月中仙”的酒楼珍馐，且拿起锅铲，走近我们为您倾心打造的“食尚百味”丛书，把平凡化作神奇，让素菜的清幽淡雅，驱散尘世的烦恼；让肉食的肥而不腻，好好地犒劳一下胃口；让川菜的火辣麻香燃烧热情；为孩子炒一盘益智健脑的小菜；为老人煲一锅延年益寿的靓汤；为自己来一套营养均衡的主食；用美味的卤菜慰藉离别太久的亲人；用自制的精美面点招待多年的朋友；用异域风情的西餐款待海外的来客……其实，我们已是食尚的领头人。

本套“食尚百味”丛书秉承合理膳食、均衡营养的原则，以通俗易懂的语言、生动形象的图片，为您提供简单易学、美味营养的各类菜谱，让您轻轻松松尽享“食尚百味”。

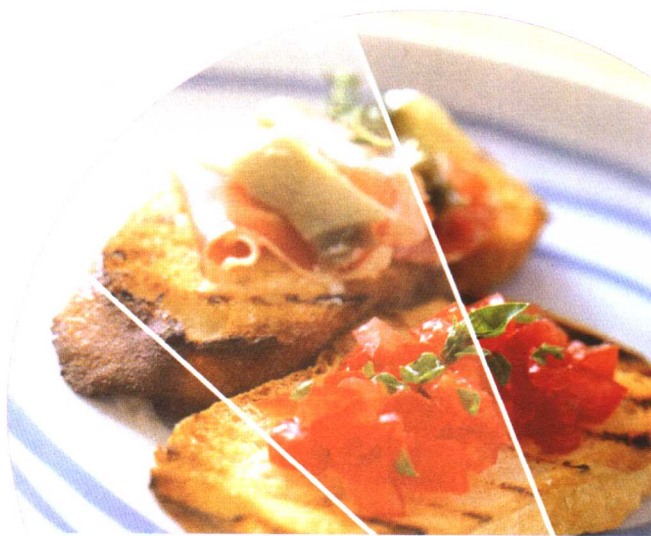
本套丛书共有20册，每册中收录100道经典菜肴食谱，故名“食尚百味”。每一册图书主要分成两部分，第一小部分主要介绍各种烹饪常识；第二大部分为精选的百样菜肴，为使条理

清晰，每一例菜肴特从选料、制作、特色、支招 4 方面介绍，分为精心配料、大显身手、特点、技高一筹 4 部分，其间又点缀各类温馨小提示，为您提供各类小知识、小窍门。

愿本丛书能令您的厨艺“如虎添翼”，能让您的餐桌“锦上添花”，能为您的身体“增福添寿”，能使您在烹饪过程中“增添欢乐”。

编者

2007 年 1 月



Contents 目录

粥品厨艺之旅

粥品文化/1

粥品营养/3

煮粥技巧/4



时尚海鲜粥

菜心鱼片米羹/7

鲜味鱼片粥/8

生鱼片粥/9

柴鱼花生粥/10

鲮鱼丸生菜粥/11

蟹肉桂花粥/12

特色海鲜粥/13

麦仁银鱼粥/14

红枣带鱼粥/15

海鲜沙锅粥/16

生煮鱼片粥/17

生滚黄鳝粥/18

海带鱼片粥/19

雪菜银鱼粥/20

大虾白果粥/21

鲜虾粥/22

鲜虾梗米粥/23

虾米节瓜米羹/24

干贝蔬菜粥/25

沙白粉肠米羹/26

膏蟹粥/27

海参鱼翅粥/28

浓香肉粥

番茄瘦肉粥/29

雪菜肉丝粥/30

皮蛋瘦肉粥/31

冬瓜瘦肉粥/32

排骨粥/33

菜丝肉丸粥/34

白菜丝粉肠粥/35

双蛋火腿粥/36

红枣腰花粥/37

腰花夹蛋粥/38

猪肝菠菜粥/39

窝蛋牛肉粥/40

牛肉菜粒粥/41

牛肉粥/42

爽滑牛肉粥/43

羊肝粥/44

滑蛋鸡丝粥/45

火腿鸡丝粥/46

鸡丝养心粥/47

海马蛤蚧粥/48

生滚田鸡米羹/49





清爽素粥

- 金瓜小米粥/50
- 绿豆小米粥/51
- 潮州红薯米羹/52
- 粟米七彩羹/53
- 山楂粥/54
- 五仁粥/55
- 松仁莲子粥/56
- 茶粥/57
- 苦瓜粥/58
- 荷叶冬瓜粥/59
- 三色话梅粥/60
- 什锦甜粥/61
- 韭菜木耳粥/62
- 桂圆花生粥/63
- 桂圆枸杞粥/64
- 燕麦红枣粥/65
- 红豆相思粥/66
- 红枣百合粥/67
- 红枣山药粥/68
- 红枣莲子粥/69
- 红枣糯米粥/70
- 橄榄糯米粥/71
- 皮蛋淡菜粥/72
- 冬瓜薏米绿豆粥/73
- 大枣薏苡粥/74
- 核桃仁粥/75
- 燕麦枸杞粥/76
- 黑米粥/77
- 八宝粥/78
- 贡梨粥/79
- 西米猕猴桃粥/80
- 腊八粥/81
- 山药萝卜粥/82
- 牛奶西米粥/83
- 八宝奶香粥/84

- 锁阳壮阳粥/92
- 青豆燕麦粥/93
- 早生贵子粥/94
- 薄荷芦根粥/95
- 五子衍宗粥/96
- 富贵养生粥/97
- 粟米瓜粒肉茸粥/98
- 芋头肉丝粥/99
- 肉苁蓉羊肉粥/100
- 人参鹿鞭粥/101
- 香菇竹笙鸡粥/102
- 宫廷燕窝粥/103
- 燕窝虫草粥/104
- 杜仲乌鸡粥/105
- 乌鸡虫草粥/106

精品食疗粥

- 玫瑰养颜粥/85
- 龙眼枸杞粥/86
- 藕节高粱米粥/87
- 冰糖薄荷粥/88
- 板栗冰糖粥/89
- 生地茅根粥/90
- 藿佩解暑粥/91





粥品 厨艺之旅



粥，古无此字，本作“𪎭”，又称为“糜”、“𪎭”等，近现代的粥俗称“稀饭”、“水饭”、“双弓”，是我国饮食文化的精粹之一。汉代许慎《说文解字》记有“黄帝初教作糜”，原来从古人开化之初，粥已经有了自己最原初的文化形态。

历经几千年的发展，粥作为一种美食、一种养生妙品，形成了中国独特的粥文化。袅袅粥香中透着宁馨和温情，粥品中清淡而绵长的滋味，自古以来抚慰着炎黄子孙的心灵。

粥品文化

有关粥的文字记载散见于各个朝代的医药膳食、文学历史等典籍中。粥，曾是权势的代表，帝王将相，达官贵人以食粥调剂胃口、延年养生。唐穆宗时，白居易因才华出众，得到皇帝御赐的“防风粥”，食七日后仍觉口齿余香，这在当时是一种难得的荣耀。宋元时每年的十二月八日，宫中照例会赐粥与百官，粥的花色越多，代表其所受恩宠越浩大。到清朝时，雍和宫中仍有定点熬制腊八粥的惯例。

粥也是宗教里虔诚的供品和僧侣们的日常食品，腊八粥相传就始于佛教腊月初八的浴佛会。平日里，和尚们吃粥还要以鼓声为号，苏轼诗云“魂清骨冷不成眠，微晓跣趺听粥鼓”，就描述了寒冬晨晓时分的粥鼓声。

粥也曾是寻常百姓人家的家常便饭，“日典春衣非为酒，家贫食粥已多时”。古代在自然灾害和兵荒马乱的年头，纵然人们想要吃上一碗粥，也是一种奢望；一旦发生战乱，有些仁义的大户人家就会搭

建粥棚，向流离失所的人们施舍一碗热粥，在电视剧《乔家大院》中就有这样的镜头。

饮食习惯的差异是由文化内涵决定的，而文化内涵的特色归根结底却是人本性的不同造成。粥的历史源远流长，品种也丰富多彩，或者因为时节变化，或者因为地理位置各异而风味不同。

南方的粥绵软细腻、花色繁多，凡是能吃的东西都可以入粥。小火慢慢地熬制得翻滚沸腾、香气四溢，用青花小瓷碗盛了，配以清淡的小菜，再一点点细啜下去，是一种婉约到了极致的风情。在广州潮州福州等沿海地区，粥甚至堪为主食，尤其在广东，自古至今，粥都是南粤极具特色的传统美食。

北方的粥则略显粗放，多用五谷杂粮，熬煮的过程也稍嫌简单。盛粥的常是厚重结实的海碗，而粥本身多有清汤，原是就着馒头、大饼的。但在昏暗的油灯下，一家人在炕上大口大口地喝粥吃饼，却最能见到北方风土人情。

这里有南北方米的不同，有地方习俗的不同，又何尝不是南方人与北方人的差别？粥如其人，总是让我们联想到南方女子的温婉细致、软语吴侬，联想到北方汉子的豪放大气、简洁明快。

然而，在中国文化千百年的不断融合与同化中，粥文化和口味也在不断交融、彼此影响，最终形成了如今南北粥品各有特色却又不乏同一的现状——营养和美味开始成为粥最为重要的元素。现在熬粥已经多用糯米，南方的糯米甜软熟烂，用其制得的粥别有一番风味；熬煮的时间也越来越长，至少小半日才可水到渠成。用小火将菜料里的滋味一点点都煮进粥里，将米和菜的香味各自发散开来，菜与粥滋味相辅相成，水与米难分彼此，浑然一体，如清代袁枚《随园食单》中语“见水不见米，非粥也；见米不见水，非粥也。必使米水融合，柔腻如一，而后谓之粥”，如此方是煮粥的最高境界。而南方下粥的小菜也渐渐丰盛，有荤有素，如四川的全粥店，融合了川菜和地方小吃，

菜品竟有上百种之多。各式各样的粥和菜搭配，互为衬托，已是一场营养美味并色彩斑斓的盛宴。

粥品营养

千百年来，粥一直为中国人喜爱并百吃不厌。粥可调节胃口，增进食欲，补充身体需要的水分；粥味道鲜美、润喉易食，营养丰富又易于消化，实在是养生保健的佳品，食粥还可以辅助治疗各种疾病，保健养生，使人延年益寿。粥介于饭、菜和汤三者之间，有饭的饱腹之功，有菜的美味爽口，也不乏汤的营养开胃。

粥既适合做早餐，也适合做夜宵，因为，粥中的淀粉充分地与水结合，既提供热能，又不乏大量水分，极易消化。正所谓“每日起，食粥一大碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀”。喝粥使肠胃得到滋养，却不会增加消化系统的负担，也不导致导致肥胖。晚间喝粥，还能帮助睡眠，与喝牛奶有异曲同工之妙。凉夜喝粥，当滚烫热和的粥从口中流到腹中时，全身无数个毛孔犹如熨烫过一般，热烈、畅快淋漓。

民间流传的健康粥歌，是人民群众智慧和经验的结晶，比较全面地概括了各种粥的功效，生动形象。“若要不得失眠，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；治理血小板，花生衣煮粥；心虚气不足，桂圆煨米粥；要治口臭症，荔枝能除根；清退高一热症，煮粥加芦根；血压高头晕，胡萝卜粥灵；要保肝功好，枸杞煮粥妙；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，煮粥加薏仁；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。”

粥的品种、类别很多，如果把全国各种各样的粥统计起来可能有千种。如果以类别分，大致可分为大米粥、小米粥、豆类粥、玉米粥、

蔬菜粥、肉类粥、药物粥等10大类，但其根本离不开米。各种米有它独特的口感和营养。

粳米：粳米比较粗短，广东人称之为“肥仔米”，煮的粥饭比较绵软，常见的东北米、珍珠米、江苏圆米都属于粳米。中医认为，粳米性味甘平，为滋养强壮品，有补脾养胃的功效。

籼米：籼米比较修长苗条，煮的饭比较松爽，丝苗米、猫牙米、泰国香米都属此类，两广、福建多种籼稻。籼米的营养成分和粳米差异极小。

糯米：糯米性偏于温，是重要的滋补食物。《本草纲目》里把糯米的功效归纳为4种：一是温脾胃，二是止腹泻，三是缩小便，四是收自汗。

有色米：有色米（黑米、紫米、红米等）的营养价值比普通大米高。有色米富含蛋白质、赖氨酸、植物脂肪、纤维素和人体必需的微量元素铁、锌、铜、锰、钼、硒、钙、磷等，还有丰富的维生素B₁、B₂、B₆、B₁₂、D、E和烟酸、花青素、叶绿素及黄酮类和强心苷等药用成分，尤其是含有一般大米缺乏的维生素C、胡萝卜素等。有色米的蛋白质含量，比普通早籼米的蛋白质含量相对提高10.4%以上，比普通的晚籼米高22.1%。

煮粥技巧

现在煮粥的方式越来越多，家庭中高压锅、电饭煲，甚至微波炉都可承担煮粥任务，而方法则通常用传统的煮和焖。煮法即先用旺火煮至滚开，再改用小火将粥汤慢慢收至稠浓。粥不可离火，而且要求高的粥须一直用小火煨至烂熟。焖法是指用旺火加热至滚沸后，倒入有盖的木桶内，盖紧桶盖，焖约2小时即成。此法做粥香味更加纯正、浓厚。家庭中通常多采用煮法。此外，花色粥的制作，有

以煮好的滚粥冲入各种配料佐料，调拌均匀即成的方法，如生鱼片粥，也可以先将配料炒制，再加入高汤和清水，以之煮粥。煮粥时有以下几点技巧：

一、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：（1）熬起粥来节省时间；（2）搅动时会顺着一个方向转；（3）熬出的粥软糯、口感好。

二、开水下锅：大家的普遍共识都是冷水煮粥，而真正的行家里手却是用开水煮粥，为什么？你肯定有过冷水煮粥糊底的经验吧？开水下锅就不会有此现象，而且它比冷水熬粥更省时间。

三、火候：先用大火煮开，再转文火即小火熬煮约30分钟。别小看火的大小转换，粥的香味由此而出。

四、搅拌：原来我们煮粥之所以搅拌，是为了怕粥糊底，现在没了冷水煮粥糊底的担忧，为什么还要搅呢？为了“出稠”，也就是让米粒颗颗饱满、粒粒黏稠。搅拌的技巧是：开水下锅时搅几下，盖上锅盖至文火熬20分钟时，开始不停地搅动，一直持续约10分钟，到呈黏稠状出锅为止。

五、点油：煮粥还要放油？是的，粥改文火后约10分钟时点入少许色拉油，你会发现不光成品粥色泽鲜亮，而且入口别样鲜滑。

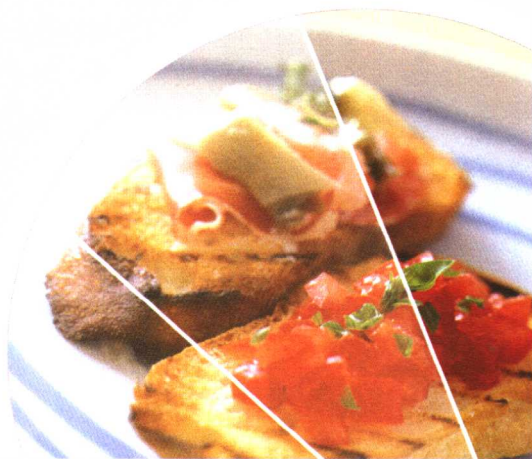
六、底、料分煮：大多数人煮粥时习惯将所有的东西一股脑儿全倒进锅里，百年老粥店可不这样做。粥底是粥底，料是料，分头煮的煮、焯的焯，最后再搁一块熬煮片刻，且绝不超过10分钟。这样熬出的粥品清爽不浑浊，每样东西的味道都熬出来了又不串味。特别是辅料为肉类及海鲜时，更应粥底和辅料分开。

七、加碱：加碱可以破坏淀粉粒外的蛋白膜，充分溶出淀粉，使粥黏稠绵软，却破坏了大米中少有的宝贵维生素。可用山楂来代替碱，效果一样；若是玉米粥则相反，加点碱是必要的。因为加碱可以把玉米中所含较为丰富的尼克酸从结合状态释放出来，提高其吸

收利用率，防治痲皮病的发生。

八、煮粥过程中的小细节：不易煮烂的先放，如豆类、含淀粉类原料；莲子要先去掉苦芯；生的杏仁、核桃仁最好先用水浸泡，剥皮去苦味后下锅；生花生、藕、百合等快熟时最后放入，以保持鲜脆的感觉。煮豆粥时，先放入豆子煮至开锅，再兑入几次凉水，使豆子冷“激”几次容易开花，之后再放米进入。薏米仁下锅之前要先泡至发亮，这样比较易熟，无须太大火候，起锅前几分钟放入即可。煮菜粥时，应该在米粥彻底熟后，放盐、鸡精、油等调味品，最后再放生的青菜，当冷菜遭遇热粥，菜香会淋漓尽致地散发出来，而且青菜仍然色泽鲜嫩，营养也不会流失。

随着人民物质生活条件的改善和生活品位的提高，越来越多的寻常百姓都钟情于在家熬制各式各样营养美味的粥品，粥的品种和花色必将被勤劳智慧的中国人民发展得更加丰富，中国的粥文化也必将传承发展得更辉煌、灿烂。





菜心鱼片米羹



精心配料

- ① 大米 45 克，姜丝 3 克，红枣 2 个切丝，葱花 10 克，芝麻油 5 克。
- ② 鲢鱼 100 克去鳞去内脏切片，菜心 20 克切粒。
- ③ 精盐 3 克，鸡精、胡椒粉各 2 克。



特点

糯香爽口，
味美诱人。

技高一筹

倘若要使菜心
脆嫩可口，不妨将
菜心焯透后随葱花
一起放入粥中。



大显身手

沙锅置火上，加入适量清水、姜丝、枣丝，大火烧沸后加入大米，再沸后改小火煮至米软烂，加入料②煮至米呈糊状，调入料③，撒上葱花，淋上芝麻油即成。

温馨提示

胡椒是常用的调味料，可用作防腐性香料，医学上可作为健胃剂、调热剂和利尿剂等。

鲜味鱼片粥



精心配料

- ① 大米 50 克淘洗干净；鲢鱼 100 克除鳞洗净，去皮去内脏切片，加入精盐 2 克、白糖 2 克、胡椒粉 1 克、生粉少许拌匀过油；精盐 3 克；味精 2 克；白糖 10 克。
- ② 姜粒、葱花、生粉各 5 克，花生油少许。

特点

色泽乳白清亮，味道温润甜香。

技高一筹

鲢鱼片腌渍好后过油，更加鲜香。



大显身手

锅置火上，倒花生油至六成熟，下姜粒爆香，加入适量清水，大火烧沸后加入料①，煮至大米软烂时关火，用生粉勾芡，撒上葱花即成。

温馨提示

生姜“辛能疏散，温可祛寒”，生姜红糖煮汤可预防和缓解因受寒而引起的感冒。



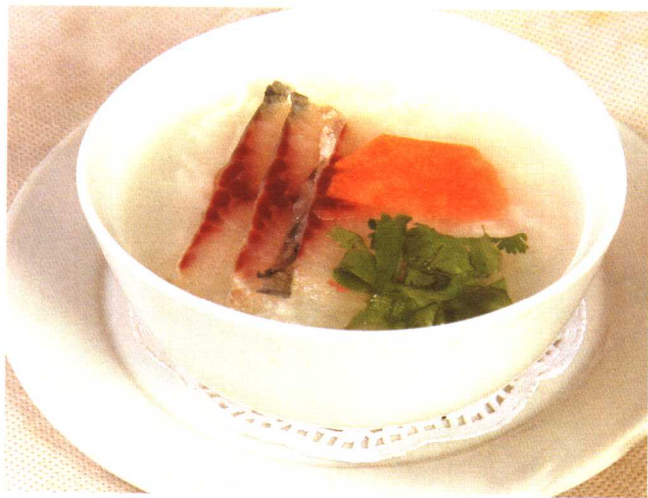


生鱼片粥



精心配料

- ① 大米 60 克，香菜末、薄胡萝卜片各 5 克，生鱼 50 克，白醋 20 克。
- ② 精盐、鸡精、鸡粉、芝麻油、花生油、胡椒粉各 3 克。



特点

咸鲜爽口，
美味无比。

技高一筹

生鱼片需切
得薄厚均匀。



大显身手

1. 生鱼先在白醋中浸泡片刻，捞出后洗净醋味，然后切成薄片。
2. 生鱼片中加入料②拌匀腌渍入味。
3. 米加适量清水入锅，大火烧沸后改小火煮至米软糯，加入生鱼片用中火熬约 10 分钟，撒入香菜、胡萝卜片即成。

温馨提示

生鱼片对高血脂、高血压、冠心病、糖尿病等患者有一定功效，但食用前一定要注意处理寄生在生鱼中的鱼源性寄生虫。

柴鱼花生粥



精心配料

- ① 大米 60 克，芝麻油 5 克，精盐 3 克，胡椒粉 2 克。
- ② 蚝鼓、烤香柴鱼各 50 克，肉片 30 克，熟花生米 20 克，干贝 2 粒，熟咸蛋 2 个去壳捣烂。

特点

清淡爽口，
滑润适口。

技高一筹

熟咸蛋捣烂
后放入锅中，可使
粥口感更好。



大显身手

料①加适量水入锅中煮沸，加入料②煮至滑软爽口即成。

温馨提示

蚝鼓即牡蛎，其肉味美、营养丰富，深秋冬初之交的蚝肉更为肥美，所以有“深秋蚝肥”之说。