

食 闻 钱以斌 主编

家常

煲粥

JIACHANG BAOZHOU



10元/本

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常煲粥 / 食 闻 钱以斌主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2006.12

ISBN 7-5377-2857-7

I. 家… II. ①食…②钱… III. 粥—食谱
IV. TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 120511 号

主 编 食 闻 钱以斌
责任编辑 张东黎
助理编辑 李 华
出版发行 山西科学技术出版社
社 址 太原市建设南路 21 号
邮 编 030012
经 销 新华书店
印 刷 太原兴晋科技印刷厂印刷
版 次 2006 年 12 月太原第 1 版
印 次 2006 年 12 月太原第 1 次印刷
开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张 5
字 数 132 千字
书 号 ISBN 7-5377-2857-7 / Z·646
定 价 10.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

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；
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。

煲粥秘笈

- 【浸泡】煮粥前，先将米用冷水浸泡半个小时，让米粒膨胀开。这样可节省熬粥时间，而且熬出的粥色香味俱佳。
- 【开水下锅】开水煮粥可节省煮粥时间，避免粥糊巴锅。
- 【火候】先用大火煮开，再改小火熬煮约 30 分钟。别小看火候的改变，粥的香味便由此而出！
- 【搅拌】开水下锅时搅拌几下，盖上锅盖，改文火熬 20 分钟后，开始不停地搅拌，一直持续约 10 分钟，待粥呈酥稠状，出锅即可。这样可使米粒颗颗饱满、粒粒酥稠。
- 【点油】粥改文火熬煮约 10 分钟后，滴入少许色拉油，会使粥色泽鲜亮，而且入口别样鲜滑。
- 【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，最后再放到一起熬煮片刻，但绝不超过 10 分钟。这样熬出的粥清爽不浑浊，每样东西的味道都熬出来了，而且还不会串味。特别是当辅料为肉类及海鲜时，更应使粥底和辅料分开煮。

阿胶粥 / 13

大蒜粥 / 13

芝麻蜂蜜粥 / 14

麻仁粥 / 15

猪肝菠菜粥 / 15

蚕豆春笋粥 / 16

黄豆芽豆腐粥 / 17

麻油粥 / 17

鲜鱼粥 / 18

黄花鱼粥 / 18

豌豆肉末粥 / 19

黄芪肉金粥 / 20

车前茅鸭粥 / 20

双肝补血粥 / 21

羊肝玉米粥 / 21

菠菜肉粥 / 22

什锦甜粥 / 23

三色鸡粥 / 23

紫米粥 / 24

黄豆粳米粥 / 24

豆浆粳米粥 / 25

猪肚青笋粥 / 25

梅花粳米粥 / 26

白兰花粥 / 26

桃花粳米粥 / 27

黄花鸡蛋粥 / 27

阿胶黄米粥 / 28

糖醋鲤鱼粥 / 29

母乌鸡粥 / 29

淡菜韭菜粥 / 30

长命肉粥 / 30

香椿粳米粥 / 31

君达菜粥 / 32

莲子糯米粥 / 35

扁豆粳米粥 / 35

龙眼粳米粥 / 36

菠菜粳米粥 / 37

蘑菇粳米粥 / 37

猕猴桃粳米粥 / 38

油菜糯米粥 / 39

苋菜粳米粥 / 39

荠菜瘦肉粥 / 40

蛋花粳米粥 / 40

- 牛奶粳米粥 / 41
白茯苓粳米粥 / 42
豇豆粳米粥 / 42
薏米粥 / 43
甜瓜糯米粥 / 44
赤小豆粥 / 44
冬瓜粳米粥 / 45
霍香粳米粥 / 46
砂仁粳米粥 / 46
莲芡糯米粥 / 47
薄荷粳米粥 / 48
薏苡绿豆粥 / 48
茉莉糯米粥 / 49
石榴花粳米粥 / 49
绿豆粳米粥 / 50
猪肝绿豆粥 / 51
大枣薏米粥 / 51
柿饼粳米粥 / 52
橘饼粳米粥 / 52
葡萄糯米粥 / 53
甘蔗粱米粥 / 54
无花果糯米粥 / 54
罗汉果瘦肉粥 / 55
香蕉糯米粥 / 55
橄榄萝卜粥 / 56
杏仁糯米粥 / 56
八宝莲米粥 / 57
菱角糯米粥 / 58
桂花糯米粥 / 58
玫瑰花樱桃粥 / 59
莲花糯米粥 / 59
栀子仁粥 / 60
豆腐皮粥 / 60
淡竹叶粥 / 61
丝瓜粳米粥 / 62
黄瓜糯米粥 / 62
芋头粳米粥 / 63
苦瓜粳米粥 / 64
冬瓜鸭肉粥 / 67
黄精粳米粥 / 67
黄芪粳米粥 / 68
何首乌粳米粥 / 69
桂浆粳米粥 / 70

黑芝麻粳米粥 / 70

山药糯米粥 / 71

党参粳米粥 / 72

菱角猪肉粥 / 72

藕粳米粥 / 73

花生粳米粥 / 74

桑椹粳米粥 / 75

沙参粳米粥 / 75

柿饼粳米粥 / 76

百合粳米粥 / 77

梨子粳米粥 / 77

甘蔗粳米粥 / 78

山楂粳米粥 / 79

神曲粳米粥 / 79

白萝卜粳米粥 / 80

生姜粳米粥 / 81

菊花粳米粥 / 82

地黄粳米粥 / 82

苏子粳米粥 / 83

枇杷叶粳米粥 / 84

杏仁粳米粥 / 85

竹茹粳米粥 / 85

桑白皮粳米粥 / 86

酸枣仁粳米粥 / 87

柏子仁粳米粥 / 87

郁李仁粳米粥 / 88

火麻仁粳米粥 / 89

橘皮粳米粥 / 89

小麦米圆枣粥 / 90

大麦米粥 / 91

荞麦白菜粥 / 91

白术橘皮粥 / 92

山药栗子粥 / 92

鸭汤粳米粥 / 93

荆芥防风粥 / 94

防风葱白粥 / 94

发汗豆豉粥 / 95

鲫鱼苡仁粥 / 95

龙眼芡实粥 / 96

红糖小米粥 / 99

什锦鸡粥 / 99

鹿角胶粳米粥 / 100

肉苁蓉羊肉粥 / 100

菟丝子粳米粥 / 101

沙苑子粳米粥 / 102

核桃粳米粥 / 102

羊肉萝卜粥 / 103

狗肉粳米粥 / 104

栗子糯米粥 / 104

五香牛肾粥 / 105

人参粳米粥 / 106

红豆枣粥 / 106

大枣粳米粥 / 107

五香牛肉粥 / 108

当归猪肉粥 / 108

大头菜粳米粥 / 109

小茴香粳米粥 / 110

黑豆枣粥 / 110

芡实麦麸粥 / 111

乌梅粳米粥 / 112

阿胶白皮粥 / 112

龙眼枸杞粥 / 113

枣仁龙眼粥 / 113

沙参麦冬粥 / 114

鹅掌糯米粥 / 114

茴香粳米粥 / 115

辣椒粳米粥 / 116

羊肉大蒜粥 / 116

肉桂糖菜粥 / 117

木耳鸽枣粥 / 118

猪里脊肉粥 / 121

猪肝薏米粥 / 121

蚕豆鲫鱼粥 / 122

竹枣灯心粥 / 123

首乌降脂粥 / 123

首乌桂圆粥 / 124

双耳芝麻核桃粥 / 125

薏米川芎粥 / 125

卷心菜粳米粥 / 126

玫瑰花沙参粥 / 127

贝桑菊花粥 / 127

马齿苋绿豆粥 / 128

薏米茅根粥 / 129

天门冬粳米粥 / 129

猪肚糯米粥 / 130

五香猪肝粥 / 131

白术猪肚粥 / 131

杏仁桑皮粥 / 132

八宝参粥 / 133

砂仁茯苓粥 / 133

莲子大米粥 / 134

鱼肚大米粥 / 135

枸杞羊肾粥 / 135

薏米杏仁粥 / 136

芪参大米粥 / 137

母鸡黄米粥 / 137

腊八粥 / 138

木耳猪肉粥 / 139

石耳鸡肉粥 / 140

海带绿豆粥 / 140

紫菜猪肉粥 / 141

发菜皮蛋粥 / 142

蜂蜜糯米粥 / 142

花椒梗米粥 / 143

茴香牛肉粥 / 143

桂鱼糯米粥 / 144

乌鱼冬瓜粥 / 145

青鱼韭菜粥 / 145

鲛鱼香菜粥 / 146

鲈鱼猪肉粥 / 146

鳅鱼火腿粥 / 147

香醋鳊鱼粥 / 148

虾米韭菜粥 / 148

墨鱼三鲜粥 / 149

蚌肉梗米粥 / 150

龟肉糯米粥 / 150

鹅肉糯米粥 / 151

鸭肉糯米粥 / 152

鸡肝梗米粥 / 152

鸽肉梗米粥 / 153

鹌鹑梗米粥 / 153

猪脾萝卜粥 / 154

猪腰梗米粥 / 155

猪肺糯米粥 / 155

猪蹄梗米粥 / 156

火腿三鲜粥 / 157

狗肉糯米粥 / 157

羊肾萝卜粥 / 158

羊肚豆豉粥 / 159

羊骨汁糯米粥 / 159

阿胶粥

原料 阿胶 10 克 糯米半碗 清水适量

- 步骤** ① 将糯米洗净沥水；阿胶去掉灰尘，打成碎末，待用。
② 将净砂锅放火上，加入清水、糯米煮开，打尽浮沫，煮至粥将熟时，加入阿胶，边煮边搅拌，待粥干稀适度即可。

特点 色泽美观，香糯可口。

功效 阿胶为常用补药。传统医学认为，阿胶性味甘、平，入肺、肝、肾经，具有养血止血、滋阴润肺、安胎之功效。现代医学研究表明，阿胶含有丰富的氨基酸胶原，如赖氨酸、精氨酸、组氨酸等，还含有钙、硫等。药理实验表明，阿胶可以促进红细胞和血红蛋白的生成，改善体内钙平衡，促进血液凝固。其同粳米等配料合用，可以治疗多种出血症，如吐血、咯血、便血、鼻出血、小产后出血、月经过多等。另外，对虚劳咳嗽、阴虚咳嗽、咽干痰少也有一定疗效。

注意 脾胃虚弱、不思饮食及呕吐者，禁食。

大蒜粥

原料 紫皮大蒜 5 瓣 粳米半碗 精盐少许 清水适量

- 步骤** ① 将紫皮大蒜去掉皮及膜后，洗净去蒂，放入干净砂锅中，加入清水，煮 2 分钟捞起，另用；粳米洗净沥水，待用。
② 将大蒜水加入砂锅中，再加入清水、粳米，大火烧开后，打尽浮沫，改用小火煮成粥，加入精盐调好味即可。

特点 蒜香浓郁，咸鲜可口。

功效 大蒜为常见调味品，可入药。传统医学认为，大蒜性味辛

辣、温，具有下气、消食、祛风、解毒、杀虫、抗痨、止痢、降血压的功效。现代医学研究表明，大蒜含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、维生素与无机盐，还含有大蒜甙、大蒜辣素、大蒜素、大蒜油等，对人体十分有益。药理研究表明，大蒜可以刺激胃黏膜，促进胃蠕动及胃酸分泌，可起到健胃的功效。大蒜素对各种细菌、真菌、原虫与滴虫具有抑制和杀灭作用，大蒜甙可以降低血压，大蒜油可以降低甘油三酯、血清胆固醇等。大蒜同粳米等配料合用，对饮食停滞、肚腹胀痛、饮食不洁、呕吐腹泻、痢疾、肺结核等症具有辅助治疗的作用。

关键 用紫皮大蒜制作，效果才佳；粥要干稀适当，不宜久放，以免变质。

注意 胃溃疡和慢性胃炎者，禁食。

芝麻蜂蜜粥

原料 芝麻1把 粳米1碗 蜂蜜半碗 清水适量

步骤 ① 将粳米洗净沥水；芝麻去掉杂质，洗净沥水，待用。
② 将净砂锅放火上，加入清水、粳米、芝麻，大火烧开后，打尽浮沫，改用小火煮成稀粥，最后调入蜂蜜，搅拌均匀即可。

特点 香甜可口，软糯诱人。

功效 芝麻为常用炸油原料，也做调料之用，为滋补佳品。传统医学认为，芝麻性味甘、平，无毒，具有补益肝肾、养血活血、润肠通便之功效。现代医学研究表明，芝麻含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷、铁等。其同粳米等配料合用，对肝肾阴虚、须发早白、身体虚弱、头晕目眩、贫血、肠燥便秘等症具有一定疗效。

关键 芝麻要去尽杂质,蜂蜜最后调入。

注意 溏便者,禁食。

麻仁粥

原料 麻仁 1 把 粳米半碗 葱白 2 根 姜块 1 个 精盐、味精各少许 清水适量

步骤 ① 将麻仁、粳米分别去尽杂质,洗净沥水;葱白、姜块洗净,分别切成短节和姜末,待用。

② 将净砂锅放火上,加入清水烧开,加入粳米及麻仁烧开,打尽浮沫,用中火煮至米烂花开时,加入葱白、姜末、精盐、味精,搅拌均匀,稍煮即可。

特点 味美清香,风味独特。

功效 麻仁多用于制作点心和炼油,也可入药。传统医学认为,麻仁性味甘、平,无毒,为滋补润肠之佳品,具有润燥滑肠、滋养补虚、活血通淋之功效。现代医学研究表明,麻仁除含有一般营养素外,还含有卵磷脂、葡萄糖醛酸等。其同粳米等配料合用,可辅助治疗肠燥便秘、呕吐、月经不调、产后乳汁不足等症。

注意 溏便者,禁食。

猪肝菠菜粥

原料 猪肝 1 小块 菠菜 3 棵 猪油 2 勺 粳米半碗 味精、胡椒粉、精盐各少许 高汤、清水各适量

步骤 ① 将猪肝洗净沥水,片去筋膜,切成小丁;菠菜洗净沥水,切成细末;粳米洗净沥水,待用。

② 将净砂锅放火上，加入高汤、清水、粳米，煮至粥将熟时，打尽浮沫，加入猪油、菠菜末，烧开，再加入猪肝丁、胡椒粉、精盐、味精，稍煮即可。

特点 猪肝鲜嫩，菜色碧绿，香浓可口。

功效 传统医学认为，猪肝营养丰富，具有养血补肝之功效；菠菜含铁丰富，具有补血的作用。二者同粳米配料合用，可补肝、补血、养血、明目，适用于缺铁性贫血、眼目昏花等症的辅助治疗。

关键 猪肝丁要煮嫩一些，不要煮得太久；菠菜可以氽一下；调味不要过咸。

蚕豆春笋粥

原料 嫩蚕豆瓣 1 把 粳米 1 碗 春笋 1 节 鲜肉 1 小块 清水适量 精盐、味精、香油各少许

步骤 ① 将嫩蚕豆瓣洗净，沥水；春笋洗净，切成丁；鲜肉洗净沥水，剁成细末；粳米洗净沥水，待用。

② 将净砂锅放火上，加入清水、粳米，煮开成稀粥；待粥将熟时，加入嫩蚕豆瓣、春笋丁、肉末，煮熟时，调入精盐、味精、香油，煮开即可。

特点 色泽美观，咸鲜可口，营养丰富。

功效 蚕豆为常见蔬菜。传统医学认为，蚕豆性味甘、平，具有健脾利湿、凉血止血、降低血压、增进食欲等功效。其同春笋及粳米配料合用，适用于水肿、慢性肾炎、高血压等症的辅助治疗。

黄豆芽豆腐粥

原料 黄豆芽 1 大把 豆腐 1 小块 粳米半碗 香油 1 勺 味精、精盐、葱花各少许 清水适量

步骤 ① 将黄豆芽去脚，洗净沥水；豆腐入开水氽一下，捞起沥水，切成小丁；粳米洗净沥水，待用。
② 将净砂锅放火上，加入清水、粳米烧开，打尽浮沫，煮成稀粥；待粥将熟时，加入黄豆芽、豆腐丁；待粥煮熟透时，加入精盐、味精、葱花，最后滴入香油即可。

特点 色泽黄润，香味诱人。

功效 黄豆芽为常见蔬菜，是无胆固醇、低脂肪、高蛋白的优质特产蔬菜。传统医学认为，黄豆芽性味甘、温，入脾、胃、膀胱经，具有利湿清热之功效。其同豆腐、粳米等配料合用，具有清热解毒、润肠通便之功效，适用于高血压、胃积有热、大便出血、淋病等症的辅助治疗。

麻油粥

原料 芝麻油 3 勺 粳米半碗 葱末、姜末、蒜末、精盐、味精各少许 清水适量

步骤 ① 将粳米洗净沥水，待用。
② 将净砂锅放火上，加入清水、粳米煮开，打尽浮沫，改用小火煮成稀粥，加入葱末、姜末、蒜末、精盐、味精、芝麻油即可。

特点 色泽红润，香浓可口。

功效 芝麻油为常用植物油，主要含有不饱和脂肪酸、微量维生素