

# 营养粥

# 100<sup>样</sup>

最好吃的  
100道  
营养家常菜 ①

营养第一

每道菜都是最有营养的家常菜

易学易做

用料都不贵，家家都能做

味道不一般

做法时有创新，味道丰富多变

全彩色  
铜版纸印刷

# 营养粥

# 100<sup>样</sup>

最好吃的

100道

营养家常菜①

陈绪荣 编著

图书在版编目(CIP)数据

营养粥100样 / 陈绪荣编著. —北京: 北京出版社, 2007  
(最好吃的100道营养家常菜①)

ISBN 978-7-200-06787-3

I.营… II.陈… III.粥—保健—食谱 IV. TS972.137

中国版本图书馆 CIP数据核字(2007)第001562号

全案策划



唐码书业 (北京) 有限公司

TANGMARK PUBLISHING & DISTRIBUTION CO., LTD. / BEIJING

WWW.TANGMARK.COM

责任编辑 倪晓辉

装帧设计 刘畅

图片摄影 王笑飞

最好吃的100道营养家常菜①

## 营养粥100样

YINGYANG ZHOU 100 YANG

陈绪荣 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 1/28  
印张 1.5  
字数 30千字  
印数 1—20 000册  
书号 ISBN 978-7-200-06787-3 / TS·180  
定价 50.00元(全十册)

# 目录 Contents



- 04 / 芝麻红枣粥
- 04 / 芝麻桃仁粥
- 04 / 白饭豆粥
- 05 / 胡子鲶粥
- 06 / 黄豆小米粥
- 06 / 五豆糙米粥
- 07 / 南瓜百合粥
- 07 / 燕麦粳米粥
- 07 / 红豆莲藕粥
- 08 / 玉米燕麦粥
- 08 / 蘑菇小米粥
- 08 / 丝瓜粥
- 09 / 南瓜粥
- 09 / 毛豆粥
- 09 / 冰糖五色粥
- 10 / 绿豆麦片粥
- 11 / 竹荪玉笋粥
- 11 / 甜藕粥
- 11 / 香椿芽粥
- 12 / 姜粥
- 12 / 西米橘子粥
- 12 / 香蕉粥
- 13 / 蚕豆粥
- 13 / 鳗鱼粥
- 14 / 翠衣甜粥
- 14 / 桂圆枸杞粥
- 14 / 荸荠粥
- 15 / 杏子粥
- 15 / 玉米山药粥
- 15 / 陈皮核桃粥
- 16 / 虾仁蜜桃粥
- 16 / 何首乌黑豆粥
- 17 / 黑芝麻甜奶粥
- 17 / 银耳樱桃粥
- 17 / 莲枣薏米粥
- 18 / 葡萄干粥
- 18 / 荔枝粥
- 18 / 梅干莲子粥
- 19 / 酸梅粥
- 20 / 肉粒萝卜粥
- 20 / 肉末菜花粥
- 20 / 猪肝鸡蛋粥
- 21 / 猪肝笋尖粥
- 21 / 猪脊髓粥
- 21 / 猪骨腐竹粥
- 22 / 糙米排骨粥
- 22 / 牛肉蓉粥
- 22 / 窝蛋滑牛粥
- 23 / 豌豆瘦肉粥
- 23 / 榨菜肉丝粥
- 24 / 杨梅瘦肉粥
- 24 / 猪心粥
- 24 / 口蘑香菇鸡肉粥
- 25 / 鸡丝莼菜粥
- 25 / 干贝鸡肉粥
- 25 / 鸡肝粥
- 26 / 冬瓜鸭粥
- 26 / 烧鸭粥
- 27 / 鹌鹑粥
- 27 / 鹌鹑山药粥
- 27 / 鸽蛋菜心粥
- 28 / 银耳鸽蛋粥
- 28 / 三黑蛋粥
- 28 / 酒酿粥
- 29 / 虾球瑶柱粥
- 29 / 海米菠菜粥
- 29 / 草菇鱼片粥
- 30 / 牡蛎猪肉粥
- 30 / 水姜鸭粥
- 31 / 小米蛋奶粥
- 31 / 鸭脯火腿粥
- 31 / 黑豆牡蛎粥
- 32 / 黄花鱼肉末粥
- 32 / 角鱼瑶柱粥
- 32 / 银鱼芥菜粥
- 33 / 泥鳅黑豆粥
- 33 / 虾仁鸡蛋粥
- 34 / 茉莉花粥
- 35 / 鲑鱼粥
- 35 / 白菜肉末粥
- 35 / 枸杞叶羊腰粥
- 36 / 羊腩苦瓜粥
- 36 / 叉烧皮蛋粥
- 36 / 皮蛋排骨粥
- 37 / 肉丸粥
- 37 / 乌贼粥
- 38 / 黑鱼粥
- 38 / 银鱼苋菜粥
- 38 / 红豆花生红枣粥
- 39 / 鲜橘汤圆粥
- 39 / 荔枝山药粥
- 39 / 枸杞猪腰粥
- 40 / 黄花菜瘦肉粥
- 40 / 土豆肉末粥
- 41 / 猪血鱼片粥
- 41 / 鸡肝小米粥
- 41 / 及第粥
- 42 / 空心菜瘦肉粥
- 42 / 潮州粥
- 42 / 栗子猪腰粥

## 芝麻红枣粥

【材料】粳米150克，黑芝麻20克，红枣8颗，糖适量。

- 【做法】①黑芝麻用小火炒香，研成粉末。  
②粳米洗净，用冷水浸泡30分钟；红枣洗净去核。  
③锅中加入适量水，下粳米和红枣，大火烧沸，然后改用小火熬煮，待米粥烂熟时，调入黑芝麻粉及糖，再稍煮片刻，即可盛起食用。
- 【功效】滋养肝肾，健脾补中。主治肝肾不足、脾胃虚弱之症。



## 芝麻桃仁粥

【材料】粳米100克，黑芝麻25克，核桃仁50克，冰糖适量。

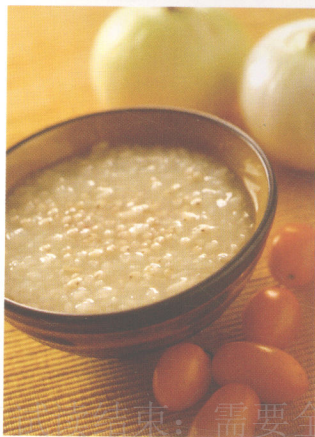
- 【做法】①粳米洗净，用冷水浸泡30分钟；黑芝麻放入炒锅，用小火炒香；核桃仁洗净，去杂质。  
②粳米连水倒入锅内，置大火上烧沸，转小火煮至八成熟，放入核桃仁、黑芝麻、冰糖，搅拌均匀，继续煮至粳米烂熟即成。
- 【功效】活血化淤，润肠通便，护肤美肤，淡化色斑。



## 白饭豆粥

【材料】粳米100克，白饭豆50克，盐适量。

- 【做法】①白饭豆洗净，用冷水浸泡2小时；粳米洗净，用冷水浸泡30分钟。  
②锅中倒入冷水，将白饭豆和粳米依次放入，用大火烧沸后转小火熬煮约45分钟。  
③待米烂豆熟时，加入盐拌匀，稍焖片刻即可。
- 【功效】滋养补虚，利尿消肿。适用于体质瘦弱、营养不良、水肿、脚气。宜于体质虚弱者日常养生进补食用。



## 胡子鲇粥

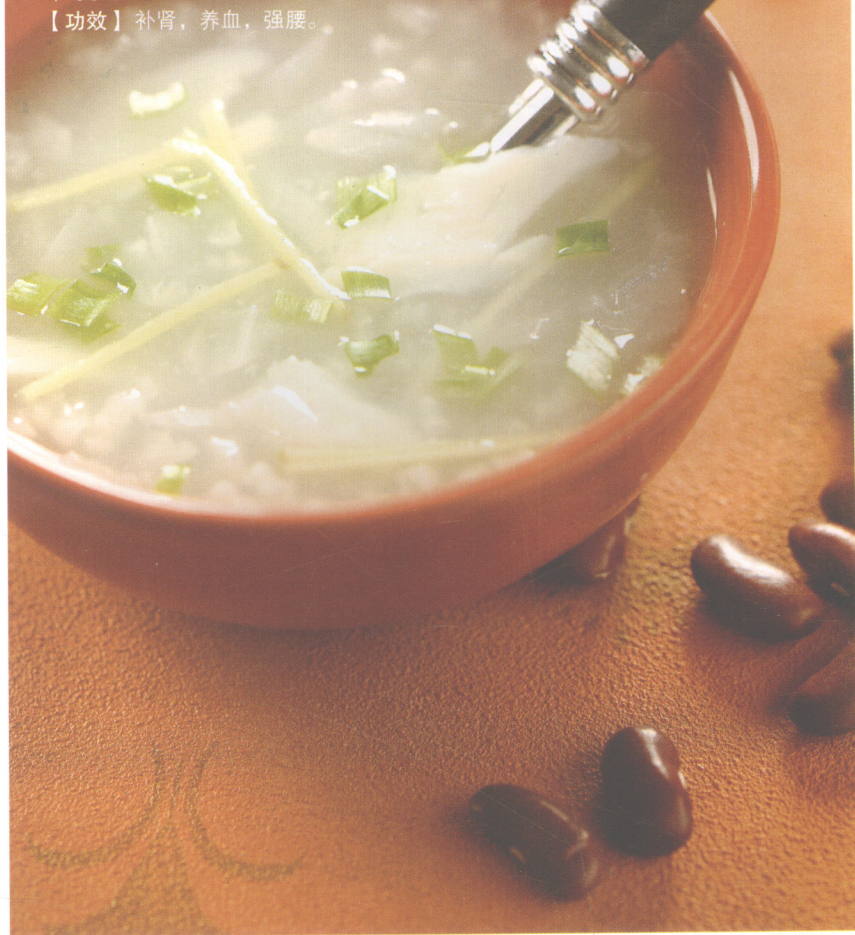
【材料】粳米150克，胡子鲇1条，干贝、姜丝、葱末、盐、味精、料酒、胡椒粉、香油各适量。

【做法】①将胡子鲇（胸鳍刺有毒，防止刺伤）体表黏液抹净，去鳃、内脏，洗净，拆出鱼肉，切薄片，放味精、盐、料酒、胡椒粉稍腌。

②粳米洗净，加盐稍腌；干贝浸透，撕碎。

③取锅放冷水、粳米，烧沸后下干贝，小火熬成粥，下胡子鲇，沸后撒盐、姜丝、葱末、香油即可。

【功效】补肾，养血，强腰。



## 黄豆小米粥

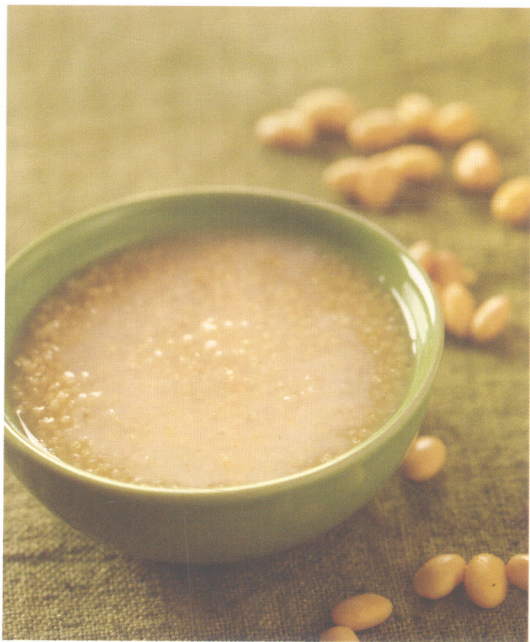
【材料】小米100克，黄豆50克，糖适量。

【做法】①将小米、黄豆洗净后分别磨碎。

②锅中加入约1500毫升冷水，烧沸，下入黄豆，再次煮沸以后，下入小米，用小火熬煮。

③见米烂豆熟时，加入糖调味，搅拌均匀，即可盛起食用。

【功效】健脾益气，温暖肠胃，益智健脑。



锦囊厨房

## 煮红豆粥有技巧

红豆种皮结构致密，不易吸水，用清水泡8小时以上才看得出膨胀的迹象。可将红豆放容器中，倒入清水，加盖，放在冰箱中，浸泡24小时后再煮，这样既方便，又好煮，煮好后，口感软烂甜香。



## 五豆糙米粥

【材料】糙米50克，黑豆、红豆、黄豆、绿豆、青豆各30克，糖适量。

【做法】①五豆均洗干净、泡透。

②锅中加入2000毫升冷水，下入所有食材，大火烧沸，改小火煮45分钟，边煮边搅拌。

③待所有食材软烂后，熄火，加糖调味，继续焖煮5分钟，即可盛起食用。

【功效】补气益血，健脾暖胃。具有维持身体正常的新陈代谢，帮助皮肤细胞正常更替、调理气色的作用。



## 南瓜百合粥

【材料】粳米100克，南瓜150克，百合75克，盐、味精各适量。

- 【做法】①粳米洗净，用冷水浸泡30分钟。  
②南瓜去皮、子，洗净切块。  
③百合去皮，掰瓣洗净，焯透，捞出沥水。  
④锅中加入适量冷水，将粳米放入，用大火烧沸，再下入南瓜块，转小火煮约30分钟，下入百合及盐、味精，煮至粥稠，即可盛起食用。

【功效】润肺止咳，清凉安神。



## 燕麦粳米粥

【材料】粳米100克，燕麦粉30克，糖适量。

- 【做法】①粳米洗净，用冷水浸泡30分钟。  
②将粳米放入锅内，加入约1000毫升冷水，先用大火烧沸，然后改用小火熬煮。  
③粥熬至半熟时，将燕麦粉用冷开水调匀，放入锅内，搅拌均匀，待粳米烂熟以后，加糖调味，即可盛起食用。

【功效】补虚健脾，温润养胃。



## 红豆莲藕粥

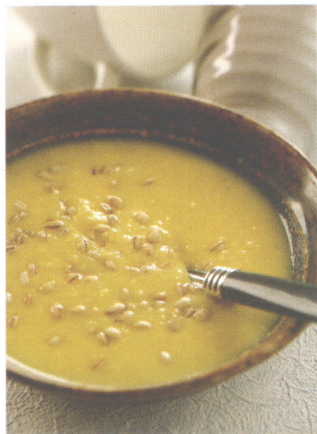
【材料】莲藕90克，红豆40克，莲子20克，糯米20克，果糖适量。

- 【做法】①糯米、红豆分别洗净，用冷水浸泡2~3小时；莲子洗净，用冷水浸泡回软；莲藕洗净切片备用。  
②锅中加入约1500毫升冷水煮沸，将红豆、糯米、莲子、莲藕片依次放入，再次煮滚后转小火慢熬约2小时。  
③见粥稠以后，加入果糖拌匀，即可。

【功效】健脾开胃，补血生津。







## 玉米燕麦粥

【材料】玉米粉150克，燕麦仁100克，冰糖适量。

- 【做法】①将燕麦仁淘洗干净，放入冷水中浸泡2小时后放入锅中，加冷水，煮至米粒开花。  
②玉米粉用冷水调匀，将稀玉米糊缓缓倒入燕麦仁粥内，用勺不停搅匀。  
③粥烧沸后改用小火熬煮15分钟，加入冰糖调味即可。

【功效】美白丰胸。



## 蘑菇小米粥

【材料】蘑菇8朵，小米100克，粳米50克，葱末、盐各适量。

- 【做法】①蘑菇洗净，在开水中焯一下，捞出切片；粳米、小米分别洗净，用冷水浸泡30分钟。  
②锅中倒入冷水，将粳米、小米放入，用大火烧沸，再改用小火熬煮，待再滚起，加入蘑菇拌匀，下盐调味，再煮5分钟，撒上葱末，即可。

【功效】营养丰富，养脾胃。



## 丝瓜粥

【材料】丝瓜500克，粳米100克，海米、姜末、葱末各适量。

- 【做法】①丝瓜洗净，去瓤切块备用；粳米洗净，用冷水浸泡30分钟。  
②锅中倒入冷水，放入粳米，先用大火烧沸，然后改用小火熬煮至八成熟，加入丝瓜块、海米及葱末、姜末，烧沸入味即可。

【功效】除热利肠，凉血解毒。适用于身热烦渴、痔疮便血、血淋、崩漏。宜于热性体质者日常养生保健食用。

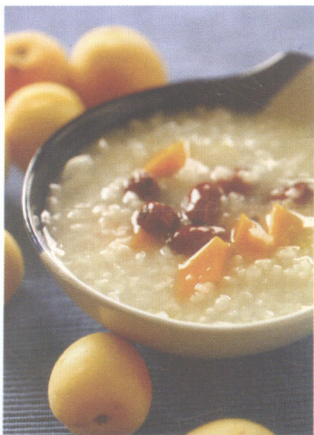
## 南瓜粥

【材料】南瓜1000克，大米50克，红枣、植物油、盐各适量。

【做法】①南瓜去皮，洗净，切成块；红枣洗净；米洗净，用少许植物油、盐腌拌。

②锅中放入适量水，煮沸后下米、红枣、南瓜块同煮，约30分钟至熟，即可食用。

【功效】补中益气，悦口充饥。适用于老人体虚、小儿瘦弱、体倦乏力、食欲不振。宜于气虚体质者日常养生保健食用。



## 毛豆粥

【材料】毛豆仁60克，糙米240克，盐适量。

【做法】①毛豆摘洗干净，剥出豆仁；糙米洗净，用冷水浸泡30分钟。

②炒锅中放入植物油烧热，下毛豆仁煸炒后捞出。

③取锅倒入冷水，放入糙米，先用大火煮沸，再改用小火熬至粥成，加入毛豆仁略煮，以盐调味即可。

【功效】降压降脂，养颜润肤。



## 冰糖五色粥

【材料】粳米100克，嫩玉米粒50克，香菇丁、胡萝卜丁、青豆各25克，冰糖100克。

【做法】①粳米洗净，泡透。

②嫩玉米粒、香菇丁、胡萝卜丁、青豆分别焯水备用。

③锅中加冷水，下粳米，大火烧沸，转小火熬煮成稠粥，加入玉米粒、香菇丁、胡萝卜丁、青豆，搅拌均匀，用冰糖调味，稍焖片刻即可。

【功效】增强幼儿抵抗力，促进消化。



## 绿豆麦片粥

100

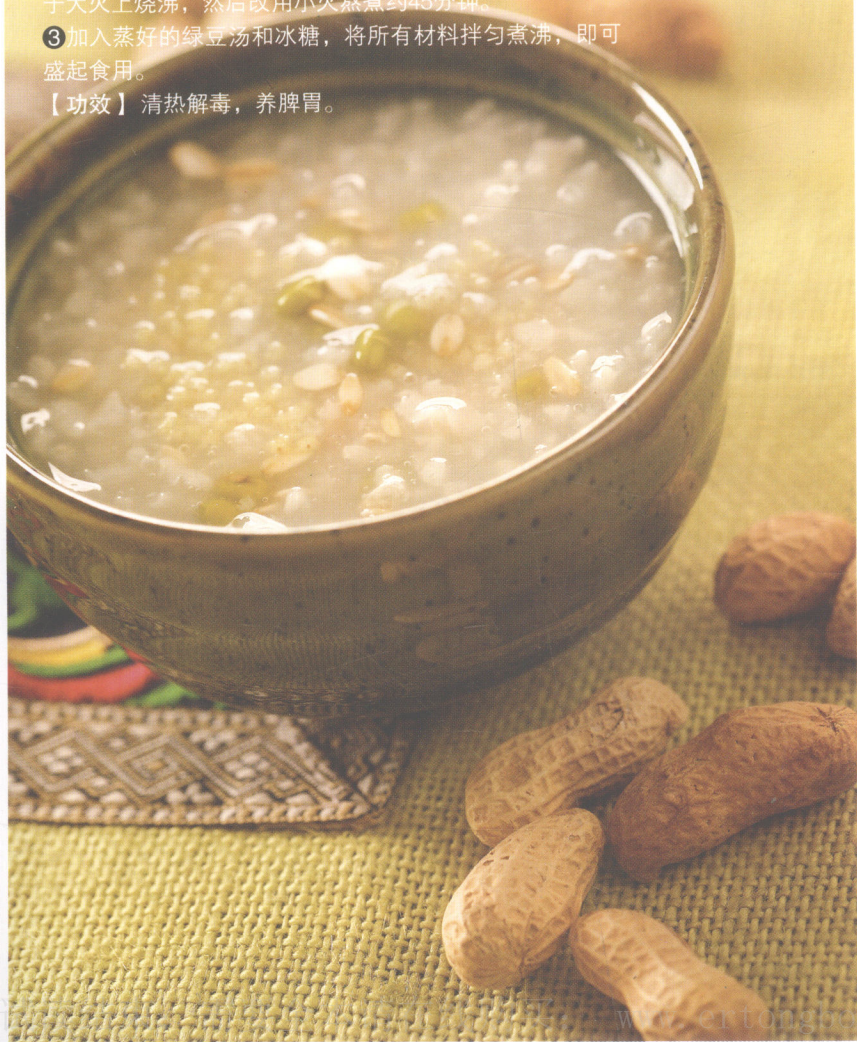
**【材料】**麦片60克，小米50克，糯米40克，绿豆100克，冰糖适量。

**【做法】**①绿豆洗净，先用冷水浸泡2小时，再连水蒸2小时，取出备用。

②小米、糯米、麦片分别洗净，用冷水浸泡20分钟，再置于大火上烧沸，然后改用小火熬煮约45分钟。

③加入蒸好的绿豆汤和冰糖，将所有材料拌匀煮沸，即可盛起食用。

**【功效】**清热解毒，养脾胃。



## 竹荪玉笋粥

【材料】竹荪、玉米笋各75克，粳米100克，盐、味精各适量。

【做法】①粳米洗净，用冷水浸泡30分钟；竹荪用温水泡至回软，洗涤整理干净，切段；玉米笋洗净，切小段。

②锅中加入冷水，将粳米放入，先用大火烧沸，然后转小火慢煮。

③粥再次烧沸以后，下竹荪、玉米笋段，用盐和味精调味，再煮约20分钟，即可。

【功效】降压降脂，促进肠胃蠕动。



## 甜藕粥

【材料】糯米50克，嫩莲藕100克，糖、桂花酱各适量。

【做法】①糯米洗净，冷水浸泡3小时；嫩莲藕洗净去节，刨成浆，去渣留汁。

②将莲藕汁和糯米一起倒入锅内，加入适量冷水，先用大火烧沸，然后改用小火熬煮成粥。

③粥内下入糖、桂花酱拌匀，再次煮沸，即可盛起食用。

【功效】健脾止泻，开胃助食，养血补心。适用于体虚食少、大便泄泻、久病、产后虚弱。

## 香椿芽粥

【材料】粳米、香椿芽各100克，盐适量。

【做法】①香椿芽择洗净，入开水略焯捞出，捞出沥水。

②粳米洗净，冷水浸泡30分钟。

③锅中加入约1000毫升冷水，放入粳米，大火烧沸，改小火熬至粥成，下香椿芽，加盐拌匀，稍焖片刻即可。

【功效】清热解毒，消炎止痢。适用于肠炎、痢疾、尿路感染。宜于热性体质者日常养生保健食用。





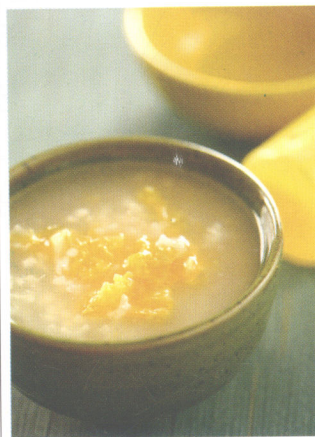
## 姜粥

【材料】姜15克，红枣4颗，粳米200克，红糖适量。

【做法】①粳米洗净，用冷水浸泡30分钟；姜去皮，剁末；红枣洗净去核。

②锅中倒冷水，放粳米，大火烧沸，下姜末、红枣，转小火熬成粥，加红糖，稍焖片刻即可。

【功效】发散风寒，暖胃止呕。适用于感冒风寒、头痛鼻塞、胃寒呕吐、胃及十二指肠溃疡、是感冒风寒和胃寒呕吐的常用食疗保健粥品。



## 西米橘子粥

【材料】橘子3个，西米150克，糖100克，山楂糕20克。

【做法】①橘子剥皮，撕去筋络，逐瓣分开，用竹签捅拨去子，切成小块。

②西米洗净，用冷水泡透；山楂糕切细丁。

③取锅加入冷水，放入西米，大火煮沸，再加糖、橘子块，煮沸后盛出，撒山楂糕丁即成。

【功效】开胃健脾，生津止渴，滋养强身。适用于胃口不开，食后腹胀，津伤口渴，坏血病，心脏病。



## 香蕉粥

【材料】粳米100克，香蕉2根，冰糖适量。

【做法】①将香蕉剥去外皮，撕掉筋，切成丁。

②粳米洗净，冷水浸泡30分钟。

③取锅放入冷水、粳米，先用大火煮开，然后改用小火熬煮，待粥将成时，加入香蕉丁、冰糖，再略煮片刻，即可盛起食用。

【功效】清热，润肠，降压。适用于热病烦渴、老年性便秘、痔疮、高血压病、动脉硬化、冠心病，是老年养生保健常用食品。



## 蚕豆粥

【材料】粳米100克，蚕豆150克，红糖100克。

【做法】①粳米洗净，用冷水浸泡30分钟；蚕豆用开水浸泡，涨发回软后剥去外皮，冲洗干净。

②将蚕豆放入锅中，加入冷水，大火煮沸后加入粳米，待再沸改用小火熬煮45分钟。

③米烂豆熟时加入红糖，搅匀，稍焖片刻即可。

【功效】补气，健脾，利湿。适用于脾胃虚弱、水肿、慢性肾炎。



## 开水煮饭最有营养

研究发现，用温水泡米、开水煮饭最有营养。因为温水泡米、开水煮饭可以缩短蒸煮时间，防止米中的维生素因长时间高温加热而受到破坏。而且开水中的氯气已经挥发，可避免在煮饭时破坏大米中的B族维生素。



## 鳗鱼粥

【材料】粳米150克，活鳗鱼500克，葱段、姜片、料酒、盐、味精各适量。

【做法】①将鳗鱼切断颈骨，放净血，用热水略烫，抹去体表黏液，去内脏、尾鳍，洗净。

②粳米洗净，冷水泡30分钟。

③取锅加入冷水、鳗鱼，下葱段、姜片、料酒，煮至鳗鱼熟烂，捞出去骨；鱼汤拣去葱姜。

④净锅加适量冷水，烧沸后加粳米、鱼汤，煮至粥成下鳗鱼肉，用盐、味精调味，再沸即可。

【功效】祛风湿，补虚羸。





## 翠衣甜粥

【材料】粳米100克，西瓜皮（带瓢）200克，冰糖适量。

【做法】①西瓜皮洗净，切细丝；粳米洗净，用冷水泡透。

②将粳米放入锅内，加入约1000毫升冷水，置大火上烧沸，改小火煮45分钟，放入西瓜皮丝及冰糖拌匀，再稍焖片刻，即可盛起食用。

【功效】清热解暑，生津止渴，利尿消肿。适用于暑热解渴、中暑神昏、小便短赤、肾炎水肿、糖尿病、高血压病。



## 桂圆枸杞粥

【材料】粳米100克，桂圆肉15克，枸杞10克，红枣4颗，冰糖适量。

【做法】①粳米洗净，浸泡30分钟，捞出；枸杞用温水泡至回软，洗净捞出；红枣洗净，去核；桂圆肉洗净。

②锅中放冷水、粳米，烧沸10分钟后下桂圆肉、枸杞、红枣，转小火熬至粥稠，下冰糖，稍焖即可。

【功效】补血，养心，安神。主治神经衰弱、老人耳鸣失眠等。



## 荸荠粥

【材料】粳米100克，荸荠200克，糖100克。

【做法】①荸荠冲洗干净，削去外皮，切成丁；粳米洗净，用冷水浸泡30分钟。

②锅中放冷水、粳米，先用大火烧沸，加入荸荠丁，再改用小火熬煮成粥，下糖调好味，再稍焖片刻，即可盛起食用。

【功效】健脾开胃，消食化积，清心降火。适用于痞积胀闷、食积不化、以及内火重者日常养生保健食用。

## 杏子粥

【材料】粳米100克，杏子5个，冰糖适量。

【做法】①杏子洗净；粳米洗净，用冷水浸泡30分钟。

②取锅加入适量冷水、杏子，煮至熟烂时，拣去杏核，加入粳米，用大火煮开，再用小火续煮，粥成时，下入冰糖调好味，再略煮片刻，即可盛起食用。

【功效】润肺定喘，生津止渴。适用于肺燥咳嗽，津伤口渴。



## 玉米山药粥

【材料】玉米粉100克，山药50克，冰糖适量。

【做法】①山药洗净，上笼蒸熟后，剥去外皮，切成小丁。

②玉米粉用开水调成厚糊。

③锅内加入约1000毫升冷水，以大火烧沸，用竹筷缓缓拨入玉米糊，改小火熬煮10分钟。

④山药丁入锅，与玉米糊同煮成粥，加入冰糖调味，即可盛起食用。

【功效】开胃宽肠，降低血脂。



## 陈皮核桃粥

【材料】粳米150克，陈皮6克，核桃仁20克，冰糖、植物油各适量。

【做法】①粳米洗净泡透；陈皮泡透，切丝；核桃仁用植物油炒香，捞起。

②将粳米放入锅内，加适量冷水，置大火上烧沸，再用小火熬煮至八成熟时，加入陈皮丝、核桃仁、冰糖搅匀，继续煮至粳米软烂，即可盛起食用。

【功效】祛气滞，补肝肾，通便秘。宜于肝炎气滞、便秘患者食用。





## 虾仁蜜桃粥

**【材料】** 虾仁30克，水蜜桃半个，苹果半个，小黄瓜1根，粳米100克，奶油球2个，盐、糖各适量。

**【做法】** ①将水蜜桃、苹果去核，洗净切成丁；小黄瓜洗净也切成丁；虾仁洗净，去泥肠。

②粳米洗净，用冷水浸泡好，放入锅中，加入冷水，用大火烧沸后，改用小火煮成稀粥。

③将虾仁、水果丁、黄瓜丁放入粥中，煮至虾仁熟透，加入奶油球、盐、糖调味即可。

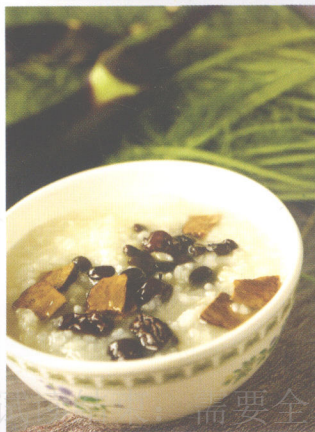
**【功效】** 补气养血，养阴生津。



锦厨  
囊房  
lip3

## 烹饪虾仁时如何不碎不糊

首先，剥出虾仁后，立即用冷水洗去虾仁表层的污物及泥沙。其次，用洁净的纱布将虾仁中的水绞干，然后将虾仁用盐拌匀，静置半小时。最后，将1~2个蛋清搅匀，放虾仁拌好，再入油锅翻炒，既不易碎，又不易糊锅。



## 何首乌黑豆粥

**【材料】** 黑豆30克，何首乌20克，大米100克，红枣、冰糖各适量。

**【做法】** ①何首乌、红枣洗净；黑豆、大米洗净，去泥沙，用水浸泡一段时间；冰糖捣碎。

②将何首乌、红枣、黑豆、大米同放锅内，加适量水，置大火上烧沸。

③再用小火熬煮45分钟，粥稠时加入冰糖搅匀即成。

**【功效】** 补肝肾，乌须发，美容颜，润肌肤。