



彩图超值版

家常养生粥谱

巧做卷



中国烹饪大师 张奔腾/主编
杨跃祥/摄影

精选食材的挑选原则、保存方法
香浓美味兼顾轻松快捷的爽口粥谱
简单易懂、详尽易行的制作步骤
让您在家里就可以享受到热腾腾的美味粥品

彩图超值版
19.9元

北京出版社出版集团
北京出版社



作者简介

张奔腾 中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国菜创新研究院研究员。曾参与和主编《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《酱料五味坊》、《清真美味365》、《65道熏卤酱菜》、《中式烹调师》、《辽东红楼宴》等著作90余部，并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》、《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品百余篇。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为国际认证行政总厨；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”，被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月被中国领导科学研究院授予“博士学位”；2006年3月被选为中国餐饮业专家。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。

伦洋生活馆
美食系列

家常养生粥谱

巧做卷

中国烹饪大师 张奔腾/主编

杨跃祥/摄影



北京出版社出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常养生粥谱·巧做卷:彩图超值版/张奔腾主编;杨跃祥摄影. —北京:北京出版社, 2007

(伦洋生活馆)

ISBN 978-7-200-06716-3

I. 家… II. ①张… ②杨… III. 粥—保健—食谱 IV. TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 146511 号

伦洋生活馆·美食系列

家常养生粥谱·巧做卷

JIACHANG YANGSHENG ZHOUPU · QIAOZUO JUAN

张奔腾 主编

杨跃祥 摄影

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

*

787×1092 16开本 10印张 100千字

2007年2月第1版 2007年2月第1次印刷

印数 1—20 000

ISBN 978-7-200-06716-3

TS·162 定价:19.90元(彩图超值版)

质量投诉电话: 010-58572393

序

“民以食为天”，饮食要讲究平衡：主食与副食的平衡；酸性食物与碱性食物的平衡；杂粮与精粮的平衡；荤与素的平衡；饥与饱的平衡；寒与热的平衡；干与稀的平衡；摄入与排出的平衡；动与静的平衡；情绪与食欲的平衡。可在日常生活中，人们对每天所吃的食物却是知之甚少，指导人们进食的不是科学合理的膳食理念，而大多是自幼养成的饮食习惯。如果好习惯可以造就健康，那么诸多的饮食误区就可能给您的健康带来极大的隐患。所以，每天该吃什么，什么人该吃什么，该在什么时间吃，该怎么搭配，如何烹调等等这些看似简单的问题，其实都与您的健康息息相关。

《伦洋生活馆》丛书分为健康和美食两大系列。通过阅读本套丛书，您会从中了解到各种常见食物的营养成分、保健功效、食用方法、饮食宜忌以及一些灵活实用的生活小常识。同时，每系列丛书都配有精心搭配的营养菜谱，并详尽地介绍了菜品的烹调方法、养生功效等等，帮助您合理地搭配膳食，解除您“每天吃什么？该怎么吃？怎么吃更适合”的困扰。

如果您是紧张忙碌的上班族，您会在书中找到适合自己的简单快捷的烹调方式，找到可以缓解亚健康状态、减轻压力、舒缓心情的食物。

如果您是退休在家的老人，您不仅可从中学到各种滋补养生佳肴的做法，还可从书中了解到哪种食物具有抗癌防癌的功效，哪种食物适合糖尿病患者进食，哪种食物可以预防高血压、高血脂，哪种食物可以保护心脑血管等等。

如果您是优雅的主妇，本丛书会帮助您建构健康生活的理念，让您成为家庭的营养师。食物将会在您的手中发挥魔力，给您的家人带去健康与快乐。

如果您是为事业紧张忙碌的男士，想拥有一切，就要首先拥有健康。《伦洋生活馆》丛书会带给您强健的体魄，带领您走向精致的生活。

请相信：“生活的理想，就是为了理想的生活。”

由于编写仓促，书中如出现不妥或疏漏之处，欢迎广大读者提出宝贵意见。

中国烹饪大师

张军隆

2006年12月20日



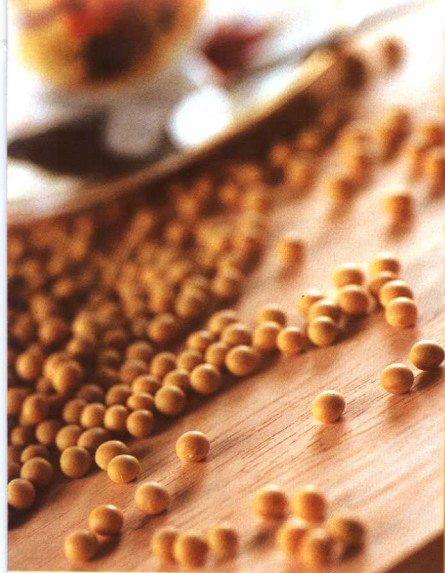
C CONTENTS 目录



鲜咸火腿粥/6
肉末菜粥/8
大米粥/10
大米莲子大枣粥/10
莲子薏苡仁粥/12
松子桂圆粥/14
松子百合粥/14
美容三红粥/16
莲枣薏苡仁粥/16
紫米核桃粥/18
紫米花生粥/18
山药苡仁萝卜粥/20
八宝黑米粥/22
黑米粥/22
五谷粥/24
莲子芡实粥/24
仿真燕窝粥/26
沙参银耳粥/26
虾片粥/28
鲍鱼鸡丝粥/30
黑芝麻糙米粥/32
黑芝麻果仁粥/32
麦片粥/34
水果麦片粥/34

鲢鱼小米粥/36
绿豆降压粥/38
降脂排毒粥/38
小麦糯米粥/40
祛寒糯米粥/40
松子核桃小米粥/42
芝麻核桃糊/42
三仁祛斑粥/44
百合杏仁粥/44
五谷豆糙米粥/46
红与黑/46
百合枸杞猪肉粥/48
桑葚枸杞粥/48
牛百叶粥/50
黄鳝小米粥/52
小米龙眼粥/52
冬菇鸡粥/54
鲜菇海鲜粥/54
麦冬竹叶粥/56
麦冬清肺粥/56
福圆粥/58
三米桂圆粥/58
延年益寿粥/60
绿豆花生米粥/60

黄芪山药粥/62
莲枣山药粥/62
广东粥/64
猪肝菠菜粥/64
猪蹄粥/66
芝麻花生猪肝山楂粥/68
山楂荞麦粥/68
大蒜马齿苋粥/70
黄豆芝麻粥/72
芡实老鸭粥/74
五仁粳米粥/76
芙蓉鸡粥/78
黑鱼粥/80
西瓜皮粥/82
白果莲肉粥/84
山药南瓜粥/86
扁豆山药糯米粥/88
牛蒡粥/90
山药鸡蛋黄粥/92
红薯鸡蛋粥/92
卷心菜粥/94
荸荠萝卜粥/96
绿豆菜心粥/98
小米木瓜粥/100



栗子粳米粥/102

豌豆粥/104

狗肉粥/106

神仙粥/108

柿饼粥/110

桑果粥/112

豆腐皮粥/114

牛奶麦片粥/116

牛奶薏苡仁果仁粥/116

黄花鱼茸粥/118

小麦鸡血粥/120

莲心小麦粥/120

胡萝卜酸奶粥/122

山药胡萝卜粥/122

奶酪粥/124

干酪面包粥/124

玉米红豆粥/126

翠衣海带骨头粥/128

海带粥/128

花样果肉薏苡仁粥/130

瘦肉陈皮粥/132

陈皮海带粥/132

大麦大枣粥/134

大麦汤粥/134

金沙玉米粥/136

胡萝卜玉米渣粥/136

瑶柱粥/138

木耳薏苡仁粥/140

牡蛎粥/142

鳝鱼鸡蛋粥/144

苋菜大蒜粥/146

虾仁韭菜粥/148

香韭蛋粥/148

冬瓜鲤鱼头粥/150

白果冬瓜粥/150

莲心小麦粥/152

苹果粥/154

黑米苹果粥/154

燕麦雪梨糯米粥/156

西米梨粥/156

人参山药鸡粥/158

羊肉人参粥/158

鲜咸火腿粥

用料：

白萝卜1根，稠粥1碗，金华火腿75克，高汤3杯，胡椒粉、鸡粉各适量。

制法：

- (1)白萝卜洗净，去皮后切成长方形厚片，中间再横切成夹刀片；火腿切薄片夹在萝卜中间。
- (2)锅内放入高汤和胡椒粉，再放萝卜和火腿煮20分钟，加入粥和鸡粉煮沸即可出锅。



火腿

●火腿又名“火肉”、“兰熏”。为腌制的猪腿，以浙江金华和云南宣威出产的最有名。因其肉质嫣红似火得名。据方志，金华火腿创制于宋，浙江百姓曾以之慰劳抗金部队，后列为贡品，至今已有八百年历史。至清代，金华火腿已远销日本、东南亚及欧美各地。火腿有健脾开胃、生津益血的功用，能治疗虚劳怔忡、胃口不开、虚痢久泻等症。历来被看作是席上佳肴，馈赠珍品。

烹饪技巧

食用火腿，首行要懂得火腿的一般处理常识，如不懂或疏于处理，会严重影响火腿的色、香、味，甚至令人厌食。斩下一块火腿后，必须先将肉面褐色的发酵保护层仔细地切掉；皮面先用粗纸揩拭，再用温水刷洗干净。清洗即将食用的整只火腿时，温水中可泡入少量碱面，洗后再用清水冲洗。

食材挑选

- ①火腿肉块的表皮应干燥、皮质坚硬，若松软、霉烂、虫蛀，皮上有黏液者，则为劣品。
- ②上等火腿肌肉应是紧密且富有弹性，切面为深红色，且色泽均匀；如果肌肉质地松软，切面色泽不均匀，呈灰色、褐色或黑色者，为劣差货。
- ③火腿上的脂肪，其质坚实、色淡黄者，为质佳之品；如脂肪质松软、色为金黄者，则为下品。
- ④优质火腿应闻不到酸败味或“哈喇油”味；倘若闻及，即示质劣。检查时，最好以竹签刺入肌肉深厚处，拔出后嗅竹签上有没有上述气味，并按此法检查不同部位，但每刺探一次，均须另换一根竹签，以免气味混淆。

食材保存

- ①用食油在火腿的表面擦抹一遍，再装入干净不漏气的食品袋里，扎紧袋口，放进冰箱中，这样可保存较长时间不变质。
- ②将火腿切成较大的条块，分别放入盛器中，用食油将火腿完全浸没，如此保存时间更长。



酒酿火腿片

原料：

熟瘦火腿150克，酒酿250克，糖桂花5克，白糖50克。

做法：

- (1)将火腿放清水中浸泡约2小时后取出，切薄片，放在碗内，加入酒酿、白糖，上笼用旺火蒸5分钟，滗去卤汁。
- (2)将10片火腿片横叠在小碗中间，再把余下的火腿排列在碗的两边，使碗底布满火腿片。将酒酿、糖桂花同卤汁拌和在一起，放在火腿碗内抹平，上笼用中火蒸约1分钟。然后将滗去卤汁的火腿片翻扣在盆中，把滗去的卤汁加入白糖、糖桂花调匀，淋在火腿片上即成。

肉末菜粥

用料：

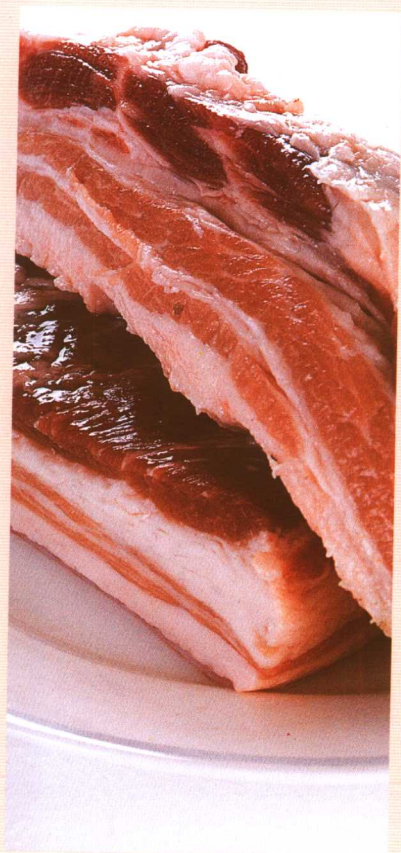
鲜牡蛎肉100克，糯米100克，猪五花肉50克，料酒10克，大蒜末20克，葱头末25克，胡椒粉1克，精盐5克，熟猪油2克，清水1500毫升。

制法：

(1)糯米淘洗干净后备用；鲜牡蛎肉清洗干净；猪五花肉切成细丝；糯米清洗干净。

(2)糯米下锅，加清水烧开，待米煮至开花时，加入猪肉、牡蛎肉、料酒、精盐、熟猪油，一同煮成粥。然后加入大蒜末、葱头末、胡椒粉调匀，即可食用。





猪肉大枣粥

用料:

猪肉、粳米各100克，大枣5个，葱花、姜末、花椒、油、食盐、味精各适量。

做法:

(1)将猪肉洗净并切细，用油烹炒一下，而后与洗净的粳米、大枣同放锅中，加清水适量，煮为稀粥。

(2)待粥熟时入葱花、姜末、花椒、食盐、味精，再煮一、二沸即成。

猪肉

●猪几乎全身是宝，各个部位（包括猪血）都极富营养，可以做成各种各样的美味菜肴。中医认为，猪肉性平，味甘，具有滋养脏腑、滑润肌肤、补中益气的功效。

烹饪技巧

猪肉经长时间炖煮后，脂肪会减少30~50%，不饱和脂肪酸增加，而胆固醇含量大大降低。高温烹炒猪肉时所散发出的化学物质，会与香烟里致癌的化学物质结合起来提高致癌几率。如果中国女性吸烟者做饭时经常烹炒猪肉的话，那么患上肺癌的可能性是一般吸烟者的2.5倍。

特别注意

①食用猪肉后不宜大量饮茶。因为茶叶的鞣酸会与蛋白质合成具有收敛性的鞣酸蛋白质，使肠蠕动减慢，延长粪便在肠道中的滞留时间，不但易造成便秘，而且还增加了有毒物质和致癌物质的吸收，影响健康。

②肥胖和血脂较高者不宜多食猪肉。

食材挑选

新鲜猪肉肉质紧密、富有弹性、皮薄。膘肥嫩、色雪白，且有光泽。瘦肉部分呈淡红色，有光泽。

食材保存

将猪肉切片，平摊在金属盆中，置于冰箱冻硬，再用保鲜膜将肉片逐个包裹后放于冰箱保存。

大米粥

用料:

大米、黄油、精盐各少许。

制法:

(1)将大米洗干净，加水及少许精盐煮成稠米粥。

(2)粥中加入黄油搅拌均匀即可。



大米莲子大枣粥

用料:

大米100克，莲子50克，大枣8枚，百合、白糖各适量。

制法:

(1)大米淘净，入锅加适量水及大枣、莲子，以大火煮沸，煮沸后转小火熬至米粒熟软。

(2)百合剥瓣，挑去杂质，加入做法①中，转中火再煮沸一次，加白糖续煮3分钟即可。





粳米决明子粥

用料:

决明子10克, 大米60克, 冰糖少量。

做法:

(1)先将决明子炒至微黄, 取出待冷却后熬汁。

(2)用决明子汁和大米同煮, 熟后加入冰糖, 即可食用。

大米

●大米, 是稻子的种子脱壳而成的, 它是中国人的必不可少的主食之一。中医认为, 大米性味甘平, 有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止渴、止泻的功效, 多食能强身健体、改善肤色。

特别注意

不能长期食用精米。因为精米在加工时会损失大量营养, 特别是B族维生素。长期食用精米会导致营养素的缺乏。所以应“粗细”结合, 才能营养平衡。

食材挑选

①根据食品标签通用标准规定, 米袋上须标注生产日期、产品名称、生产企业的名称和地址、净含量、保质期、质量等级、产品标准号以及其他特殊标注。

②新大米米粒大小均匀、丰满, 色泽鲜亮而有光泽, 罕见碎米和黄粒米。

③抓一把大米在手中, 放开后观察手里是否沾有白色的米糠粉, 这种情况在合格的新大米中很少发现。

④取少量米粒, 向其哈口气, 或用手搓其发热, 然后立即嗅其气味, 正宗的新大米有股扑鼻的清香味。

⑤取几粒大米放口中细细咀嚼, 合格的新大米味微甜, 无霉味和酸味。

食材保存

①大米要在阴凉、干燥、通风、避光下保存。

②大米中放入几粒花椒可以防虫。

莲子薏苡仁粥

用料：

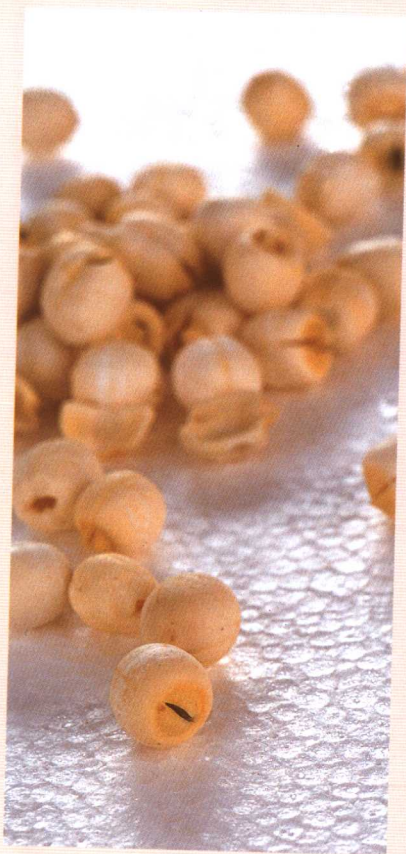
薏苡仁20克，百合5克，莲子6克，枸杞子、冬瓜仁、甜杏仁粉各10克，粳米100克。

制法：

(1)薏苡仁、莲子放碗内，加水适量置蒸锅内蒸熟。

(2)蒸熟后的莲子、薏苡仁与百合、枸杞子、粳米同煮粥，粥熟后加入冬瓜仁、杏仁粉再煮片刻即可。





冰糖莲子

用料:

煮好的莲子200克, 冰糖(白糖也行)适量。

做法:

- (1)先用开水把莲子焯一下倒出。
- (2)坐锅, 锅内放水、糖、莲子, 开后除沫, 最后倒在碗里即成。

莲子

●莲子又称莲实、莲米, 是睡莲科多年水生草本植物莲的成熟种子。莲子大都以产地或其形状命名, 大体分为湘莲、红莲、白莲、通心莲、壳莲等。而湖南湘潭、安乡等地出产的湘莲, 江西鄱阳湖沿岸生产的大白莲, 福建建阳、建宁生产的建莲, 为全国三大名莲, 在国内外享有盛誉。

烹饪技巧

莲子很难煮烂, 这是因为莲子表皮有一层角质, 并随着贮存时间延长而日益增厚, 故不容易吸水膨胀。如何使莲子膨胀呢? 用热碱水浸泡, 比例为碱一水十, 碱溶解后, 将莲子泡一小时左右, 用手揉捏莲子, 使表皮脱落, 再放入热水中浸泡, 莲子肉膨胀了, 随后一煮即烂。

食材挑选

- ①优质莲子外观上有一点自然的皱皮或残留的红皮; 劣质莲子刀痕处有膨胀。
- ②优质莲子的孔较小; 劣质莲子的孔较大。
- ③优质莲子煮过后有清香味, 膨化较大; 劣质莲子煮后无清香味, 有碱味, 煮后大小几乎没有什么变化。

食材保存

- ①保存莲子最忌受潮受热。受潮容易虫蛀, 受热则莲芯的苦味会渗入莲肉, 因此, 莲子应存于干爽处。
- ②莲子一旦受潮生虫, 应立即日晒或火焙, 晒后需摊晾两天, 待热气散尽凉透后再收藏。



松子桂圆粥

用料：

松子仁50克，桂圆10个，粳米100克，蜂蜜适量。

制法：

(1)将松子仁研碎，同桂圆、粳米一起煮成粥。

(2)粥熟后冲入适量蜂蜜即可食用。



松子百合粥

用料：

松子、糯米、百合各适量。

制法：

(1)将糯米淘净；干百合发透；松子洗净。

(2)糯米、百合、松子加水适量共煮成粥，熬至粥熟即可。



盐炒松子

用料：

松子1000克，盐、细沙各适量。

做法：

- (1)将洗净的细沙入锅炒烫，加入松子，炒至松子发响，出锅筛去沙。
- (2)将松子浸于盐水中，稍浸片刻，取出沥干水。细沙放锅中炒热，松子入锅再炒。
- (3)至松子仁肉微黄色出锅，筛去沙晾凉即成。

松子

●松子是红松树的果实，又叫罗松子、海松子、红松果等。松子含脂肪、蛋白质、碳水化合物等，是重要的中药，久食可健身心、滋润皮肤、延年益寿。明朝李时珍对松子的药用曾给予很高的评价，他在《本草纲目》中写道：“海松子，释名新罗松子，气味甘小无毒；主治骨节风，头眩、去死肌、变白、散水气、润五脏、散诸风、湿肠胃，久服身轻，延年不老。”唐代的《海药本草》中就有“海松子温胃肠，久服轻身，延年益寿”的记载。在人们心目中，松子被视为“长寿果”，又被称为“坚果中的鲜品”，为人们所喜爱，对老人最有益。

特别注意

- ①食用松子过量易引发热毒，所以每次食用不宜超过50克。
- ②因松子含丰富的油脂，所以胆功能严重不良者应慎食。

食材挑选

选购松子仁时，应挑选粒仁丰满、粒大匀称、色泽光亮、表面干燥者。

食材保存

松子油性大，不宜保存时间过长，把松子仁放冰箱中冷冻保存，可延长保存时间。