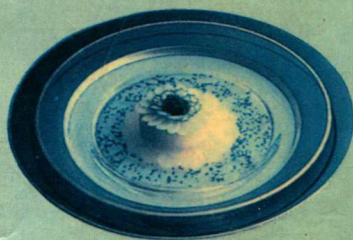


新编现代家庭美食系列书

# 中国粥谱大全



中国三峡出版社

礼苑主编

新编现代家庭美食系列书

# 中国粥谱大全

赵振羨 编著

中国三峡出版社

(京)新登字 199

## 中国粥谱大全

---

责任编辑:海 燕

封面设计:张晓伟

责任校对:石 非

---

社址:北京市海淀区蔡公庄1号

印刷:吉林省总工会机关印刷厂

印次:1994年9月第1版第1次印刷

---

印数:1—5000册

印张:4.5 开本:787×1092

国内统一书号:ISBN7-80099-052-4/G·11

---

定价:4.50元(册)50.50元(套)

## 序 言

粥，俗称稀饭。古时以稠厚者叫饘，稀薄者叫醕，也有称作“糜”的。粥的特点是烧煮简便，又容易消化，它是我国人民的传统饮食之一。

粥食在我国有数千年的历史了。《周书》有“黄帝始烹谷为粥”之说，算是最早的历史记载。古时凡白、粟、粱、黍、秫、麦等都可以煮粥，现在一般是以白米、粟米(小米)、糯米熬粥。粥有两种类型，一是单纯用米煮的粥，另一种是用中药和米煮的粥。这两种基本上都是营养粥，后者因为加进中药，所以又叫药粥。

综观古今，药粥在我国医药史上可谓源远流长。药粥的应用较为广泛，不但可以用来防病治病，而且还是养生益寿的妙品。它体现了祖国医学“医食同源”、“药食同用”的特色，形成我国特有的食物疗法的一个重要内容。

粥煮制得法与否，不仅影响口味食欲，而且还直接影响其养生治病的效果。古人讲究一择米，二择水，三火候。明代医药学家李时珍认为白米、粳米、粟米、粱米厚胃肠，止烦渴，利小便；糯米、秫米、黍米益气，治脾胃虚寒之泻痢吐逆。白居易有句云：“粥美尝新米”。煮粥的米，总以新米为好。古人熬粥，对水质的要求也很严格。如认为初春雨水，具有春阳生发之气，腊月雪水，甘寒解毒；井水清冽，以平旦第一汲最佳；泉水则因地而异，不可一概而论。上述的几种水，都可供煮粥选用。至于梅雨水、夏秋淫雨水、池沼水等，则不堪入选。

煮粥的火候，也必须注意掌握，有武火、文火之别。火

候不到则气味不出，太过则气味衰减。一般应先煮水令沸，然后入米，用武火（急火猛烧）煮沸后改用文火（小心慢熬），让粥汤小滚至熟。清代文人袁枚在《随园食单》中自拟了煮粥的标准：“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。”

因时制宜，是说冬天可服用些温补性的药粥，如丛蓉羊肉粥、狗肉粥、生姜粥等，夏天可服用些清凉性的药粥，如荷叶粥、菊苗粥、滑石粥等。我国民间习俗春食荠菜粥，夏食绿豆粥，秋食藕粥，冬食腊八粥，就颇得四时食养之宜。

中国粥品也注意营养和花样，本书汇集了我国传统食品中最具有代表性的二百八十种粥品，分水产粥、鸡鸭粥、肉粥、素粥、甜粥、补粥和药粥七大类，每一种粥品的用料，制作及功效，一一进行了详尽介绍，读者阅后均可如法炮制，还可供烹饪教学、研究人员和烹饪爱好者学习参考。

# 目 录

## 一、水产粥

|       |       |
|-------|-------|
| 艇仔粥   | ( 1 ) |
| 虾球粥   | ( 1 ) |
| 田鸡粥   | ( 2 ) |
| 蚝粥    | ( 2 ) |
| 生滚带子粥 | ( 2 ) |
| 生滚鲜鱿粥 | ( 3 ) |
| 蜆仔粥   | ( 3 ) |
| 小蛤粥   | ( 3 ) |
| 加力鱼粥  | ( 3 ) |
| 白姑鱼粥  | ( 4 ) |
| 蜆鱼鳃粥  | ( 4 ) |
| 胡子鯰粥  | ( 4 ) |
| 鮠鱼肠粥  | ( 5 ) |
| 鲮鱼茸粥  | ( 5 ) |
| 海蛇肉粥  | ( 6 ) |
| 台式鲍鱼粥 | ( 6 ) |
| 厦门蚝仔粥 | ( 7 ) |
| 生蚝芹菜粥 | ( 7 ) |
| 黄花鱼茸粥 | ( 7 ) |
| 美味鱼茸粥 | ( 8 ) |
| 猪红鱼片粥 | ( 8 ) |
| 鲜味鱼片粥 | ( 9 ) |
| 什锦鱼球粥 | ( 9 ) |

|               |        |
|---------------|--------|
| 大眼鱼茸粥·····    | ( 10 ) |
| 泥猛鱼茸粥·····    | ( 10 ) |
| 生菜鲮鱼球粥·····   | ( 10 ) |
| 鲜嫩泥猛鱼粥·····   | ( 11 ) |
| 咸泥猛鱼粥·····    | ( 11 ) |
| 生菜瘦肉鲮鱼茸粥····· | ( 12 ) |
| 米沙生菜鱼茸粥·····  | ( 12 ) |

## 二、鸡鸭粥

|             |        |
|-------------|--------|
| 鸡汁粥·····    | ( 13 ) |
| 鸡肝粥·····    | ( 13 ) |
| 鸭汁粥·····    | ( 13 ) |
| 生滚鸡球粥·····  | ( 14 ) |
| 三鲜粥·····    | ( 14 ) |
| 鲜鸭粥·····    | ( 14 ) |
| 鸭羹粥·····    | ( 15 ) |
| 火鸭粥·····    | ( 15 ) |
| 金银鸭粥·····   | ( 16 ) |
| 冬瓜鸭粥·····   | ( 16 ) |
| 水姜鸭粥·····   | ( 16 ) |
| 人参鸡粥·····   | ( 17 ) |
| 美味鸡粥·····   | ( 17 ) |
| 阳江鸡粥·····   | ( 18 ) |
| 台式鸡粥·····   | ( 18 ) |
| 什锦鸡粥·····   | ( 18 ) |
| 鸳鸯鸡粥·····   | ( 19 ) |
| 日式什锦泡粥····· | ( 19 ) |
| 小绍兴鸡粥·····  | ( 20 ) |

|      |                |      |
|------|----------------|------|
| (02) | 三色鸡粥·····      | (20) |
| (02) | 鲍鱼滑鸡粥·····     | (21) |
| (18) | 腊鸭头颈煮白菜干粥····· | (21) |

### 三、肉粥

|      |              |      |
|------|--------------|------|
|      | 及第粥·····     | (22) |
|      | 狗仔粥·····     | (22) |
| (52) | 肉丸粥·····     | (23) |
| (52) | 猪骨粥·····     | (23) |
| (52) | 猪红粥·····     | (23) |
| (52) | 牛杂粥·····     | (24) |
|      | 牛肉茸粥·····    | (24) |
|      | 牛草肚粥·····    | (24) |
|      | 福建肉粥·····    | (25) |
|      | 排骨皮蛋粥·····   | (25) |
|      | 叉烧皮蛋粥·····   | (26) |
| (02) | 猪肾粥·····     | (26) |
| (02) | 嫩滑牛肉粥·····   | (26) |
| (02) | 羊杂荸荠粥·····   | (26) |
| (02) | 猪小肚白果粥·····  | (27) |
| (02) | 羊肉粥·····     | (27) |
| (02) | 美味火腿粥·····   | (28) |
| (02) | 豆芽菜牛肉粥·····  | (28) |
| (78) | 淮山芡实瘦肉粥····· | (28) |
| (02) | 鲜腊鸭肾瘦肉粥····· | (29) |
| (02) | 猪脾粥·····     | (29) |
|      | 柴鱼花生猪骨粥····· | (29) |
|      | 狗肉粥·····     | (30) |

|               |        |
|---------------|--------|
| 日式咸菜肉丝粥·····  | ( 30 ) |
| 蚝豉皮蛋咸瘦肉粥····· | ( 30 ) |
| 羊骨粥·····      | ( 31 ) |
| 羊肉草果粥·····    | ( 31 ) |

#### 四、素粥

|                   |        |
|-------------------|--------|
| 薏苡仁粥·····         | ( 32 ) |
| 台式白薯粥·····        | ( 32 ) |
| 芡实粉粥·····         | ( 32 ) |
| <u>玉米粉粥</u> ····· | ( 33 ) |
| <u>菠菜粥</u> ·····  | ( 33 ) |
| 西式牛奶白米粥·····      | ( 33 ) |
| <u>胡萝卜粥</u> ····· | ( 34 ) |
| 米沙粥·····          | ( 34 ) |
| 葛根粉粥·····         | ( 34 ) |
| 苋粥·····           | ( 34 ) |
| 天花粉粥·····         | ( 35 ) |
| 槟榔芋粥·····         | ( 35 ) |
| <u>萝卜粥</u> ·····  | ( 35 ) |
| 牛奶麦片粥·····        | ( 36 ) |
| 豆蔻粥·····          | ( 36 ) |
| 潮州粥·····          | ( 36 ) |
| 大蒜粥·····          | ( 36 ) |
| 芋头粥·····          | ( 37 ) |
| 南瓜粥·····          | ( 37 ) |
| 明火白果粥·····        | ( 37 ) |
| <u>芹菜粥</u> ·····  | ( 38 ) |
| <u>芥菜粥</u> ·····  | ( 38 ) |

|           |        |
|-----------|--------|
| 甜菜粥.....  | ( 38 ) |
| 油菜粥.....  | ( 38 ) |
| 芥菜粥.....  | ( 39 ) |
| 香菜粥.....  | ( 39 ) |
| 刀豆粥.....  | ( 39 ) |
| 蚕豆粥.....  | ( 39 ) |
| 扁豆花粥..... | ( 40 ) |
| 谷皮糖粥..... | ( 40 ) |
| 菜干粥.....  | ( 40 ) |
| 冬瓜粥.....  | ( 41 ) |

## 五、甜粥

|              |        |
|--------------|--------|
| 枣糯米粥.....    | ( 42 ) |
| 腊八粥.....     | ( 42 ) |
| 甜藕粥.....     | ( 42 ) |
| 荷叶粥.....     | ( 43 ) |
| 八宝粥.....     | ( 43 ) |
| 八宝莲子粥.....   | ( 43 ) |
| 糯米花生粥.....   | ( 44 ) |
| 糯米麦粥.....    | ( 44 ) |
| 豌豆大麦粥.....   | ( 45 ) |
| 红豆粥.....     | ( 45 ) |
| 五色粥.....     | ( 45 ) |
| 眉豆粥.....     | ( 45 ) |
| 海带绿豆粥.....   | ( 46 ) |
| 百合莲子绿豆粥..... | ( 46 ) |
| 麦冬参粥.....    | ( 46 ) |
| 竹蔗茅根马蹄粥..... | ( 47 ) |

|            |        |
|------------|--------|
| 荔枝干粥.....  | ( 47 ) |
| 龙眼肉粥.....  | ( 47 ) |
| 薯蓣粥.....   | ( 48 ) |
| 珠玉二宝粥..... | ( 48 ) |
| 白茯苓粥.....  | ( 48 ) |
| 莲肉粥.....   | ( 48 ) |
| 菱粉粥.....   | ( 49 ) |
| 栗子粥.....   | ( 49 ) |
| 红薯粥.....   | ( 49 ) |
| 甜浆粥.....   | ( 50 ) |
| 芝麻粥.....   | ( 50 ) |
| 桑仁粥.....   | ( 50 ) |
| 薄荷粥.....   | ( 51 ) |
| 竹叶粥.....   | ( 51 ) |
| 绿豆粥.....   | ( 51 ) |
| 梨汁粥.....   | ( 52 ) |
| 甘蔗粥.....   | ( 52 ) |
| 沙参粥.....   | ( 52 ) |
| 麦门冬粥.....  | ( 52 ) |
| 天门冬粥.....  | ( 53 ) |
| 石斛粥.....   | ( 53 ) |
| 百合粥.....   | ( 53 ) |
| 柿饼粥.....   | ( 54 ) |
| 地骨皮粥.....  | ( 54 ) |
| 杏仁粥.....   | ( 54 ) |
| 贝母粥.....   | ( 55 ) |
| 松仁粥.....   | ( 55 ) |

|      |        |
|------|--------|
| 苏子粥  | ( 55 ) |
| 牛蒡子粥 | ( 56 ) |
| 桑白皮粥 | ( 56 ) |
| 柏子仁粥 | ( 56 ) |
| 酸枣仁粥 | ( 56 ) |
| 夜交藤粥 | ( 57 ) |
| 合欢花粥 | ( 57 ) |
| 紫石英粥 | ( 57 ) |
| 莎木面粥 | ( 58 ) |
| 乌豆粥  | ( 58 ) |
| 葫芦粥  | ( 58 ) |
| 木瓜粥  | ( 59 ) |

## 六、补粥

|       |        |
|-------|--------|
| 乳粥    | ( 60 ) |
| 鸭粥    | ( 60 ) |
| 脊肉粥   | ( 60 ) |
| 海参粥   | ( 61 ) |
| 白薯粥   | ( 61 ) |
| 韭菜粥   | ( 61 ) |
| 酥蜜粥   | ( 62 ) |
| 真君粥   | ( 62 ) |
| 芋粥    | ( 62 ) |
| 人参粥   | ( 63 ) |
| 参芪薏苡粥 | ( 63 ) |
| 羊髓粥   | ( 63 ) |
| 羊石子粥  | ( 64 ) |
| 牛肾粥   | ( 64 ) |

|              |        |
|--------------|--------|
| 鹿肾粥·····     | ( 64 ) |
| 鳢肭脐粥·····    | ( 65 ) |
| 双凤壮阳粥·····   | ( 65 ) |
| 锁阳壮阳粥·····   | ( 65 ) |
| 桂附泥鳅生姜粥····· | ( 66 ) |
| 蛤蚧粥·····     | ( 66 ) |
| 良姜粥·····     | ( 66 ) |
| 鹤鹑粥·····     | ( 67 ) |
| 丛蓉强身粥·····   | ( 67 ) |
| 山茱萸肉粥·····   | ( 67 ) |
| 枸杞粥·····     | ( 68 ) |
| 冬虫草粥·····    | ( 68 ) |
| 淡菜粥·····     | ( 68 ) |
| 木耳粥·····     | ( 69 ) |
| 葱白粥·····     | ( 69 ) |
| 荆芥粥·····     | ( 69 ) |
| 藿香粥·····     | ( 69 ) |
| 苍耳子粥·····    | ( 70 ) |
| 莱菔子粥·····    | ( 70 ) |
| 腐皮白果粥·····   | ( 70 ) |
| 梅花粥·····     | ( 71 ) |
| 鸡肉金粥·····    | ( 71 ) |
| 生姜粥·····     | ( 71 ) |

## 七、药粥

|            |        |
|------------|--------|
| 黄芪粥·····   | ( 72 ) |
| 补虚正气粥····· | ( 72 ) |
| 参苓粥·····   | ( 72 ) |

|            |        |
|------------|--------|
| 硫黄粥·····   | ( 73 ) |
| 白术猪肚粥····· | ( 73 ) |
| 乌梅粥·····   | ( 74 ) |
| 菊花粥·····   | ( 74 ) |
| 何首乌粥·····  | ( 74 ) |
| 菊苗粥·····   | ( 75 ) |
| 桑仁粥·····   | ( 75 ) |
| 小麦粥·····   | ( 75 ) |
| 黄精粥·····   | ( 76 ) |
| 玉竹粥·····   | ( 76 ) |
| 丛蓉羊肉粥····· | ( 76 ) |
| 雀儿药粥·····  | ( 77 ) |
| 鹿角胶粥·····  | ( 77 ) |
| 石膏粥·····   | ( 78 ) |
| 枸杞羊肾粥····· | ( 78 ) |
| 曲末粥·····   | ( 78 ) |
| 山楂粥·····   | ( 79 ) |
| 橘皮粥·····   | ( 79 ) |
| 豆蔻粥·····   | ( 80 ) |
| 甘松粥·····   | ( 80 ) |
| 枳椇粥·····   | ( 80 ) |
| 紫苏麻仁粥····· | ( 81 ) |
| 郁李仁粥·····  | ( 81 ) |
| 生地黄粥·····  | ( 81 ) |
| 生芦根粥·····  | ( 82 ) |
| 决明子粥·····  | ( 82 ) |
| 淡豆豉粥·····  | ( 82 ) |

|            |        |
|------------|--------|
| 梔子仁粥·····  | ( 83 ) |
| 蒲公英粥·····  | ( 83 ) |
| 茵陈粥·····   | ( 83 ) |
| 滑石粥·····   | ( 84 ) |
| 干姜粥·····   | ( 84 ) |
| 吴茱萸粥·····  | ( 84 ) |
| 荆芥粥·····   | ( 85 ) |
| 防风粥·····   | ( 85 ) |
| 茴香粥·····   | ( 86 ) |
| 箴朮粥·····   | ( 86 ) |
| 桂浆粥·····   | ( 86 ) |
| 附子粥·····   | ( 87 ) |
| 神仙粥·····   | ( 87 ) |
| 川乌粥·····   | ( 88 ) |
| 牵牛子粥·····  | ( 88 ) |
| 磁石粥·····   | ( 88 ) |
| 商陆粥·····   | ( 89 ) |
| 车前叶粥·····  | ( 89 ) |
| 桃仁粥·····   | ( 89 ) |
| 朮粥·····    | ( 90 ) |
| 枇杷叶粥·····  | ( 90 ) |
| 菖蒲粥·····   | ( 91 ) |
| 金樱子粥·····  | ( 91 ) |
| 益母草汁粥····· | ( 91 ) |
| 胡椒粥·····   | ( 92 ) |
| 落花生粥·····  | ( 92 ) |
| 佛手柑粥·····  | ( 92 ) |

|            |        |
|------------|--------|
| 益智仁粥.....  | ( 93 ) |
| 莴苣子粥.....  | ( 93 ) |
| 赤小豆粥.....  | ( 93 ) |
| 竹茹粥.....   | ( 94 ) |
| 猪蹄粥.....   | ( 94 ) |
| 竹沥粥.....   | ( 94 ) |
| 糯米阿胶粥..... | ( 95 ) |
| 发汗豉粥.....  | ( 95 ) |
| 安胎鲤鱼粥..... | ( 95 ) |
| 马齿苋粥.....  | ( 96 ) |
| 菟丝子粥.....  | ( 96 ) |
| 雀儿药粥.....  | ( 96 ) |
| 苦楝根粥.....  | ( 97 ) |
| 紫河车粥.....  | ( 97 ) |
| 槟榔粥.....   | ( 97 ) |
| 金钱草粥.....  | ( 98 ) |
| 龙骨粥.....   | ( 98 ) |
| 蕨蕤粥.....   | ( 98 ) |

## 一、水产粥

### 艇仔粥

【用料】 白米 300 克，烧鸭 250 克，瑶柱 25 克，花生仁 150 克，鱿鱼 150 克，米粉 100 克，沙爆猪皮 100 克，猪肚 1 个，盐适量。

【制法】（一）把米洗净用少许盐腌拌，瑶柱浸开，撕成细条，待 4 千克水煮沸后，米和瑶柱同入锅煮。（二）以食用碱浸泡鱿鱼，使之泡透，洗净切丝。（三）浸发猪皮，洗净，切丝条，放入开水中煮烂。（四）烧鸭斩小条。（五）猪肚洗净，放入粥内同煮烂。（六）花生去衣，放在沸水中，立即捞起，晒干；再放入慢滚油内，炸至呈金黄色捞起。（七）米粉用沸油炸香。（八）粥约煮 30 分钟左右时用盐调味，鱿鱼丝用开水烫过，猪皮丝、鸭条、花生仁、炸米粉放在碗中，吃时盛入正煮开的粥，再加熟油、酱油、葱粒即可食用。

### 虾球粥

【用料】 白米 250 克，鲜虾 500 克，瑶柱 25 克，淀粉适量，酱油适量，生油适量，茼蒿适量，盐、葱适量。

【制法】（一）把米洗净，待 3500 克水烧开后连同瑶柱放入。（二）虾去壳，取出黑肠，然后加 15 克砂糖、5 克盐，腌拌 20 分钟。洗净，滤干，用淀粉、生油、酱油、盐拌匀。（三）待粥用小火煮 30 分钟左右后，放入虾肉再煮开，用盐调味。吃时撒下茼蒿和葱粒。