

美食营养
meishiyuyingyang
丛书编委会 编

138

道

家常粥

超营养
更实惠

全面提升健康
精选百种菜品

超营养的

「美食与营养 丛书编委会 编」
CHAOYINGYANG DE
138DAO JIACHANGZHOU

超值
普及价
12元



吉林科学技术出版社

138

CHAOYINGYANG DE
138DAO JIACHANGZHOU

道

家常粥

超营养的

「美食与营养」丛书编委会 编



吉林科学技术出版社

超(营)养(的)

138 道家常粥

“美食与营养”丛书编委会 编

责任编辑：李 梁 赵 鹏

书籍装帧：名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址：长春市人民大街 4646 号

发行部电话 / 传真：0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话：0431-85635175

邮 编：130021

电子信箱：ll_010307@sina.com

网 址：www.jlstp.com

实 名：吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题，可寄出版社调换

710×1000 16 开

5.5 印张

2007 年 4 月第 1 版

2007 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-1453-0

定价：12.00 元



目录



12

禽肉类

- 萝卜火腿粥····· 14
- 猪肺粥····· 14
- 香葱鸡粒粥····· 15
- 羊肝粥····· 15
- 猪肚粥····· 15
- 皮蛋瘦肉粥····· 16
- 猪肝菠菜粥····· 17
- 牛杂粥····· 17
- 生滚牛肉粥····· 17
- 牛腰粥····· 18
- 羊腩苦瓜粥····· 18
- 羊肉粥····· 19
- 天冬狗肉粥····· 19
- 麻雀粥····· 19
- 猪蹄粥····· 20
- 沙锅排骨粥····· 22
- 乌雄鸡粥····· 22
- 鸽肉粳米粥····· 22
- 鸭粥····· 23
- 栗子猪肾粥····· 23



24

蔬菜类

- 木耳大枣粥····· 26
- 冬瓜蚕豆壳粥····· 26
- 芹菜粥····· 26
- 郁李仁苦瓜粥····· 27
- 南瓜百合粥····· 27
- 百合玉竹粥····· 28
- 郁李仁紫菜粥····· 29
- 丝瓜粥····· 29
- 芹菜海米粥····· 29
- 芹菜山楂粥····· 30
- 黑木耳芹菜粥····· 30
- 口蘑香菇粥····· 31
- 什锦烤麸粥····· 31
- 松花苦苣粥····· 31
- 荷叶玉米须粥····· 32
- 冬瓜粥····· 34
- 干姜粥····· 34
- 韭菜籽粥····· 34
- 竹荪玉笋粥····· 35
- 黑木耳粥····· 35





菠菜芹菜粥·····	36
萝卜青果粥·····	36
蜜饯胡萝卜粥·····	36
红薯粥·····	37

38 水产类

冬瓜鲤鱼头粥·····	40
苋菜小鱼粥·····	40
上汤鱼翅粥·····	40
大蒜海参粥·····	41
鲤鱼赤小豆粥·····	41
鲫鱼蚕豆粥·····	42
鲮鱼黄豆粥·····	43
鳢鱼草菇粥·····	43
生滚泥鳅粥·····	43
火麻仁海带粥·····	44
龙皇海鲜粥·····	44
鲤鱼五味粥·····	45
海参粥·····	45
鲫鱼灯心粥·····	45
鲫鱼生姜枣粥·····	46
韭菜鲜虾粥·····	48
海马鲜虾粥·····	48
天下第一粥·····	48
鲫鱼藕粉粥·····	49

50 粮食豆类

花生杏仁粥·····	52
五色豆子粥·····	52
核桃木耳粥·····	52
八宝粥·····	53
桃仁红枣粥·····	53
百合绿豆粥·····	54
三米粥·····	55
椰汁黑糯米粥·····	55
落花生粥·····	55
芝麻粥·····	56
豆汁粥·····	56
小米粥·····	57
花生芡实粥·····	57
郁李仁花生粥·····	57
双花高粱粥·····	58
黑豆粥·····	60
玉米粉粥·····	60
赤小豆粥·····	61
糠谷老粥·····	61
豆腐浆粥·····	61



62

药食两用类

- 蒲公英粥····· 64
- 玫瑰花粥····· 64
- 陈子汤圆粥····· 64
- 枸杞核桃粥····· 65
- 银花莲子粥····· 65
- 灵芝粳米粥····· 66
- 芦荟粥····· 67
- 枸杞羊骨粥····· 67
- 党参红枣粥····· 67
- 珠玉二宝粥····· 68
- 四皮粳米粥····· 68
- 丹参红花粥····· 68
- 桂枝人参粥····· 69
- 人参五味粥····· 69
- 二草粥····· 70
- 党参黑米粥····· 72
- 人参雪蛤粥····· 72
- 虎杖糯米粥····· 72
- 莲子粥····· 73
- 百合粥····· 73
- 鹿胶苁蓉粥····· 74
- 燕窝粥····· 74
- 鹿茸粥····· 75
- 首乌党参红枣粥····· 75



- 何首乌粥····· 75
- 洋参粥····· 76

78

水果类

- 山楂银耳粥····· 80
- 雪梨青瓜粥····· 80
- 苹果粥····· 80
- 四果粥····· 81
- 槟榔粥····· 81
- 菊花核桃粥····· 82
- 枣仁枣皮粥····· 83
- 翠衣粥····· 83
- 莲子大枣银耳粥····· 83
- 大枣桂芪粥····· 84
- 猕猴桃根粥····· 86
- 山楂乌梅粥····· 86
- 莲子红枣粥····· 86
- 杨梅瘦肉粥····· 87
- 龙眼莲子粥····· 88
- 甘蔗粥····· 88
- 荔枝粥····· 88

138

CHAOYINGYANG DE
138DAO JIACHANGZHOU

道

家常粥

超营养的

「美食与营养」丛书编委会 编



吉林科学技术出版社

超(营)养(的)

138 道家常粥

“美食与营养”丛书编委会 编

责任编辑：李 梁 赵 鹏

书籍装帧：名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址：长春市人民大街 4646 号

发行部电话 / 传真：0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话：0431-85635175

邮 编：130021

电子信箱：ll_010307@sina.com

网 址：www.jlstp.com

实 名：吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题，可寄出版社调换

710×1000 16 开

5.5 印张

2007 年 4 月第 1 版

2007 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-1453-0

定价：12.00 元



家常菜 + 营养理念

= 完美饮食

本套丛书由国内多位烹饪大师及营养专家联手而做。

怎么能知道哪些菜既简单易学又营养丰富？怎么能知道各种不同的病症应该吃哪些菜？怎么能知道哪些食用原料、调料相互搭配对健康有益？哪些食用原料、调料不能搭配在一起？在本套丛书中你可以轻而易举地找到你想要的答案。

本套丛书以食用原料分类，其中每道菜品均分为原料、调料、做法、功效四项进行详细的说明。让您在目录中很容易的找到您想要的健康家常菜，针对您的健康需求来制定自己的食谱。另外，还赠送超值的烹饪原料的使用说明及烹饪技巧，尽可能的替您着想好烹饪和健康饮食的每一个细节。

“美食与营养”丛书编委会

2007年5月

煮粥的基本知识



【煮粥妙法】

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，还有以煮好的滚粥冲入各种配料佐料，搅拌均匀即成的方法，如生鱼片粥。也可以先将配料炒制，再加入高汤和水成汤，以之煮粥。粥在制作时，应注意水要一次加足，煮粥一气呵成，才能达到米水交融、柔腻如一的特点。煮粥用的米既可先用清水浸泡5~6小时，然后下锅，也可淘洗干净后直接下锅。先浸后煮，可缩短煮粥时间，但浸泡易导致养分流失。若配方中有不能直接食用的药材，则可先熬煮中药成为药汁，过滤掉沉淀后再加入米或面煮粥，或先将中药研成

粉末，再入粥与米同煮；若粥中的配料形体较大，应先进行刀工处理，再下锅煮粥，以使粥稠味浓。

☆ 煮粥是否需要加碱 ☆

有大米粥和玉米粥之分。加碱可以破坏淀粉粒外的蛋白膜，充分溶出淀粉，使粥粘稠绵软，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，防治癞皮病的发生。

☆ 要注意下锅的先后顺序 ☆

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，放米之前待豆子开锅兑入几次凉水，豆子“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。

☆ 煮粥标准是什么 ☆

要做好一锅粥，很简单，却也不容易。美味好粥有五大要素，看看您都做到了吗？

1. 生米煮粥，比直接把米饭做成粥好吃得多。

2. 用圆米煮粥，易熟易软，口感好。

3. 加入高汤，是粥营养美味的小秘密哦。

4. 高温糊化的美味，这就是化学上有名的美拉德反应。

5. 最好用新米煮粥，配料更要新鲜，否则粥就谈不上鲜美。

☆ 营养师建议 ☆

建议一餐吃2~3碗粥，否则不到中午就会饥饿。

营养早餐：粥+荷包蛋+瘦肉+炒青菜。素食者可吃豆类制品代替，以增加蛋白质摄入量，而蔬菜则补充维生素。至于豆腐乳和酱菜则要尽量少吃。

在早餐店的搭配：粥+茶叶蛋/面点主食少量。若觉饥饿，可约两小时后再喝一瓶牛奶或酸奶。

粥最好不要就着油条吃，因为油炸食品，本身热量很高；而且反复煎炸的油，会产生致癌物质，是健康隐患。要吃油条，可以在家中自己动手做，干净卫生，吃着安心。

早餐时可吃1个水果，但不建议喝果汁，热量太高。

☆ 喝粥会长胖吗 ☆

常闻人言，减肥四大障碍：汤、糖、躺、烫。粥至少就占了其二——汤、烫，甜粥还会有糖。中国有句老话，叫“喝水都能长胖”，且不去探讨它的寓意，许多人会想，喝水尚且如此，喝粥是万万不可的了。营养师指出：喝粥不会长胖，首先因为粥里米少水多，淀粉含量并不高。又因为水多，可以增加体内新陈代谢，促进消化和吸收。粥不但营养丰富，还如水一样，有清洗肌体脏器的功能，一碗粥下肚，会觉得通体舒畅。所以通常大病初愈的人医生会叮嘱他喝粥，清淡饮食。粥其实是调节人体组织机能恢复的最好润滑剂。故粥有进补之功，却无长胖之虞。早晚喝粥都是不错的选择。粥的热量是很低的，人体一天应该摄取的热量，以一个26岁50千克的白领女子为例，大概在2200千卡~2300千卡左右，就算喝玉米粥，粥的热量也不过占了全天热量的1/6。

☆ 喝什么粥最好 ☆

喝什么粥最好呢？民间有谚：粳米煮粥最养人。粳米富含淀粉、蛋白质、脂肪、纤维素、维生素（B1、A、E）以及微量元素。有健脾养胃、补中益气、强壮筋骨、长肌肉、通血肪和五脏、止消渴、止虚寒泻痢等功效。





医院食堂的配餐一般是：大小米粥，大米和小米的比例是2：1。这样的比例是最好消化的比例，营养搭配也很合理，大米易于消化，调和养胃；小米营养丰富，滋润脏器。对于病人，是二者兼顾了。婴幼儿更需要如此，所以有专为其量身定做的婴儿米粉，兑上水喝时，也算是粥的一种。正常人喝粥可以养身。粥和其他食物搭配，又有不少新的功用，就要因人而异了。

【家庭煮粥小常识】

☆ 米要先泡水 ☆

淘净米后别忘了再浸泡30分钟，米粒充分吸收水分，才会熬煮出又软又稠的粥。像绿豆、红小豆、糯米、薏米、玉米等材料，更不易煮熟，浸泡的时间还要延长6~8小时，这样才会煮烂，易于消化吸收。

☆ 熬一锅高汤 ☆

您是不是觉得外面卖的粥总是比自己家煮的粥多了那么一点鲜味呢？最大的秘诀就是要先熬一锅美味的高汤。

做法是：猪骨1千克，放入冷水锅中煮沸，烫除血水，捞出，洗净。另起锅，倒入30杯清水煮沸，再放入猪骨，转小火焖煮1小时，熄火，捞除猪骨，晾凉，过滤后，即成高汤。用其煮粥，自然鲜香。

☆ 水要加得适量 ☆

要将粥煮得浓稠适宜，最重要的是要掌握好水量，依据个人喜好和粥的品种不同，可分为全粥、稠粥及稀粥等。

大米与水的比例分别为：全粥=大米1杯+水8杯；稠粥=大米1杯+水10杯；稀粥=大米1杯+水13杯。

☆ 冷水下米煮粥好 ☆

煮粥时要将米粒与冷水一起放入锅中煮沸，才能让米粒充分吸收水分，煮出来的粥才会比较香软。否则，米粒较硬，粥不稠。

☆ 煮一碗好吃的粥底 ☆

煮粥最重要的是要有一碗晶莹饱满、稠稀适度的粥底，才能衬托出入粥食材的鲜美滋味。

做法是：大米2杯洗净，加入6杯清水浸泡30分钟，捞出，沥净水分，放入锅中，加入16杯高汤煮沸，转小火熬煮约1小时至米粒软烂黏稠即可。



☆ 掌握好煮粥的火候 ☆

锅中的米和水先用旺火煮沸后，要赶快转为小火，注意不要让粥汁溢出来，再慢慢盖上锅盖，要诀是盖子不要全部盖严，用小火慢煮即成。

☆ 不断搅拌才黏稠 ☆

有句俗话说“煮粥没有巧，三十六下搅”，就是在说明搅拌对煮粥的重要性。煮粥分两个阶段：第一阶段旺火煮沸时，一定要用手勺不断搅拌，将米粒间的热气释放出来，粥才不会煮得糊糊的，也可避免米粒粘锅；但是在第二阶段转小火慢熬时，就应减少翻搅，才不会将米粒搅散，让整锅粥变得太过浓稠。

☆ 哪些材料可以熬粥底 ☆

用猪骨所熬出来的高汤，口味香醇浓郁，很适合搭配肉类入粥；喜欢口味较清淡者，可以使用鸡胸骨来熬高汤，淡淡的清香非常适合做海鲜粥；另外，用柴鱼、海带及萝卜等根茎类食物熬成的高汤，则适合做栗子粥、鲑鱼子粥等洋溢日式风味的粥。

☆ 如何加料煮粥 ☆

烹煮时要注意材料的加入顺序，慢熟的材料先放，易熟的材料后放，如此煮至所有材料熟透，粥汁的纯度才不会受到影响，也不会混淆。如：米和药材要先熬，蔬菜、水果最后下锅；海鲜类宜先汆烫，肉类则浆拌淀粉后再入粥煮，就可让粥品看起来清爽，不混浊；如果喜欢吃生一点，也可把鱼肉、牛肉或猪肝等材料，切成薄片，垫

入碗底，用煮沸的粥汁冲入碗中，将材料烫至六七分熟，吃起来特别滑嫩、鲜美；另外，像香菜、葱花、姜末这类调味用的香料，只要在起锅前撒上即可。

☆ 白饭煮粥 ☆

用白米饭煮粥既快速又方便，也可解决剩饭的问题。熬煮时的水量约为1碗饭加4碗水，但与生米直接煮粥不同的是，用白米饭煮粥时，千万不要搅拌过度，以免整锅粥太过稠烂。另外，按中医说法，冷水直接煮米的粥属凉性，胃寒的人建议采用白米饭放入沸水中煮粥，对健康有益。

☆ 善用沙锅的保温特性 ☆

能保温的沙锅是最佳的煮粥工具，由于沙锅最怕冷热的变化，所以煮粥时要记住先开小火热锅，等沙锅全热后再转中火逐渐加温。若烹煮中要加水，也只能加温水，而且沙锅上火前，要充分擦干锅外的水分，以免爆裂。另外，为了避免米粒粘锅，别忘了用手勺不时搅拌。





☆ 电饭锅煮粥 ☆

电饭锅煮粥，火候容易控制，也不易粘锅，但是，米与水的比例要调整为1:6，才能轻松快速地煮出一锅美味的好粥。

☆ 五谷杂粮煮好粥 ☆

粥是用五谷杂粮加较多的水或高汤熬煮，使米中所含淀粉得到充分的糊化，营养成分都溶在水中，有助于胃肠充分吸收的日常美食。多多食用可滋补元气，保养身体。

大米含有丰富的蛋白质、淀粉及维生素，黏度小，膨胀性大，是五谷杂粮中最常用的煮粥原料，煮成的粥品滑韧可口，清香味美。

小米又称粟米，米粒摸起来较硬、光滑，胚芽含量较高，含有丰富的维生素、蛋白质及不饱和脂肪酸，对于妇女和儿童的滋补都很适宜，还可以促进代谢，预防老化，用来煮粥，香甜可口。

糯米含有较多的水分及糖类，可以滋补元气，止泻以及增强肠胃功能。黑糯米还有温暖脾胃、补虚寒的功效。由于糯米的黏性大，熬出来的粥具有黏稠香甜的口感，但是不易消化，须酌量食用。

燕麦的营养价值很高，对高血压、心脏病都有防治的功效，加以干燥、烘烤就成为麦片，很容易消化，熬成的粥还含有一股淡淡的燕麦香。

薏米，又叫薏苡仁、苡米、米仁等。薏米含有薏苡仁油、薏苡仁酯、固醇、多种氨基酸、碳水化合物、维生素B1等营养成分。

【本书计量单位参考标准】

1 升 = 1000 克	1 量杯 = 约 240 克
1 大匙 = 3 小匙 = 15 克	1 小匙 = 5 克
1/2 小匙 = 2.5 克	1/4 小匙 = 1.25 克



目录



12

禽肉类

- 萝卜火腿粥····· 14
- 猪肺粥····· 14
- 香葱鸡粒粥····· 15
- 羊肝粥····· 15
- 猪肚粥····· 15
- 皮蛋瘦肉粥····· 16
- 猪肝菠菜粥····· 17
- 牛杂粥····· 17
- 生滚牛肉粥····· 17
- 牛腰粥····· 18
- 羊腩苦瓜粥····· 18
- 羊肉粥····· 19
- 天冬狗肉粥····· 19
- 麻雀粥····· 19
- 猪蹄粥····· 20
- 沙锅排骨粥····· 22
- 乌雄鸡粥····· 22
- 鸽肉粳米粥····· 22
- 鸭粥····· 23
- 栗子猪肾粥····· 23



24

蔬菜类

- 木耳大枣粥····· 26
- 冬瓜蚕豆壳粥····· 26
- 芹菜粥····· 26
- 郁李仁苦瓜粥····· 27
- 南瓜百合粥····· 27
- 百合玉竹粥····· 28
- 郁李仁紫菜粥····· 29
- 丝瓜粥····· 29
- 芹菜海米粥····· 29
- 芹菜山楂粥····· 30
- 黑木耳芹菜粥····· 30
- 口蘑香菇粥····· 31
- 什锦烤麸粥····· 31
- 松花苦苣粥····· 31
- 荷叶玉米须粥····· 32
- 冬瓜粥····· 34
- 干姜粥····· 34
- 韭菜籽粥····· 34
- 竹荪玉笋粥····· 35
- 黑木耳粥····· 35





- 菠菜芹菜粥····· 36
- 萝卜青果粥····· 36
- 蜜饯胡萝卜粥····· 36
- 红薯粥····· 37

38 水产类

- 冬瓜鲤鱼头粥····· 40
- 苋菜小鱼粥····· 40
- 上汤鱼翅粥····· 40
- 大蒜海参粥····· 41
- 鲤鱼赤小豆粥····· 41
- 鲫鱼蚕豆粥····· 42
- 鲮鱼黄豆粥····· 43
- 鳊鱼草菇粥····· 43
- 生滚泥鳅粥····· 43
- 火麻仁海带粥····· 44
- 龙皇海鲜粥····· 44
- 鲤鱼五味粥····· 45
- 海参粥····· 45
- 鲫鱼灯心粥····· 45
- 鲫鱼生姜枣粥····· 46
- 韭菜鲜虾粥····· 48
- 海马鲜虾粥····· 48
- 天下第一粥····· 48
- 鲫鱼藕粉粥····· 49

50 粮食豆类

- 花生杏仁粥····· 52
- 五色豆子粥····· 52
- 核桃木耳粥····· 52
- 八宝粥····· 53
- 桃仁红枣粥····· 53
- 百合绿豆粥····· 54
- 三米粥····· 55
- 椰汁黑糯米粥····· 55
- 落花生粥····· 55
- 芝麻粥····· 56
- 豆汁粥····· 56
- 小米粥····· 57
- 花生芡实粥····· 57
- 郁李仁花生粥····· 57
- 双花高粱粥····· 58
- 黑豆粥····· 60
- 玉米粉粥····· 60
- 赤小豆粥····· 61
- 糠谷老粥····· 61
- 豆腐浆粥····· 61





62

药食两用类

- 蒲公英粥····· 64
 玫瑰花粥····· 64
 陈子汤圆粥····· 64
 枸杞核桃粥····· 65
 银花莲子粥····· 65
 灵芝粳米粥····· 66
 芦荟粥····· 67
 枸杞羊骨粥····· 67
 党参红枣粥····· 67
 珠玉二宝粥····· 68
 四皮粳米粥····· 68
 丹参红花粥····· 68
 桂枝人参粥····· 69
 人参五味粥····· 69
 二草粥····· 70
 党参黑米粥····· 72
 人参雪蛤粥····· 72
 虎杖糯米粥····· 72
 莲子粥····· 73
 百合粥····· 73
 鹿胶苁蓉粥····· 74
 燕窝粥····· 74
 鹿茸粥····· 75
 首乌党参红枣粥····· 75



- 何首乌粥····· 75
 洋参粥····· 76

78

水果类

- 山楂银耳粥····· 80
 雪梨青瓜粥····· 80
 苹果粥····· 80
 四果粥····· 81
 槟榔粥····· 81
 菊花核桃粥····· 82
 枣仁枣皮粥····· 83
 翠衣粥····· 83
 莲子大枣银耳粥····· 83
 大枣桂芪粥····· 84
 猕猴桃根粥····· 86
 山楂乌梅粥····· 86
 莲子红枣粥····· 86
 杨梅瘦肉粥····· 87
 龙眼莲子粥····· 88
 甘蔗粥····· 88
 荔枝粥····· 88