

城市屋
生活丛书

东方粥谱

DONG FANG ZHOU PU

惠 中等 编著



972.1
951:1

洛阳出版社

TS 972.1

H951:1



6

TS972.1
H951:1

东方粥谱

惠 中等 编著

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

东方粥谱/惠中等编著 .-北京: 农村读物出版社,
1999.11

(小木屋生活丛书)

ISBN 7-5048-3018-6

I. 东… II. 惠… III. 食谱. 粥-东方国家 IV.
TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 29600 号

出 版 人	沈镇昭
责任编辑	育向荣
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	6.875
字 数	156 千字
版 次	2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月北京第 1 次印刷
印 数	1~15 000 册
定 价	9.60 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



编 著 者

惠 中 韩树勤 李玉荣
赵 铮 宁 浩 子 强
梅 春 陈雨蒙

出版者的话

小木屋，自然而神奇，洁雅而绚烂，大众而现代，给人以美好的联想。生活丛书，冠之以“小木屋”，是对人们生活美好的祝福。

追求美好生活，人之常情。而美好生活理应包括物质生活和精神生活两方面，缺一都是不完美的。其实，即使在物质生活中，也有丰厚的科学内涵和文明积淀。人们要充分享受物质生活，也必须具备相应的科学文化知识。

《小木屋生活丛书》与众不同之处就在于加大了精神方面的分量。它不仅关注人们的衣食住行，也关注人们的休闲娱乐，还关注衣食住行本身所包含的文化意味和精神享受。这些无疑对全方位提高人们的生活质量大有裨益。

至于生活类图书，应当具有现代意识——富于前瞻性，
应当贴近实际生活——具备实用性，应当讲究表述艺术——
增强可读性。这也正是本丛书力图实现的。

但愿出版者的这些美好愿望，能得到读者朋友的认同。

一九九九年六月

目 录

出版者的话

一、豆 粥

黄豆大米粥.....	1	赤豆百合杏仁粥.....	5
豆粉小米粥.....	1	赤豆山药粥.....	5
黄豆绿豆粥.....	2	双豆小米粥.....	5
黄豆荞麦粥.....	2	绿豆小麦粥.....	5
黄豆猪肝粥.....	2	五色豆粥.....	6
黄豆胡萝卜粥.....	2	扁豆荞麦粥.....	6
赤豆白米粥.....	3	大麦豇豆粥.....	6
赤豆二米粥.....	3	绿豆粥.....	6
赤豆小枣粥.....	3	绿豆二米粥.....	7
赤豆花生粥.....	4	绿豆海带粥.....	7
赤豆糯米粥.....	4	绿豆百合莲子粥.....	7
赤豆高粱粥.....	4	绿豆豌豆粥.....	8

绿豆荷叶粥.....	8	乌豆粥.....	11
绿豆银耳粥.....	8	乌酥豆粥.....	11
莲叶绿豆粥.....	9	蚕豆粥.....	12
绿豆桔皮粥.....	9	芸豆二米粥.....	12
绿豆梨子粥.....	9	眉豆粥.....	12
绿豆红枣粥.....	10	豇豆麦仁粥.....	12
绿豆蔗汁粥.....	10	豆浆粥.....	13
绿豆杨梅粥.....	10	豆腐百合粥.....	13
绿豆藕粥.....	11	豆浆百合粥.....	13

二、果 粥

荸荠粥.....	14	栗子粥.....	19
荸荠白果粥.....	14	扁豆栗子粥.....	19
香蕉粥.....	15	栗子山药大枣粥.....	19
梨粥.....	15	栗子桂圆粥.....	20
红枣白米粥.....	15	五味粥.....	20
小枣高粱粥.....	15	金沙五彩粥.....	20
大枣山药粥.....	16	腊八粥(一).....	21
枣泥糯米粥.....	16	腊八粥(二).....	21
杏粥.....	16	腊八粥(三).....	21
杏仁粥.....	17	腊八粥(四).....	22
杏仁百合粥.....	17	八宝粥(一).....	22
荔枝粥.....	17	八宝粥(二).....	23
荔枝山药粥.....	17	菱角粥.....	23
山楂粥.....	18	柿饼粥.....	23
桔饼粥.....	18	胡桃粥.....	23
桔皮粥.....	18	胡桃仁百合粥.....	24
佛手柑粥.....	18	桑椹粥.....	24

桂圆粥·····	24	扁豆莲子粥·····	28
长生粥·····	24	红枣小米粥·····	29
草莓糯米粥·····	25	莲子小米粥·····	29
小枣秫米粥·····	25	莲子桂圆粥·····	29
酸枣汁粥·····	25	莲子芡实粥·····	29
酸枣仁粥·····	26	芡实粥·····	30
龙眼粥·····	26	水果什锦粥(一)·····	30
龙眼枣仁粥·····	26	水果什锦粥(二)·····	30
龙眼红枣粥·····	26	蔗汁粥·····	31
龙眼枸杞粥·····	27	核桃粥·····	31
乌梅粥·····	27	无花果粥·····	31
乌梅百合粥·····	27	花生红枣粥·····	31
蔗汁百合粥·····	27	花生百合粥·····	32
莲子糯米粥·····	28	花生小豆粥·····	32
莲子粉粥·····	28	黑豆桂圆红枣粥·····	32
薏米莲子粥·····	28		

三、菜 粥

豆角麦米粥·····	33	菠菜银耳粥·····	37
扁豆南瓜粥·····	33	菠菜茄子粥·····	37
扁豆黄瓜粥·····	34	菠菜芝麻粥·····	37
扁豆白菜粥·····	34	白菜小米粥·····	38
扁豆山药粥·····	34	芥菜粥·····	38
扁豆芋头粥·····	35	芥菜头粥·····	38
扁豆胡萝卜粥·····	35	芥菜赤豆粥·····	38
米疙瘩汤·····	35	芥菜黄豆粥·····	39
绿豆菠菜粥·····	36	芥菜黑豆粥·····	39
菠菜花生粥·····	36	芥菜豆腐粥·····	39

芥菜丝瓜粥	40	苦瓜黄瓜粥	50
芥菜肉糜粥	40	冬瓜粥	50
萝卜汁粥	40	绿豆冬瓜粥	51
绿豆萝卜粥	41	冬瓜籽粥	51
萝卜菠萝粥	41	冬瓜赤豆粥	52
萝卜芥菜粥	42	冬瓜黄瓜粥	52
萝卜豆腐粥	42	冬瓜蚕豆粥	52
萝卜茴香粥	42	油菜粥	53
萝卜白果粥	43	芹菜粥	53
胡萝卜粥(一)	43	菠菜粥	53
胡萝卜粥(二)	43	菠菜木耳粥	54
南瓜粥(一)	44	菠菜虾皮粥	54
南瓜粥(二)	44	紫苋粥	54
丝瓜粥(一)	44	韭菜粥	55
丝瓜粥(二)	45	韭菜籽粥	55
丝瓜白菜粥	45	韭菜海参粥	55
丝瓜黄瓜粥	45	山药粥	56
丝瓜菠菜粥	46	山药肉末粥	56
丝瓜苦瓜粥	46	山药薏米粥	56
丝瓜西红柿粥	46	山药芡实粥	57
丝瓜萝卜粥	47	山药蛋黄粥	57
丝瓜豆腐粥	47	山药红薯粥	57
丝瓜绿豆粥	48	山药莲子粥	57
黄豆黄瓜粥	48	山药桂圆粥	58
黄豆苦瓜粥	49	山药扁豆粥	58
苦瓜萝卜粥	49	莲藕粥	58
苦瓜蕨菜粥	49	藕汁莲子粥	59
苦瓜苋菜粥	50	莲藕山药粥	59

莲藕南瓜粥	59	红薯玉米粥	62
莲藕二米粥	60	红薯桂花粥	62
莲藕蘑菇粥	60	芋头粥(一)	63
莲藕鱼肉粥	60	芋头粥(二)	63
莲藕芋头粥	60	阿婆粥	63
青菜楂子粥	61	葱豉粥	64
茄子肉末粥	61	白玉翡翠金沙粥	64
生姜葱白粥	62	金沙什锦粥	64
生姜炒米粥	62		

四、禽蛋粥

鸡汁粥	66	腊鸭菜干粥	73
什锦鸡粥	66	鸭肾瘦肉粥	73
美味鸡粥	67	鸭肉冬瓜粥(一)	74
广东鸡粥	67	鸭肉冬瓜粥(二)	74
西式鸡脯粥	68	金银鸭粥	74
鸡茸粥	68	鸭脯火腿粥	75
菇贝鸡丝粥	68	鸭肉冬菜粥	75
日式什锦泡粥	69	鸭肉白菜粥	76
鸡肉沙肝粥	69	鸭肉赤豆粥	76
三鲜粥	70	鹅肉山药粥	76
鸡肝粥	70	鹅肉牛奶粥	77
鸡肝绿豆粥	70	鹅肉鸡蛋粥	77
鲍鱼鸡丝粥	71	鹅肉黑芝麻粥	77
火腿皮蛋粥	71	雀肉大米粥	78
鸭汁粥	72	雀肉小米粥	78
鸭肉粥	72	雀肉胡桃仁粥	78
鸭肉什锦粥	72	雀肉栗子粥	79

雀肉蛋粥	79	鹌鹑山楂粥	82
雀肉羊肾粥	79	鹌鹑麦芽粥	82
鹌鹑洋葱粥	80	鹌鹑苹果粥	83
鹌鹑赤豆粥	80	鸡蛋小米粥	83
鹌鹑芥菜粥	81	蛋花粥	83
鹌鹑萝卜粥	81	皮蛋粥	84
鹌鹑桔子粥	81	皮蛋蚝豉咸肉粥	84

五、海 鲜 粥

鲜鱼粥	85	鳊鱼萝卜粥	93
鱼片粥(一)	86	鳊鱼香菜粥	94
鱼片粥(二)	86	鳊鱼油菜粥	94
鱼片粥(三)	87	鳊鱼胡萝卜粥	94
鲤鱼粥	87	鳊鱼藕节粥	95
芥菜鲤鱼粥	88	鳊鱼莲子粥	95
鲤鱼汁粥	88	鳊鱼核桃粥	96
鲤鱼冬瓜粥	88	鳊鱼鸡蛋粥	96
鲤鱼萝卜粥	89	芥菜鲫鱼粥	96
鲤鱼白菜粥	89	鲫鱼高粱粥	97
鲤鱼蘑菇粥	90	鲫鱼胡萝卜粥	97
鲤鱼莴苣粥	90	鲫鱼生姜粥	97
鲤鱼二米粥	90	鲫鱼藕粉粥	98
鲤鱼糯米粥	91	鲫鱼大枣粥	98
鲤鱼黑豆粥	91	鲫鱼二米粥	99
鲤鱼赤豆粥	92	鲫鱼紫菜粥	99
鲤鱼芝麻粥	92	鲫鱼赤豆粥	99
鲤鱼花生粥	92	鲫鱼山药粥	100
鳊鱼粥	93	甲鱼粥	100

虾粥	101
虾球瑶柱粥	101
虾球鲍鱼粥	101
干贝鱼片粥	102
黄花鱼茸粥	102
鲛鱼粥(一)	103
鲛鱼粥(二)	103
泥鳅鱼茸粥	103
泥鳅花生粥	104
生滚鲜鱿粥	104
什锦鱼球粥	105
生菜鲛鱼球粥	105
蚌粥	106
蚝粥	106

厦门蚝仔粥	106
生蚝芹菜粥	107
生蚝肉丝粥	107
生蚝鱼肉粥	108
海带粥	108
海带蛋花粥	108
海蜇粥	109
海参粥	109
小蛤粥	109
艇仔粥(一)	110
艇仔粥(二)	110
鲳鱼粥	111
海蛎粥	111
海米青菜粥	111

六、肉 粥

肉末粥	113
肉末萝卜粥	113
肉末青菜粥	114
日式咸菜肉丝粥	114
什锦肉粥(一)	115
什锦肉粥(二)	115
脊肉粥	116
猪肉粥(一)	116
猪肉粥(二)	116
闽南肉粥	117
肉丸粥	117
肉末菜粥	118

猪肉鱼肚粥	118
火腿粥	118
叉烧粥	119
叉烧皮蛋粥	119
瘦肉皮蛋粥	119
咸肉皮蛋粥	120
五香猪肾粥	120
猪肾栗子粥	121
猪蹄花生粥	121
猪肝绿豆粥	121
猪肝绿豆冬瓜粥	121
猪肝绿豆黑豆粥	122

猪肝绿豆蚕豆粥	122
猪肝绿豆赤豆粥	122
猪肝绿豆芸豆粥	123
猪肝绿豆二米粥	123
猪肝百合粥	123
猪肝菊花粥	123
肝泥蛋黄粥	124
猪红粥	124
猪红鱼片粥	124
猪肚山药粥	125
猪肚马蹄粥	125
及第粥	126
生滚粥	126
排骨粥	126
猪骨花生粥	127
排骨皮蛋粥	127
猪骨番茄粥	128
猪蹄粥	128
羊肉粥	128
新疆羊肉粥	129
羊肉黄豆粥	129
羊肉生姜粥	130
羊肉豆腐粥	130
羊肉桂圆粥	130
羊肉荔枝粥	131
羊肉核桃粥	131
羊肉牛奶粥	131
羊肉鱼肉粥	132

羊肉蚕蛹粥	132
羊肝胡萝卜粥	132
羊脊髓粥	133
羊骨粥	133
羊肾粥	133
羊骨红枣粥	134
牛肉粥(一)	134
牛肉粥(二)	134
牛肉粥(三)	135
牛肉茸粥	135
西式牛肉粥	135
生滚牛肉粥	136
滑牛肉粥	136
牛肉豆芽粥	137
牛肉莲子粥	137
牛百叶粥	137
牛肝绿豆粥	138
牛骨粥	138
狗肉姜枣粥	138
狗肉韭籽粥	139
狗肉桃仁粥	139
狗肉栗子粥	139
狗肉雀蛋粥	140
狗肉海参粥	140
狗肉虾米粥	141
兔肉香蕉粥	141
兔肉瓜子瓜皮粥	141
兔肝粥	142

田鸡粥	142
-----------	-----

七、纯粮粥、奶粥、其他

大米粥	143	玉米番茄奶粥	149
二米粥	144	燕麦奶油粥	150
三米粥(一)	144	奶酪玉米粥	150
三米粥(二)	144	棒楂木耳粥	150
四米粥	145	木耳粥(一)	151
玉米糝粥	145	木耳粥(二)	151
玉米粥	145	银耳红枣粥	151
金沙玉粒粥	145	茶粥	151
三色粥	146	松仁粥	152
小米粥	146	芝麻粥	152
高粱米粥	146	黑芝麻粉粥	152
糯米麦米粥	146	枇杷叶粥	153
荞麦大米粥	147	荷叶粥(一)	153
大米麦米粥	147	荷叶粥(二)	153
大麦粥	147	荷叶粥(三)	153
大麦江米粥	147	荷叶茯苓粥	154
红糙米粥	148	茉莉玫瑰冰糖粥	154
紫糯粥	148	菊花粥	154
秫米糯米粥	148	莲花粥	155
鲜乳粥	148	梅花粥	155
牛奶麦皮粥	149	桃花粥	155
奶糯白果粥	149	金银花粥	155
玉米糝奶粥	149		

八、疗补养生粥

安神补心益脑粥

猪心粥	156	玉竹养心粥	159
莲子粥	157	桂圆百合粥	160
天麻猪脑粥	157	合欢花粥	161
酸枣仁粥	158	灵芝糯米粥	161
山药蛋黄粥	158		

止咳祛痰益肺粥

山楂核桃粥	162	银杏红枣粥	167
四仁粥	163	猪肺粥	167
木耳猪肺粥	164	沙参粥	168
百玉二冬粥	164	虫草粥	168
冰糖杏仁粥	165	参冬竹叶粥	169
苏子粥	166		

健脾益胃粥

砂仁粥	170	良附粥	172
桔皮佛手粥	171	甘松粥	173
梅花粥	171	草拨粥	174
鸡内金粥	172		

滋肾阴、助肾气粥

苡蓉鸡粥	174	鹿角胶粥	176
枸杞麻雀粥	175	火麻仁玉米粥	177

补 血 理 血 粥

当归粥	178	当归枸杞粥	181
当归川芎粥	179	川芎黄花粥	181
生地阿胶艾叶粥	180	益母鲜地粥	182

老 年 滋 补 粥

人参粥	183	胡桃芝麻粥	191
大枣莲子粥	184	茴香杜仲粥	191
大枣山药粥	185	杏仁桔梗粥	192
天门冬粥	185	羊肝粥	193
银耳山药粥	186	茯苓麦冬粥	194
虫草肉末粥	186	首乌大枣粥	195
贝母粥	187	首乌百合粥	195
玉竹粥	188	荷叶粥	196
百合鸭梨粥	188	莲子栗子红枣粥	197
龙眼莲子粥	189	菊花粥	197
肉桂粥	189	黄芪粥	198
苡蓉羊肉粥	190	葱白生姜粥	199