



食品安全 进厨房
Shi Pin An Quan Jin Chu Fang

董书山 周文飞◎主 编

从小最爱喝的粥

第一安全指导，轻松守护全家健康！



好营养 好美味
150道经典靓粥
上桌喽！



农村读物出版社

食 品 安 全 进 厨 房

从小最爱喝的粥

董书山 周文飞 主 编

好健康，
好美味，
经典靓粥轻松做！



农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

从小最爱喝的粥/董书山,周文飞主编.—北京:农村
读物出版社,2007.12
(食品安全进厨房)
ISBN 978-7-5048-5078-2

I.从… II.①董…②周… III.粥—食谱 IV.TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第189796号

主 编	董书山	周文飞				
编 委	徐 健	刘晓龙	朱太治	陈常选	阿 邴	周学武
菜品制作	刘晓龙	徐 健	赵吉帅	周春峰	葛玉平	
	李 军	青岛快可立酒店管理有限公司 等				

摄 影	
设 计	

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	北京画中画印刷有限公司
开 本	720mm×1 000mm 1/16
印 张	5
字 数	80千
版 次	2008年1月第1版 2008年1月北京第1次印刷
印 数	1~10 000册
定 价	19.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误,请向出版社发行部调换)



目录

contents

Part1 滋补禽蛋粥

食品安全小博士——四季

养生粥 & 米面的选购与

储存 05

鸭羹粥 08

鸡丝粥 08

三鲜糯米粥 08

腊鸭头煲菜干粥 09

皮蛋鸡丝粥 09

三色鸡粥 09

腊肠瘦肉粥 10

人参鸡粥 10

滑鸡粥 10

鹌鹑粥 11

金银鸭粥 11

乳鸽肉桂圆粥 11

鸭肉萝卜粥 12

冬瓜鸭粥 12

草菇滑鸡粥 12

煲鸭粥 13

蛋黄酸奶粥 13

什锦粥 13

鲜奶鸡肉粥 14

鸡肝粟米粥 14

鸡肝粥 14

鸡丝玉米粥 15

山药鸡茸粥 15

青菜香菇鸡茸粥 15

Part2 美味畜肉粥

食品安全小博士——

肉禽蛋放心吃 16

叉烧皮蛋粥 24

香菇牛肉粥 24

三元及第粥 24

排骨皮蛋粥 25

生油菜牛肉粥 25

黄豆芽牛肉丸粥 25

猪肝瘦肉粥 26

腊肠粥 26

煲羊肝粥 26

红枣羊骨糯米粥 27

芋头虾米瘦肉粥 27

猪蹄粥 27

叉烧肉粥 28

鲫鱼羊肉粥 28

生滚肉片粥 28

麦片肉粥 29

绿茶麻花粥 29

猪肝绿豆粥 29

猪肝鸡蛋粥 30

猪脊肉粥 30

肉末土豆粥 30

香菇肉丸粥 31

香芋咸粥 31

猪排壮骨粥 31

梨藕肉粥 32

皮蛋瘦肉粥 32

草菇滑肉粥 32

Part3 清鲜素粥

食品安全小博士——

蔬菜放心吃 33

山药莲米粥 36

潮州白粥 36

香芹荸荠粥 36

鲜藕粥 37

冬瓜白果粥 37

白木耳粥 37

菠菜粥 38

冬瓜粥 38

胡萝卜甜粥 38

桑叶粥 39

沙参银耳粥 39

山药枸杞粥 39

山药萝卜粥 40

银杏香芋粥 40

芋头芹菜粥 40

杂豆小麦粥 41

芝麻红糖粥 41

黑芝麻糙米粥 41

菊花粥 42

金银花粥 42

姜葱粥 42

三宝素粥 43

苦瓜粥 43

杏仁百合粥 43

灵芝小麦粥 44

绿豆粥 44

麦片粥	44
玫瑰心情粥	45
梅子菜心粥	45
木瓜玉米粥	45
嫩南瓜粥	46
牛乳粥	46
美人养颜粥	46
藕汁糯米粥	47
苡实茯苓粥	47
芹菜粥	47
牛奶糯米粥	48
五宝赤豆粥	48
小米南瓜粥	48
小米红薯粥	49
高粱米粥	49
百合红枣粥	49
茯苓薏仁红豆浆	50
山药大枣粥	50
丝瓜玉米羹	50
山药莲子羹	51
西瓜玉米羹	51
人参香米粥	51

Part4河海鲜粥

食品安全小博士——

水产品放心吃

鲍鱼滑鸡粥	57
生滚鲜鱿粥	57
三鲜海参粥	57
鲍鱼虾球粥	58
生菜鱼片粥	58
芹菜螺蛳粥	58
猪血鱼片粥	59
生滚蛤蜊粥	59
鲜骨鱼片粥	59
瘦肉鲫鱼粥	60
生滚泥鳅粥	60
虾球粥	60
海螺粥	61
干贝鸡肉粥	61
鱼骨火腿粥	61
海带绿豆粥	62
海米菠菜粥	62
海米糙米粥	62

Part5五味果香粥

食品安全小博士——

果类放心吃

核桃安神粥	66
香蕉粥	66
柠檬粟米粥	66

栗子桂圆粥	67
富贵长生粥	67
桂圆红枣粥	67
生牛奶麦片粥	68
梨菠萝粥	68
香蕉莲宝粥	68
山楂莲子百合粥	69
栗楂山药姜枣粥	69
黑糯米八宝粥	69
梨粥	70
胡桃姜汁红枣粥	70
花生泥养血粥	70
红枣粥	71
红枣桃仁粥	71
山楂粥	71
杏仁葡萄麦片粥	72
椰汁黑糯米粥	72
腰果杞子粥	72
芝麻核桃粥	73
健康燕麦粥	73
橘香绿豆粥	73
麦冬粥	74
芋头梨粥	74
翡翠什锦粥	74
山楂大枣莲子粥	75
松子粥	75
桂圆莲子粥	75
杏仁露银耳粥	76
杏仁绿豆粥	76
八宝粥	76

Part6

把好厨房安全第一关

Part1 滋补禽蛋粥

食品安全小博士——四季养生粥 & 米面的选购与储存

◆四季养生粥

古人云：“粥饮为世间第一补人之物”。粥具有适口、易消化吸收、生津益气的功效。人的脏腑功能是随着节气的变化而变化的，为了达到事半功倍的效果，不同的季节要喝不同的粥。

一年四季气候的变化特点是春温、夏热、秋燥、冬寒，按照“用温远温，用热远热，用凉远凉，用寒远寒”的原则，热性的食品应该避免在温暖炎热的春夏季节食用，而寒性的食物，不宜在秋冬寒冷季节食用。



●春季食粥

春季多风、少雨、寒冷、干燥，因此食粥要以辛甘清淡为主。主食可以选择能够补中气、健脾胃、生津益智的粳米；肉类要选择性温而且不油腻的鸡肉鸭肉，以利于体内消化；鱼类富含多种维生素，高蛋白低脂肪，易于消化，可作为春季的首选；各种时令蔬菜，如菠菜、油菜、芹菜、香菜等，可多食用。另外，也可适量选用梨，做成水果粥，润肺、顺气、祛燥。

●夏季食粥

夏季气温高，人体容易出汗，丧失水分。另外夏天血管扩张，血液流于皮肤表面增多，胃肠道血液相对减少，很多人到了夏天往往没有力气、食欲不振。因此夏季粥补重在健脾利湿，开胃消食，可选择绿豆、山楂、苦瓜、莲藕、扁豆、莲子、猪肝、蔬菜、水果、银耳、薄荷、金银花粥等，这些都是夏季清热解暑健胃的良品。

●秋季食粥

立秋之后，气温逐渐下降，天气由热转凉，再由凉转寒。秋天宜选生津润肺、养阴清燥、补气养肝的食物，多补充水分及水溶性维生素B和维生素C，以抗秋燥。而晚秋时节，天气渐寒，是感冒以及心血管疾病的多发期，日常饮食可多摄入含蛋白质、镁、钙丰富的食物，增强体质，预防疾病的发生。

适宜秋季食用的食物有：枇杷、梨、菠萝、苹果、柿子、柑橘、山楂、核桃、杏仁、萝卜、莲藕、银耳、百合、南瓜、竹笋、蘑菇、海带、泥鳅、芝麻、粳米、蜂蜜、牛奶等。而葱、姜、蒜、韭菜、辣椒、胡椒、烈酒等大辛大热食品不宜多吃，以防出现口舌生疮、鼻腔和皮肤干燥、咽喉肿痛、咳嗽、便秘等“秋燥”现象。





●冬季食粥

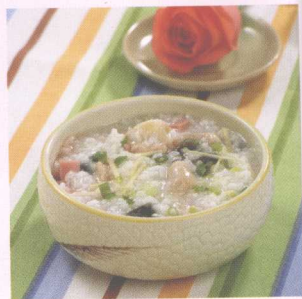
冬季应首先保证热量的供给,可适当摄入富含碳水化合物和脂肪的食物,但老年人的脂肪摄入量不能过多,以免诱发老年人的其他疾病,而应摄入充足的蛋白质。蛋白质的供给量以占总热量的15%~17%为好,所供给的蛋白质应以优质蛋白质为主,如瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类及其制品等,这些食物所含的蛋白质,不仅便于人体消化吸收,而且富含必需氨基酸,营养价值较高,可增加人体的耐寒和抗病能力。

冬季饮食要遵循养阴的原则。适宜的食物有:鸡肉、龟肉、羊肉、虾肉、粳米、玉米、小麦、黄豆、豌豆、萝卜、胡萝卜、狗肉、芥菜、油菜、葱、酸菜、辣椒、香菜、荔枝、柚子、橘子、椰子、菠萝等。

◆大米的选购与储存

◎大米的选购

- 新大米**呈青白色,具有光泽,呈半透明状,米粒大小均匀,坚实丰满,粒面光滑、完整,有香味,细嚼微甜,无任何异味。
- 劣质大米**呈白色或微淡黄色,透明度差。
- 霉变的米**色泽差,表面呈绿色、黄色、灰褐色,米粒大小不均,饱满程度差,有杂质和结块,细嚼有酸味和苦味。
- 被抛光的大米**有油腻感:用工业油抛光的大米,手摸和水洗时有油腻感,吃的时候有明显异味。



◎大米的贮存

大米经过长时间的贮存后,由于温度、水分等因素的影响,大米中的淀粉、脂肪和蛋白质等会发生各种变化,使大米失去原有的色、香、味,营养成分和食用品质下降,甚至产生有毒有害物质,如黄曲霉素等。

贮存时间、温度、水分和氧气是影响大米陈化的主要因素,另外大米品种、加工精度、糠粉含量以及虫霉危害也与大米陈化有密切关系。大米陈化速度与贮存时间成正比,贮存时间愈长,陈化愈重。水分大、温度高、加工精度差、糠粉多,大米陈化速度就快。

不同类型的大米中糯米陈化最快,粳米次之,籼米较慢。因此,为保持大米的新鲜品质与食用可口性,应注意减少贮存时间,保持阴凉干燥、密闭。

常规贮存,严格控制水分,含水量应控制在13%以下。

低温贮存。将温度保持在15~10℃,既可保持大米的良好品质又可防霉。

◆糯米的鉴别选购

有些不法商贩用大米当糯米卖,识别的方法是:

- 糯米有长粒和圆粒之分,中粒糯米呈长椭圆形,粳糯米呈椭圆形,均呈乳白色。
- 用碘酒浸泡糯米片刻,然后用清水冲洗米粒,糯米粒显紫红色,大米显蓝色。

◆小米的鉴别选购

- 好的小米呈鲜艳自然黄色，光泽圆润。
- 轻捏好的小米，手上不会染上黄色；而用姜黄或地板黄等色素染过的小米，轻捏时会使手染上黄色。
- 将少量小米放入杯中，加入少量水，摇晃后静置，若水变黄即表明该小米染过色。



◆面粉的鉴别选购

●视觉鉴别：取少量面粉放在手掌上，在白天散射光下，对着光线观察，正常面粉呈白色或微黄、无杂色；不正常的面粉呈灰白色或深黄色，发暗、色不匀。

●嗅觉鉴别：正常面粉具有面粉固有的清香味，如发酸、有苦味、霉味、哈喇味或其他异味，则属不合格面粉。

●味觉鉴别：捏一点干面粉放在嘴里，如果感到牙碜，表明面粉含砂量高；如果味道发酸，则面粉酸度过高。味觉检验最好能将面粉做成熟食品尝，正常面粉制成熟食后品尝有淀粉的“回香味”，口感细腻；如口感牙碜，表明面粉含砂量高。

●触觉鉴别：取一把面粉稍用劲捏，若面粉呈粉末状、无颗粒感，松开不结块，可以判断面粉水分含量适中。若捏后易成团、结块、发黏，则表明面粉含水量高，遇高温天气，易发热、发霉变质，不宜购买。



◎特别提示：购买面粉时，谨防增白剂（过氧化苯甲酰、吊白块）使用超标

有些不法商贩在面粉中加入增白剂以扮靓卖相。过量使用过氧化苯甲酰会使面粉中的营养物质受到破坏，还会产生苯甲酸，苯甲酸需在肝脏中进行分解，对肝脏功能会有不同程度的损害；而“吊白块”不是食品添加剂，主要在印染工业中使用。要到正规商家购买面粉，如果发现面粉呈现特别的雪白颜色，就应注意是否是经过“整容”的。





鸭羹粥

原料

鸭脯肉250克，糯米100克，火腿肉、水发香菇、花生仁各50克，虾米、盐、清汤、料酒各适量。

做法

1. 将鸭脯肉切成小丁，放入沸水中氽出，放入碗内，加入料酒、清汤，入蒸笼中蒸约1小时，取出备用。
2. 将火腿肉、香菇切成小丁，糯米淘洗净。
3. 锅内加入适量清水，放入糯米烧开，加入火腿丁、香菇丁、虾米、花生仁及少许盐，再倒入鸭肉蒸汁，烧开后小火熬煮成粥，加入鸭肉搅匀即成。

吃得放心

火腿不宜放入冰箱低温贮存，否则其中的水分就会结冰，脂肪析出，肉结块或松散、变味，极易腐败。

鸡丝粥

原料

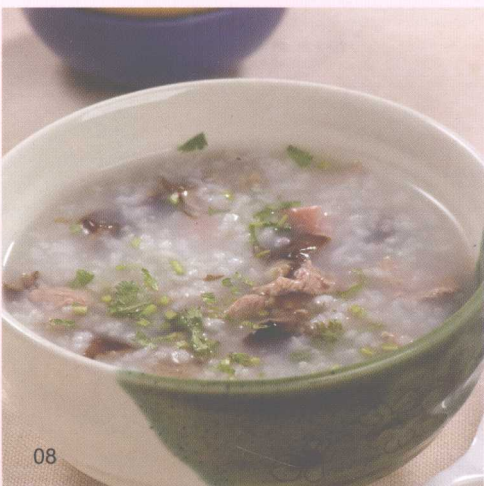
嫩光鸡1只，大米300克，碎瑶柱、葱末、香菜、盐、鸡粉、胡椒粉、料酒各适量。

做法

1. 把鸡洗净，放入沸水中烫出；大米淘洗净，香菜择洗净切细粒。
2. 锅内放入适量清水、净鸡、料酒烧开，小火煮至鸡肉熟烂，把鸡捞出，加入大米，熬煮成粥。
3. 把鸡肉拆下，撕成细条，放入粥内，加入碎瑶柱、盐、鸡粉、胡椒粉调味，撒上葱末、香菜即成。

吃得放心

鸡肉含有丰富的蛋白质，为了避免加重肾脏负担，尿毒症患者禁食。



三鲜糯米粥

原料

香糯米300克，鸭脯肉、干贝、火腿各25克，水发香菇、姜汁、葱汁、盐、鸡粉、胡椒粉、香油各少许。

做法

1. 将鸭脯肉、火腿、香菇分别切成片，香糯米淘洗净。
2. 锅内加适量清水，下入鸭脯肉、火腿、干贝烧开，煮约10分钟，放入香糯米、香菇、姜汁、葱汁烧开，小火熬煮成粥，加入盐、鸡粉、胡椒粉、香油调味搅匀即成。

吃得放心

胡椒与肉食同煮的时间不宜太长，因其含辛辣碱、胡椒脂碱、挥发油和脂肪油，火候太久会使辣味和香味挥发掉。

腊鸭头煲菜干粥

原料

大米、白菜干各300克，腊鸭头、腊鸭翅、猪瘦肉各150克，香菜末、葱、盐各少许。

做法

1. 将腊鸭头、腊鸭翅洗净，斩断；猪瘦肉洗净，白菜干用水浸透洗净切细丝。
2. 锅中加入适量水烧开，放入瘦肉焯水，捞出切碎丁。
3. 将大米淘洗净，与鸭头、翅、瘦肉、菜干一同放入锅内，加入开水烧开，小火煮至肉熟米烂，加入盐、香菜末、葱花调匀即成。

吃得放心

食用猪肉后不宜大量饮茶。因为茶叶中的鞣酸会与蛋白质合成具有收敛性的鞣酸蛋白，使肠蠕动减慢，不但易造成便秘，还会增加有毒物质的吸收率，影响健康。



皮蛋鸡丝粥

原料

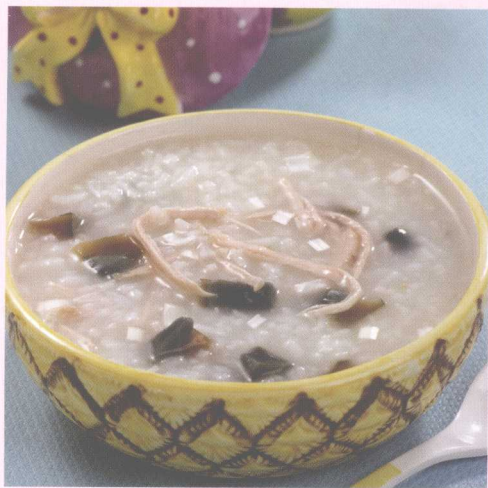
鸡脯肉150克，猪骨250克，大米200克，皮蛋1个，葱花、盐、鸡粉、胡椒粉、浅色酱油、色拉油各适量。

做法

1. 将鸡脯肉切丝，加少许盐、浅色酱油、胡椒粉拌匀；皮蛋去壳切丁，猪骨斩断，大米洗净。
2. 将大米放入沙锅，加水、猪骨烧开，小火煮约1小时，放入皮蛋丁煮约20分钟，捞出猪骨，加入盐、鸡粉调味，制成粥。
3. 把鸡丝倒入粥中搅匀，加入油及少许姜末烧开后起锅，用碗盛出，撒胡椒粉、葱花即成。

吃得放心

吃皮蛋时，若发现破壳、粘壳现象或者蛋黄比较散没有凝固，就不能吃了。



三色鸡粥

原料

大米200克，光鸡半只（约750克），火腿50克，皮蛋2个，姜丝、葱花、盐、料酒、熟油各适量。

做法

1. 将光鸡洗净，斩成小块，加盐、料酒、姜丝略腌；火腿切成丁，皮蛋去皮切成小丁，大米淘洗净。
2. 锅内放入大米、清水烧开，小火熬煮成粥，放入鸡块煮熟，再放入皮蛋、火腿丁，待粥再烧开后，用盐调味，加入熟油、葱花、姜丝搅匀即成。

吃得放心

俗话说“带翅膀的火大”，所以说鸡翅要少吃，尤其是鸡翅尖，有可能残存激素，应当尽可能不吃。





腊肠瘦肉粥

原料

大米250克, 猪瘦肉200克, 腊肠1根, 鲜鸭肾3个, 盐、香菜粒、葱粒各适量。

做法

1. 将大米淘洗净, 腊肠切成小丁, 猪瘦肉切成丁。
2. 锅内加适量清水烧沸, 放入大米、猪瘦肉、腊肠丁同煮, 小火煮约20分钟, 撒上盐、香菜粒、葱粒即成。

吃得放心

服用中药白术、丹皮时, 不宜食用香菜, 以免降低补药的疗效。

人参鸡粥

原料

光鸡1只(约重550克), 大米150克, 鸡肝100克, 山药、人参、盐、葱粒各适量。

做法

1. 将光鸡洗净, 放入锅内加入清水烧沸, 撇去浮沫, 用文火煮熟烂, 制成2000毫升清汤, 鸡肉撕成丝。
2. 将鸡肝放入沸水焯出, 切成薄片; 人参切成片, 山药去皮洗净切块。
3. 将人参和大米一起放入鸡汤同煮, 煮至六成熟时, 下入山药熬煮成粥, 加入鸡肝片和鸡肉丝搅匀, 再加入盐调味, 撒上葱粒即成。

吃得放心

人参适用于体虚者, 常规用量能纠正虚损状态, 但长期服用可出现皮质类固醇中毒。



滑鸡粥

原料

鲜嫩光鸡1只(约600克), 大米200克, 瑶柱、葱花、姜丝、盐、白糖、浅色酱油、淀粉、胡椒粉、花生油、香油各适量。

做法

1. 将嫩光鸡洗净, 剥成大小适中的块, 放入盆中, 加入浅色酱油、盐、白糖、花生油、淀粉、姜丝拌匀腌渍。
2. 将大米淘洗净, 放入锅内加入2500毫升清水烧沸, 改用小火熬煮成粥, 下入腌好的鸡块烧沸, 再煮约25分钟, 加入盐调味, 撒上葱花即成。
3. 分盛碗内, 撒上胡椒粉、淋香油即成。

吃得放心

腐烂的生姜会产生一种毒性很强的物质——黄樟素, 它可使肝细胞变性、坏死, 甚至诱发肝癌、食道癌等。那种“烂姜不烂味”的说法是错误的。

鹌鹑粥

原料

大米200克，鹌鹑肉丁150克，水发香菇、葱汁、姜汁、浅色酱油、盐各适量。

做法

1. 将香菇去蒂洗净切丁，大米淘洗净。
2. 锅内加入2000毫升清水烧沸，下入鹌鹑肉丁、葱汁、姜汁烧沸后炖10分钟，再放入大米、香菇丁、盐熬煮成粥，烹入浅色酱油搅匀，出锅即成。

吃得放心

鹌鹑肉不宜与猪肉、猪肝、木耳同食。



金银鸭粥

原料

光鸭半只（750克），烧鸭350克，大米150克，油条1根，果皮1块，葱花、香菜末、盐、胡椒粉、豉油、熟油、香油各适量。

做法

1. 将大米、果皮洗净，放入锅内，加入适量清水，用旺火煮；烧鸭取肉，鸭骨放入锅内同煮。
2. 将光鸭洗净切块，放入油锅慢火煎香，加入适量清水煮熟，取出鸭肉，鸭骨、鸭汤放入粥内同煮。
3. 将鸭肉撕成条，用熟油、豉油、香油、胡椒粉、盐拌匀；烧鸭肉亦撕成条，油条切小段。
4. 待粥煮好时，捞出鸭骨，放入两种鸭肉丝煮沸时调好味，分盛碗内，撒上葱花、香菜、油条即成。

吃得放心

患有胃肠道疾病特别是溃疡病的人不宜多食葱。



乳鸽肉桂圆粥

原料

大米200克，鲜鸽肉丁150克，桂圆100克，冰糖适量。

做法

1. 将桂圆去皮、核洗净，大米淘洗净。
2. 锅内加清水、鸽肉煮沸，撇去浮沫，下入大米烧开，小火熬煮至八成熟时，加入桂圆、冰糖熬煮成粥即成。

吃得放心

桂圆辛温助阳，孕妇不宜食用，否则易动血动胎。





食品安全

Shipinananjinchufang

厨房



鸭肉萝卜粥

原料

大米200克, 鲜鸭肉150克, 白萝卜75克, 葱汁、姜汁、盐、鸡粉、胡椒粉、香油各适量。

做法

1. 将鸭肉洗净, 切成粒; 白萝卜洗净切成方丁, 大米淘洗净。
2. 锅内加入清水烧沸, 加鸭肉、胡椒粉、葱汁、姜汁烧沸, 小火煮15分钟, 放入大米、萝卜丁熬煮成粥, 撒入盐, 鸡粉, 淋入香油调匀即成。

吃得放心

胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、单纯甲状腺肿、先兆流产、子宫脱垂等患者应少食萝卜。

冬瓜鸭粥

原料

光鸭半只(约750克), 冬瓜500克, 大米150克, 鲜荷叶1/4张, 水发香菇3朵, 陈皮、葱花、姜茸、花生油、芝麻油、盐各适量。

做法

1. 光鸭洗净, 剁成块, 放入油锅内煎爆至香; 冬瓜留皮去瓢, 洗净切厚块; 鲜荷叶、香菇分别洗净, 大米淘洗干净。
2. 将大米放入锅内, 加入清水烧沸, 放入香菇、冬瓜、鲜荷叶、陈皮、光鸭块再烧沸, 小火熬煮成粥, 加入葱花、姜茸、盐、芝麻油调味即成。

吃得放心

香菇每次摄入量不可过多, 腹胀胸闷者不宜多食; 香菇含钾较多, 故服洋地黄期间及高钾血症者应忌食。



草菇滑鸡粥

原料

大米200克, 光鸡半只(约500克), 干草菇、香菜末、姜丝、葱丝、花生油、浅色酱油、盐、白糖、胡椒粉、淀粉各适量。

做法

1. 将鸡洗净剁成小块, 放入盆内, 加入浅色酱油、盐、白糖、淀粉及花生油搅匀略腌; 干草菇洗净浸泡。
2. 将大米淘洗净, 放入锅内, 加入清水烧沸, 文火熬煮成粥, 下草菇煮片刻, 再下入鸡块煮熟即可。
3. 将熬好的粥加盐、姜丝、葱丝调味, 盛入碗内, 撒上香菜末、胡椒粉即成。

吃得放心

优质花生油呈淡黄或棕黄色, 清亮透明, 具有花生油固有的香味, 无任何异味; 如发现油色泽、气味、滋味发生异常, 水分大、杂质多、酸败、有焦臭异味, 则不宜食用。

煲鸭粥

原料

大米200克，净水鸭半只，鸡蛋清2个，核桃肉50克，香菜末、姜块、葱末、盐、料酒、鸡粉、胡椒粉各适量。

做法

1. 锅内放入清水、水鸭、姜块、料酒煮至鸭肉八成熟取出，取鸭肉切成小丁；大米淘洗净。
2. 锅内放鸭汤烧开，下入大米、鸭肉丁、核桃肉烧沸，改用小火熬煮成粥，淋入鸡蛋清搅匀，加入盐、鸡粉、胡椒粉调味，撒上香菜末、葱末拌匀即成。

吃得放心

鸭肉不宜与鳖肉同食，否则会使人阴盛阳虚、水肿泄泻。



蛋黄酸奶粥

原料

大米50克，鸡蛋1个，肉汤、酸奶各100毫升。

做法

1. 将鸡蛋煮熟后取出蛋黄捣碎。
2. 将大米洗净放入锅内加水煮至七成熟时，放入蛋黄和肉汤，小火煮至粥呈稀糊状，盛出冷却备用。
3. 将酸奶倒入锅中搅匀即成。

吃得放心

鸡蛋本身含有与味精相同的成分谷氨酸。因此，炒鸡蛋时不宜放味精，以免会破坏鸡蛋的天然鲜味。



什锦粥

原料

大米100克，鸡胸肉、新鲜虾仁、熟青豌豆、新鲜香菇各50克，芹菜、盐、胡椒粉各适量。

做法

1. 鸡胸肉、虾仁、香菇、芹菜切丁，鸡胸肉、虾仁用盐腌五分钟。
2. 将大米和适量清水放入锅中，中火煮至九成熟时，加入鸡肉丁、虾仁、香菇煮熟。
3. 倒入青豌豆、芹菜略煮，撒入盐、胡椒粉调味即可。

吃得放心

老年人及过敏性疾病患者，如过敏性鼻炎、支气管炎、反复发作性过敏性皮炎等患者不宜吃虾。





鲜奶鸡肉粥

原料

鲜奶200毫升，米饭150克，高汤120毫升，鸡胸肉、西兰花、胡萝卜、盐各少许。

做法

1. 鸡胸肉洗净切小丁，西兰花切成块，胡萝卜切成小丁。
2. 鲜奶、高汤与米饭用小火熬煮成粥，放入鸡胸肉、西兰花及胡萝卜煮3分钟，撒入盐调味即可。

吃得放心

酒与胡萝卜同食，会造成大量胡萝卜素与酒精一同进入人体，而在肝脏中产生毒素，导致肝病。

鸡肝粟米粥

原料

鸡肝2个，糯粟米50克，盐适量。

做法

1. 鸡肝洗净切碎，糯粟米淘洗干净。
2. 锅中加水，放入鸡肝碎、糯粟米同煮粥，加盐调匀即可。

吃得放心

视力不佳或视力减退者常服此粥有益。高胆固醇血症、肝病、高血压和冠心病患者应少食鸡肝。



鸡肝粥

原料

大米、鸡肝各100克，姜、葱、酱油、盐、香油各适量。

做法

1. 将大米洗净，姜去皮切末、葱洗净切末。
2. 鸡肝洗净切小丁，放入碗中，加入姜末及酱油拌匀，腌15分钟备用。
3. 米放入锅中，加水煮烂，放入鸡肝煮熟，加盐调味，撒上葱末，淋上香油即可。

吃得放心

此粥有补肝、益肾、明目的作用，可以帮助身体排出毒素，使体内气血运行顺畅，改善体质，减少因为气滞而形成的脸色暗沉。胆固醇高者不宜多吃。

滋补禽蛋粥

鸡丝玉米粥

原料

大米250克，鸡胸肉200克，玉米罐头1罐，芹菜、盐、淀粉各适量。

做法

1. 大米洗净，加水煮成粥。
2. 鸡胸肉切丝，加入少许淀粉、盐，放入粥内同煮。
3. 再放入玉米粒同煮，加少许盐调味，撒入切碎的芹菜末即成。

吃得放心

制作鸡、鱼一类的菜肴应少加盐，因为它们富含具有鲜味的谷氨酸钠，本身就会有些咸味。



山药鸡茸粥

原料

大米500克，新鲜山药、鸡胸肉各100克，鸡蛋清1/2个，黑芝麻、芹菜、盐、淀粉、红枣各适量。

做法

1. 山药去皮切丁，芹菜洗净切细粒备用。
2. 鸡胸肉剁碎，加盐、鸡蛋清、淀粉搅匀成鸡茸备用。
3. 大米洗净，放入适量水烧开，改小火熬煮至快熟时加入红枣、山药煮熟，加适量盐，最后放入鸡茸、黑芝麻、芹菜末即可。

吃得放心

习惯性便秘者不可多食此粥。上班族易患慢性胃炎，通常是与长时间处于精神紧张状态或情绪过度压抑、缺乏排泄有关，每天吃此粥，对治疗慢性胃炎有很好的效果。



青菜香菇鸡茸粥

原料

大米、青菜各100克，香菇、鸡肉、盐各少许。

做法

1. 大米用水浸泡2小时，倒入开水锅内，煮开后改用小慢熬。
2. 鸡肉略煮后切末，香菇泡软后切末，青菜取叶切末。
3. 将香菇末、青菜末、鸡肉末、盐放入粥内，煮至米烂即可。

吃得放心

发好的香菇应放在冰箱里冷藏，但时间不宜过长。





Part2 美味畜肉粥

食品安全小博士——肉禽蛋放心吃

◆ 如何选购肉制品

A. 熟肉制品

- 要选购保质期内的产品，最好是近期生产的产品。
- 要选购弹性好的产品，这样的产品肉的比例高、蛋白质含量多、品质好。
- 有的熟肉制品要冷藏，购买时一定要看清储存温度要求。



B. 酱卤肉类制品

外观为完好的自然块，洁净、新鲜润泽，呈肉制品应具有的自然色泽。例如，酱牛肉应为酱黄色，叉烧肉切面有光泽，微呈赤红色，脂肪白而透明。



C. 肠类制品

- 外观应完好无缺，不破损，洁净无污垢。
- 肠体丰满，干爽，有弹性，组织致密。
- 具备该产品应有的香味，无异味。

D. 熏制的肉制品

从色泽上看，经过熏制的肉制品一般为棕黄色，并带有烟熏香味。选购肉脯产品时可从产品的配料表中判定产品是肉脯还是肉糜脯。配料表中如含有淀粉，则产品为肉糜脯。肉脯产品表面有明显的肌肉纹路，而肉糜脯产品表面较光滑。

E. 腊肉

- 质量好的腊肉：颜色鲜艳，肌肉呈鲜红色或暗红色，脂肪透明或呈乳白色；肉身干爽结实，富有弹性，指压后无明显凹痕；具有其固有的香味。
- 变质的腊肉：表面湿润，发黏；色灰暗无光泽，脂肪呈黄色，表面有霉斑，揩抹后仍有霉迹；肉身松软、无弹性且带黏液，有酸败味。

F. 咸肉

- 好的咸肉：肉皮干硬而清洁，呈苍白色，无黏稠感，肌肉结构紧密，切面平坦，颜色鲜红或玫瑰色，均匀无斑，无虫蛀；脂肪白色或带微红色，质坚实；无哈喇气及其他异味。
- 劣质的咸肉：皮呈灰白色，黏滑、软化，肌肉结构疏松；切面暗红或灰绿色，有虫蛀，有哈喇气味。

G. 火腿

- 优质火腿：表面干燥，清洁，结实；肌肉切面为深玫瑰色、桃红色或暗红色，脂肪呈白色、淡黄色或淡红色，且具有光泽；指压凹陷能立即恢复，基本上不留痕迹；切面平整、光洁。
- 劣质火腿：表面湿润，松软，甚至呈黏糊状，有酸败或油哈味。