



健康美食大本营



JIANERZHOU



主编 雷宇



上海科学技术文献出版社

JIAN ER ZHOU

健儿粥

JIAN ER ZHOU

主编 雷 宇

编者 张 峻 刘济生 汪建平 李凤良

杨春兰 陈永兴 孙红艳 万 嫣

程乃哲 岳建军 刘 兵 杜 芸

朱玉伟 房 萍 李佳宇 朱 博

付胜祥 杨蕴华

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

健儿粥/雷宇主编. —上海: 上海科学技术文献出版社,
2008. 2

ISBN 978-7-5439-3440-5

I. 健… II. 雷… III. 儿童-保健-粥-食谱 IV.
TS972. 137

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第195754号

责任编辑: 何 蓉

封面设计: 汪伟俊

健 儿 粥

雷 宇 主 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全 国 新 华 书 店 经 销
江 苏 常 熟 市 人 民 印 刷 厂 印 刷

*

开本890X1240 1/32 印张6.375 字数148 000.

2008年2月第1版 2008年2月第1次印刷

印数:1- 6 000

ISBN 978-7-5439-3440-5

定价: 15.00元

<http://www.sstlp.com>

目 录

健儿粥的作用与特点

健儿蔬菜粥

红白粥.....	3	芥菜粥	11
青菜粥.....	3	黄瓜粥	11
蔬菜糙米粥.....	4	香菇粥	12
薯茸粥.....	4	油菜粥	12
小儿营养粥.....	5	胡萝卜玉米面粥	12
南瓜菠菜粥.....	5	豆浆土豆大麦粥	13
肉末青菜粥.....	6	豆浆海带粥	13
大酱粥.....	6	黄花菜肉粥	14
番茄粥.....	7	芥菜绿豆粥	14
胡萝卜香菜粥.....	7	茼蒿粥	14
罗宋粥.....	8	黄瓜生姜粥	15
芹菜粥.....	8	黄豆芽粥	15
山药粥.....	9	大蒜粥	16
冬瓜粥.....	9	丝瓜粥	16
苦瓜粥.....	9	苜蓿粥	16
莲藕粥	10	百合粥	17
丝瓜叶粥	10	马齿苋粥	17
糯米百合粥	11	白菜心绿豆粥	18



茭白粥	18	山药粟米粥	21
葱蒜米粥	18	白萝卜红糖粥	21
香菜粥	19	山药薏苡仁粥	21
冬瓜山药薏仁粥	19	葱白粥	22
胡萝卜芹菜粥	19	蚕豆花粥	22
茄子粥	20	菠菜粥	22
扁豆山药粥	20		

健儿水果粥

草莓麦片粥	23	无花果粥	31
木瓜粥	23	山楂粥	31
苹果藕粉粥	24	苹果大枣粥	32
苹果草莓粥	24	菱角糯米粥	32
酥梨米粥	25	荔枝大枣粥	33
鲜桃麦片粥	25	山楂红糖粥	33
苹果番薯粥	26	木瓜薏苡仁粥	33
西瓜西米粥	26	玫瑰樱桃粥	34
香蕉粥	27	梨子蚱蜢粥	34
荸荠粥	27	橘皮粥	34
草莓绿豆粥	28	西瓜皮绿豆粥	35
番茄香蕉粥	28	苹果麦片粥	35
甘蔗粥	29	苹果大枣粥	36
桑葚粥	29	桑葚糯米粥	36
葡萄猕猴桃粥	30	荔枝大枣粥	37
橘饼粥	30	苹果粥	37
锅巴山楂橘饼粥	30		

健儿干果粥

白果粥	38	大枣南瓜粥	48
薏苡仁山楂粥	38	桂圆莲子粥	49
胡萝卜蜜枣粥	39	花生大枣黑米粥	49
山楂干粥	39	花生粥	49
坚果红薯粥	40	莲子芡实粥	50
栗子粥	41	枣莲三宝粥	50
百合莲子粥	41	花生山药粥	51
木耳大枣粥	42	番茄大枣粥	51
干果绿豆粥	42	豆浆芡实粉粥	51
核桃大枣粥	42	八宝粥	52
栗子豆粥	43	百合圆枣粥	52
桂圆粥	43	大枣桑葚粥	53
莲子锅巴粥	44	核桃大枣芡实粥	53
蜜枣绿豆粥	44	核桃枸杞粥	53
山药莲子粥	45	核桃泥冰糖粥	54
山药芡实薏苡仁粥	45	葵花子薏苡仁粥	54
小麦大枣粥	45	栗子桂圆粥	54
葡萄干粥	46	莲枣山药糯米粥	55
大米榛仁粥	46	麦片大枣粥	55
橄榄粥	47	芡实黑木耳粥	56
桂圆大枣粥	47	桑葚葡萄薏苡仁粥	56
桂圆桑葚粥	47	山药桂圆荔枝粥	57
核桃仁枣楂粥	48	酸梅粥	57
酒酿大枣粥	48	枣莲绿豆粥	57



桂圆枸杞大枣粥	58	扁豆大枣粟米粥	65
白果薏苡仁粥	58	桂圆莲子薏苡仁粥	65
枸杞花生粥	59	龙莲糯米粥	65
枸杞子粥	59	赤小豆大枣粥	66
桂圆大枣莲子粥	59	山药桂圆粥	66
桂花栗子粥	60	黑木耳大枣粥	66
陈皮栗子粥	60	花生核桃粥	67
核桃仁粥	61	松子仁粥	67
绿豆大枣糯米粥	61	大枣橘饼粟米粥	67
橄榄萝卜粥	61	栗子冰糖粥	68
枸杞豆豉粥	62	白果豆腐皮粥	68
生姜枣粥	62	芡实核桃粥	69
苋菜莲子粥	62	土豆花生粥	69
萝卜莲子山药粥	63	核桃芝麻粥	69
银花莲子粥	63	黑糯米核桃粥	70
乌梅茯苓黑糯米粥	63	桂圆枸杞粥	70
什锦甜粥	64	栗子大米粥	70
山药栗子粥	64	莲子小米粥	71

健儿蛋乳粥

蛋黄糯米粥	72	麦片果奶粥	74
蛋黄肝泥粥	72	什锦蛋羹粥	75
牛奶米粉粥	73	鲜奶蛋粥	76
牛奶蛋黄粥	73	燕麦片牛奶粥	76
牛奶粥	74	鸡蛋肉末粥	77
鲜奶麦粥	74	鸡蛋粥	77

杏仁蜜奶粥	78	牛奶黄豆粥	89
胡萝卜酸奶粥	78	牛奶莲花粥	89
鸡蛋蔬菜粥	79	牛奶西瓜子仁粥	90
牛奶苹果麦片粥	79	牛奶西瓜皮粥	90
马铃薯牛奶粥	80	牛奶苹果葡萄干粥	91
蛋黄粟米茸粥	80	牛奶枇杷薏苡仁粥	91
菠菜酸奶粥	81	牛奶橘饼粥	91
蛋黄酸奶粥	81	牛奶猕猴桃粥	92
蛋壳粥	82	牛奶水果赤豆粥	92
猕猴桃酸奶粥	82	牛奶大蒜糯米粥	93
排骨皮蛋粥	83	牛奶蘑菇粥	93
香蕉奶粥	83	牛奶荔枝粥	94
牛奶梨片粥	84	牛奶菱角粥	94
果泥奶粥	84	牛奶柿饼山药粥	94
牛奶枣粥	84	牛奶山药黑芝麻粥	95
牛奶茯苓粥	85	牛奶杞子莲子粥	95
山药蛋黄粥	85	牛奶花生薏苡仁粥	96
鸡蛋粟米粥	86	牛奶莲豆粥	96
三宝蛋黄粥	86	牛奶玉米面粥	97
葛粉皮蛋粥	86	牛奶薏苡仁糯米粥	97
牛奶蚕豆粥	87	山药杏仁牛奶粥	97
牛奶扁豆花粥	87	山药芡实蛋黄粥	98
牛奶高粱米粥	88	牛奶豆腐粥	98
甘蔗汁奶粥	88	粗粉奶粥	99
牛奶大麦粥	88	牛奶玉米粥	99
牛奶甘薯粟米粥	89	胡萝卜菠菜鸡蛋粥	100



果泥奶粥..... 100

健儿畜肉粥

- | | | | |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 胡萝卜牛肉汤粥..... | 101 | 大麦羊肉粥..... | 113 |
| 脊肉粥..... | 101 | 猪肝粟米粥..... | 113 |
| 猪肝粥..... | 102 | 猪肝鸡蛋粥..... | 113 |
| 茄子肉末粥..... | 102 | 骨髓芝麻粥..... | 114 |
| 小米菜肉粥..... | 103 | 羊汁大枣粥..... | 114 |
| 羊肉胡萝卜粥..... | 104 | 花生猪骨粥..... | 115 |
| 肉汤豆腐粥..... | 104 | 高粱米羊肉粥..... | 115 |
| 胡萝卜火腿粥..... | 104 | 羊肚黑豆粥..... | 115 |
| 牛肉麦麸粥..... | 105 | 薏苡仁羊肉粥..... | 116 |
| 牛肉茸粥..... | 105 | 狗肉小麦粥..... | 116 |
| 牛肉蔬菜粥..... | 106 | 脊髓五味粥..... | 116 |
| 皮蛋瘦肉粥..... | 106 | 猪肝绿豆粥..... | 117 |
| 青豆猪肝粥..... | 107 | 猪肉香菇麦片粥..... | 118 |
| 肉末黑米粥..... | 108 | 猪肾山药粥..... | 118 |
| 蔬菜牛肉粥..... | 108 | 马齿苋猪髓粥..... | 119 |
| 芋头肉汤粥..... | 109 | 大枣羊骨糯米粥..... | 119 |
| 白菜肉汤粥..... | 109 | 牛肉粥..... | 119 |
| 猪肝泥白菜粥..... | 110 | 火腿粥..... | 120 |
| 肉菜粥..... | 110 | 羊骨粥..... | 120 |
| 咸味芋头粥..... | 111 | 栗子羊骨猪肾粥..... | 121 |
| 香菇肉粥..... | 111 | 羊肝胡萝卜粥..... | 121 |
| 山药羊肉粥..... | 112 | 罗汉果瘦肉粥..... | 122 |
| 猪肚大米粥..... | 112 | 竹笋姜葱肉末粥..... | 122 |

蔬菜荸荠肉末粥·····	123	大肠黑糯米粥·····	126
芹菜牛肉粥·····	123	猪心萝卜粥·····	126
猪肉萝卜糯米粥·····	124	牛奶豆腐肉粥·····	127
猪肚萝卜粥·····	124	肉糜米粥·····	127
牛肚葱蒜粥·····	124	菠菜肉粥·····	128
猪血粥·····	125	肉末菜粥·····	128
猪肝红糯米粥·····	125	豆苗碎肉粥·····	129
枸杞羊肾粥·····	126	绿豆猪肝粥·····	129

健儿禽肉粥

鸭心汤粥·····	130	鸡汁粥·····	135
鸡肝粥·····	130	葱白鸡粥·····	135
鸡肉粥·····	131	鸽子大枣粥·····	136
什锦粥·····	131	乌鸡粥·····	136
海带鸡肉粥·····	132	鸡肝蛋皮粥·····	137
鹌鹑粥·····	133	青鸭粥·····	137
鸡茸玉米粥·····	133	鸡肝姜葱粥·····	137
乌鸡肝豆豉粥·····	133	荷花鹌鹑粥·····	138
粟米鸡爪粥·····	134	鸡肝鸡蛋粥·····	138
核桃仁乌鸡粥·····	134	鸽肉米粥·····	139
鸡肚双芽粥·····	135		

健儿河鲜粥

鱼茸麦麸粥·····	140	牛蛙粥·····	141
鱼香粥·····	140	蔬菜鱼肉粥·····	142
豆腐鱼肉粥·····	141	丝瓜虾米粥·····	142



苋菜鱼肉粥·····	143	蟹肉粥·····	148
鱼肉牛奶粥·····	143	蟹肉莲藕粥·····	148
鱼生粥·····	144	鳗鱼粥·····	149
翡翠鱼粥·····	144	鳝鱼粥·····	149
黄鳝小米粥·····	145	虾米韭粟粥·····	150
鲫鱼粥·····	145	鲫鱼粟米粥·····	150
甲鱼糯米粥·····	146	鲈鱼肉粥·····	151
甲鱼猪肚粥·····	146	黄鳝薏苡仁粥·····	151
水蛇薏苡仁粥·····	147	甲鱼粥·····	152
蚌肉黄花菜粥·····	147	虾仁鸡蛋粥·····	152

健儿海鲜粥

鱼干补钙粥·····	153	牡蛎肉糯米粥·····	159
丝瓜虾米粥·····	153	牡蛎肉芹菜粥·····	160
鱼肉松粥·····	154	海参粥·····	160
黄花鱼粥·····	154	白果花生章鱼粥·····	161
山药对虾粥·····	155	虾球粥·····	161
薯鱼粥·····	155	虾皮菠菜粥·····	162
鱼茸粥·····	156	豆浆海米粥·····	162
鱼肉粟米粥·····	156	干贝粥·····	163
虾皮肉末青菜粥·····	157	牡蛎粥·····	163
虾片粥·····	157	咸蛋蚝豉粥·····	164
鱼肚薏苡仁粥·····	158	银鱼羊肉粥·····	164
鲮鱼粥·····	158	海参猪肉粥·····	165
黄鱼菜粥·····	159	淡菜米粥·····	165

健儿杂粮粥

红薯泥粥·····	166	红薯苹果粥·····	176
南瓜乳粥·····	166	二米芸豆粥·····	176
稠米粥·····	167	三米浓粥·····	177
黄金米粥·····	167	薏苡仁冰糖粥·····	177
双豆粥·····	168	玉米黄豆粥·····	178
芝麻玉米粥·····	168	花生枣泥粥·····	178
赤小豆粥·····	169	乌豆粥·····	179
豆米奶粥·····	169	葱豉粥·····	179
扁豆绿豆粥·····	170	小麦粥·····	179
绿豆薏苡仁粥·····	170	豆浆玉米粥·····	180
绿豆金银花粥·····	170	豆浆大米粥·····	180
窝头菠菜粥·····	171	豆浆麦麸粥·····	180
薏苡仁粥·····	171	黑芝麻粥·····	181
玉米粥·····	171	玉米豆粉粥·····	181
芋泥芝麻粥·····	172	黄豆粥·····	181
扁豆薏苡仁粥·····	172	粟米赤小豆粥·····	182
豌豆粥·····	173	赤小豆薏苡仁粥·····	182
豆豉八宝粥·····	173	红薯粥·····	183
白扁豆粥·····	174	高粱米粥·····	183
桂花赤豆糖粥·····	174	炒米泡粥·····	183
红薯鸡蛋粥·····	174	小麦山药粥·····	184
面糊粥·····	175	豆浆大麦糯米粥·····	184
双豆薏苡仁粥·····	175	豆浆玉米面麦麸粥·····	184
饴糖粥·····	176	豆浆南瓜大米粥·····	185



芝麻桑葚粥.....	185	锅巴粥.....	188
糯米麦粥.....	186	芝麻糯米粥.....	189
黑米粥.....	186	小麦胚粉粥.....	189
海带绿豆粥.....	186	燕麦豌豆粥.....	190
红薯玉米粥.....	187	高粱米绿豆粥.....	190
南瓜粥.....	187	甜浆米粥.....	190
玉米绿豆粥.....	187	两米豌豆粥.....	191
百合粉粥.....	188	玉米燕麦粥.....	191
燕麦绿豆粥.....	188	黄豆小米浆粥.....	192

健儿粥的作用与特点

充足的营养,合理的饮食安排,是儿童健康成长的基本保证。家长要根据儿童不同生长时期的生理变化和需求,科学地安排各个年龄段的膳食,并充分地考虑孩子的营养需要与膳食的色、香、味。

多喝粥对人体健康有益,特别是孩子,脾胃较弱,发育较快,更适宜于多喝点有营养的粥。因为粥营养丰富,易于吸收,非常有助于孩子增强体质,健康成长。

非但如此,孩子得了病,有些粥还有很好的治疗效果,特别是在夏天,孩子食欲差,出汗多,很容易患一些中暑、发热、肠炎之类的“夏季病”,这时多喝一些有疗效的粥,能收到令人满意的效果。

中医认为,小儿为“稚阴稚阳之体”,“脾常不足”,对水谷消化、吸收功能相对较弱,现代医学对此也有类似认识。认为小儿消化系统发育不成熟,胃液酸度较低,抗感染能力较弱,由于各种消化酶分泌少,活性低,因而对食物的耐受力差。此外,婴幼儿生长发育快,所需的营养物质相对较多,故消化道的负担较重,加上小儿神经系统发育未成熟,对胃肠道的调节功能亦差,易于发生消化道功能紊乱。婴幼儿血液中免疫球蛋白较成人低,胃肠道分泌型免疫球蛋白A亦较低,故防御功能较差。正常肠道菌群对入侵的致病微生物有拮抗作用,而小儿(尤其是新生儿)却未能建立正常肠道菌群。鉴于小儿脾胃消化功能不足,加上小儿半岁以后才生



乳牙,14个月才出牙8~10个,至2岁始将20个乳牙出齐,6岁左右生第1磨牙,12岁生第2磨牙,总数较成人(一般是28~32个恒牙)为少,而且在7~8岁时还要将乳牙换以恒牙(换牙),再加上咀嚼肌力度有限,不利于食物的咀嚼、粉碎,而有碍于消化。各种粥品不仅营养较丰富,而且更因加水将米、菜、肉等煮成了粥糜,自然易于消化和吸收了。现代医学亦将饮类(如米汤)列入高热、胃肠炎症、急性感染、昏迷病人的鼻饲及施行手术后的患儿常规流质之一。将粥作为因发热、不能咀嚼或不能吞咽大块食物、有轻度消化道疾病及体弱、手术后患儿的半流质饮食之一。中医的药粥方繁多,较之现代医学所用的“米汤”、“稀饭”的内容更为丰富,可供不同患儿食疗时选用。

水,是体液的重要组成部分,出入水量的动态平衡对维持体液的相对稳定甚为重要。由于小儿发育生长迅速,新陈代谢旺盛,所需的热量相对较高,故水的需要量也高于成人(正常小儿每日所需水量约为35毫升/100千焦)。而且年龄越小,水的出入量(体内外水的交换量)越多,婴儿的交换率竟比成人快3~4倍。所以对小儿必须保证水的充足补给。而粥恰恰是用大量的水烹成,从补充水液的角度说,对儿童有益。

粥制作简单方便,为家庭主妇所稔熟。而粥同时也是育儿之佳品,何乐而不为呢?聪明勤劳的爸爸妈妈们,为了宝宝的健康成长,充分施展你们的厨艺吧,《健儿粥》将是您的厨房好帮手!

健儿蔬菜粥

红白粥

【原料】胡萝卜 25 克,马铃薯 25 克,大米 30 克。

【制作】将胡萝卜、马铃薯削皮洗净,放进蒸锅蒸 2 次至熟烂。将大米洗净后放入锅内煮成粥。将蒸好的红白原料放入碗里用汤匙压碎,一定要压成细泥状。将泥料与粥拌在一起即可。

【吃法】每日可喂食 1 次,每次小半碗。

【功用】富有营养,强身健体。用于婴儿辅食,促进生长。

青菜粥

【原料】大米 50 克,青菜 30 克,精盐适量。

【制作】将青菜叶洗净,放开水锅内烫一下,捞出切碎备用。将大米洗净,用水浸泡 1~2 小时,放入锅内,加 300 克水煮 30~40 分钟,熄火之前加入精盐及切碎的青菜煮 1 分钟即可。也可用菠菜、油菜、小白菜的叶替代青菜。

【吃法】随量喂食。

【功用】富有营养,强身健体。用于婴儿辅食,促进生长。



蔬菜糙米粥

【原料】糙米 40 克,胡萝卜少许,小白菜叶(或菠菜)2 片,精盐适量。

【制作】胡萝卜切碎,白菜叶(不要白梗)切细碎。糙米用清水泡 6 小时,放入锅内置小火上煮,糙米半熟时将胡萝卜放入,焖 20 分钟以上,再移至大火上煮开,最后放入青菜,并盖上锅盖焖煮 3 分钟,关火待温方可喂食。8 个月以上的婴儿,可另加猪肉片、剁碎的鸡肝及鱼肉一同合煮(煮好后取出肉片),或与剁碎的鸡肝、鱼肉、蒸蛋黄,拌成粥吃。

【吃法】每日可喂 1 次,每次小半碗。适合 6 个月左右婴儿食用。

【功用】富有营养,强身健体。用于婴儿辅食,促进生长。

薯茸粥

【原料】大米 50 克,马铃薯 1 个。

【制作】马铃薯削去皮,洗净切薄片。将大米洗净放入锅内加适量水煮,当煮至大滚时,把马铃薯放在粥里面煮,当粥熟马铃薯黏时,将马铃薯搓成薯茸,薯茸与粥拌匀,可以放入极少量的盐拌一下,待温度适合时便可喂婴儿。

【吃法】每日可喂 1 次,每次小半碗。适合 5 个月以上婴儿食用。

【功用】富有营养,强身健体。用于婴儿辅食,促进生长。