



家庭 **食** 谱丛书

家庭

营养粥谱

家常素米粥
家常杂粮粥
家常西米粥
家常薏米粥
家常保健药粥
老年保健粥
妇女保健粥
儿童保健粥

路新国 季鸿崑 编著
上海科学技术出版社



家庭营养粥谱

路新国 季鸿巍 编著

上海科学技术出版社

家庭营养粥谱

路新国 季鸿崑 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销 上海书刊印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.25 字数 134 000

1992 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 8 次印刷

印数:49 001—54 000

ISBN 7-5323-2790-6/TS·229

定价:8.20 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,

请向本社出版科联系调换

NAU3/03

目 录

一、家常素米粥

1. 粳米粥	1	22. 白饭豆粥	9
2. 粘米粥	1	23. 刀豆粥	10
3. 香稻米粥	2	24. 豇豆粥	10
4. 糯米粉粥	2	25. 豌豆粥	11
5. 焦米粥	2	26. 蚕豆粥	11
6. 米沙粥	3	27. 黄豆粥	12
7. 潮州粥	3	28. 黑豆粥	12
8. 米油粥	4	29. 绿豆粥	12
9. 紫米粥	4	30. 赤小豆粥	13
10. 砂糖粥	4	31. 豌豆绿豆粥	13
11. 饴糖粥	5	32. 绿豆荷叶粥	14
12. 蜂蜜粥	5	33. 五色豆粥	14
13. 糯米麦粥	6	34. 豆芽粥	15
14. 麸皮粥	6	35. 赤豆花生大枣粥	15
15. 小麦米粥	6	36. 长生果粥	16
16. 浮麦粥	7	37. 花生山药粥	16
17. 炒面粥	7	38. 莲子芡实粥	17
18. 大麦仁粥	8	39. 龙眼莲子粥	17
19. 薏苡仁粥	8	40. 芡实白果粥	17
20. 菰米粥	9	41. 芡实茯苓粥	18
21. 白扁豆粥	9	42. 百合莲子绿豆粥	18

43. 百合粥	19	70. 椿芽粥	31
44. 菱米薏米粥	19	71. 大蒜粥	31
45. 菱粉粥	20	72. 葱白粥	32
46. 菱米粥	20	73. 薤白粥	32
47. 青菜粥	20	74. 豆豉薤白粥	33
48. 白菜粥	21	75. 生姜粥	33
49. 油菜粥	21	76. 马铃薯粥	34
50. 菜干粥	22	77. 豆薯粥	34
51. 干冬菜粥	22	78. 胡萝卜粥	35
52. 花菜粥	23	79. 茄粥	35
53. 雪里蕻粥	23	80. 荸荠粥	35
54. 包菜粥	23	81. 莴苣粥	36
55. 空心菜粥	24	82. 慈姑粥	36
56. 茼蒿粥	24	83. 甜藕粥	37
57. 茴香菜粥	25	84. 菊芋粥	37
58. 冬苋菜粥	25	85. 芦笋粥	38
59. 马齿苋粥	26	86. 甘露子粥	38
60. 芥菜粥	26	87. 芜菁粥	38
61. 蕹苳菜粥	27	88. 西瓜皮粥	39
62. 苜蓿粥	27	89. 西瓜子仁粥	39
63. 莼菜粥	28	90. 冬瓜粥	40
64. 苦苣菜粥	28	91. 南瓜粥	40
65. 清明菜粥	28	92. 丝瓜粥	41
66. 苕菜粥	29	93. 黄瓜粥	41
67. 辣米菜粥	29	94. 苦瓜粥	41
68. 韭菜粥	30	95. 瓠瓜粥	42
69. 韭子粥	30	96. 木耳粥	42

97. 石耳粥	43
98. 蘑菇粥	43
99. 梨粥	44
100. 桃脯粥	44
101. 柿饼粥	44
102. 柿霜粥	45
103. 明火白果粥	45
104. 真君粥	46
105. 龙眼粥	46
106. 葡萄干粥	47
107. 无花果粥	47

二、家常杂粮粥

118. 粟米粥	54
119. 稷米粥	54
120. 青梁米粥	55
121. 白梁米粥	55
122. 大枣粥	55
123. 葛根粉粥	56
124. 蒲菜粥	56

三、家常西米粥

132. 菠萝粥	61
133. 枇杷粥	61
134. 西米百果粥	62
135. 西米樱桃粥	62
136. 西米橘子粥	63

四、家常荤米粥

142. 肉丝粥	66
----------	----

108. 乌梅粥	48
109. 橄榄粥	48
110. 甜杏仁粥	49
111. 苦杏仁粥	49
112. 木瓜粥	50
113. 佛手柑粥	50
114. 八宝粥-1	51
115. 八宝粥-2	51
116. 八宝莲子粥	52
117. 腊八粥	53

125. 甘蔗汁粥	57
126. 麦米豆角粥	57
127. 荞麦粥	58
128. 高粱米粥	58
129. 茭白粥	58
130. 珠玉二宝粥	59
131. 山药粉粥	59

137. 西米苹果粥	63
138. 西米酸梅粥	64
139. 西米甜瓜粥	64
140. 西米猕猴桃粥	65
141. 番茄粥	65

143. 肉丸粥	66
----------	----

144. 鸭蛋瘦肉粥	67	171. 酥蜜粥	80
145. 皮蛋排骨粥	67	172. 羊肉粥	80
146. 肉骨头粥	68	173. 苡蓉羊肉粥	81
147. 美味火腿粥	68	174. 红枣羊骨糯米粥	81
148. 叉烧皮蛋粥	69	175. 羊肚粥	82
149. 猪髓粥	69	176. 羊肝粥	82
150. 猪肚粥	69	177. 羊杂粥	83
151. 猪肝鸡子粥	70	178. 羊肾粥	83
152. 猪肝绿豆粥	71	179. 狗肉粥	84
153. 猪肺薏米粥	71	180. 兔肉粥	84
154. 猪肾粥	71	181. 鹿肉粥	85
155. 猪心粥	72	182. 鹿尾粥	85
156. 猪血粥	72	183. 鹿鞭粥	86
157. 猪血鱼片粥	73	184. 鹿角胶粥	86
158. 辣椒粥	73	185. 田鸡粥	87
159. 山药芡实瘦肉粥	74	186. 狗仔粥	87
160. 发菜猪肉粥	74	187. 鸡丝粥	88
161. 紫菜猪肉粥	75	188. 鸡汁粥	89
162. 生滚牛肉粥	75	189. 台式鸡粥	89
163. 牛肉丸粥	76	190. 日式鸡肉泡粥	90
164. 豆芽牛肉丸粥	76	191. 人参鸡粥	90
165. 香菇牛肉粥	77	192. 三鲜鸡粥	91
166. 牛杂粥	77	193. 北京三色鸡粥	91
167. 牛骨髓粥	78	194. 鸡粥豌豆苗	92
168. 牛尾粥	78	195. 野鸡粥	93
169. 牛乳粥	79	196. 鸭汁粥	94
170. 西式牛奶粥	79	197. 鸭羹粥	94

198. 冬瓜鸭粥	95
199. 鲜陈鸭肾瘦肉粥	95
200. 鸽肉粥	96
201. 银耳鸽蛋粥	96
202. 鸽鸽粥	97
203. 鹌鹑粥	97
204. 鲫鱼粥	98
205. 鲤鱼粥	98
206. 赤小豆鲤鱼粥	99
207. 鲤鱼脑粥	100
208. 桂鱼粥	100
209. 生滚草鱼肠粥	100
210. 生鱼片粥	101
211. 生滚青鱼片粥	102
212. 鳊鱼粥	102
213. 鲈鱼粥	103
214. 泥鳅粥	103
215. 黄鱼茸粥	104
216. 鲢鱼粥	104
217. 胡子鲶粥	105
218. 生菜鲮鱼茸粥	105

219. 生滚鱼粥	106
220. 生滚鲜贝粥	107
221. 柴鱼花生猪骨粥	107
222. 甲鱼粥	108
223. 龟肉粥	108
224. 干贝粥	109
225. 干贝鸡丝粥	109
226. 鲍鱼滑鸡粥	110
227. 及弟粥	111
228. 艇仔粥	111
229. 蜆粥	112
230. 蛭干粥	112
231. 蜆肉粥	113
232. 牡蛎粥	113
233. 蚝豉皮蛋瘦肉粥	114
234. 蚌肉粥	115
235. 海参鸭肉粥	115
236. 荸荠海蜇粥	116
237. 虾米粥	116
238. 虾球粥	116

五、家常保健药粥

239. 茗粥	118
240. 枇杷叶粥	118
241. 沙谷米粥	119
242. 橘皮粥	119
243. 罗汉果粥	119
244. 金樱子粥	120
245. 黄精粥	120
246. 墨菜粥	121
247. 荆芥粥	121
248. 藿香粥	122

249. 蒲公英粥	122	269. 麦门冬粥	131
250. 胭脂菜粥	123	270. 天花粉粥	132
251. 薄荷粥	123	271. 枳椇粥	132
252. 人参茯苓粥	124	272. 五加芽粥	132
253. 黄芪粥	124	273. 桑芽粥	133
254. 黄芪薏仁粥	125	274. 竹沥粥	133
255. 胡椒粥	125	275. 车前子粥	134
256. 花椒面粥	125	276. 芦根粥	134
257. 干姜粥	126	277. 茵陈粥	135
258. 砂仁粥	126	278. 淡竹叶粥	135
259. 豆蔻粥	127	279. 郁李仁粥	136
260. 草拔粥	127	280. 梅花粥	136
261. 良姜粥	127	281. 菊花粥	137
262. 肉桂菜粥	128	282. 桂花粥	137
263. 吴茱萸粥	129	283. 莲花粥	138
264. 贝母粥	129	284. 白兰花粥	138
265. 玉竹粥	129	285. 蔷薇花粥	138
266. 天门冬粥	130	286. 茉莉花粥	139
267. 沙参粥	130	287. 木槿花粥	139
268. 紫苏叶粥	131		

六、老年养生粥

288. 豆浆粥	140	294. 菠菜粥	143
289. 鲜莲子粥	140	295. 芹菜粥	143
290. 鸡头实粥	141	296. 莱菔粥	144
291. 芡实薏米粥	141	297. 莱菔子粥	144
292. 大枣薏米粥	142	298. 菊苗粥	145
293. 黑芝麻粥	142	299. 荷叶粥	145

300. 海带粥	146	319. 白茯苓粥	155
301. 栗子粥	146	320. 枸杞叶粥	155
302. 火麻仁粥	147	321. 枸杞子粥	156
303. 柏子仁粥	147	322. 菟丝子粥	156
304. 葵花仁粥	147	323. 决明子粥	157
305. 松子仁粥	148	324. 杏仁猪肺粥	157
306. 胡桃仁粥	148	325. 枸杞羊肾粥	158
307. 龙眼芝麻粥	149	326. 淡菜粥	158
308. 荔枝粥	149	327. 淡菜皮蛋粥	159
309. 香蕉粥	150	328. 海参粥	159
310. 玉米粥	150	329. 天麻鱼头粥	160
311. 小麦通草粥	151	330. 生牡蛎芹菜粥	160
312. 曲米粥	151	331. 猪脑粥	161
313. 西米银耳粥	151	332. 乌骨鸡肝粥	161
314. 山楂丹参粥	152	333. 羊脊骨粥	162
315. 山茱萸肉粥	152	334. 肉苁蓉羊肾粥	162
316. 酸枣仁粥	153	335. 麻雀粥	163
317. 桑仁粥	153	336. 鲜奶芝麻粥	164
318. 何首乌粥	154	337. 鲜奶核桃粥	164

七、妇女保健粥

338. 紫苋菜粥	166	345. 桃仁粥	169
339. 苦苣菜粥	166	346. 红曲米粥	169
340. 大枣血糯米粥	167	347. 甘麦大枣粥	170
341. 扁豆芡实山药粥	167	348. 甘薯粥	170
342. 豆腐皮粥	167	349. 藕粉粥	171
343. 山楂红糖粥	168	350. 木耳大枣粥	171
344. 龙眼大枣粥	168	351. 猪蹄粥	171

352. 山药羊肉粥	172
353. 乌鳢鱼粥	172
354. 生滚鲜魷鱼粥	173
355. 乌贼鱼粥	173
356. 安胎鲤鱼粥	174
357. 乌骨鸡粥	174
358. 安胎鸡子粥	175
359. 小米鸡蛋粥	175
360. 黄芪川芎粥	176

361. 阿胶粥	176
362. 玫瑰花粥	177
363. 桃花粥	177
364. 月季花粥	178
365. 芍药花粥	178
366. 石榴花粥	179
367. 牡丹花粥	179
368. 玉兰花粥	179
369. 黄花草粥	180

八、儿童保健粥

370. 盐米粥	181
371. 锅巴粥	181
372. 谷芽粥	182
373. 麦芽粥	182
374. 炒扁豆淮山药粥	183
375. 花生大枣粥	183
376. 香菜粥	184
377. 芋头粥	184
378. 竹笋粥	184
379. 橘饼粥	185

380. 莲子茯苓粥	185
381. 槟榔粥	186
382. 山楂粥	186
383. 栗子柿饼粥	187
384. 薯蓣鸡子黄粥	187
385. 鸡肠粥	188
386. 桂肝粥	188
387. 猪小肚白果粥	189
388. 猪脾粥	189
389. 牛肚粥	190

一、家常素米粥

1. 粳米粥

【原料】 粳米 150 克 清水适量

【制法】

(1) 粳米淘洗干净。

(2) 锅内放入清水和粳米，先用旺火煮沸，再改用小火煮至粥成。

【效用】 补脾胃，生津液。适用于脾胃虚弱，口干烦渴，病后肠胃虚弱。

〔注〕 用粥养生，最宜晨起服用，此时肠胃空虚，食之清软柔腻，与肠胃相宜，最为饮食养生之妙诀。然学生和体力劳动者尚需辅以其他高热量食品。

2. 籼米粥

【原料】 籼米 150 克 清水适量

【制法】

(1) 籼米淘洗干净。

(2) 锅内放入清水和籼米，先用旺火煮沸后，再改用小火煮至粥成。

【效用】 补脾胃，益气力。适用于脾胃虚弱，体倦乏力，病后体虚。

3. 香 稻 米 粥

【原料】 香稻米 100 克 粳米 100 克 清水适量

【制法】

(1) 香稻米、粳米分别淘洗干净。

(2) 锅内先放入清水和粳米，煮沸后再加入香稻米，改用小火煮至粥成。

【效用】 开胃悦神，补益脾胃。适用于胃口不开，食欲不振，病后体虚。

【注】 用香稻米煮粥，宜后下，以保持香气。

4. 糯 米 粉 粥

【原料】 糯米粉 200 克 白糖 100 克 清水适量

【制法】

(1) 将糯米粉放入碗内，用温水调成糊状。

(2) 先将清水煮沸，倒入糯米粉糊搅匀，煮熟后以白糖调味即成。

【效用】 补脾止泻，补肺止汗。适用于脾虚久泻，体虚多汗，慢性虚弱。

【注】 本品用糯米粉煮粥，可减轻糯米粘滞之性，有利于脾胃的消化吸收。

5. 焦 米 粥

【原料】 粳米 150 克 清水适量

【制法】

(1) 粳米淘洗干净，沥干水分。

(2) 炒锅置炉上，放入粳米炒至焦黄后取出。

(3) 另取锅将清水烧开,下焦米煮至成粥。

【效用】 暖脾胃,止水泻。适用于脾胃虚寒,大便水泻,或受凉水泻。

〔注〕 粳米经炒焦后煮粥,暖脾止泻作用增强,对虚寒水泻尤宜。

6. 米 沙 粥

【原料】 新白米 250 克 生油 50 克 清水适量

【制法】

(1) 将新白米淘洗干净后,用清水浸泡约 2 小时,至米身膨胀即捞出。

(2) 把浸泡后的白米放入盆内,捣碎,或放入家用搅拌机内搅碎,使呈米沙状。

(3) 取锅放入清水煮沸,加入米沙,注入生油,用小火煮至米沙“开花”即成。

【效用】 补脾胃,益气力。适用于脾胃虚弱,体倦乏力。

〔注〕 本品为广东风味米粥。

7. 潮 州 粥

【原料】 新白米 250 克 清水适量

【制法】

(1) 将新白米淘洗干净。

(2) 取锅放入清水和白米,先用旺火煮沸后,再改用小火慢熬,使粥保持沸腾状态,至米粒伸长,全开即成。

【效用】 参见粳米粥。

〔注〕 本品为广东潮州粥,粥的稀稠视各人喜爱而定。潮州粥可以是肉粥,将滚时放入各种肉类煲成肉粥。

8. 米 油 粥

【原料】 新粳米 200 克 精盐少许 清水适量

【制法】

(1) 将粳米淘洗干净。

(2) 锅内放入清水和粳米，先用旺火煮沸后，再改用小火慢熬至米汤浓稠时，即为米油，再以精盐调味即成。

【效用】 补液添精，令人肥壮。适用于男子精清不育，形体瘦弱。

【注】 本品煮制宜用新米，其滋补作用较好，古代有“代参汤”之称。

9. 紫 米 粥

【原料】 紫米 100 克 糯米 100 克 红枣 5 枚 白糖少许 清水适量

【制法】

(1) 将紫米、糯米分别淘洗干净。红枣洗净，剔去枣核。

(2) 取锅放入清水、紫米和糯米，先用旺火煮沸后，再改用小火熬煮至粥将成时，加入红枣略煮即成，以白糖调味后进食。

【效用】 补脾胃，益气血。适用于体质虚弱，营养不良，病后体虚。

【注】 紫米为滇南著名特产，营养丰富。本品为云南风味小吃。

10. 砂 糖 粥

【原料】 砂糖适量 粳米 100 克 清水适量

【制法】

(1) 将粳米淘洗干净。

(2) 取锅放入清水、粳米，煮至粥成，加入砂糖，搅匀即成。

【效用】 白砂糖补脾润肺；赤砂糖温中活血。白砂糖多用于虚弱胃痛，肺燥咳嗽；赤砂糖多用于血痢，产后恶露不下。

11. 饴糖粥

【原料】 饴糖适量 粳米 100 克 清水适量

【制法】

(1) 将粳米淘洗干净。

(2) 取锅放入清水、粳米，煮至粥成，加入饴糖，再略煮即可。

【效用】 补脾，止痛，润燥。适用于虚劳伤脾，体倦乏力，虚弱腹痛，肺燥咳嗽，大便干燥。

12. 蜂蜜粥

【原料】 蜂蜜 50 克 粳米 100 克 清水适量

【制法】

(1) 将粳米淘洗干净。

(2) 取锅放入清水、粳米，煮至粥成，加入蜂蜜搅匀，再略煮即成。

【效用】 补脾胃，润肺肠，益心气。适用于脾胃虚弱，胃脘疼痛，肺燥咳嗽，慢性便秘以及胃和十二指肠溃疡，高血压病，心脏病，肺结核，肝脏病，神经衰弱等，是各种慢性疾病调补常用粥品。

13. 糯米麦粥

【原料】 糯米 150 克 花生仁 100 克 小麦粒 100 克
冰糖 750 克 清水适量

【制法】

(1) 将糯米、小麦粒、花生仁分别淘洗干净。

(2) 在锅内先放入清水、小麦粒、花生仁，煮沸后加入糯米，再用小火熬煮至熟烂，最后以冰糖调味，再沸即成。

【效用】 补益脾胃，养心安神。适用于脾胃虚弱，慢性泄泻，体虚多汗，疲乏无力，消渴多尿，以及神经衰弱。

14. 麸皮粥

【原料】 麸皮 50 克 粳米 100 克 精盐少许 清水适量

【制法】

(1) 将粳米淘洗干净。

(2) 取锅先放入清水和粳米，先用旺火煮沸后，再改用小火煮至粥成，倒入麸皮，加入精盐搅匀，再沸即成。

【效用】 止虚汗，降血糖。适用于体虚多汗，入夜盗汗，糖尿病。

〔注〕 麸皮即小麦麸，止虚汗、降血糖作用较好，是一味理想的食疗品。

15. 小麦米粥

【原料】 小麦 50 克 粳米 100 克 清水适量

【制法】

(1) 将小麦、粳米分别淘洗干净。

(2) 锅内放入清水和小麦，煮沸后加入粳米，用小火熬煮