

家常美味888系列

新编家常靓粥

888道

厚文图书 编著



中国纺织出版社

家常美食888系列

新编家常靓粥



888道

 犀文图书 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

新编家常靓粥888道 / 犀文图书编著. —北京: 中国纺织出版社, 2011. 10

(家常美味888系列)

ISBN 978-7-5064-7715-4

I. ①新… II. ①犀… III. ①粥—食谱 IV. ①TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第142384号

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 刘 强

装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年10月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 9

字数: 178千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

PREFACE

我国人民自古就有饮粥的习惯，以前大多是为了温饱。随着生活水平的日渐提高，饮粥已不再是解决温饱问题了。现今的人们，重视饮粥的健康，甚至已经涉及了美容和养生的领域。如今，一碗小米粥、一碗八宝粥，早已经不再是粥的全部概念。聪明的人们出于对营养健康及美味的需求，将各种果仁、谷物、花草、青菜、家禽、野味、海鲜、药材等制作成了各种各样美味的粥制品。

为了使更多的人能够享受到各种粥品的美味和营养，我们特意编辑了这本《新编家常靓粥888道》。本书根据粥的不同选材，细分为大米篇、薏米篇、燕麦篇、糯米篇、小米篇及粗粮篇，共6大篇章。详细为您介绍每款粥的用料、制作过程及营养功效等。让您不仅品尝了美食，更能选择最适合您及家人的粥品，同时还附有小贴士和精美的彩色图片。

本书图文并茂，方便易学，是学习制作营养健康粥品的极好参考书。





目 录

CONTENTS

大米类

扁豆猪蹄粥
滋补猪肺粥

9

菠菜粥
白果冬瓜粥

10

糙米鸡肉粥
泰式鲜虾粥

11

草菇鱼腩粥
玉米鱼肉粥

12

陈肾菜干粥
烧鸭粥

13

大枣银耳粥
裙带菜粥

14

淡菜皮蛋粥
咸蛋菜心粥

15

党参鸡肉粥
润肤鲜藕粥

16

冬虫夏草鸡粥
竹笋鲜粥

17

佛手米粥
冬菜粥

18

海鲜粥
香菇肉粥

19

海带粥
黑木耳粥

20

海米菠菜粥
冬黄粥

21

蚝豉皮蛋瘦肉粥
青椒瘦肉粥

22

核桃仁粥
黑芝麻红枣粥

23

滑蛋牛肉粥
板栗牛腩粥

24

滑鸡粥
香葱鸡肉粥

25

草鱼片香菜粥
鱼生粥

26

黄瓜瘦肉粥
大米粥泥

27

鸡肝鸡子粥
鸡肝玉米粥

28

鸡肉蛋清粥
冬瓜鸭粥

29

百合天门冬粥
鱼腥草粥

30

姜芝枸杞粥
吴茱萸粥

31

解暑荷叶粥
美颜红枣粥

32

黄花菜瘦肉粥
笋尖猪肝粥

33

韭菜海参粥
蟹柳豆腐粥

34

决明子粥
黄芪人参粥

35

苦瓜粥
银耳薏白粥

36

芦蔗粥
陈皮粥

37

罗汉粥
清热冬瓜粥

38

萝卜鸡丝粥
瑶柱鸡丝粥

39

麦门冬粥
桃仁山楂荷叶粥

40



牛尾粥
萝卜火腿粥

41

排骨蚝干粥
蚕豆粥

42

皮蛋瑶柱粥
红枣糙米粥

43

皮蛋瘦肉粥
状元及第粥

44

皮蛋猪肝粥
猪肝绿豆粥

45

茄子粥
猴头菇粥

46

芹菜粥
青菜冬菇粥

47

人参鸡粥
银耳苹果瘦肉粥

48

肉桂羊肉粥
兔肉粥

49

桑叶粥
川乌当归粥

50

山楂黑枣粥
生地黄粥

51

生菜鲮鱼球粥
柴鱼花生粥

52

生滚田鸡粥
田螺芋头粥

53

首乌粥
浙贝粥

54

松仁大米粥
黄芪粥

55

肉丝虾米粥
虾仁韭菜粥

56

艇仔粥
油盐白粥

57

兔肝粥
冰糖五色粥

58

无花果粥
菟丝子粥

59

咸鱼肉片粥
肉丸粥

60

香菇蓉粥
清心粥

61



蟹肉粥
猪肠糙米粥

62

杏仁粥
山药萝卜粥

63

鸭蛋瘦肉粥
胡萝卜瘦肉粥

64

烟肉白菜粥
叉烧皮蛋粥

65

养生冬虫夏草粥
蚝豉丝瓜粥

66

养生枸杞粥
舒肝梅花粥

67

养生菇粥
山药粥

68

鱼松粥
蛤蜊粥

69

芋头排骨粥
银鱼粥

70

猪红粥
苋菜小鱼粥

71

猪腱牛蒡粥
猪蹄粥

72

猪脾枣米粥
排骨皮蛋粥

73

滋补羊肉粥
羊腩苦瓜粥

74

牛奶鸡肉粥
油条蔬菜粥

75

赛燕窝粥
木耳海米粥

76

口蘑香菇粥
椒酱肉粒粥

77

鸡丝生菜粥
鲮鱼黄豆粥

78

桂圆姜汁粥
蜜饯胡萝卜粥

79

芸豆粥
豌豆豆腐粥

80

薏米类

薏米麦片粥
薏米绿豆粥

82

鹌鹑蛋煮薏米粥
薏米美白粥

83



薏米红豆南瓜粥
豆腐薏米粥

84

荷香绿豆薏米粥
芡实薏米山药粥

85

百合薏米粥
薏米红豆粥

86

燕麦类

豆渣燕麦粥
燕麦南瓜粥

88

草莓牛奶燕麦粥
皮蛋鸡蓉燕麦粥

89

豆芽燕麦粥
火腿燕麦粥

90

苹果麦片粥
鸡蛋牛奶燕麦粥

91

虾仁西兰花麦片粥
燕麦早餐粥

92

燕麦片粥
鲜虾冬瓜燕麦粥

93

燕麦豌豆营养粥
肉末虾仁菜粥

94

芝麻燕麦粥
橙子燕麦粥

95

小米类

小米豌豆粥
黄豆小米粥

97

胡萝卜牛肉小米粥
小米甘薯粥

98

莲子小米粥
小米桂圆粥

99

鲜菇小米粥
绿豆小米粥

100

小米红枣粥
牛奶小米粥

101

小米山药粥
红糖小米粥

102

小米鱼肉粥
南瓜补血粥

103

小米枣仁粥
杂米粥

104

糯米类

糯米粥
莲子糯米粥

106

葱白乌鸡糯米粥
银耳莲子羹

107

蜂蜜菊花糯米粥
扁豆猪蹄粥

108

黑糯米粥
燕麦糯米粥

109

核桃粥
银耳粥

110

健胃麦芽粥
美颜白果粥

111

菊花养生粥
止咳川贝雪梨粥

112

糯米绿豆粥
黑豆糯米粥

113

神仙粥
桂圆红枣糯米粥

114

雪梨黄瓜粥
明目桑葚粥

115

益寿板栗粥
椰子糯米粥

116





杂粮类

枸杞黑芝麻粥 118
芝麻粥

鹌鹑红豆粥 119
黑芝麻红豆粥

冬瓜红豆粥 120
鲤鱼红豆粥

干果银耳高粱粥 121
甘蔗高粱粥

高粱米粥 122
高粱猪肚粥

黑米红枣粥 123
黑米桂花粥

黑米黄豆粥 124
木耳粥

甘薯萝卜粥 125
紫薯山药糙米粥

花生红豆粥 126
百合红豆粥

花生紫米红豆粥 127
紫米蔬菜粥

牛奶玉米粥 128
洋葱玉米粥

荞麦粥 129
香菇荞麦粥

山药黑米粥 130
皮蛋杂米粥

山药红豆粥 131
红豆大枣红糖粥

丝瓜玉米粥 132
蔬菜玉米麦片粥

鲜荷莲藕红豆粥 133
红豆红枣粥

香浓红豆粥 134
红豆南瓜粥

银耳鸡蛋玉米粥 135
冬菇玉米粥

玉米粥 136
南瓜甘薯玉米粥

芝麻花生猪肝粥 137
猪蹄黑芝麻糊

紫米粥 138
莲子紫米粥

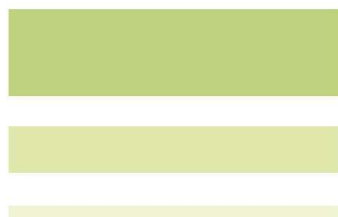
紫薯甜粥 139
甘薯西米粥

紫薯银耳粥 140
甘薯绿豆粥

完美粥有诀窍 141

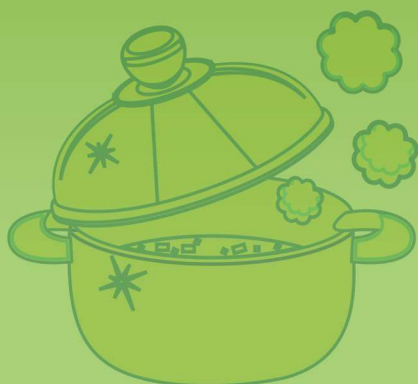
花入粥，铸就美丽花颜 142

杂粮粥营养 144



大 米 类

d a m i | e i



扁豆猪蹄粥

原料：大米200克，猪前蹄1个，白扁豆50克

调料：料酒、葱、姜各适量

做法：

- 1.猪前蹄刮毛斩件，用沸水稍焯后洗净；大米洗净，浸泡30分钟；姜、葱分别洗净，姜去皮待用。
- 2.锅中注入足量清水，煮沸后加入猪前蹄稍煮，并撇去浮沫。
- 3.加入大米、白扁豆、料酒、葱结、姜块，以小火炖烧。食用时加入盐和味精即可。

营养功效：扁豆营养相当丰富，包括蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁等成分。常食此菜可以健脾益气、化湿消暑，且有一定的防癌效果。

温馨提示

据说从唐朝开始，人们就将猪蹄赠送给赶考的考生。这是因为猪蹄和“朱题”谐音，寓意考生能够金榜题名，成为将相。



滋补猪肺粥

原料：大米100克，猪肺500克，薏米50克

调料：料酒、葱花、姜丝、盐、味精各适量

做法：

- 1.猪肺灌洗干净，放入锅中，加入适量清水和料酒，煮至7成熟捞出，切丁备用；大米洗净，浸泡30分钟；薏米洗净，浸泡片刻。
- 2.锅中注入足量清水，加入猪肺丁、大米、薏米、姜丝，以大火煮沸，再转小火煨炖至米粒熟烂。
- 3.加入盐、味精和葱花调味即可。

营养功效：猪肺味甘性平，有补肺润燥的作用，可用于肺虚久咳、短气咳血等症；薏米又称苡仁、薏苡仁、薏珠子、水玉米，味淡性微寒，用于脾胃虚弱、便溏腹泻、脾虚湿盛水肿等症。

温馨提示

清洗猪肺时，可将猪肺管套在水龙头上灌水倒出，反复几次即可。



菠菜粥

原料：菠菜、大米各250克

调料：盐适量

做法：

- 1.大米洗净，浸泡30分钟；菠菜洗净，放入沸水稍焯，切段待用。
- 2.锅中注入适量清水，加入大米以大火煮沸，转小火慢熬成粥。
- 3.粥成时加入菠菜，熬煮片刻熄火，加盐调味即可。

营养功效：菠菜中含有大量的β-胡萝卜素和铁，也是叶酸、铁和钾的极佳来源。其中丰富的铁对缺铁性贫血有改善作用，能令人面色红润，光彩照人，因此被推崇为养颜佳品。菠菜叶中含有铬和一种类胰岛素样物质，其作用与胰岛素非常相似，能使血糖保持稳定。菠菜中含有大量的抗氧化剂，如维生素E和硒元素，具有抗衰老、促进细胞增殖作用，既能激活大脑功能，又可增强青春活力。

温馨提示

生菠菜不宜与豆腐共煮，以免影响消化。

白果冬瓜粥

原料：稀粥1碗，白果仁25个，冬瓜150克

调料：盐、葱花、姜末、胡椒粉各适量，高汤250毫升

做法：

- 1.白果仁洗净，浸泡焯熟，剥衣待用；冬瓜洗净，去皮、瓤切丁；大米洗净，浸泡30分钟。
- 2.锅中加入高汤、姜末煮沸，倒入稀粥、白果、盐、胡椒粉，以大火烧干。
- 3.加入冬瓜丁拌煮5分钟，撒上葱花即可。

营养功效：白果对脑血栓、高血压、冠心病、动脉硬化、脑功能减退等疾病有特殊的预防和治疗作用。

温馨提示

白果中毒症状表现为呕吐、昏迷、嗜睡、恐惧、惊厥、神志呆钝、体温升高、呼吸困难、面色青紫、瞳孔缩小或散大、对光反应迟钝及腹痛、腹泻等。严重者可导致死亡。



糙米鸡肉粥

原料：大乌骨鸡1只，糙米100克，枸杞子5克

调料：米酒10毫升，盐适量

做法：

1. 乌骨鸡洗净备用；糙米洗净，浸泡一晚。
2. 锅内放入糙米和水，用大火煮沸，转小火慢熬。
3. 中途放入乌骨鸡、枸杞子及米酒，粥成时加盐调味即可。

营养功效：乌鸡内含丰富的黑色素，蛋白质，B族维生素等18种氨基酸和18种微量元素，其中烟酸、维生素E、磷、铁、钾、钠的含量均高于普通鸡肉，铁含量也很高，食之滋阴清热、健脾止泻。

温馨提示

乌鸡肉口感细嫩，用做粥材，既能起到滋补作用，又能使美味更加可口。



泰式鲜虾粥

原料：米饭1碗，鲜虾150克，冬菜、姜丝、葱花、芹菜丁、香菜各适量

调料：高汤500毫升，鱼露10毫升，白醋2毫升，椰奶20毫升，糖2克

做法：

1. 鲜虾去壳剔去肠泥，洗净后沥干；所有材料均洗净，待用。
2. 锅内加入米饭、高汤、姜丝，煮至沸腾，倒入鲜虾、鱼露、糖、白醋、香菜续拌煮至鲜虾熟透。
3. 撒上葱花、芹菜丁、香菜，食用时添加椰奶即可。

营养功效：椰奶是由椰汁和研磨加工的成熟椰肉制成的，其主要成分为淀粉和饱和性脂肪酸、低蛋白无纤维，常喝具有美白养颜和养生的功效。

温馨提示

粥内加冬菜等腌制菜品，能促进食欲。

草菇鱼腩粥

原料：稠粥1碗，鱼腩肉200克，草菇50克，豌豆30克，高汤250毫升

调料：香油5毫升，盐、味精、葱末、姜末各适量

做法：

- 1.鱼肉洗净切片；草菇洗净，切片焯熟；豌豆焯熟，沥干待用；将稠粥煮熟。
- 2.锅中倒入高汤煮沸，加入姜末、豌豆、草菇略煮，再倒进稠粥煮沸。
- 3.加入鱼片煮熟，再下盐、味精、香油调味，最后撒上葱末，出锅装碗即可。

营养功效：草菇的维生素C含量丰富，食用可促进人体新陈代谢，提高肌体免疫力，增强抗病能力。

温馨提示

煮鱼片时间不宜过长，断生为好；火力不要太大，以免煮碎。



玉米鱼肉粥

原料：鱼肉100克，玉米30克，大米50克

调料：盐适量

做法：

- 1.大米洗净，浸泡1小时；鱼肉洗净，蒸熟去骨，捣碎待用；玉米洗净剥粒。
- 2.锅中倒入足量清水，加入大米以大火烧开，再转小火煲成稀粥。
- 3.加入玉米粒拌煮片刻，再倒入鱼肉碎拌匀，加盐调味即可。

营养功效：玉米中含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁。其胚芽含大量不饱和脂肪酸，是精米、精面的4~5倍，食之具有润肠通便和防癌抗癌的功效。

温馨提示

本粥口感绵烂，营养丰富，十分适合宝宝食用。



陈肾菜干粥

原料：大米100克

调料：陈肾（腊鸭肫）、菜干、盐、食用油各适量

做法：

1. 大米洗净，浸泡30分钟；菜干剪去头部，浸泡洗净；陈肾用热水浸软后切开数片。
2. 煮沸足量清水，加入大米、菜干、陈肾煲至绵滑。
3. 熄火前加盐调味即可。

营养功效：菜干一般用油菜、芥菜、白菜等加工制作而成。基本保留了菜中所含的B族维生素和脂溶性维生素。纤维素含量还会有所增加，有助于加强胃肠蠕动，促进消化。

温馨提示

菜干即干菜，浙江、广东、山西等地皆有出产。古籍《越中便览》中记载：“霉干菜有芥菜干、油菜干、白菜干之别。芥菜味鲜，油菜性平，白菜质嫩，用以烹鸭、烧肉别有风味。”



烧鸭粥

原料：大米250克，烧鸭1只，瑶柱20克

调料：香菜、葱碎、食用油、生抽各适量

做法：

1. 大米洗净，浸泡30分钟；瑶柱用温水泡发撕碎；烧鸭去骨，切块待用。
2. 煮沸足量清水，加入大米、瑶柱煮成粥。
3. 加入烧鸭肉煮沸，食用时加入香菜、葱碎、食用油、生抽调味即可。

营养功效：鸭肉富含烟酸，所含B族维生素和维生素E比其他肉类要多，食之有抵抗脚气病、抗衰老的作用，对食欲不振和营养不良者有一定补益作用。

温馨提示

烧鸭油腻上火，高血压及心血管病患者不宜多食。



大枣银耳粥

原料：白米饭1碗，银耳25克

调料：冰糖50克，莲子、枸杞子、大枣各适量

做法：

- 1.准备一碗白米饭；银耳泡软，择洗干净；大枣洗净，泡软去核；莲子、枸杞子分别洗净，泡软备用。
- 2.煮沸足量清水，加入白米饭拌煮均匀。
- 3.加入银耳、大枣、莲子、枸杞子、冰糖煮至黏稠即可。

营养功效：莲子性味甘平，营养丰富。含碳水化合物、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁。适量食用有补脾止泻，益肾固精，养心安神之效。

温馨提示

莲芯虽苦，但营养丰富。因此莲子作为保健药膳时，一般不弃用莲芯。

裙带菜粥

原料：大米250克，裙带菜200克

调料：香油、盐各适量

做法：

- 1.大米洗净，加入适量香油、盐浸泡2小时；裙带菜洗净切碎。
- 2.炒锅倒油烧热，放入裙带菜略炒片刻，再加水熬汤。
- 3.将大米加入裙带菜汤中，熬煮成粥，加盐调味即可。

营养功效：裙带菜食用价值很高，被誉为海中蔬菜，富含碘、钙、蛋白质和铁，食之能补血、降血压和润肠通便。

温馨提示

裙带菜有各种各样的加工方法，常见的包括淡干裙带菜、灰干裙带菜、裙带菜板、盐渍裙带菜、煮沸盐渍裙带菜、孢子叶、裙带菜茎等。



淡菜皮蛋粥

原料：大米100克，淡菜30克，皮蛋1个

调料：油、盐各适量

做法：

- 1.大米洗净，用适量油、盐腌30分钟以上；皮蛋去皮，切碎待用；淡菜洗净，用开水浸发待用。
- 2.烧开足量清水，加入大米（连腌米油盐）煮沸。
- 3.撒入适量盐、鸡精调味，装碗时加入香菜、香油即可。

营养功效：淡菜的蛋白质含量丰富，且包括多种人体必需氨基酸。此外，它还富含钙、磷、铁、锌、B族维生素、烟酸等多种营养成分。适量食用能够促进新陈代谢，补充大脑和身体活动的营养供给。

温馨提示

淡菜不是菜，而是海洋软体动物贻贝的干制品。由于其营养价值高于一般的贝类和鱼虾，故又有“海中鸡蛋”的美誉。



咸蛋菜心粥

原料：糯米、大米各100克

调料：菜心3棵，咸鸡蛋1个

做法：

- 1.糯米、大米淘洗干净，用温水一起浸泡1小时；菜心洗净切粒；咸蛋分离出蛋黄与蛋清。
- 2.煮沸清水，放入大米、糯米煮至出现米油。
- 3.放入咸蛋黄，煮至蛋黄化开，转中火，一边倒入蛋清一边搅煮至沸腾。
- 4.加入菜心碎煮熟，加盐调味即可。

营养功效：据测定，咸蛋与鲜蛋相比，其蛋白质含量从14.7克下降至10.4克；脂肪含量从11.6克上升为13.1克；碳水化合物含量从1.6克飙升至10.7克，钙含量更是从55毫克升至512毫克；菜心富含碳水化合物和蛋白质，常食有除烦解渴、利尿通便和清热解毒之功。

温馨提示

挑选咸蛋时，可用鲜蛋进行透照对比。一般鲜蛋气室都小于咸蛋气室。若发现咸蛋气室过大，则说明其质量较差。

党参鸡肉粥

原料：大米150克，党参15克，鸡肉300克

调料：淀粉、盐、味精各适量

做法：

- 1.党参以冷水浸泡后沥干水分，切小片备用。
- 2.鸡肉洗净，切薄片，与淀粉拌匀，入沸水稍烫一下就捞起备用。
- 3.取锅加水，以大火煮沸后转小火，倒入洗净的米及党参续煮50分钟，再放鸡肉片煮10分钟，加盐和味精调味即可。

营养功效：党参味甘性平，归脾、肺经，质润气和，能健脾补肺，益气养血，还能增强肌体抵抗力。

温馨提示

党参以根肥大粗壮，肉质柔润，香气浓，甜味重者为佳。



润肤鲜藕粥

原料：大米100克，鲜莲藕300克，猪肉片200克，枸杞子20克

调料：淀粉、盐、味精各适量

做法：

- 1.鲜莲藕洗净，削去外皮后切片，再以冷水浸泡，待用。
- 2.猪肉片洗净，再与淀粉拌匀备用。
- 3.锅内加适量清水，以大火煮沸后加入洗净的米；转小火续煮20分钟，再放入莲藕煮30分钟；最后加猪肉片、枸杞子及盐、味精煮10分钟即可。

营养功效：莲藕被作为滋养食品，是增加精力的食品之一，它富含淀粉、维生素B₁、维生素C、铁及具有收敛功效的单宁，食之还有良好的通便作用。

温馨提示

削皮的莲藕放入冷水中浸泡，防止发黑。

