



时尚美食系列

百变香粥

BaiBian XiangZhou

邓渠 编

100 道粗粮细做营养粥
巧手变换好粥到

 中国轻工业出版社

百变香粥

香粥

BaiBian XiangZhou

100 道



100 道
百变香粥

中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

百变香粥 / 邓渠编. —北京:中国轻工业出版社,
2006.5

(现代人·时尚美食系列)

ISBN 7-5019-5327-9

I.百... II.邓... III.粥—食谱 IV.TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 022577 号

责任编辑:杨柳 责任终审:孟寿萱

责任校对:燕杰 责任监印:胡兵

装帧设计:迪彩·设计 王超男

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京国彩印刷有限公司

经销:各地新华书店

版次:2006年5月第1版第1次印刷

开本:787×1092 1/24 印张:2

字数:43千字

书号:ISBN 7-5019-5327-9/TS·3108 定价:8.00元

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729 传真:85111730

发行电话:010-85119845 65128898 传真:85113293

网址:<http://www.chlip.com.cn>

Email:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60155S1X101ZBW

百变香粥

BaiBian XiangZhou

邓渠 编

CONTENTS 目录



日日年年，怎能错过五谷、蔬菜、花果
带来的素朴味道——

清爽润心素粥篇

五谷

- 4 桂花栗子粥
- 5 百合绿豆粥
- 6 松仁粥
- 7 浓香麦片粥
- 8 花生杏仁粥
- 9 红薯粥
- 10 黑豆红糖粥
- 11 杂豆粥
- 12 核桃米粥
- 13 红豆山药粥

蔬菜

- 14 菠菜虾皮粥
- 15 苦瓜糯米冰粥
- 16 翠芹夏补粥
- 17 冬瓜枸杞糯米粥
- 18 藕丁莲子粥
- 19 燕麦南瓜粥
- 20 白玉豌豆粥
- 21 春笋清粥

花果

- 22 金橘糯米粥
- 23 荔枝龙眼糙米粥
- 24 鲜美水果粥
- 25 雪梨甜瓜粥
- 26 玫瑰粥
- 27 菊花茶粥

简简单单，怎能错过肉、海鲜与米
相互渗透的鲜香滋味——

浓香滋补 荤粥篇



肉类

- 28 皮蛋杂米粥
- 29 香菇肉末菜粥
- 30 鸡丝香粥
- 31 姜母鸭丝糯米粥
- 32 牛肉滑蛋粥
- 33 金豆粥
- 34 鸡肝萝卜粥
- 35 丝瓜骨香粥
- 36 乌鸡滋补粥
- 37 榨菜肉片粥
- 38 羊腩苦瓜粥
- 39 羊骨红枣粥

海鲜

- 40 鱼米粥
- 41 皮蛋虾仁瘦肉粥
- 42 小银鱼鲜美粥
- 43 生滚鱼肉粥
- 44 鱼松粥
- 45 海苔青丝粥
- 46 蚝仔粥
- 47 蟹柳豆腐粥

计量说明：

1 杯 = 240 克

1 小匙 = 1 茶匙 = 5 克

1 大匙 = 1 汤匙 = 15 克

摄影：刘水、张旭明、文冰

桂花栗子粥

材料：栗子10粒，圆糯米
1/2杯。

调料：糖桂花适量。

做法：

1. 栗子洗净，放入开水中煮熟；捞出后浸在凉水中，去壳取出栗子肉，用调理机打磨成粉状。

2. 圆糯米洗净后用清水浸泡1小时。

3. 锅置火上，放入清水、圆糯米，大火煮开后转小火煮30分钟；加入栗子粉继续煮20分钟，最后撒上糖桂花即可。



个口味

将糖桂花换成橘饼，加入少许红糖，就成了**橘饼栗子粥**。



种材料

可以加入莲子5粒，小枣5粒，就变成了**桂花莲子小枣粥**。



百合 绿豆粥

材料：绿豆 100 克，百合 50 克，粳米 100 克，莲子、陈皮各适量。

调料：白糖适量。

做法：

1. 百合用清水浸泡备用；绿豆、粳米洗净。
2. 取锅，放入清水，先以旺火煮沸，放入莲子、绿豆、粳米和陈皮，转用小火熬煮。
3. 粥将煲好时，放入百合，用小火继续煮成黏稠状，并用白糖调味，待再沸时即可。



个口味

将白糖改用蜂蜜，放入冰箱，爽口的**蜂蜜冰粥**就做成了。



种材料

可以加入南瓜 100 克，百合 50 克就变成了**百合南瓜粥**。

松仁粥

材料：松仁 1/3 杯，核桃

仁 1/3 杯，紫糯米 1 杯。

调料：冰糖适量。

做法：

1. 核桃仁掰碎，大小与松仁相仿；紫糯米用水浸泡 1 小时。

2. 锅置火上，放入清水与紫糯米，旺火煮沸后，改小火煮至黏稠。

3. 加入核桃仁、松仁与冰糖，小火熬煮 20 分钟即可。



变个口味

将松仁、核桃换成芦荟，熬好后晾凉，就成了清爽又健康的**芦荟粥**。

变种材料

将紫糯米换成薏米 1/3 杯，香米 1 杯，**薏仁润肤香米粥**就完成了。



浓香麦片粥

材料：大米 100 克，鲜牛奶 500 克，麦片 80 克。

调料：白糖适量。

做法：

1. 将大米淘洗干净备用。
2. 取煮锅，放入清水和
大米，以旺火煮沸，转
用小火熬煮30分钟至
粥稠。
3. 加入鲜牛奶，以中
火煮沸，加入麦
片，搅拌均匀。
4. 食用时根据个人口
味加入适量的白糖
调味即可。



变个口味

爱吃甜食的话，可以加入
少许高乐高调节一下口味，
就是**巧克力麦片粥**。



变种材料

改用西米100克，再加些
牛奶，就成了**浓香西
米粥**。

花生杏仁粥

材料：大米 100 克，花生仁 50 克，杏仁 25 克。

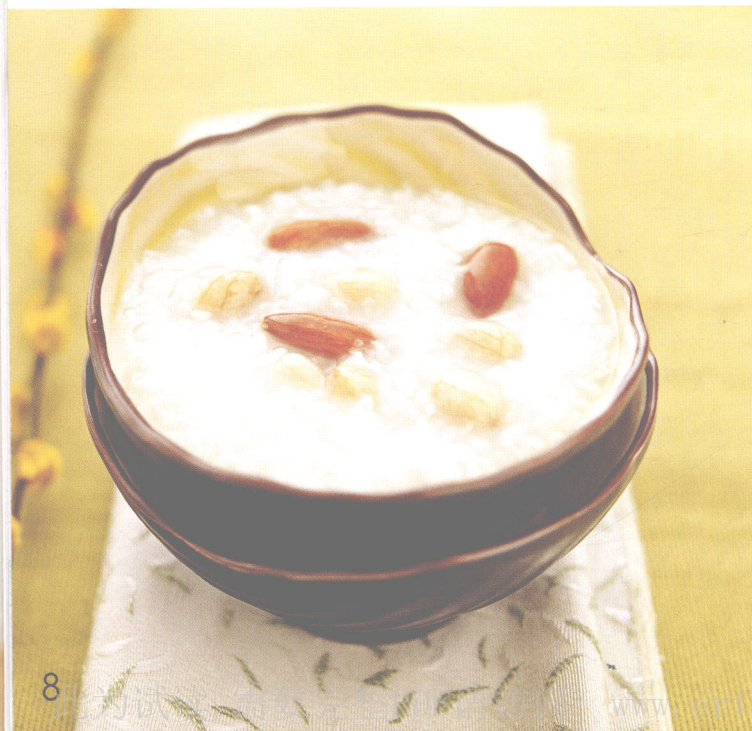
调料：白糖适量。

做法：

1. 将大米淘洗干净，浸泡 30 分钟，捞出沥干水分备用。
2. 花生仁洗净，浸泡回软；杏仁焯水烫透备用。
3. 取煮锅，放入清水和大米，以旺火煮沸后改

用小火熬煮，下入花生仁，煮 45 分钟，再下入杏仁，搅拌均匀，煮 15 分钟，出锅盛碗。

4. 食用时根据个人口味加入适量的白糖调味即可。



变个口味

加入少许甘蔗和橘皮同煮，就成了味道很特别的橘皮杏仁粥。

变种材料

杏仁也可以换成核桃仁 25 克，就成了花生桃仁粥。

红薯粥

材料：大米 100 克，红薯 1 个（约 250 克）。

调料：白糖适量。

做法：

1. 将大米淘洗干净备用。
2. 红薯去皮、切块备用。
3. 取煮锅，放入清水和大米，以旺火煮沸，转用小火熬煮 30 分钟至粥稠。将红薯加入粥中，继续熬煮 10 分钟。
4. 食用时根据个人口味加入适量的白糖调味即可。

变

个口味

加入少许鲜竹叶的话，可以去火。

变

种材料

把红薯换成南瓜 250 克，就成了可口南瓜粥。



黑豆红糖粥

材料：黑豆 50 克，大米 150 克。

调料：红糖 1 小匙，大蒜 20 克。

做法：

1. 黑豆洗净，用清水浸泡 1 小时；大米洗净，用清水浸泡半小时；大蒜去皮洗净。
2. 锅置火上，将黑豆放入锅中，加水 1000 克，先

用大火煮沸，然后转小火煮 50 分钟。

3. 待黑豆煮烂，加入大米、大蒜，清水适量，小火煮 40 分钟，最后加入红糖，搅匀；红糖化开即可出锅。



变个口味

也可以将黑豆泡好，打成浆，加入椰奶同煮就成了黑豆椰奶粥。

变种材料

黑豆换成绿豆 50 克；红糖用冰糖 30 克代替，就成了冰汁绿豆粥。夏天喝消暑开胃。

杂豆粥

材料：芸豆 100 克，红豆 30 克，绿豆 30 克，粳米 80 克，小米 80 克，陈皮 1 块。

调料：白糖 80 克。

做法：

1. 芸豆、红豆、绿豆洗净，用清水浸泡 2 小时；粳米、小米洗净，用清水浸泡 1 小时，用油拌匀；陈皮泡软、洗净。
2. 锅置火上，加入 5 杯清水，大火煮沸。
3. 在水中倒入芸豆、红豆、绿豆、粳米、小米、陈皮，大火煮沸后改用小火熬煮成粥；食用时调入白糖。



变个口味

加入少许椰奶和牛奶，口味一样好的**椰奶豆粥**就完成了。



变种材料

陈皮可以换成金橘，提升了鲜果味道的**金橘杂豆粥**很清口。

核桃米粥

材料：核桃仁 100 克，粳米 150 克。

调料：盐适量。

做法：

1. 粳米洗净，浸泡 2 小时。
2. 锅放火上，加水 1000 克，放盐，水沸后放粳米、核桃仁煮成粥即可。

变 个口味

去掉盐，加冰糖，就变成了甜味，也可以将核桃仁打成浆，一起熬制。

变 种材料

核桃仁换成西瓜 50 克、苹果 50 克、梨 50 克，就成了香甜果粥。



红豆 山药粥

材料：红豆 100 克，山药 100 克，糯米 20 克。

调料：白糖 2 小匙。

做法：

1. 红豆、糯米洗净，用清水浸泡 2 小时；山药洗净，去皮，切成滚刀块。
2. 锅置火上，注入满锅清水，大火煮沸后放入红豆、糯米，中火煮粥。
3. 待红豆开花时放入山药块，中火煮至山药熟烂，调入白糖即可。



变个口味

加入少许西芹和百合，做一道**百合山药粥**，凉吃味道更好。

变种材料

山药换成红薯 100 克，做道**红豆薯粥**也好吃。

菠菜虾皮粥

材料：新鲜菠菜3棵，虾皮20克，大米1/2杯。

调料：鸡汤6杯，盐适量。

做法：

1. 菠菜洗净，用沸水焯一下，浸在冷水中；虾皮洗净；大米洗净，用水浸泡30分钟。

2. 锅置火上，放入适量油，烧热后放入虾皮翻炒至金黄，加入鸡汤、大米，用旺火煮开后改小火，熬煮至黏稠。
3. 把菠菜、盐放入粥中，略煮2分钟即可。

变个口味

加入少许干贝，口味更佳的**菠菜干贝粥**就出锅了。

变种材料

可以把虾皮换成虾仁，做个**菠菜虾仁粥**，口味也很鲜美。

