

JIANKANGMEIWEI

YING YANG SHI PU

【精美插图版】

健康美味营养食谱

粥



良石 徐文钦 主编

- 少儿营养 ←
- 美容养颜 ←
- 滋阴壮阳 ←
- 孕产妇保健 ←
- 健身长寿 ←

延边大学出版社

健康美味营养食谱

粥

主 编 良 石
徐文钦

延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康美味营养食谱/良石. 徐文钦主编. - 延吉: 延边大学出版社, 2004. 7

ISBN 7 - 5634 - 1919 - 5

I. 健... II. 良... III. 保健 - 食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 050829 号

健康美味营养食谱 粥

良 石 徐文钦 主编

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市公园路 105 号)

北京市通州次渠印刷厂印刷

开本: 850 × 1168 毫米 1/32 印张: 28.5 字数: 580 千字

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 套

ISBN 7 - 5634 - 1919 - 5/Z · 161

定价: 16.00 元(全套定价 48.00 元)



前言

粥以水和粮食，或其他蔬菜、果品、肉蛋、药品煮制而成，甘饴清淡，味道绵和。

粥被称为人间第一食，我国古代有不少名士视粥为养生之妙品，他们把粥被誉为：“资生育神丹”、“滋养胃气妙品”、“世间第一补人之物”。因为粥有易煮、易食、易消化吸收的特点，粥还是理想的食疗佳品，尤其适于老年人、慢性病患者、产妇及幼儿。食粥对人的身体健康大有益处，尤其是在炎热的夏季和干燥的秋季，经常吃粥不仅对养颜护肤大有益处，香粥还会带你进入奇妙的美味世界和仙境般的体验。

在中国，南方人喜欢米饭，北方人习惯面食。而粥可以说是南方人和北方人都能够接受的主食，喝粥是中华民族的一种共同的饮食习惯，古往今来，粥一直是国人普遍喜爱的一种饮食佳品。



粥有着悠久的历史，且其品种丰富多样。大致说来，粥分两大类：一是普通粥，是选用糯米或粳米或小米加清水煲成的粥，也称清粥；二是特殊粥，凡粥中加入瓜果菜、豆肉鱼或药物者，统称特殊粥，也叫味粥。普通粥，其质柔软，性味甘平，多食白粥，可降低血液中的胆固醇，可减少各种慢性病，可延年益寿。特殊粥，品类多姿多彩，味道各异，鲜美可口。药粥是特殊粥的一类，凡是有药用作用的瓜果豆类和药物花卉皆可入粥。据《长寿药粥谱》、《食疗本经》、《锦木秘录》记载，中国药粥方多达500种以上，堪称饮食疗法的宝库。

2 本书根据人们不同的年龄、性别、生理特点，结合粥本身的营养与疗效，分少儿营养、美容塑身、滋阴壮阳、孕产妇保健、健身长寿五部分，原料、制作方法、特别提示、风味特点、营养保健、备注六个方面介绍。侧重粥的营养与疗效，兼顾色香味。

希望这本粥谱能丰富您有关煮粥的知识，使您和全家的生活变得有滋有味。

编者

2004年6月



目 录

少儿营养粥谱

蛋黄粥仔	(2)	黄芪小豆粥	(20)
水果藕粉粥	(4)	葛根粥	(21)
五仁面茶	(5)	节瓜鸡肉粥仔	(22)
鱼蓉麦片	(6)	茯苓赤豆薏米粥	(24)
肝泥粥	(7)	莲子饭焦粥	(24)
羊骨粥	(8)	黄豆蓉粥	(25)
牛奶粥	(9)	白石脂粥	(27)
菠菜枸杞粥	(10)	莲藕粥	(27)
龙眼膏	(11)	鸭心粥	(28)
龙眼粥	(12)	西式牛奶白米粥	(29)
百合粥	(13)	栗子粥	(30)
鲜肝薯糊	(14)	鲜果布丁	(31)
红萝卜牛肉粥仔	(15)	胡萝卜粥	(32)
生芦根粥	(16)	鸭粥	(33)
苦瓜粥	(17)	薯蓉粥	(34)
牛肉麦片粥	(18)	鱼肉松粥	(35)
番茄牛肉羹	(19)	独脚金鲫鱼粥	(36)

蛋黄豌豆糊	(37)	花生排骨汤煲饭	(52)
香蕉乳酪糊	(38)	紫苏粥	(53)
牛奶香蕉糊	(39)	青豆猪肝饭仔	(54)
甜薯粥	(40)	排骨皮蛋粥	(55)
蜂蜜橘糊	(41)	绿豆菜心粥	(56)
白果粥	(42)	增智速泡粥	(57)
梨粥	(43)	蛋黄羹	(58)
粟米红萝卜煮火腿	(44)	鸡肝糊	(59)
山药粥	(45)	红小豆粥	(60)
鹌鹑煲粥	(46)	鱼肉糊	(61)
天门冬粥	(47)	鸡胗粉粥	(62)
苋菜鱼肉饭仔	(48)	淮山红枣猪肝粥	(63)
山萸肉粥	(49)	菠菜鸡肉粥	(64)
豆腐鱼肉饭仔	(50)	麦冬冰糖粥	(65)
小麦大枣粥	(51)		

美容塑身粥谱

牡蛎发菜粥	(68)	红枣菊花粥	(76)
薏苡仁猪肚粥	(69)	百依百顺粥	(76)
薏仁莲子百合粥	(70)	追风粥	(77)
薏苡粥	(70)	浓眉大眼粥	(78)
芝麻粥	(71)	花泥养血粥	(78)
燕麦粥	(72)	豆腐缠丝粥	(79)
芡实薏仁粥	(73)	海带散结粥	(80)
薏米百合粥	(73)	冬瓜还原粥	(80)
莲实美容羹	(74)	美女簪花粥	(81)
胡桃阿胶膏	(75)	胡萝卜粥	(82)



脊肉粥	(83)	美颜补血粥	(92)
胡桃粥	(84)	黑米粥	(93)
塑体丰胸粥	(85)	猪肝绿豆粥	(94)
抗皱地黄粥	(85)	红薯梗米粥	(95)
杏仁牛奶芝麻糊	(86)	百年好合羹	(95)
杏仁糯米粥	(87)	桑椹糯米粥	(96)
芝麻白糖糊	(88)	玉米燕麦粥	(97)
牛乳粥	(89)	黄芪红糖粥	(98)
什锦乌龙粥	(90)	桃花粥	(99)
薏米橘羹	(91)		

滋阴壮阳粥谱

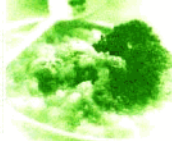
猪肾粥	(102)	杜仲羊肾粥	(114)
莲花米粥	(103)	艾叶粥	(115)
冬虫草米粥	(103)	山药芡实煲粥	(116)
乌鸡膏粥	(104)	淮山药粥	(117)
莲肉粥	(105)	虾米粥	(117)
狗肉粥	(105)	龙眼肉粥	(118)
羊肉粥	(107)	人参粥	(119)
羊肾粥	(108)	生地黄粥	(120)
海狗肾粥	(109)	莲子粥	(121)
鹿角胶梗米粥	(110)	赤小豆粥	(121)
磁石羊肾粥	(111)	韭菜粥	(122)
芙蓉鸡粥	(112)	麻雀粥	(123)
淮山芝麻粥	(112)	雀儿药粥	(124)
燕窝粥	(113)	枸杞羊肉粥	(125)
杞叶粥	(114)	桃仁粥	(126)



远志枣仁粥	(127)	鹿角胶糯米粥	(135)
山药桂圆粥	(127)	菟丝子粥	(136)
海参粥	(128)	益智仁粥	(137)
益智炖花胶	(129)	芡实粳米粥	(137)
皮蛋瘦肉粥	(130)	芡实瘦肉粥	(138)
杜仲海狗肾粥	(131)	芡实茯苓粥	(139)
当归羊肉粥	(132)	薏米芡实粥	(139)
苡蓉羊肉粥	(132)	神仙粥	(140)
锁阳粥	(133)	芡实粉核桃粥	(141)
鹿茸粥	(134)		

孕产妇保健粥谱

排骨粥	(144)	党参覆盆红枣粥	(158)
牛奶粥	(145)	豌豆粥	(159)
糯米粥	(146)	莴苣猪肉粥	(159)
猪肝粥	(146)	猪蹄粥	(160)
虾片粥	(148)	柴郁莲子粥	(161)
竹菇止呕粥	(149)	薯米粥	(162)
草莓绿豆粥	(150)	花生粥	(163)
豆腐皮粥	(151)	茴香粥	(164)
杏仁大米酪	(151)	鲤鱼汁粥	(165)
回乳粥	(152)	鲢鱼小米粥	(166)
桑椹粳米粥	(153)	空心菜粥	(167)
麦芽粥	(154)	马齿苋粥	(168)
香附芡实粥	(155)	陈皮海带粥	(169)
黄芪金樱粥	(156)	紫苋菜粥	(170)
莲参粥	(157)	黄芪橘皮红糖粥	(171)



红枣阿胶粥	(172)	大枣粟米粥	(187)
红糖牡丹花粥	(173)	紫米粥	(187)
红曲粳米粥	(173)	荔枝山药莲米粥	(188)
猪血鱼片粥	(174)	什锦鸡粥	(189)
甜藕粥	(175)	猪肚粥	(190)
牛奶麦片粥	(176)	鸡蛋花粥	(191)
鸡汁粥	(177)	松子仁粥	(192)
蛋花粥	(178)	杏仁白糖粥	(193)
小米鸡蛋粥	(179)	红薯糯米粥	(194)
小米龙眼粥	(180)	小米红糖粥	(194)
饴糖大米粥	(181)	豌豆粥	(195)
绿豆银耳粥	(182)	鸡汤大米粥	(196)
美味火腿粥	(183)	牛肉粥	(197)
红糖鸡蛋粥	(184)	当归粥	(198)
牛奶枣粥	(185)	鲜滑鱼片粥	(199)
鸡丝粥	(186)		

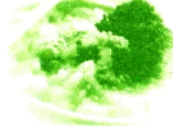
健身长寿粥谱

桂浆粥	(202)	胡萝卜粳米粥	(208)
薄荷粥	(203)	菠菜根粥	(209)
菊花粥	(203)	猪胰薏米粥	(210)
芦根粥	(204)	山药南瓜粥	(210)
圆肉羹	(204)	生地黄粥	(211)
枸杞粥	(205)	龙眼大枣粥	(212)
何首乌粥	(206)	桑仁粥	(213)
女贞子粥	(207)	核桃猪腰粥	(214)
黑豆粥	(207)	首乌猪脑粥	(214)

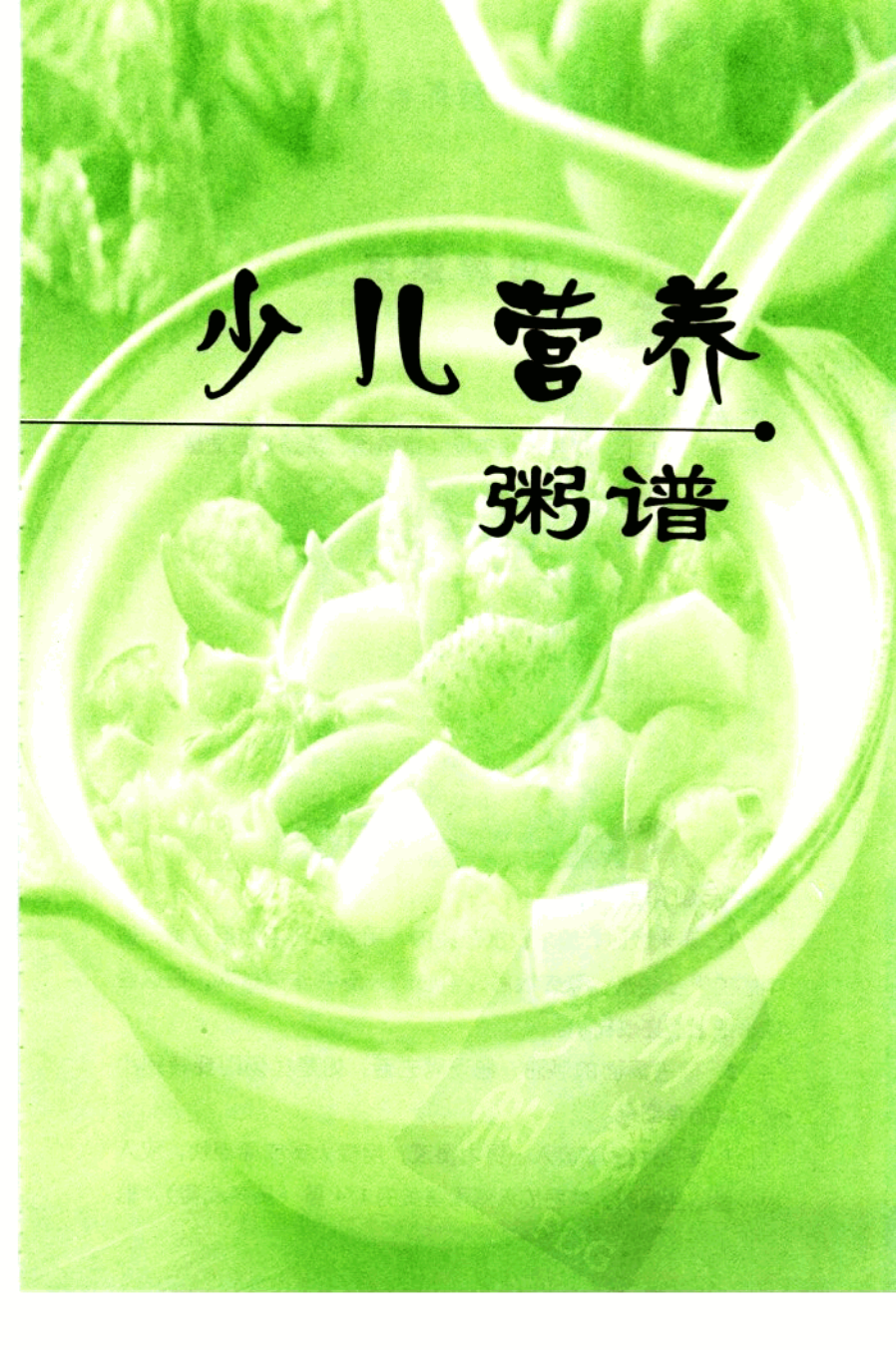


荷叶薏米陈皮粥	(215)	豇豆粥	(240)
人参蜂蜜粥	(216)	茶叶粥	(241)
柴胡降脂粥	(217)	黄花鱼茸粥	(241)
冬瓜粥	(217)	赤小豆鱼粥	(242)
首乌山楂粥	(218)	鲜地粥	(243)
枣仁龙眼粥	(219)	槐子粥	(244)
木耳粥	(219)	花生红枣蛋糊粥	(244)
丝瓜粥	(220)	百合杏仁赤豆粥	(245)
地瓜粥	(221)	枸杞羊肝粥	(246)
白术猪肚粥	(222)	百合糯米糖粥	(247)
参苓粥	(223)	安神粥	(247)
黄芪膏	(224)	百合薏米粥	(248)
玉米粉粥	(225)	皮蛋粥	(249)
绿豆粥	(225)	山楂桃仁粥	(250)
百合红枣粥	(226)	山药赤小豆粥	(251)
菱粉粥	(227)	淮山药牛肚粥	(252)
山鸡粥	(227)	淮山羊肉粥	(253)
仙人粥	(228)	黄芪粥	(254)
炒米泡粥	(229)	香蕉粥	(255)
鲤鱼脑髓粥	(229)	荷叶粥	(255)
贝母粥	(230)	葛根五加粥	(256)
冰糖百合粥	(231)	菠菜粥	(257)
五仁粥	(231)	山楂粥	(258)
猪肝蛋粥	(232)	玉米刺梨粥	(258)
山药蛋黄粥	(233)	冬菇云耳瘦肉粥	(259)
大蒜梗米粥	(233)	藿香粥	(260)
苋菜梗米粥	(234)	清热祛湿粥	(261)
炒豆腐脑	(235)	竹沥粥	(261)
玉米羹	(236)	菱角粉粥	(262)
栗子百果羹	(237)	参芪龙眼粥	(263)
牛肉玉米羹	(238)	木瓜陈皮粥	(263)
鸳鸯鸡粥	(239)	羊脏羹	(264)

目 录



葱白粥	(265)	沙参麦冬粥	(280)
仙枣赤豆粥	(266)	生地石斛粥	(281)
大枣糯米粥	(267)	洋参牛乳粥	(282)
茵陈粥	(268)	银杏白鸭益肾粥	(282)
茯苓红枣粥	(268)	石膏竹叶粥	(283)
白芨粥	(269)	清营增液粥	(284)
无糖健康粥	(270)	大米白鸭粥	(285)
芝麻粥	(271)	牛奶滋补粥	(286)
苡蓉羊肾粥	(272)	柏子仁粥	(286)
枇杷薏米粥	(272)	桃仁生地粥	(287)
龙眼莲子粥	(273)	双决明粥	(288)
麦冬粥	(274)	鸡肝粥	(289)
麦冬红枣粥	(275)	补虚益气粥	(290)
天麻猪脑粥	(275)	白扁豆粥	(290)
乌梅粥	(276)	冰糖薏米粥	(291)
西洋参粥	(277)	珠玉二宝粥	(292)
苡仁猪肝粥	(278)	黄精粥	(292)
鱼胶糯米粥	(278)	熟地粥	(293)
百合银耳粥	(279)	栈蜜粥	(294)
猪肺莲米粥	(280)		



少儿营养· 粥谱



蛋黄粥仔



原料：

鸡蛋黄 1 个，软大米和肉汤（或鱼汤、菜汤）各适量。

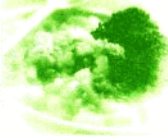


制作方法：

1. 蒸米饭时，放米及水在煲内，用汤匙在中心挖一洞，使中心的米多些水，煮成饭后，中心的米便会非常松软，把这些软米取适量搓成糊状。

2. 除去汤面的浮油，把汤隔去渣；如是鱼汤则要特别小心，以防有细骨。

3. 把汤及饭糊放入小煲内煲滚，用慢火煲成稀糊状，放入极少量的盐调味，然后放入鸡蛋蛋黄的 1/4 量（要搓成蓉），稍



作煮滚后，盛入碗中。待温度适合时，便可喂婴儿。



特别提示：

1. 这个月龄的婴儿，只宜学习吞咽半流质的食物，让他知道奶以外的“味”，训练他接受食物的习惯。因为他不会吃得太多，故用此方法煲粥仔比较快捷方便。

2. 如大人的汤因口味重而不适宜婴儿食用的话，可以用牛奶或水代替，但必须做成极烂的稀糊，否则婴儿难消化。

3. 试验食物的热度方法：母亲可以将少许粥仔放在自己的手背，便可感受温度是否适宜了。



风味特点：

米绵饭香，色泽淡黄。



营养保健：

鸡蛋的营养组成和质量是诸食物中最理想的。其含有丰富的蛋白质。必需氨基酸、脂肪、卵磷脂、卵黄素、维生素 A、B₂、B₆、D 和磷、钾、镁、钠、硅等矿物质；大米中含有优质蛋白质和丰富的维生素 B₁。

两者共煲粥，可供给幼儿丰富的营养，使其健康茁壮成长。





水果藕粉粥



原料：

苹果 1/4、香蕉半根或猕猴桃半个，可任选一种。



制作方法：

1. 将水果切碎粒。
2. 用奶瓶盖做量器，按一瓶盖水加半瓶盖藕粉计算，根据小儿食量调制。
3. 用中火将调好的藕粉煮熟，起锅前放入水果碎粒，稍煮即可。



特别提示：

要自然晾凉，搅拌过多会变稀；此粥宜现做现吃。



风味特点：

清香甜美，诱人食欲。



营养保健：

藕粉配水果碎粒煮粥，可供给幼儿丰富的维生素，同时有调理肠胃的作用。



五仁面茶



原料：

玉米面 250 克，白芝麻 20 克，黑芝麻 20 克，瓜子仁 50 克，桃仁 20 克，花生仁 20 克，芝麻酱 100 克，香油、盐各少许。



制作方法：

1. 锅内注入清水适量，烧沸，玉米面先用水稀释后倒入锅内沸水中，一边倒一边用勺子搅动，烧开后用小火煮一会儿。
2. 芝麻炒熟，擀成碎面；桃仁先去皮，再炒熟擀碎；花生仁炒熟擀碎；瓜子仁炒熟，掺入少许盐拌匀。
3. 芝麻酱用香油调稀，以能浮在粥面为准。玉米粥盛入碗内，浇上麻酱，撒上瓜子仁、芝麻仁、桃仁、花生仁即成。



风味特点：

仁香面咸，小孩喜吃。



营养保健：

可调和肠胃，通便润肠，降血脂、减肥。发胖儿童多食有利轻身。此茶宜幼儿、学龄前儿童食用。