



MODERN PEOPLE

现代人·大众美食系列

家常好粥

“现代人·大众美食系列”编写组 编



清粥、咸粥、甜粥，道道好粥
清香、软糯、滋补，回味无穷



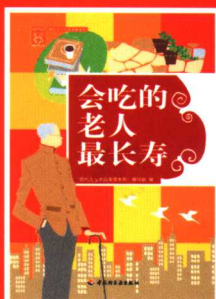
中国轻工业出版社

MODERN PEOPLE 吃出健康 留住美味

 现代人

大众美食系列

设计好百姓餐桌的每一餐



每本定价：19.80 元



MODERN PEOPLE

现代人·大众美食系列

家常好粥

“现代人·大众美食系列”编写组

编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常好粥 / “现代人·大众美食系列”编写组编.
北京: 中国轻工业出版社, 2006.8
(现代人·大众美食系列)
ISBN 7-5019-5411-9

I. 家... II. 现... III. 粥—食谱
IV. TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 046284 号

责任编辑: 张弘
策划编辑: 袁克西 责任终审: 孟寿萱
责任校对: 郎静瀛 责任监印: 胡兵
装帧设计: 迪彩·设计 王超男 宋琳媛

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: 北京画中画印刷有限公司
经销: 各地新华书店
版次: 2006 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
开本: 787 × 1092 1/32 印张: 2.5
字数: 100 千字
书号: ISBN 7-5019-5411-9/TS·3150 定价: 10.00 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
60260SIX101ZBW

前言

不需要花费昂贵，不需要大费周折，只要你用心挖掘，美味其实一直在我们平凡但不平淡的一日三餐中。

我们坚持这样的理念——关注家常生活，关注日常餐桌！

我们一直不懈地追求——让百姓的每一餐吃得精彩，让百姓的餐桌更加丰富！

为此，我们从家庭厨事必备的角度出发，精心策划，为您献上了这套新的“现代人·大众美食系列”丛书。

本套丛书前期推出10本：

《百变米饭》、《家常面食》、《家常肉小炒》、《家常烧肉》、《家常炒时蔬》、《家常丸子》、《家常鱼虾》、《家常好粥》、《家常靓汤》、《家常凉菜》。

这10本书从“家常”、“基础”入手，从零开始，先讲解原料和原料加工，然后把家庭中最常见的菜式、最基础的做法，一一详细解析，让您即使初入厨房，拿一本精美的小书也能轻松调理菜饭汤水，照料好家人的肠胃和身体。

10元的定价，全彩页呈现，精心的编撰，精致的设计，使大众菜谱系列具有很高的性价比。本套书不求菜式的杂和多，但求菜式的家常、经典，并且不局限于单个菜式介绍，而是让您通过阅读我们的菜谱掌握同类菜品的烹调技能，触类旁通，帮您迅速完成从新手到高手的转变，使下厨变成轻松享受。

为了使您的餐桌更加丰富多彩，我们还会陆续推出更多、更好、更贴心的家庭厨事图书，以此回馈您多年来对轻工版“大众菜谱”的支持和关心。

希望我们的努力，使您的生活更美好！

“现代人·大众美食系列”编写组

contents 目录

Part 1

6 煮粥基础篇

- 8 概述
- 8 粥的养生功效
- 9 粥的适用人群
- 10 粥的基本烹饪法
- 10 器具选择
- 11 原料介绍
- 14 配料介绍
- 14 调料介绍
- 15 用水讲究
- 15 火候掌握
- 16 煮粥方法
- 17 烹饪技巧

Part 2

18 家常粥谱

- 20 清粥
- 20 大米粥
- 21 糯米粥
- 22 小米粥
- 23 二米粥
- 24 高粱米粥
- 25 绿豆粥
- 26 玉米面粥
- 27 薏米粥
- 28 小米黄豆粥
- 29 五豆粥
- 30 经典好粥 玉米楂子粥
- 31 咸粥
- 31 皮蛋瘦肉粥
- 32 咸蛋香粥
- 33 蛋花粥
- 34 口蘑香菇粥
- 35 腐竹白果粥
- 36 糊涂粥
- 37 野菜粥

- 38 生滚排骨粥
39 羊腩苦瓜粥
40 萝卜干大骨粥
41 榨菜肉片粥
42 猪蹄黄豆粥
43 猪血粥
44 生滚猪肝粥
45 猪肚大米粥
46 百叶笋丝粥
47 时蔬牛肉粥
48 牛肉滑蛋粥
49 鸡丝香粥
50 菠菜虾皮粥
51 生滚鱼片粥
52 蟹柳豆腐粥
53 鲜虾西芹粥
54 海带紫菜粥
55 蚝仔粥
56 防风葱白粥
57 经典好粥 状元及第粥
58 甜粥
58 紫米粥

- 59 甘薯粥
60 南瓜粥
61 奶香麦片粥
62 冰糖大枣粥
63 百合荸荠粥
64 黑芝麻糯米粥
65 玫瑰粥
66 栗子粥
67 莲子荷叶粥
68 红枣山药薏米粥
69 桂圆糯米粥
70 松仁核桃香粥
71 番茄西米粥
72 五色粥
73 西梅大枣粥
74 百合绿豆粥
75 菊花粥
76 薄荷粥
77 三黑乌发粥
78 大蒜黑豆粥
79 百枣莲子银杏粥
80 经典好粥 八宝粥

文字：韩歆

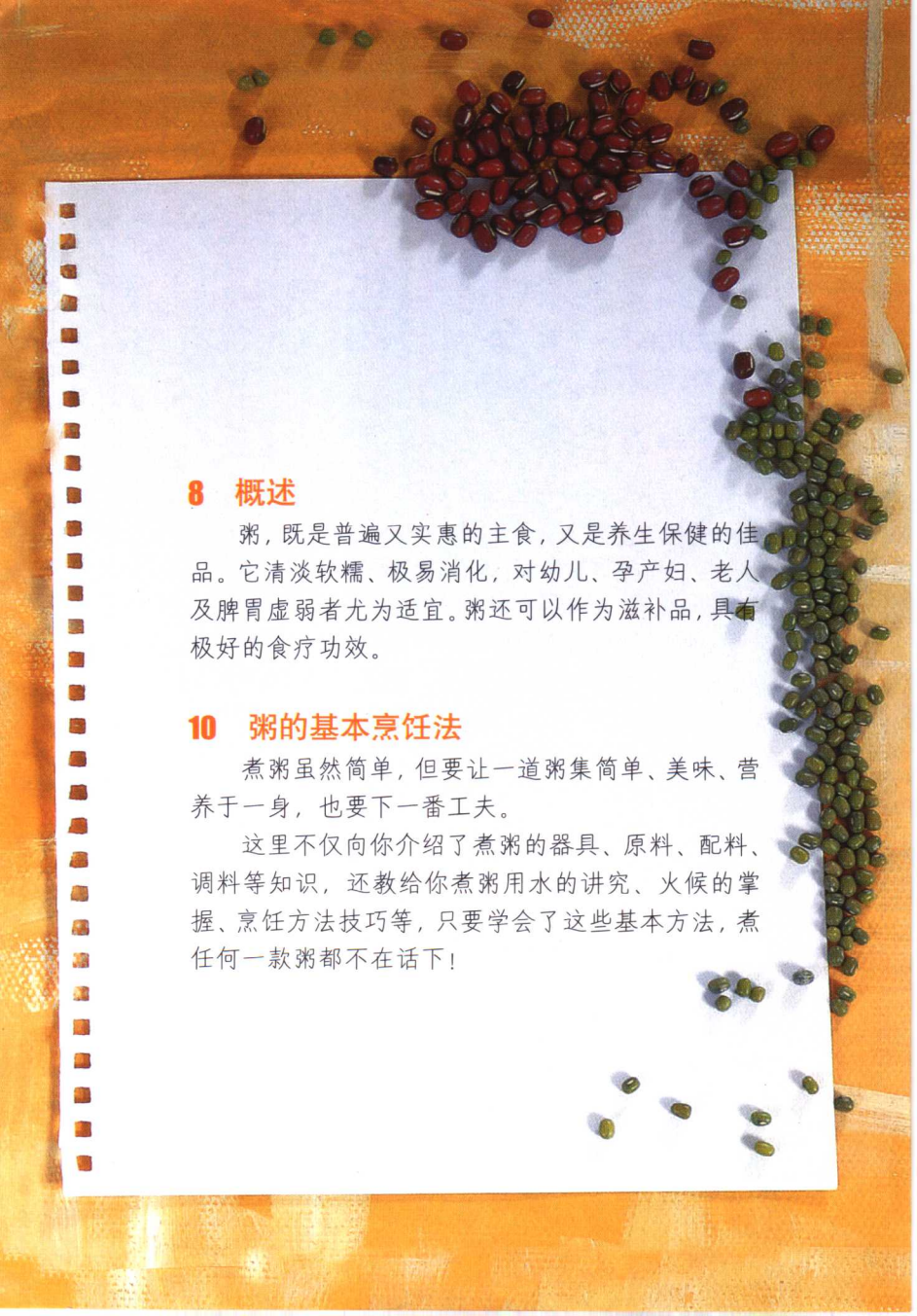
摄影：王缉东、张旭明、刘水、文冰

粥品制作：孙中义

场地提供：军乐食府（北京市海淀区车道沟8号院军乐团内）

Part 1

煮粥基础篇



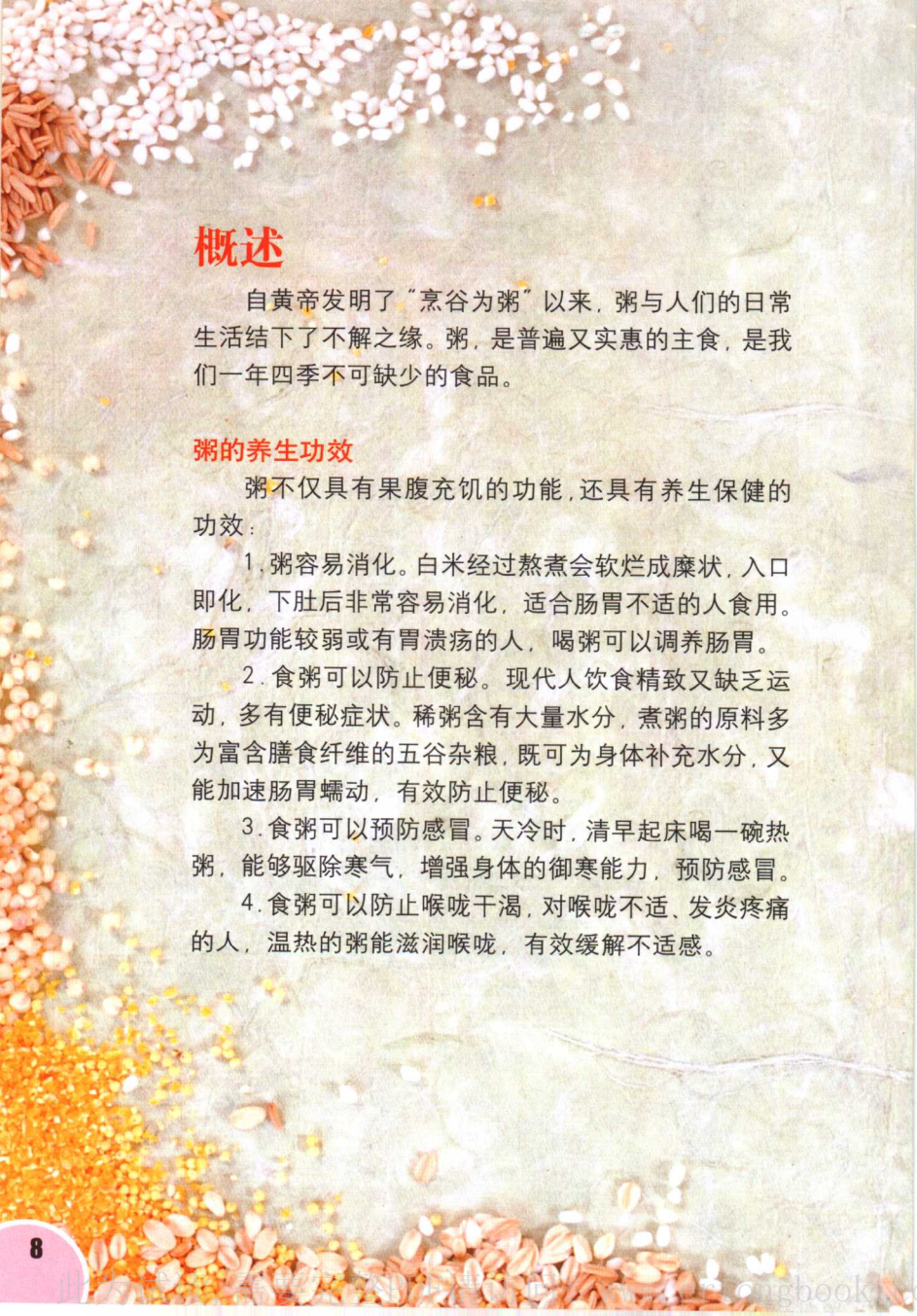
8 概述

粥，既是普遍又实惠的主食，又是养生保健的佳品。它清淡软糯、极易消化，对幼儿、孕产妇、老人及脾胃虚弱者尤为适宜。粥还可以作为滋补品，具有极好的食疗功效。

10 粥的基本烹饪法

煮粥虽然简单，但要让一道粥集简单、美味、营养于一身，也要下一番工夫。

这里不仅向你介绍了煮粥的器具、原料、配料、调料等知识，还教给你煮粥用水的讲究、火候的掌握、烹饪方法技巧等，只要学会了这些基本方法，煮任何一款粥都不在话下！



概述

自黄帝发明了“烹谷为粥”以来，粥与人们的日常生活结下了不解之缘。粥，是普遍又实惠的主食，是我们一年四季不可缺少的食品。

粥的养生功效

粥不仅具有果腹充饥的功能，还具有养生保健的功效：

1. 粥容易消化。白米经过熬煮会软烂成糜状，入口即化，下肚后非常容易消化，适合肠胃不适的人食用。肠胃功能较弱或有胃溃疡的人，喝粥可以调养肠胃。

2. 食粥可以防止便秘。现代人饮食精致又缺乏运动，多有便秘症状。稀粥含有大量水分，煮粥的原料多为富含膳食纤维的五谷杂粮，既可为身体补充水分，又能加速肠胃蠕动，有效防止便秘。

3. 食粥可以预防感冒。天冷时，清早起床喝一碗热粥，能够驱除寒气，增强身体的御寒能力，预防感冒。

4. 食粥可以防止喉咙干渴，对喉咙不适、发炎疼痛的人，温热的粥能滋润喉咙，有效缓解不适感。

粥的适用人群

粥，清淡，可口易消化，又富有营养，对幼儿、老人及脾胃虚弱者尤为适宜。若在粥中加入蔬菜、瓜果、花卉、肉食、药物等煮成各式粥品，还可作为滋补品，对不少病患有助治疗功效。

1. 老年人喝粥——延年益寿。俗话说“老人吃粥，多福多寿”。人到老年，生理机能衰退，胃肠分泌消化液的能力减退，各种消化酶分泌减少，胃张力减弱，蠕动减慢，再加上老年人牙齿松动、脱落，咀嚼能力减退，合理食用一些粥品，符合老年人的生理功能，又能获得必需的营养物质，起到益寿延年的效果。

2. 病人喝粥——有利于病后康复。中医认为，病人的肠胃薄弱，消化能力降低，用米粥调养最为适宜。因为米粥不仅营养丰富，而且极易消化吸收，若能再选用一些中药同煮，还能起到治病的效果。清粥搭配一些色泽鲜艳开胃的小菜，能够增强食欲，补充体力，有利于病后康复。

3. 孕产期妇女喝粥——有利于身体调养。妇女产后体质虚弱，食用一些有补血益气作用的粥，有益于产后恢复。例如服食益母草汁粥可促进子宫功能的恢复，吃些猪蹄粥或莴苣子粥可帮助下奶等。

4. 渴望美容塑身的人群。民间流传着许多关于粥的谚语，如“要保皮肤好，米粥煮红枣”。食粥确实能够达到护肤美容的目的。现代人多营养过剩，而粥所含的热量不高，吃饱了肚皮也不致摄入过多热量，可以作为减肥期间的首选食品。

可以说，粥是应用最为广泛，适合不同人群食用的家常主食。煮粥的主要原料是五谷杂粮，其营养丰富又价格低廉，只需加入清水，经慢火熬制即可成粥。如果

想改变口味，可随喜好加入蔬菜、肉食等配料，即可菜粥同吃，省时省事。

粥，就是这样一种最为家常、最为普遍，却令人们百吃不厌、不可或缺的人间美味！

粥的基本烹饪法

器具选择

总原则：煮粥要求有不同，按需选锅别弄错。

1. 砂锅：砂锅保温性能好，适合制作老火粥，这类粥需要长时间煲煮，通常用来煲煮一些不易煮烂的食材和药材，例如猪骨粥、人参粥等。利用砂锅的保温性能，宽汤宽水做出的老火粥，滋味浓厚、口感绵滑。另外做粥底也要用砂锅。将大米洗净，入水泡约半小时，放入砂锅中，加入适量高汤煮沸，再转小火熬煮约1小时，直至米粒软烂黏稠。有了这晶莹饱满、稠稀适度的粥底，再加入其他食材滚熟，就成了广东人所说的生滚粥。生滚粥粥底绵滑、味道鲜香，十分可口。但需要注意的是，砂锅最怕冷热变化，如果急速遇热或遇冷，会减少砂锅的使用寿命。煮粥时，上火前要擦干锅外的水分，然后用小火热锅，如果中途加水也要加温热水，以免爆裂。



2. 电饭锅：用电饭锅煮粥是一种省事的好方法。电饭锅火候易掌握，且不易粘锅。电饭锅可用来煮快粥，例如北方人常煮的大米粥、小米粥等。只要按合适的比例加入米和水，按下开关就可以了，非常省事。而需要长时间煲煮的粥则不适合用电饭锅。用电饭锅煮粥，米与水的比例在1:6左右。需要注意的是，电饭锅的外锅内壁不可沾湿，可以将湿抹布拧干擦拭；若有饭粒掉进内锅与外锅之间的缝隙，需立即清理；蒸汽口与接水槽也要定时清理；由于电饭锅内锅有不沾处理，所以不可使用钢丝来刷锅。

3. 不锈钢锅：不锈钢锅不适合用来长时间煲粥，而适合煮一些简单易熟的快粥，例如玉米面粥等。用不锈钢锅煮粥，要不时搅拌，以免米粒粘锅。另外人不能长时间离开，随时注意不要溢锅。

4. 高压锅：高压锅是利用密封高压的方式，使食物在短时间内煮熟。如果煮粥的原料不易煮熟烂，又想快点喝上粥，可以选择用高压锅，例如绿豆粥、高粱米粥等。由于煮粥常用的米类和豆类食材容易吸水膨胀，所以其用量切勿超过高压锅容量的1/3。煮好粥后，不要着急拿下安全汽阀，必须静置数分钟待温度稍降后再拿下汽阀，以免粥汁从汽孔中喷溅出来。

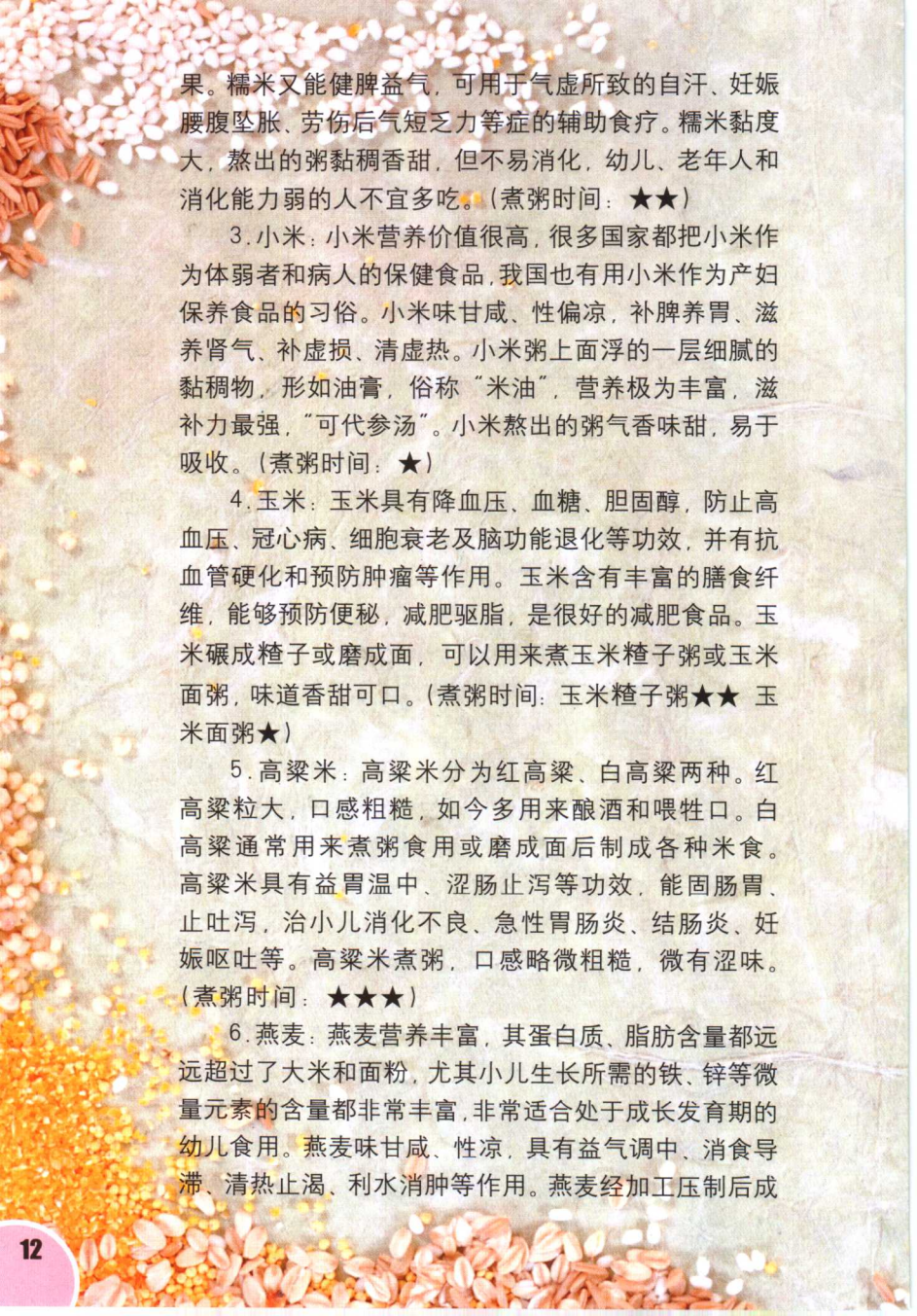
原料介绍

总原则：新米煮粥好！富含胶质有黏性，成粥色好味道香。

1. 粳米：粳米味甘、性平，能补脾养胃、补益气血、长肌肉、和五脏。粳米黏度小，膨胀性大，煮出的粥滑韧可口、清香味美。（煮粥时间：★）

2. 糯米：糯米味甘、性温，能温补脾胃，对于因脾胃气虚导致的泻泄，以及身体虚弱有较好的辅助食疗效

注：煮粥时间的“★”越多，表示时间越长。



果。糯米又能健脾益气，可用于气虚所致的自汗、妊娠腰腹坠胀、劳伤后气短乏力等症的辅助食疗。糯米黏度大，熬出的粥黏稠香甜，但不易消化，幼儿、老年人和消化能力弱的人不宜多吃。（煮粥时间：★★）

3. 小米：小米营养价值很高，很多国家都把小米作为体弱者和病人的保健食品，我国也有用小米作为产妇保养食品的习俗。小米味甘咸、性偏凉，补脾养胃、滋养肾气、补虚损、清虚热。小米粥上面浮的一层细腻的黏稠物，形如油膏，俗称“米油”，营养极为丰富，滋补力最强，“可代参汤”。小米熬出的粥气香味甜，易于吸收。（煮粥时间：★）

4. 玉米：玉米具有降血压、血糖、胆固醇，防止高血压、冠心病、细胞衰老及脑功能退化等功效，并有抗血管硬化和预防肿瘤等作用。玉米含有丰富的膳食纤维，能够预防便秘，减肥驱脂，是很好的减肥食品。玉米碾成渣子或磨成面，可以用来煮玉米渣子粥或玉米面粥，味道香甜可口。（煮粥时间：玉米渣子粥★★ 玉米面粥★）

5. 高粱米：高粱米分为红高粱、白高粱两种。红高粱粒大，口感粗糙，如今多用来酿酒和喂牲口。白高粱通常用来煮粥食用或磨成面后制成各种米食。高粱米具有益胃温中、涩肠止泻等功效，能固肠胃、止吐泻，治小儿消化不良、急性胃肠炎、结肠炎、妊娠呕吐等。高粱米煮粥，口感略微粗糙，微有涩味。（煮粥时间：★★★）

6. 燕麦：燕麦营养丰富，其蛋白质、脂肪含量都远远超过了大米和面粉，尤其小儿生长所需的铁、锌等微量元素的含量都非常丰富，非常适合处于成长发育期的幼儿食用。燕麦味甘咸、性凉，具有益气调中、消食导滞、清热止渴、利水消肿等作用。燕麦经加工压制后成

为麦片，用来制成麦片粥，其口感软滑、味道香甜。（煮粥时间：★）

7. 薏米：薏米所含的蛋白质远比米面为高，其所含的人体必需的八种氨基酸齐全，且比例接近人体需要。常食薏米可保持皮肤光泽细腻，消除粉刺、雀斑、老年斑、妊娠斑等，对痤疮、皮肤粗糙等都有很好的辅助食疗效果。且由于薏米富含膳食纤维，利肠胃、消水肿，因而还具有减肥功效。薏米粥米粒略韧，味道清香。（煮粥时间：★★★）

8. 紫米：紫米营养价值与药用价值很高，具有补血、健脾、治疗神经衰弱等功效。紫米的米粒外部有一层较为坚韧的种皮包裹，不易煮烂。未煮烂的紫米能耐受胃液消化，因此易引起急性肠胃炎及消化不良。紫米洗净后要在温热水中浸泡1~3小时，再用文火煮约2小时方可食用。紫米粥香甜可口。（煮粥时间：★★★）

9. 绿豆：绿豆味甘、性寒，具有清热解毒、生津止渴、利尿消肿等功效。陈年绿豆不易煮烂，要先用温热水浸泡后再煮。用当年绿豆煮粥则耗时较短，开锅后再煮约30分钟即熟烂。（煮粥时间：陈年绿豆★★★ 当年绿豆★★）

10. 红小豆：红小豆是一种高蛋白、低脂肪、多营养的小杂粮。红小豆含有较多的皂角甙，可刺激肠胃，有良好的利尿作用，能解毒、解酒，对心脏病、肾病、水肿等有一定食疗功效。产妇多吃红小豆，还有催乳功效。红小豆入粥，色香味俱佳。用当年红小豆煮粥耗时较短，而用陈年红小豆煮粥则耗时较长。（煮粥时间：陈年红小豆★★★ 当年红小豆★★）

配料介绍

总原则：百种食材皆可用，入锅顺序有先后。

入粥的配料有很多，豆类、薯类、肉类、禽蛋类、水产类、蔬菜类、中草药类、水果类、鲜花类、调味品类等食材，皆可入粥。需要注意的是这些配料的添加顺序。请注意下面的五条普遍原则：

1. 米、药材要先熬。
2. 蔬菜、水果最后下锅。
3. 海鲜类宜先氽烫、肉类要先拌浆后再入锅，可让粥清爽不混浊。
4. 香菜、葱花、姜末等调味料在起锅前撒入即可。
5. 不易熟烂的食材早入锅，易熟烂的食材晚入锅。

调料介绍

总原则：不同口味凭喜好，功效不同需选择。

1. 甜味调料

白糖：润肺生津，适用于莲子粥、绿豆粥等。

冰糖：补中益气，和胃润肺，可用作多种粥的调味，但也不宜长期过多食用。

红糖：益气暖中、化食、缓解疼痛，虚寒体质的人以及风寒外感、产后体虚的人，宜食用以红糖调味的粥。

蜂蜜：补中、润燥、止痛、解毒，营养丰富全面，体质虚弱的人宜食用以蜂蜜调味的粥。

2. 咸味调料

精盐：咸入肾经，羊骨粥、枸杞羊肾粥等都是用来补肾的粥，可加盐调味，作为引经之用。

腐乳：白粥中拌入腐乳也很好吃。腐乳质地细腻、营养丰富、口味鲜美，有除腥解腻的作用。但腐乳含盐和嘌呤量较高，高血压、心血管病、痛风、肾病等患者宜少吃。