

新版  
家庭食谱  
丛书

# 营养

# 粥谱

YINGYANGZHOUPI

路新国 姚 颖 丁文斌 编著

上海科学技术出版社



新版  
家庭食谱  
丛书



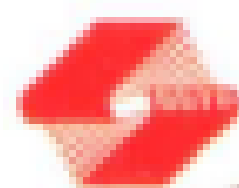
**本**书按家常素米粥、家常杂粮粥、家常西米粥、家常荤米粥、家常保健药粥、老年养生粥、妇女保健粥、儿童保健粥分类，介绍了适合家庭制作和养生保健的粥品420余种，每一粥品分别从原料、制法、效用等方面加以叙述。全书内容实用，体现“取材容易、制作方便、营养丰富、安全味美”的特点，可供读者根据自身生活环境、家庭成员体质状况、所处季节及患病情况等选用。

责任编辑 陆 健 封面设计 廖惠平

ISBN 7-5323-7099-2



9 787532 370993 >



www.sstp.com.cn

新版家庭食谱丛书

# 营养粥谱

路新国 姚颖 丁文斌 编著



上海科学技术出版社

# 内 容 提 要

本书按家常素米粥、家常杂粮粥、家常西米粥、家常荤米粥、家常保健药粥、老年养生粥、妇女保健粥、儿童保健粥分类介绍了适合家庭制作和养生保健的粥品 420 余种,每一粥品分别从原料、制法、效用等方面加以叙述。全书内容实用,体现“取材容易、制作方便、营养丰富、安全味美”的特点,可供读者根据自身生活环境、家庭成员体质状况、所处季节及患病情况等选用。



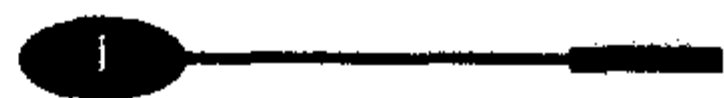
# 前言



我国人民自古就有食粥的习惯,仅据文字记载也有2 000多年的历史了。相传粥最早是由黄帝创始的,并经过历代劳动人民的饮食生活实践,制粥方法不断得到发展,种类也增加到上千种。其中,历代医家所研制的各种营养食疗药粥,可谓是我国的一个创造,也是对人类健康的一大贡献。

粥是指在较多量的水中加入米或面,或在此基础上再加入其他食物或中药,煮至汤汁稠浓、水米交融的一类半流质食品。其中,以米为基础制成的粥又称稀饭;以面为基础制成的粥又称糊。《随园食单》在谈到粥时曾指出“见水不见米,非粥也;见米不见水,非粥也。必使水米融洽,柔腻如一,而后谓之粥”。进一步明确了汤、饭、粥的区别。

粥的种类很多,如以原料不同,可分为米粥、面粥、麦粥、豆粥、菜粥、花卉粥、果粥、乳粥、肉粥、鱼粥及食疗药粥等。在烹调上,一般将粥分为普通粥和花色粥两大类。普通粥是指单用米或面煮成的粥;花色粥则是在普通粥用料的基础上,再加入各种不同的配料制成的粥,花色粥品种繁多,咸、甜口味均有,丰富多彩。以广式咸味粥为例,常见的如鱼片粥、干贝鸡丝粥、肉丝粥等。



粥还包括食疗药粥。食疗药粥作为具有中国特色的粥品,集传统营养学与烹饪学于一体,对增进国民的健康发挥着更为重要的作用。它从“医食同源”、“药食同用”的观念出发,根据传统营养学的理论,以各种养生食疗食物为主,或适当佐以中药,并经过烹调加工而成,它是具有相应养生食疗效用的一类粥品,又属于药膳的一个组成部分。

粥的制作,一般有煮粥和闷粥两种方法。煮粥是指先用旺火煮至滚沸,再改用小火煮至粥汤稠浓的方法。闷粥是指用旺火加热至沸滚后,即倒入有盖的木桶内,盖紧桶盖,闷约2小时即成,具有香味较浓的特点。一般多采用煮粥的方法。此外,花色粥的制作,还有以煮好的滚粥冲入各种配料,调拌均匀即成的方法,如生鱼片粥等。粥在制作时,应注意水要一次加足,一气煮成,才能达到稠稀均匀、米水交融。煮粥用的米既可用清水浸泡5~6小时后下锅再煮,也可淘洗干净后直接下锅。先浸后煮,可缩短煮粥的时间,但浸泡易致养分损失。若配方中有不能直接食用的中药,则可先用中药煮取汤汁,再加入米或面煮粥,或先将中药研成粉末,再入粥与米同煮;若粥中的配料形体较大,应先进行刀工处理,再下锅煮粥,以使粥稠味浓。

粥在传统营养学上占有重要地位。它与汤食一样,也具有制作简便、加减灵活、适应面广、易于消化吸收的特点,甚宜养生保健长期食用,曾被誉为“世间第一补人之物”。不仅如此,清代黄云鹄在其《粥谱》中还谓粥“于养老最宜:一省费,二味全,三津润,四利膈,五易消化”,对食粥养生大力推崇。陆游也极力推荐食粥养生,认为能延年益寿,并专作一首著名的《食粥诗》,诗中写到“世人个个学长年,不悟长年在目前。我得宛丘平易法,只将食粥致神仙。”



粥多在早晨进食,以适应人体肠胃空虚的生理特点。正如北宋文人张耒在《粥记》中所说“每晨起,食粥一大碗,空腹胃虚,谷气便作,所补不细,又极柔腻,与肠胃得,最为饮食之良”。粥不仅宜晨起食之,苏东坡还提倡晚上进食白粥,认为它能推陈致新,利膈益胃,粥后一觉,尤妙不可言。

生命在于营养。随着人民生活水平的提高,人们对饮食养生保健的要求也越来越迫切。《家庭营养粥谱》1991年出版后,受到了读者的欢迎,曾数次重印。为使书中内容与时俱进,反映近年来营养食疗发展的新知识、新经验和新成果,在第一版的基础上进行了修订,加以更新与补充形成了适合家庭制作和养生保健食用的粥品 420 余种,并力求做到取材容易、制作方便、营养丰富、安全味美。同时,根据传统营养学的理论和现代营养学的知识,对每一粥品的养生食疗保健效用都进行了必要的解说,以供读者参考。读者可根据自身的生活环境、家庭成员的体质状况、所处季节及患病的情况等进行选用,从而使本书成为您家庭营养保健的参谋和助手。

本书图片由周晓燕、刘涛等提供,在此表示感谢。

书中如有不妥之处,欢迎读者批评指正。

编著者

2003年3月

# 目 录



## 一、家常素米粥

粳米粥 .....	1	炒面粥 .....	7
籼米粥 .....	1	大麦仁粥 .....	8
香稻米粥 .....	2	薏苡仁粥 .....	8
糯米粉粥 .....	2	菘米粥 .....	9
焦米粥 .....	2	白扁豆粥 .....	9
米沙粥 .....	3	白饭豆粥 .....	9
潮州粥 .....	3	刀豆粥 .....	10
米油粥 .....	4	豇豆粥 .....	10
紫米粥 .....	4	豌豆粥 .....	11
砂糖粥 .....	4	蚕豆粥 .....	11
饴糖粥 .....	5	黄豆粥 .....	12
蜂蜜粥 .....	5	黑豆粥 .....	12
糯米麦粥 .....	6	绿豆粥 .....	12
麸皮粥 .....	6	赤小豆粥 .....	13
小麦仁粥 .....	6	豌豆绿豆粥 .....	13
浮小麦粥 .....	7	绿豆荷叶粥 .....	14
		五色豆粥 .....	14
		豆芽粥 .....	15



赤小豆花生红枣粥·····	15	蕹菜粥·····	27
花生粥·····	16	苜蓿粥·····	28
花生山药粥·····	16	莼菜粥·····	28
莲子芡实粥·····	17	苦苣菜粥·····	29
龙眼莲子粥·····	17	清明菜粥·····	29
芡实白果粥·····	17	苕菜粥·····	29
芡实茯苓粥·····	18	辣米菜粥·····	30
百合莲子绿豆粥·····	18	车前苗粥·····	30
百合粥·····	19	韭菜粥·····	31
菱米薏苡仁粥·····	19	韭菜子粥·····	31
菱粉粥·····	20	香椿芽粥·····	32
菱米粥·····	20	大蒜粥·····	32
青菜粥·····	21	葱白粥·····	33
白菜粥·····	21	薤白粥·····	33
油菜粥·····	21	豆豉薤白粥·····	34
菜干粥·····	22	生姜粥·····	34
干冬菜粥·····	22	马铃薯粥·····	35
花菜粥·····	23	豆薯粥·····	35
雪里蕻粥·····	23	胡萝卜粥·····	36
包心菜粥·····	23	茄粥·····	36
空心菜粥·····	24	荸荠粥·····	37
茼蒿粥·····	24	莴苣粥·····	37
茴香菜粥·····	25	慈姑粥·····	38
冬苋菜粥·····	25	甜藕粥·····	38
马齿苋粥·····	26	菊芋粥·····	38
荠菜粥·····	26	芦笋粥·····	39
马兰头粥·····	27	甘露子粥·····	39



芫菁粥	40
西瓜皮粥	40
西瓜子仁粥	41
冬瓜粥	41
冬瓜仁粥	41
南瓜粥	42
丝瓜粥	42
黄瓜粥	43
苦瓜粥	43
瓠瓜粥	44
黑木耳粥	44
石耳粥	45
蘑菇粥	45
梨粥	46
枇杷银耳粥	46
桃脯粥	47
柿饼粥	47
柿霜粥	48
明火白果粥	48
真君粥	49
龙眼肉粥	49
葡萄干粥	49
无花果粥	50
乌梅粥	50
橄榄粥	51
榛子粥	51
甜杏仁粥	52

苦杏仁粥	52
木瓜粥	53
佛手柑粥	53
八宝粥(1)	54
八宝粥(2)	54
八宝莲子粥	55
腊八粥	56

## 二、家常杂粮粥

粟米粥	57
稷米粥	57
青粱米粥	57
白粱米粥	58
红枣粥	58
葛根粉粥	59
蒲菜粥	59
甘蔗汁粥	60
麦米豆角粥	60
荞麦粥	61
高粱米粥	61
茭白粥	61
珠玉二宝粥	62
山药粉粥	62

## 三、家常西米粥

西米菠萝粥	64
西米枇杷粥	64

西米百果粥	65	猪血粥	78
西米樱桃粥	65	猪血鱼片粥	78
西米橘子粥	66	辣椒粥	79
西米苹果粥	66	山药芡实瘦肉粥	79
西米酸梅粥	67	紫菜猪肉粥	80
西米甜瓜粥	67	生滚牛肉粥	80
西米猕猴桃粥	67	牛肉丸粥	81
西米番茄粥	68	豆芽牛肉丸粥	81
西米甜石榴粥	68	香菇牛肉粥	82

#### 四、家常荤米粥

肉丝粥	70	牛肾粥	82
肉丸粥	70	牛杂粥	83
鸭蛋瘦肉粥	71	牛骨髓粥	83
皮蛋排骨粥	71	牛尾粥	84
肉骨头粥	72	牛乳粥	85
美味火腿粥	72	西式牛奶粥	85
叉烧皮蛋粥	73	酥蜜粥	85
猪髓粥	73	驴肉粥	86
猪肚粥	73	羊肉粥	86
荸荠猪肚粥	74	肉苁蓉羊肉粥	87
猪肝鸡子粥	75	红枣羊骨糯米粥	88
猪肝绿豆粥	75	羊肚粥	88
猪肺薏苡仁粥	76	羊肝粥	89
猪肾粥	76	羊杂粥	89
草果猪肾粥	77	羊肾粥	90
猪心粥	77	羊石子粥	90
		羊乳粥	91
		狗肉粥	91

黄狗肾粥.....	92	燕窝粥 .....	107
兔肉粥.....	92	鲫鱼粥 .....	108
兔肝粥.....	93	鲤鱼粥 .....	108
鹿肉粥.....	93	赤小豆鲤鱼粥 .....	109
鹿尾粥.....	94	鲤鱼脑粥 .....	109
鹿鞭粥.....	94	鳕鱼粥 .....	110
鹿角胶粥.....	95	生滚草鱼肠粥 .....	110
田鸡粥.....	95	生鱼片粥 .....	111
哈蟆油粥.....	96	生滚青鱼片粥 .....	111
狗仔粥.....	96	鳝鱼粥 .....	112
鸡丝粥.....	97	鲈鱼粥 .....	112
鸡汁粥.....	98	泥鳅粥 .....	113
台式鸡粥.....	98	黄鱼粥 .....	113
日式鸡肉泡粥.....	99	鲶鱼粥 .....	114
人参鸡粥.....	99	胡子鲶粥 .....	115
三鲜鸡粥 .....	100	生菜鲮鱼茸粥 .....	115
北京三色鸡粥 .....	101	生滚鱼粥 .....	116
鸡粥豌豆苗 .....	101	鳗鱼粥 .....	116
野鸡粥 .....	102	鱼肚粥 .....	117
鸭汁粥 .....	103	生滚鲜贝粥 .....	117
鸭羹粥 .....	103	柴鱼花生猪骨粥 .....	118
冬瓜鸭粥 .....	104	甲鱼粥 .....	119
鲜陈鸭肾瘦肉粥 .....	105	龟肉粥 .....	119
鸽肉粥 .....	105	干贝粥 .....	120
银耳鸽蛋粥 .....	106	干贝鸡丝粥 .....	120
鹌鹑粥 .....	106	鲍鱼滑鸡粥 .....	121
鹤鹑粥 .....	107	及第粥 .....	121

艇仔粥 .....	122	藪菜粥 .....	135
蜆粥 .....	123	大蓊粥 .....	136
蛭干粥 .....	123	薄荷粥 .....	136
蚬肉粥 .....	124	人参茯苓粥 .....	137
牡蛎粥 .....	124	洋参粥 .....	138
蚝豉皮蛋瘦肉粥 .....	125	黄芪粥 .....	138
蚌肉粥 .....	126	黄芪薏苡仁粥 .....	139
海参鸭肉粥 .....	126	胡椒粥 .....	139
荸荠海蜇粥 .....	127	花椒粥 .....	139
虾米粥 .....	127	干姜粥 .....	140
虾球粥 .....	128	砂仁粥 .....	140

### 五、家常保健药粥

桔梗粥 .....	129	肉豆蔻粥 .....	141
玉米须粥 .....	129	荜拔粥 .....	141
茗粥 .....	130	高良姜粥 .....	142
枇杷叶粥 .....	130	白芷粥 .....	142
橘皮粥 .....	131	肉桂粥 .....	142
罗汉果粥 .....	131	吴茱萸粥 .....	143
金樱子粥 .....	131	防风粥 .....	143
黄精粥 .....	132	贝母粥 .....	144
墨菜粥 .....	132	玉竹粥 .....	144
荆芥粥 .....	133	天门冬粥 .....	145
藿香粥 .....	133	沙参粥 .....	145
蒲公英粥 .....	134	紫苏叶粥 .....	146
刺儿菜粥 .....	134	麦门冬粥 .....	146
胭脂菜粥 .....	135	生地黄粥 .....	147
		天花粉粥 .....	147
		枳椇粥 .....	148

五加芽粥 .....	148	黑芝麻粥 .....	160
桑芽粥 .....	148	菠菜粥 .....	161
竹沥粥 .....	149	芹菜粥 .....	161
车前子粥 .....	149	萝卜粥 .....	162
芦根粥 .....	150	莱菔子粥 .....	162
茵陈粥 .....	150	菊苗粥 .....	163
淡竹叶粥 .....	151	荷叶粥 .....	163
郁李仁粥 .....	151	海带粥 .....	163
金银花粥 .....	152	栗子粥 .....	164
槐花粥 .....	152	柏子仁粥 .....	165
苏子粥 .....	153	葵花仁粥 .....	165
梅花粥 .....	153	松仁粥 .....	165
菊花粥 .....	154	核桃仁粥 .....	166
桂花粥 .....	154	龙眼芝麻粥 .....	167
莲花粥 .....	155	荔枝粥 .....	167
白兰花粥 .....	155	香蕉粥 .....	167
蔷薇花粥 .....	156	玉米粥 .....	168
茉莉花粥 .....	156	小麦通草粥 .....	168
木槿花粥 .....	156	曲米粥 .....	169
款冬花粥 .....	157	西米银耳粥 .....	169

## 六、老年养生粥

豆浆粥 .....	158	山楂丹参粥 .....	170
鲜莲子粥 .....	158	山茱萸肉粥 .....	170
鸡头实粥 .....	159	酸枣仁粥 .....	171
芡实薏苡仁粥 .....	159	桑椹粥 .....	171
红枣薏苡仁粥 .....	160	何首乌粥 .....	172
		白茯苓粥 .....	172
		枸杞叶粥 .....	173



枸杞子粥 .....	173	桃仁粥 .....	187
菟丝子粥 .....	174	红曲米粥 .....	188
决明子粥 .....	174	甘麦红枣粥 .....	188
覆盆子粥 .....	175	甘薯粥 .....	188
杏仁猪肺粥 .....	175	藕粉粥 .....	189
枸杞羊肾粥 .....	176	木耳红枣粥 .....	189
淡菜粥 .....	176	猪蹄粥 .....	190
淡菜皮蛋粥 .....	177	山药羊肉粥 .....	190
海参粥 .....	177	当归生姜羊肉粥 .....	191
天麻鱼头粥 .....	178	乌鳢鱼粥 .....	191
生牡蛎芹菜粥 .....	178	生滚鲜鱿鱼粥 .....	192
猪脑粥 .....	179	乌贼粥 .....	193
鸡肝粥 .....	180	鲤鱼粥 .....	193
羊脊骨粥 .....	180	乌骨鸡粥 .....	194
肉苁蓉羊肾粥 .....	181	当归乌骨鸡粥 .....	194
麻雀粥 .....	181	鸡蛋粥 .....	195
鲜奶芝麻粥 .....	182	小米鸡蛋粥 .....	195
鲜奶核桃粥 .....	183	黄芪川芎粥 .....	196

**七、妇女保健粥**

紫苋菜粥 .....	184	阿胶粥 .....	196
苦苣菜粥 .....	184	益母草粥 .....	197
红枣血糯粥 .....	185	玫瑰花粥 .....	197
扁豆芡实山药粥 .....	185	桃花粥 .....	198
豆腐皮粥 .....	186	月季花粥 .....	198
山楂红糖粥 .....	186	芍药花粥 .....	199
龙眼红枣粥 .....	187	石榴花粥 .....	199
		牡丹花粥 .....	200
		玉兰花粥 .....	200



黄花菜粥 ..... 200

### 八、儿童保健粥

盐米粥 ..... 202

锅巴粥 ..... 202

谷芽粥 ..... 203

麦芽粥 ..... 203

炒扁豆山药粥 ..... 204

花生红枣粥 ..... 204

黄芪红枣粥 ..... 205

香菜粥 ..... 205

芋头粥 ..... 205

竹笋粥 ..... 206

橘饼粥 ..... 206

莲子茯苓粥 ..... 207

槟榔粥 ..... 207

山楂粥 ..... 208

栗子柿饼粥 ..... 209

山药鸡蛋黄粥 ..... 209

健脾粥 ..... 210

鸡肠粥 ..... 210

桂肝粥 ..... 211

猪小肚白果粥 ..... 211

猪脾粥 ..... 212

牛肚粥 ..... 212



## 一、家常素米粥



### 粳米粥

**【原料】** 粳米 150 克,清水适量。

**【制法】**

(1) 将粳米淘洗干净。

(2) 取锅放入清水和粳米,用旺火煮沸后,改用小火熬煮至粥成。

**【效用】** 补脾胃,生津液。适用于脾胃虚弱,晨起后口干,病后肠胃虚弱,为补益脾胃常用养生粥品。

注:用粥养生,尤宜晨起服用,此时肠胃空虚,食之滑软柔腻,与肠胃相宜,最为饮食养生之妙诀。至于学生和体力劳动者,尚需辅以其他高热量食品。粳米用于饭、粥,一般以当年所产的晚粳米品质最好。前人曾说“贫人患虚证,以浓米饮代参汤,至病人、产妇粥养最宜”。

### 籼米粥

**【原料】** 籼米 150 克,清水适量。

**【制法】**

(1) 将籼米淘洗干净。

(2) 取锅放入清水和籼米,用旺火煮沸后,改用小火熬煮至粥成。

**【效用】** 暖脾胃,益气力。适用于脾胃虚弱,体倦乏力,病后体虚。

注:籼米米粒细而长,硬度小于粳米,黏性也小,但遇水后涨性大,煮粥所需时间稍长。