

家庭粥汤制作 400法

洪琪 方明 编著



华文出版社

家庭粥汤制作400法

洪 琪 方 明 编著

华 文 出 版 社

(京)新登字064号

责任编辑: 陆士华

封面设计: 高原

版式设计: 小 中

家庭粥汤制作400法

洪琪 方明 编著

华文出版社出版

(北京西城区府右街135号)

全国各新华书店经销

北京孙中印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张10.5 字数232千字

1993年8月第1版 1993年8月第1次印刷

印数: 1—10000册

ISBN7—5075—0330—5/Z·28 定价: 6.50

前 言

粥食、汤菜不仅营养丰富，味道鲜美，而且具有养生保健、防病治病之功效，深受人们喜爱。本书荟萃古今中外常用粥食、汤菜制作方法各400左右，按原料、品种等分为若干部分。书中所介绍的粥、汤品种，配方科学，取料容易，制作简便，具有较强的实用性。

参加本书编写工作的有解军、方明、洪琪、书明、蔡永立、刘英、章先财等同志。在编写过程中，得到了昆仑饭店有关专家的指导，在此一并致谢。

编 者

目 录

第一部分 粥 食

一、五谷类粥

糯米粥····· (1)	赤豆粥····· (8)
糯米麦粥····· (1)	红豆粥····· (9)
糯米固肠粥····· (1)	小豆米粥····· (9)
米沙粥····· (2)	小豆粥····· (9)
潮州粥····· (2)	赤小豆粥····· (10)
狗仔粥····· (2)	赤小豆内金粥·· (10)
及第粥····· (3)	赤小豆山药粥·· (10)
梗米粥····· (4)	绿豆粥····· (11)
小米粥····· (4)	五色豆粥····· (11)
高粱米粥····· (4)	绿豆米粥····· (11)
三米粥····· (4)	绿豆海带粥····· (12)
大麦粥····· (5)	眉豆粥····· (12)
麦米豆角粥····· (5)	腊八粥····· (12)
大麦米粥····· (5)	青小豆粥····· (13)
小麦粥····· (6)	豆豉粥····· (13)
玉米粉粥····· (6)	发汗豆豉粥····· (14)
玉米粥····· (6)	大豆芽菜牛肉粥 (14)
芝麻粥····· (7)	豆汁粥····· (15)
芝麻梗米粥····· (7)	豆腐浆粥····· (15)
豌豆粥····· (8)	

二、蔬菜粥

- | | |
|-----------------|----------------|
| 扁豆粟米粥····· (16) | 米沙生菜鱼茸粥 (24) |
| 白扁豆粥····· (16) | 生菜鲛鱼球粥·· (25) |
| 扁豆粥····· (16) | 白菜苡米粥···· (25) |
| 南瓜粥····· (17) | 芥菜粥····· (26) |
| 丝瓜粥····· (17) | 葵菜粥····· (26) |
| 冬瓜粥····· (17) | 芹菜粥····· (26) |
| 冬瓜赤豆粥···· (18) | 菜肉粥····· (27) |
| 胡萝卜粥····· (18) | 日式咸菜肉丝粥 (27) |
| 萝卜粥····· (19) | 油菜粥····· (27) |
| 萝卜梗米粥···· (19) | 虾皮菠菜粥···· (28) |
| 番薯粥····· (19) | 菠菜粥····· (28) |
| 桂花白薯粥···· (20) | 肉糜荠菜粥···· (28) |
| 台式番薯粥···· (20) | 东坡羹(荠菜粥) (29) |
| 红薯粥····· (20) | 芋头粥····· (29) |
| 甘薯粥····· (21) | 芋粥····· (30) |
| 山药粥····· (21) | 苋粥····· (30) |
| 三宝粥····· (21) | 紫苋粥····· (31) |
| 薯蕷茭苢粥···· (22) | 马齿苋粥····· (31) |
| 珠玉二宝粥···· (22) | 葱豉粥····· (31) |
| 薯蕷鸡子黄粥·· (22) | 三白粥····· (31) |
| 山药桂圆粥···· (23) | 葱白粥····· (32) |
| 薯蕷粥····· (23) | 防风葱白粥···· (32) |
| 山药苡米粥···· (23) | 生姜粥····· (32) |
| 山药扁豆粥···· (24) | 生姜葱白粥···· (33) |
| 山药三七粥···· (24) | 神仙粥····· (33) |

大蒜糯米粥····· (34)	鲜藕粥····· (35)
韭菜粥····· (34)	藕粉粥····· (36)
茴香粥····· (35)	甜藕粥····· (36)
木耳粥····· (35)	西湖藕粥····· (36)

三、果品粥

大枣粥····· (38)	腐竹白果粥····· (42)
红枣羊胛糯米粥 (38)	栗子桂圆粥····· (43)
红枣山药粥····· (38)	栗子粥····· (43)
花生红枣粥····· (38)	山楂神曲粥····· (43)
腊八粥····· (39)	山楂红糖粥····· (44)
枣糯米粥····· (39)	核桃肉糯米粥····· (44)
荔枝粥····· (40)	胡核粥····· (44)
健脾养血粥····· (40)	山莲葡萄粥····· (45)
桂圆莲子粥····· (40)	真君粥····· (45)
龙眼粥····· (41)	松子仁粥····· (45)
龙眼枸杞粥····· (41)	梨粥····· (46)
龙眼肉粥····· (41)	佛手柑粥····· (46)
明火白果粥····· (42)	

四、肉 粥

猪蹄粥 (一) ··· (47)	肝黄粥····· (49)
猪蹄粥 (二) ··· (47)	猪红鱼片粥····· (49)
猪蹄当归梗米粥 (47)	福建肉粥····· (50)
猪骨粥····· (48)	猪红粥····· (51)
猪肾粥····· (48)	咸瘦肉皮蛋粥····· (51)
猪肚粥····· (49)	美味火腿粥····· (51)

猪小肚白果粥… (52)	牛肉茸 (丸) 粥 (57)
肉丸粥………… (52)	牛肉粥………… (58)
排骨皮蛋粥…… (53)	羊骨粥………… (58)
鲜陈肾瘦肉粥… (53)	羊肾粥………… (59)
脊肉粥………… (53)	羊肝粥………… (59)
猪肚粥………… (54)	羊骨红枣粥…… (59)
猪肺粥………… (54)	羊肝胡萝卜粥… (60)
肉粥…………… (55)	羊头蹄粥………… (60)
牛肾粥…………… (55)	山东羊肉粥…… (60)
金笋牛肉粥…… (56)	羊骨粥…………… (61)
牛杂粥…………… (56)	羊肉粥…………… (61)
牛草肚粥……… (57)	兔肝粥…………… (62)
生滚牛肉粥…… (57)	

五、鸡鸭雀粥

人参鸡粥………… (63)	鸡粥汤…………… (68)
鲍鱼滑鸡粥…… (63)	小绍兴鸡粥…… (69)
美味鸡粥………… (63)	阳江鸡粥……… (70)
鸡汁粥…………… (64)	鱼脑石鸡茸粥… (70)
鸳鸯鸡粥………… (64)	鸡珍粉粥………… (71)
日式什锦泡粥… (65)	内金赤豆粥…… (71)
什锦鸡粥………… (65)	内金粉粥………… (71)
台式鸡粥………… (66)	鸭粥…………… (72)
三鲜粥…………… (66)	腊鸭头颈煲
生滚鸡球粥…… (67)	白菜干粥…… (72)
三色鸡粥………… (67)	鸭羹粥…………… (72)
鸡汁粥…………… (68)	水姜鸭粥 (鸭

仔粥)	(73)	鸭汁粥.....	(75)
金银鸭粥.....	(74)	麻雀糯米粥.....	(75)
火鸭粥.....	(74)	麻雀小米粥.....	(76)
鲜鸭粥.....	(75)	雀儿药粥.....	(76)

六、水产品粥

安胎鲤鱼粥.....	(77)	什锦鱼球粥.....	(85)
鲤鱼阿胶粥.....	(77)	鲜活鲢鱼茸粥...	(86)
鲤鱼汁粥.....	(77)	台式鲍鱼粥.....	(86)
赤小豆鱼粥.....	(78)	生滚鲜鱿粥.....	(87)
鱼肉粥.....	(78)	美味鱼茸粥.....	(88)
生滚白饭鱼粥...	(78)	蚬仔粥.....	(88)
加力鱼粥.....	(79)	虾球粥.....	(89)
鲮鱼茸粥.....	(79)	蟹肉莲藕粥.....	(89)
鲜味鱼片粥.....	(80)	龙脷粥.....	(90)
艇仔粥.....	(80)	海蛎粥.....	(90)
生滚泥鳅鱼粥...	(81)	八卦粥.....	(91)
泥鳅鱼茸粥.....	(81)	海参粥.....	(91)
咸泥鳅鱼粥.....	(82)	生滚带子粥.....	(92)
大眼鱼茸粥.....	(82)	鳢蛇粥.....	(92)
鱼生粥.....	(82)	生蚝芹菜粥.....	(93)
黄花鱼茸粥.....	(84)	厦门蚝仔粥.....	(93)
鳊鱼鳃粥.....	(84)	蚝粥.....	(94)
生滚鲩鱼肠粥...	(84)	腊腩脐粥.....	(94)
鲫鱼粥.....	(85)	田鸡粥.....	(94)

七、药 粥

枸杞羊肾粥…… (95)	莲子芡实粥… (104)
枸杞子粥…… (95)	水陆二味粥… (104)
薏米芡实粥…… (95)	芡实粉粥…… (105)
薏米粥…… (96)	芡实粥…… (105)
薏米绿豆百合粥 (96)	干葛粥…… (105)
苡米莲子粥…… (96)	葛根粉粥…… (106)
苡米杏仁粥…… (97)	蛤蚧粥…… (106)
补虚正气粥…… (97)	小蛤粥…… (107)
黄芪大枣粥…… (98)	白术猪肚粥… (107)
黄芪内金粥…… (98)	白术桔皮粥… (108)
人参黄芪粥…… (98)	枣仁粥…… (108)
归脾麦片粥…… (99)	枣仁龙眼粥… (108)
黄芪粥…… (99)	仙人粥…… (109)
复方黄芪粥… (100)	何首乌粥…… (109)
黄芪山药粥… (100)	银耳粥…… (110)
黄芪桑蛸粥… (100)	白木耳冰糖粥 (110)
人参粥 (一) (101)	糯米阿胶粥… (111)
人参粥 (二) (101)	补肺阿胶粥… (111)
参苓粥…… (101)	阿胶粥…… (111)
良姜陈皮粥… (102)	阿胶白皮粥… (112)
良姜粥…… (102)	车前茅根鸭粥 (112)
干姜粥…… (102)	车前叶粥…… (113)
山萸肉粥…… (103)	生地黄粥…… (113)
吴茱萸粥…… (103)	地黄粥 (一) (114)
芡实金樱粥… (104)	地黄粥 (二) (114)

地黄枣仁粥…	(114)	金樱子粥……	(124)
百合杏仁粥…	(115)	天门冬粥……	(124)
百合莲子绿		麦冬糯米粥…	(125)
豆粥………	(115)	黄精粥………	(125)
百合杏仁赤		槟榔粥………	(126)
豆粥………	(115)	附子粥………	(126)
茯苓粥………	(116)	附子干姜粥…	(127)
白茯苓粥……	(116)	半夏薯蓣粥…	(127)
茯苓车前子粥	(116)	双决明粥……	(127)
茯苓大枣粥…	(117)	决明子粥……	(128)
茯苓粉粥……	(117)	茅根赤豆粥…	(128)
茯苓赤豆薏		柏子仁粥……	(129)
米粥………	(117)	柏叶粥………	(129)
沙麦粥………	(118)	郁李仁粥……	(129)
沙参粥………	(118)	桃仁粥………	(130)
鹿角胶粥……	(119)	薤白粥………	(130)
鹿圣粥………	(119)	杏仁粥………	(130)
苡蓉羊肉粥…	(120)	豆蔻粥………	(131)
紫苏麻仁粥…	(120)	生芦根粥……	(131)
紫苏粥………	(121)	椒面粥………	(132)
苏子龙肝粥…	(121)	枇杷叶粥……	(132)
荆芥防风粥…	(121)	银花莲子粥…	(133)
荆芥粥………	(122)	牛蒡粥………	(133)
防风粥………	(122)	桔皮粥………	(133)
石膏竹叶粥…	(123)	莱菔粥………	(134)
石膏粥………	(123)	远志枣仁粥…	(134)
金樱桑螵粥…	(123)	桃花粥………	(134)

商陆粥·····	(135)	菟丝子粥·····	(140)
菊花粥·····	(135)	曲末粥·····	(141)
桂浆粥·····	(136)	枳椇粥·····	(141)
苎麻根粳米粥	(136)	磁石粥·····	(142)
砂仁粥·····	(136)	莴苣子粥·····	(142)
藿香粥·····	(137)	珍珠母粥·····	(143)
滑石粥·····	(137)	栀子仁粥·····	(143)
茵陈粥·····	(137)	益母草汁粥··	(143)
天花粉粥·····	(138)	乌梅粥·····	(144)
蒲公英粥·····	(138)	苦楝根粥·····	(144)
川乌粥·····	(139)	牵牛子粥·····	(145)
锁阳粥·····	(139)	苍耳子粥·····	(145)
甘松粥·····	(139)	蚌粥·····	(146)
桑仁粥·····	(140)	桂心粥·····	(146)

八、其他类粥

乳粥·····	(147)	三合一粥·····	(150)
鲜乳粥·····	(147)	八宝莲子粥··	(150)
牛奶麦皮粥··	(147)	莲子小米粥··	(151)
西式牛奶白		莲子糯米粥··	(151)
米粥·····	(148)	莲子粥·····	(152)
牛奶全麦粥··	(148)	莲子粉粥·····	(152)
奶油燕麦粥··	(148)	荷叶粥·····	(152)
花生枣泥粥··	(149)	菱角粉粥·····	(153)
花生红枣蛋		海带绿豆粥··	(153)
糊粥·····	(149)	酥蜜粥·····	(153)
落花生粥·····	(149)	蔗浆粥·····	(154)

甘蔗粥…………… (154)

梅花粥…………… (155)

陈茗粥…………… (155)

第二部分 汤 菜

一、肉 类

竹笋肝膏汤

(川菜)……………(156)

冬菜腰片汤

(川菜)……………(156)

冬菜肉饼汤

(川菜)……………(157)

小肉丸豆腐汤

(川菜) ……(158)

家常肝膏汤

(川菜) ……(158)

猪脚茭白汤

(川菜) ……(159)

番茄肝膏汤

(川菜) ……(159)

黄豆猪蹄汤

(川菜) ……(159)

榨菜肉丝汤

(川菜) ……(160)

翡翠白玉汤

(宫廷) ……(160)

铁扒肉丸汤

(山东) ……(161)

厚肩肚片汤

(山东) ……(162)

腰花木耳汤

(山东) ……(162)

海带丝汤

(山东) ……(163)

五色紫菜汤

(山东) ……(163)

鞭打一锅圆汤

(山东) ……(164)

猪肝豌豆苗汤

(山东) ……(164)

丸子汤(山东)…(165)

韭黄带丝汤

(山东) ……(165)

酸菜青元汤

(山东) ……(166)

雪菜肉片汤

晃子汤(宫廷)···(161)

火腿冬瓜汤

(山东) ····(167)

豆苗猪肚汤

(山东) ····(167)

雪菜肉丝汤

(山东) ····(167)

三丝汤(山东)···(168)

肉丝黄豆汤

(山东) ····(168)

火夹冬瓜汤

(山东) ····(169)

三片汤(山东)(170)

白果小排汤

(山东) ····(170)

花生鸡脚汤

(山东) ····(171)

猪肝菠菜汤

(山东) ····(171)

黄豆芽猪血汤

(山东) ····(171)

莲子肚片汤

(山东) ····(166)

(山东) ····(172)

大排蘑菇汤

(山东) ····(172)

淡菜猪蹄汤

(广东) ····(172)

黑豆煲狗肉汤

(广东) ····(173)

扣三丝汤

(淮阳) ····(173)

什锦砂锅

(淮阳) ····(174)

白汤羊杂碎汤

(清真) ····(174)

羊排粉丝汤

(清真) ····(175)

萝卜海带羊排汤

(清真) ····(175)

山药羊肉汤

(药膳) ····(175)

当归生姜羊肉汤

(药膳) ····(176)

二、鱼 类

玉米汁鲫鱼汤

(山东) ····(177)

菠菜鱼片汤

(淮阳) ····(177)

鲫鱼笋汤

(山东) ····(178)

砂锅元鱼
 (淮阳) ……(178)
 奶油桂鱼汤
 (淮阳) ……(179)
 椒盐鲫鱼汤
 (山东) ……(179)
 乌鱼冬瓜汤
 (山东) ……(179)
 冬瓜鲤鱼汤
 (山东) ……(180)
 蛤蜊鲫鱼汤
 (山东) ……(180)
 鲫鱼豆腐汤

(山东) ……(181)
 天麻砂锅鱼头
 (药膳) ……(181)
 鸡茸鲛鱼汤
 (山东) ……(182)
 方鱼鸡片汤
 (山东) ……(182)
 鳝鱼粉丝汤
 (淮阳) ……(183)
 清汤绣球鳝鱼
 (淮阳) ……(184)
 清汤龙须
 (淮阳) ……(184)

三、禽 类

银耳余鸡片
 (广东) ……(186)
 乌鸡白凤汤
 (广东) ……(186)
 鸡茸燕窝
 (广东) ……(187)
 枸杞雏鸽汤
 (药膳) ……(187)
 砂锅人参鸡
 (药膳) ……(188)
 白菜鸡汤
 (山东) ……(188)

馄饨鸭汤
 (山东) ……(189)
 柴把鸭汤
 (谭家菜) ……(190)
 清炖鸡参汤
 (四川) ……(190)
 凤衣雪耳汤
 (四川) ……(191)
 清汤珍珠鸡
 (四川) ……(191)
 鸡豆花
 (四川) ……(192)

四、蛋 类

西红柿鸡蛋汤

(山东) ……(193)

木耳鸡蛋汤

(山东) ……(193)

番茄泡蛋汤

(四川) ……(194)

鸡蛋黄花汤

(山东) ……(194)

蛋蓉菜花汤

(山东) ……(195)

银耳鹌鹑蛋汤

(山东) ……(195)

番茄皮蛋汤

(四川) ……(196)

清汤鸽蛋

(四川) ……(196)

鸡蛋豆腐汤

(四川) ……(197)

煎泡蛋汤

(四川) ……(197)

鸡蛋汤

(四川) ……(197)

凤尾鸽蛋汤

(四川) ……(198)

豆腐衣蛋汤

(山东) ……(198)

雪花汤

(宫廷) ……(199)

萝卜丝蛋汤

(山东) ……(199)

荠菜蛋花汤

(山东) ……(200)

番茄煎蛋汤

(山东) ……(200)

番茄蛋花汤

(山东) ……(200)

五、菌 类

冰糖银耳汤

(宫廷) ……(202)

益寿银耳汤

(药膳) ……(202)

茉莉银耳

(四川) ……(203)

清汤银耳

(四川) ……(203)

醋椒银耳汤

(山东) ……(204)

- | | |
|--------------|--------------|
| 鲜莲银耳汤 | (四川) ……(205) |
| (宫廷) ……(204) | 余羊肚蘑 |
| 口蘑竹笋汤 | (四川) ……(206) |
| (广东) ……(205) | 黄芪猴头汤 |
| 鲜陈草菇汤 | (药膳) ……(206) |

六、海鲜类

- | | |
|--------------|--------------|
| 雪羹汤 | (山东) ……(211) |
| (山东) ……(208) | 醋椒五丝汤 |
| 海带紫菜瓜片汤 | (山东) ……(212) |
| (山东) ……(208) | 鸡汁海底松 |
| 银耳乌龙汤 | (淮阳) ……(212) |
| (广东) ……(209) | 蚌肉冬瓜汤 |
| 胡辣海参汤 | (山东) ……(213) |
| (山东) ……(209) | 竹笋响螺汤 |
| 虾米紫菜萝卜汤 | (山东) ……(213) |
| (山东) ……(210) | 蚬色蛎黄汤 |
| 海蜇猪骨汤 | (山东) ……(214) |
| (山东) ……(210) | 海米紫菜蛋汤 |
| 细汤 | (山东) ……(214) |
| (山东) ……(211) | 牡丹干贝汤 |
| 大血汤 | (山东) ……(215) |

七、素汤类

- | | |
|--------------|--------------|
| 开洋冬瓜汤 | (淮阳) ……(217) |
| (淮阳) ……(217) | 素高汤 |
| 开洋萝卜丝汤 | (素席) ……(218) |