

烹飪高手

四季益补粥品

震撼价

6.00元

BOOK

广东旅游出版社

新

派菜谱

系列

景明 编



2.1
2

四季益补粥品



2000元



健康饮食



健康饮食



健康饮食

梨汁粥



■材料：

梨3-5个，白米50克，冰糖适量。

■做法：

梨洗净切碎，捣取汁去渣，与白米、冰糖同入砂锅内，加水煮为稀粥。

■注：

本品可生津润燥，清热止咳。主治热病津伤，口渴心烦，小儿疳热、风热咳嗽等症。

蔗浆粥



■材料：

新鲜甘蔗适量，粳米100~150克。

■做法：

将甘蔗洗净后榨取蔗浆，每次取100克左右与粳米加水煮

粥。

■注：

本品可补脾养胃、生津止渴、润燥止咳，还可解酒。

木瓜粥



■材料：

鲜木瓜一个(或用干木瓜片20克) 白米50克，砂糖少许。

■做法：

鲜木瓜一个剖切四半(或干木瓜片)，加水煎汁，去渣，入白米、砂糖，再兑水，同煮成稀粥。

■注：

该款舒筋活络，和胃化湿。适用于夏令暑湿、吐泻并作，小腿转筋，筋脉拘挛，脚气浮肿，风寒湿痹等症。

杏仁粥



材料：

杏仁10克（去皮尖），白米50克，冰糖适量。

做法：

先将杏仁水研煎汁，去渣，入白米、冰糖，加水煮成稀粥。

注：

此粥可润肺定喘，止渴生津，润肠通便。适用于肺燥气喘，咳嗽无痰，口干烦渴，便秘等症。

薄荷粥



■材料：

薄荷15克(新鲜的可用30克)，
白米60克，冰糖适量。

■做法：

取薄荷煎汤候冷。用白米煮粥，待粥将成时，加入冰糖适量及薄荷汤，再煮一二沸即可。

■注：

本粥适用于风热感冒，头痛目赤，咽喉肿痛，并可作炎夏防暑解热饮料。

竹叶粥

■材料：

淡竹叶15克或（鲜竹叶30克）
生石膏30克，白米60克，砂
糖适量。

■做法：

先煎竹叶、石膏，去渣取汁，后
下米煮作粥，候熟，入糖搅匀
即可。

■注：

竹叶粥清热生津，解毒消肿，
除烦利尿。亦可作为夏天防中
暑之用。



沙参粥



■材料：

沙参15-30克，白米30-60克，冰糖适量。

■做法：

先取沙参煎取药汁，去渣，入白米煮为稀薄粥，粥熟加入冰糖烊化即可。或用新鲜沙参（用量加倍）洗净切片，煎取浓

汁，再同白米、冰糖加水煮成稀粥。

■注：

本粥品适用于肺热肺燥，干咳少痰，久咳声哑，胃阴不足，津少咽干，或热病后津伤口渴等症。

玉米粥

■材料：

米 100 克，玉米肉一杯，冬菇 50 克，红枣 10 粒去核，姜一块拍松，盐一茶匙，糖一茶匙，胡椒粉少许，生抽一汤匙，粟粉一汤匙。

蒸冬菇用料：盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙，糖 $\frac{1}{4}$ 茶匙，生粉半茶匙，油 2 汤匙，水一汤匙，姜一片，酒半茶匙。

■做法：

①冬菇浸软去梗，挤干水，加

蒸冬菇用料拌匀，蒸半小时，取起姜不要。

②米洗净，加油半汤匙腌半小时。

③水适量烧滚，放入姜、红枣、米烧滚，慢火煮一小时；加入玉米肉再煮一小时，直至粥煮成，放入盐、糖、胡椒粉、生抽调味，用粟粉加水勾芡，下冬菇拌匀，煮滚即可。

神仙粥



■材料：

生姜3—5克，连须葱白20克，糯米50—100克，米醋10—15毫升。

■做法：

先将糯米和生姜放入砂锅内，加水400—800克，用大火煮片刻。然后放入葱白，用小火煮20分钟。待粥将成时，加入

米醋，稍煮即可。

■注：

神仙粥要趁热服用，服后最好盖被静卧，以出微汗为佳。风热感冒，高热烦躁，或怕热不怕冷的患者不宜服用。煮时米醋要后放，不宜久煮。

龙骨糯米粥



■材料：

生龙骨30克，糯米100克，红糖适量。

■做法：

龙骨捣碎，入砂锅内煎一小时，澄清去渣取汁，入糯米、红糖同煮成稀粥。

■注：

此粥可镇心安神，收敛固涩。适用于心神不安，心慌心跳，失眠，遗精，产后虚汗不止，盗汗，自汗等症。

饮食新天地

饮食之道，学问大矣。

中国的饮食文化，源远流长。

在古时，我们的先人就已懂得了各种菜肴的用料配置、营养价值及保健作用；宫廷还专设“食医”、“膳夫”之职，专事王室的饮食。

此后数千年来，这方面的实践与经验代代积累，成为华夏文化宝库一笔独步世界的丰厚财富。

国人的饮食，讲究内容与形式的统一。菜要做得好吃，又要有花色。青菜萝卜、海鲜肉品、山珍干货，一经烹饪，便见活色生香。饮食当随时代变。现代人对饮食的要求是越来越高——要吃得科学、吃得营养、吃得健康。食事，实乃大事矣。

饮食新天地系列——举凡保健、美容、滋补、食疗等领域，尽皆涉及。款式则涵盖各类名菜、美点、香粥、靓汤。古今精品荟萃，南北风味俱全，用料多属易得之物，做法也甚简便易行。照此料理，则以往那些眼可望而口难尝的美食，都可以从高级宾馆、富贵大户乃至皇宫膳堂的餐桌上直接进入寻常百姓家，满足众生的口腹之需。

饮食新天地

图书在版编目(CIP)数据

四季益补粥品/景明编著. —广州: 广东旅游出版社, 1999.11

ISBN 7-80521-388-7

I. 四… II. 景… III. 食谱, 粥
IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第
49671 号

四季益补粥品

(饮食新生活系列)

总策划: 李默

摄影: 杜友农 梁思权

美术设计: 何阳

统版: 梁坚 李瑞苑

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广东省茂名广发印刷有限公司印刷

(广东省茂名市计星路 60 号)

850 × 1168 毫米 32 开 4.3125 印张 100 千字

2002 年 10 月第 2 版第 2 次印刷

定价: 6.00 元

版权所有, 翻印必究

目录

蔬菜类

马齿苋粥(10)

莴苣粥(11)

菱粉粥(11)

茺荳粥(12)

雪里蕻粥(12)

淡菜粥(13)

甜藕粥(13)

山药粥(14)

韭菜子粥(14)

辣米菜粥(15)

清明菜粥(15)

豆豉薤白粥(16)

荠菜粥(16)

茼蒿粥(17)

芥菜粥(17)

包菜粥(18)

马铃薯粥(18)

油菜粥(19)

苦苣菜粥(19)

青菜粥(20)

韭菜粥(20)

茺菁粥(21)

苣菜粥(21)

慈菇粥(22)

荸荠粥(22)

苋菜粥(23)

冬苋菜粥(23)

黑木耳粥(24)

苣荬菜粥(24)

苣荬粥(25)

菱米粥(25)

白菜粥(26)

莼菜粥(26)

菠菜粥(27)

菠菜根粥(27)

茴香菜粥(28)

芹菜粥(28)

生姜粥(29)

胡椒粥(29)

茄 粥(30)

菊芋粥(30)

豆薯粥(31)

薤白粥(31)

萝卜粥(32)

胡萝卜粥(32)

菜干粥(33)

干冬菜粥(33)

西瓜皮粥(34)

花菜粥(34)

甜藕粥(35)

椿芽粥(35)

大蒜粥(36)

甘露子粥(36)

葱白粥(37)

空心菜粥(37)

芦笋粥(38)

甜菜粥(38)

肉 类

猪肝猪腰粥(40)

猪血粥(41)

蹄花粥(41)

芋头瘦肉粥(42)

肉汤粥(42)

小肚白果粥(43)

猪脑天麻粥(43)

福建肉粥(44)

猪肚粥(44)

排骨皮蛋粥(45)

香肠肉粥(45)

花生排骨粥(46)

骨汤粥(46)

排骨粥(47)

羊肝胡萝卜粥(47)

山东羊肉粥(48)

羊脊髓粥(48)

羊骨粥(48)

红枣羊胫糯米粥(49)

羊肉粥(49)

羊肉苡蓉粥(49)

人参羊肉粥(50)

草果羊肉粥(50)

牛丸排骨粥(51)

牛肾粥(51)

豆芽牛丸粥(52)

牛肉末粥(52)

牛肉粥(53)

白狗骨粥(53)

狗肉粥(54)

五谷类

大米奶粥(56)

小米奶粥(56)

绿豆奶粥(57)

小米蛋花奶粥(57)

麦片奶粥(58)

玉米面奶粥(58)

苞米粳奶粥(59)

炒米奶粥(59)

西瓜大米奶粥(60)

牛乳粥(60)

麦粳奶粥(61)

炒面奶粥(61)

小米红糖粥(62)

红薯小米粥(62)

- | | |
|------------|------------|
| 高粱米粥(62) | 松子鸡粥(76) |
| 扁豆粟米粥(63) | 苹果鸡粥(76) |
| 三米粥(63) | 黄焖鸡粥(77) |
| 甜味江米粥(64) | 桂圆鸡粥(77) |
| 酥蜜粥(64) | 五香鸡粥(78) |
| 米油粥(65) | 蒜烧鸡粥(78) |
| 小豆梗米粥(65) | 腐乳鸡粥(79) |
| 蛋花粥(65) | 芪归鸡粥(79) |
| 梗米粥(66) | 燕窝鸡肉粥(80) |
| 白扁豆粥(66) | 鸭肉粥(80) |
| 小豆山药粥(66) | 高丽参鸡丝粥(81) |
| 青豆粥(67) | 鸡肝黄瓜粥(81) |
| 红薯梗米粥(67) | 金银鸡粥(82) |
| 绿豆粥(68) | 米粉鸡粥(82) |
| 薏米粥(68) | 枸杞鸡粥(83) |
| 什锦乌龙粥(69) | 蛋黄粥(83) |
| 芝麻粥(69) | 三菌鸡粥(84) |
| 小麦粥(70) | 熨鸡粥(84) |
| 大麦粥(70) | 百果鸡粥(85) |
| | 鹌鹑粥(85) |
| 鸡鸭类 | 蘑菇鸡粥(86) |
| 五彩鸡粥(72) | 葱焖鸡粥(87) |
| 内金粥(73) | 冬瓜鸭粥(87) |
| 小绍兴鸡粥(73) | 鸳鸯鸭粥(88) |
| 鸡菜粥(74) | 荔枝鸭粥(88) |
| 三鲜鸡粥(74) | 卤鸭粥(89) |
| 什锦鸡粥(75) | 鸭肉火腿粥(89) |
| 瑶柱鸡粥(75) | 红曲鸭粥(90) |