



开家粥店

KAIJIA
ZHOU DIAN

谢艺编著

中国宇航出版社





江苏工业学院图书馆

藏书章
KAIJIA
ZHOU DIAN
粥店

谢艺 编著

中国宇航出版社

• 北京 •

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

开家粥店 / 谢艺编著. —北京: 中国宇航出版社

2006. 7

(开店系列)

ISBN 7-80218-127-5

I. 开... II. 谢... III. 粥-餐厅-商业经营

IV. F719. 3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第072661号

责任编辑 田方卿 装帧设计 03工舍

出版 中国宇航出版社

社址 北京市阜成路8号 邮编 100830
(010) 68768548

网址 www.caphbook.com/www.caphbook.com.cn

经销 新华书店

发行部 (010) 68371900 (010) 88530478 (传真)
(010) 68768541 (010) 68767294 (传真)

零销店 读者服务部 北京宇航文苑
(010) 68371105 (010) 62579190

承印 北京百花彩印有限公司

版次 2006年7月第1版

2006年7月第1次印刷

规格 889 × 1194

开本 1/24

印张 5

字数 150千字

书号 ISBN 7-80218-127-5

定价 25.00元

本书如有印装质量问题, 可与发行部调换



粥是我国的传统主食之一，也是我国饮食文化的精粹之一。在现代社会中，人们愈加看重粥品的食疗作用，粥店也逐渐成为了餐饮业的新贵。

粥店投资小，风险小，比较便于操作，是一个非常好的创业项目。本书紧跟创业潮流，为读者介绍开粥店的一系列相关知识，内容实用，是您创业开店的好帮手。

开店系列



装帧设计: 0316 68373635
书装工作组









目录 contents

第一章 粥店——传统美食与餐饮新贵



粥，是以五谷杂粮为原料，和水熬制而成的。粥是我国的传统主食之一，也是我国饮食文化的精粹之一。中国有文字记载的食粥历史已有4000多年，食粥的历史可谓源远流长，国人对食粥情有独钟。

第一节 4000年的美食 / 001

- 一、粥的历史与文化 / 001
- 二、中华各地的食粥风俗 / 003
- 三、粥的食疗作用 / 005
- 小贴士 南粤粥疗歌 / 007

第二节 国内粥业的发展概况 / 007

第三节 创业的首选项目 / 009

第二章 开店前的准备工作



运筹于帷幄之中，方能决胜于千里之外。没有精心的筹划，没有周密的考虑，没有详细的市场调研，便仓促开店，无疑事倍功半。在开店之前，需要搜集尽可能详细的信息，知己知彼，精心设计好每一个环节，方能使您的粥店顺利开张。

第一节 开店前的调查与筹划 / 011

- 一、搜集及整理信息 / 011
- 二、谨慎做好投资分析 / 012
- 小贴士 加盟还是自己开店 / 017
- 三、认真调查 选好店址 / 018

第二节 为粥店做足准备功夫 / 023

- 一、粥店的定位与取名 / 023
- 二、粥店的装潢设计 / 026
- 三、粥店的菜单设计与定价 / 032

小贴士 如何熬出最美味的粥 / 040

第三节 给粥店一个好的开始 / 041

一、粥店开业准备工作流程 / 041

二、开店之前的广告策略 / 044

第三章 以人为本的粥店管理



粥店的店员管理是整体经营的重要部分。人是粥店效益的创造者，是粥店最为宝贵的财富。如何招聘、培训、激励员工，如何让粥店的员工各得其所，是粥店老板的必修课。

第一节 招聘 / 045

一、粥店需要什么样的员工 / 045

二、粥店的选人对策 / 047

三、粥店员工的招聘途径 / 048

四、重视厨师的质量 / 050

五、粥店的用人误区 / 050

第二节 培训 / 051

一、粥店员工的培训原则 / 052

二、粥店员工的培训形式 / 053

第三节 管理 / 054

一、员工管理的基本原则 / 054

二、编制详细而严格的员工手册 / 056

三、重视上下沟通 / 059

四、协调好店里的“法”、“理”、“情” / 059

五、管好你的厨房 / 061

六、善于激励员工 / 061

小贴士 员工激励的理论基础 / 061

七、给员工发展的空间 / 063

八、提拔是发展的延伸和最好的激励 / 064

九、对员工的处罚管理 / 065

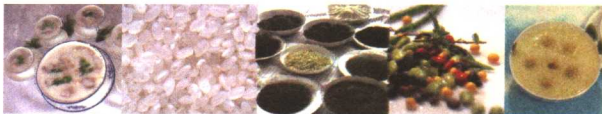
第四节 误区 / 068

一、忽视店员管理 / 068

二、重厨师，轻服务员 / 069

三、管理的数据化倾向 / 069

第四章 行之有效的粥店经营策略



目前，粥店涌现的速度越来越快，往往是一条政策、一个灵感、一股胆量，就办起了一个粥店，产生了一个“老板”。但是，这样的粥店经营起来会不会如想象般兴旺发达呢？

店铺不能没有经营策略，粥店也如是。粥店经营策略的特征是前瞻，关键在于创新。每位粥店经营者在经营管理时，都要制定粥店发展的全盘计划与策略。

第一节 寻求粥店特色 / 071

- 一、找到优势，做出特色 / 072
- 二、整合资源，事半功倍 / 073

第二节 避开经营的陷阱 / 075

- 一、不要陷入规模的误区 / 075
- 二、将不利因素纳入规划 / 076

第三节 合理采购，控制成本 / 077

- 一、粥店采购策略 / 077
- 二、粥店采购制度的建立 / 078
- 三、采购人员的选择 / 079
- 四、精心控制成本 / 080
- 五、粥店能耗控制实用方法 / 081

第四节 活用广告 推广店铺 / 082

- 一、粥店广告投放方式 / 082
- 二、巧做粥店餐饮广告 / 085
- 三、粥店促销方案分析 / 086
- 小贴士 周末生意清淡怎么办 / 089

第五节 优质服务 留住顾客 / 089

- 一、重视粥店服务礼仪 / 089
- 二、避免服务过度热情 / 092
- 三、现代粥店顾客消费喜好倾向 / 095
- 四、现代粥店的服务策略 / 097
- 小贴士 粥店服务实用细节 / 099

第五章 粥店经营成功案例



第一节 宏状元——粥餐饮业中的状元 / 101

- 一、用第一桶金开粥店 / 101
- 二、向洋快餐学习 / 102
- 三、管理人性化 / 103

第二节 绿灯笼——六年经营和百家连锁店 / 104

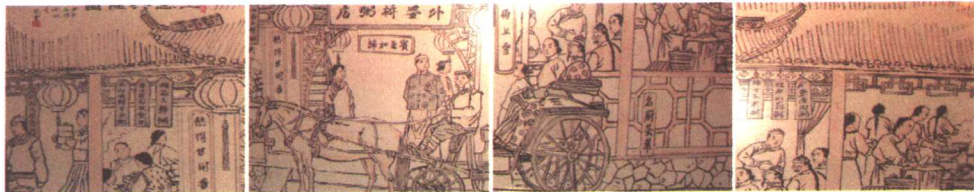
- 一、无意中开起“绿灯笼” / 104
- 二、不断进取生意红火 / 105
- 三、连锁经营扩大规模 / 105

第三节 “五香黄豆粥”——下岗女工的创业招牌 / 107

- 一、中午粥店生意还很火 / 107
- 二、改良家传秘方催出生意 / 108
- 三、一锅粥要熬一小时 / 108

附录一 部分粥品的食补作用 / 110

附录二 香喷喷熬粥秘笈 / 112



第一章 粥店

——传统美食与餐饮新贵

粥，是以五谷杂粮为原料，和水熬制而成的。粥是我国的传统主食之一，也是我国饮食文化的精粹之一。中国有文字记载的食粥历史已有4000多年，食粥的历史可谓源远流长，国人对食粥情有独钟。

第一节 4000年的美食

一、粥的历史与文化

粥，本作“鬻”（象形字，本意是放在陶罐中长时间煮的米），又称为“糜”、“酏”等。与许多人们生活中习以为常的事物一样，粥的具体发明时间和发明者已经无可考证。汉代许慎《说文解字》记有：“黄帝初教作



糜”。由此可推断，食粥在我国已有4000多年的历史。

粥的文字记载还可见于各个历史朝代。《礼记·檀弓》、《谷梁传》上都有关于

粥的记载；汉代《社记·月令》中说：“中秋之月，养衰老，授几杖，行糜粥饮食。”唐代孟诜的《食疗本草》、孙思邈的《千金食治》、咎殷的《食医心鉴》、《唐玄宗开元广济节》，宋代《宋太宗太平圣惠方》、《圣济总录》、《东京梦华录》及元代的《武林旧事》、《饮膳正要》，还有清代曹燕山的《慈生随笔》、黄云鹤的《粥谱》等，都有有关粥的记载和论述。

小小粥品虽不起眼，但自古为中国民众所喜爱。我国食粥养生历史悠久，品种千变万化，例如夏季的冰粥、清淡易煮的菜粥、八宝甜粥、各种肉粥、滋补粥、药膳粥等。唐代《食医心鉴》录粥品57方；宋代官修的《圣济总录》录粥品113方；金元四大家之一的李东垣在《食物本草》中又介绍了

28种最常用的粥方；李时珍在《本草纲目》中收集了62个品种的粥方；朱棣下令编撰的《普济方》集粥之大全，收录了180方。粥俨然发展成为一个庞大的食品家族。

古代中国的宫廷官府对粥这种食品也很推崇。汉宣帝诏儒生诵读《楚辞》，“每一诵即与粥”；而晋惠帝和大臣的“肉粥对话”表明粥在当时已经成为了贵族的日常食品；晋代皇帝召儒生学者，说经论道，也以粥相待；唐明皇亦常以“防风粥”赠文人学士，《金銮记》载：“诗人白居易在翰林院做官时，才华出众。皇帝赐他‘防风粥’一瓯，食之口香七日”；在《饮膳正要》中，元代忽思慧记下了专供皇帝食用的21个粥品；元孙国敕《燕都游览志》载：“十二月八日，赐百官粥，以米果杂成品多者为胜，此盖循宋时故事”；至清，文献还记载了宫廷在雍和宫定点熬制腊八粥的场面。

粥，在宗教上又是一种虔诚的供品和寺僧的日常食品。《梦梁录·卷六》载：“八日寺院谓之腊八，大刹寺等俱设五味粥，名曰腊八粥”；《东京梦华录》载：“初八日，诸大寺作浴佛会，并送七宝五味粥与门徒谓之‘腊八粥’”，寺院僧众平时亦吃

粥，且以击鼓为号；宋苏轼《大风留金山两日》也说：“山道人独何事，半夜不眠听粥鼓。”

粥，也入过骚人墨客的题咏。李商隐有“兰香锡自杏花天，省对流莺坐绮筵。今日寄来春已老，风楼迢递忆秋千”的《兰香粥》诗；陆游的“世人个个学长年，不悟长年在眼前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙”的《食粥诗》更广为传颂，并为各地的粥店所引用；苏东坡对粥更达到痴迷的程度：“身心颠倒不自知，更知人间有真味”；曹雪芹寒贱窘迫时曾“举家食粥”，而在他所著的《红楼梦》中，林妹妹吃燕窝粥，宝二爷喝碧梗粥，老祖宗尝红稻米粥，可谓各有所需；清代养生学家黄云鹄在《粥谱》中说粥：“一省费、二津润、三味全、四利膈、五易消化。”一碗粥，两碟小菜，三四清风落花，使人与粥有了解不开的情结，心绪雅达，自然能健康长寿了。

二、中华各地的食粥风俗

多数北方人小时候吃的是大米粥。东北的好稻米每年只产一季，属于圆圆的短粒米，蒸米饭的时候好似可以出油，熬起粥来更是又香又稠，再佐以

油炸花生米，香煎荷包蛋或者萝卜、酱瓜等各式小菜，那种温馨的滋味让很多游学的朋友都难以忘怀。

腊八粥是粥之集大成者。每年农历腊月初八，北方农村盛行熬制“腊八粥”。腊八粥兼收并蓄，将大米、小米、糯米、黑米、紫米、黍米、鸡头米、薏米、高粱米、赤豆、芸豆、绿豆、豌豆、花生、豆板、栗、核桃仁、小枣、大枣、葡萄干、瓜果、杏仁、莲子等材料汇于一锅之中。熬制时，满室的温暖芬芳伴随着袅袅炊烟，喝下去更是舒舒服服、顺顺当当，是年终的品尝佳品。

河北、山东等地的农村还盛行喝糊。这里的糊即玉米面熬的糊状物，也是粥的一种。饭后喝上一两碗，一可以补足尚未完全充实饱满的胃；二可以



提供进餐时需要摄入的水分；三可以替代水果、甜食、冰淇淋，为一顿饭收收尾。

南方地区的粥品远比北方丰富，喝粥的风气也盛于北方，尤以广东为甚。广州的茶楼随处可见别有风味的粥品，共有 80 多种，当地人称为“味粥”。它一般以江瑶柱、大地鱼或猪骨作为“粥底”，文火煲烂后加上佐料，如姜葱、胡椒粉、生抽、麻油之类，之后再依口味选加各类辅料，例如再加牛肉片便是牛肉粥，加鱼片便是鱼片粥，加猪血即为猪红粥，加皮蛋、瘦肉、白果等便是皮蛋粥。这些粥品清香嫩滑、滋阴降火、健脾醒胃，当地人对它们情有独钟。珠三角地区还发明了特殊的粥火锅，这种火锅与其他涮锅唯一不同的是锅底不是用鲜汤，而是用白粥。待肉、菜涮好吃毕，剩下的粥底自然而然地熬成了一锅集各味之精华的靓粥。

广东还有一种“兴衰粥”。过去农村演广场戏时，摊贩在旁边摆摊叫卖，这种粥不怎么黏，里面下些小粒猪肉丁和炸豆干片，再下好油盐 and 葱珠，盛在大铁锅舀卖。夜里人们看戏累了，就来买粥吃，因配料都已下好，即叫即可端来，很快又很便宜，所以吃的人很多；又因盛粥动作快，碗里盛进

多少猪肉难以看清，只能碰运气，所以人们叫它为“兴衰粥”。

潮州喝粥之盛丝毫不逊于广州。潮州粥是一种用米较多、煮得较稠而黏的稀饭，潮语称为“糜”。煮潮州粥很讲究，水米比例要按要求下锅，以砂锅或生锅旺火煮熟。当米煮到开始爆腰时将锅拿起，隔约 10 分钟后，便成为又黏又香的潮州粥。潮州粥如果下油盐及打散的蛋类，称为“卵糜”，下猪肉或牛肉，则称为“猪肉糜”或“牛肉糜”。

全国各地的食粥历史和文化为我们发展粥餐饮





积淀了宝贵的资源，我们在充分尊重各地饮食文化的同时，要挖掘、利用其中的资源。

三、粥的食疗作用

粥不仅是聊以充饥之品，早在先秦时期已被用来治疗疾病。《史记·扁鹊仓公列传》载有西汉名医淳于意（仓公）用“火齐粥”治齐王病的案例；汉代医圣张仲景于用药治病之外也很重视粥的运用，如《伤寒论》提到桂枝汤“服已须臾，啜热稀粥一升余，以助药力”，《金匮要略》提到用栝蒌桂枝汤治痉，“微取汗，汗不出，食顷啜热粥发”，是用粥以发汗者；《本草经疏》说粳米是“五谷之长，人相须以为命者也”；苏东坡亦有书帖说：“夜饥甚，吴子野劝食白粥，云能推陈致新，利膈益胃。粥既快美，粥后一觉，妙不可言。”

粥能养人。民间有“稀粥烂饭养人”的说法，

即是指粥的营养作用。谷类多含有蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素和矿物盐等营养物质，经慢火久熬之后，质地稀软，甘淡适口，很容易被消化吸收，是一种理想而方便的食品。食用粥可以消饥解渴，健养脾胃，长期食用可以养生保健。

明代李时珍在《本草纲目》中说：“粥，淡渗下利，能利小便，每天晨晚餐粥，可以畅胃气，生津液。”吃粥减少热量的摄入，可预防肥胖发生，也减少了高血压、心脏病、糖尿病的发生率。

清代名医王士雄在《随息居饮食谱》中说：“粥饮为世间第一补人之物……病人、产妇，粥养最宜。”这种用喝粥来进行养生保健、治疗疾病的方法，就是我国传统的粥疗。

据不完全统计，文字记载中的粥疗方法有千种以上。粥助药之功，药借粥之力，相得益彰，两全其美。例如大枣与大米为粥，可补血益气；绿豆与大米为粥，能清暑解热，不但平常人可食用，而且对病者、体质虚弱者更可作调养治疗之用；北方消暑的“荷叶粥”、“八宝莲子粥”历史悠久，宋代的《太平圣惠方》中，还把它们划为补气解热的医疗食品。



体质衰弱，可选用人参粥、山药粥、何首乌粥、黄芪粥等；肺结核可选用百合粥、茯苓粥；胃气痛，可选用砂仁粥、莱菔子粥；急性肠炎，可选用车前子粥、马齿苋粥；肺热咳嗽，可选用贝母粥、竹沥粥；慢性肾炎，可选用茯苓粥、生地粥、太子参粥等等。明李诩的《戒庵老人漫笔》中记有“神仙粥”

治感冒之法，即以糯米半合，生姜五大片，水煮一二滚后入大葱白五七个，煮至成粥再加醋半盏，趁热服之，对年老体弱者感冒尤有特效。

药粥养生，更有其他进补方法所无法比拟的优越性。由于药食同源，诸如山药、黄精、桂圆、胡桃、芝麻、绿豆、红豆、芡实、栗子等本身既是药物，又是食物，与米煮粥，香甜可口，无论男女老少皆啖之如饴。再如人参、黄芪、枸杞、天冬、茯苓、苡蓉、山楂等补益之品，一旦入粥，其功尤胜。况且粥是日常食物，药味加减灵活，服食简便易行，长久服用亦可调补养生。民间习以春食荠菜粥，夏食绿豆粥，秋食藕粥，冬食羊

肉粥、腊八粥，就颇得四时食养之宜。其他如荷叶粥、红豆粥、牛乳粥、鸡粥、肉粥、鱼片粥等，亦各有其不同的功效。

现代不少医家继承古方，古粥今用，创造了许多行之有效的新药粥方。已故名老中医岳美中，从古用黄芪粥治疗水肿的记载，结合自己的临床经验，自拟了一复方黄芪粥，应用于慢性肾炎，收到理想效果。南京中医学院邹云翔教授，每逢诊治老人高血压病、高血脂症时，常嘱病家多吃荷叶粥，以降低血压和血脂，效果也颇满意。但是，最近也有人指出，吃粥伤胃，因为粥的水分较多，消化液如唾液和胃液会被稀释，容易使胃膨胀，影响胃的消化功能，这也是食粥过量造成的副作用之一。

随着生活水平的提高，人们对饮食的养生保健要求也日益迫切，粥已成为了人们理想的日常健康食品。粥热量低，许多女性把粥当成宵夜及早餐；男人们晚上喝酒应酬后隔天早上应吃清淡的食物，粥便成了最佳选择。粥品的制作可根据不同的保健需求，进行选料及配制，一些商家专门研究、增强粥品的食疗价值，迎合人们追求高生活品质的要求。