



中国美食丛书

中国粥汤饮精选

马树桐 编著



中国旅游出版社

中国粥汤饮精选

马树桐 主编

编 者

(按姓氏笔画)

于 红 马树桐 王荣兰

杨晓洁 胡亚中

中国旅游出版社

责任编辑：范云兴

封面设计：滕义仿

技术编辑：李崇宝

中国粥汤饮精选

马树桐 主编

*

中国旅游出版社出版

（北京建内大街甲九号）

北京市隆昌印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

开本：787×1092毫米 1/32 印张：9.25 字数：205千

1990年10月第1版 1990年10月第1次印刷

印数：15500册 定价：5.50元

ISBN 7-5032-0319-6/TS·61

民以食爲天

溥儒



致 读 者

“饮食男女，人之大欲存焉”，自古就有民以食为天之说。吃喝是人体生理的第一需要。人不可一日不吃，更不能一日不喝。喝的主要成分是水，水是人体六大营养素之一，是多种营养素的溶媒；是维持人体生理机能、新陈代谢的根本。

人体内水分来源有三个方面的，一是液体食品，如粥、汤、饮料；二是固体食物，如饭、菜和各类水果；三是在人体内氧化生成的水。

随着我国社会主义经济建设的日益发展，人民生活水平的逐步提高，今天，人们不但要吃饱，更要吃好、喝好，讲营养，讲科学，以达到健康、健美之目的。为此，笔者参阅了大量的资料和走访座谈采风，编写了《中华粥汤饮精选》这本书，以饷读者。

本书内容包括古老传统的及当今创新的粥、汤、饮三百余品的制作、营养成分及其功用，一一进行了详尽介绍。本书通俗易懂，深入浅出，科学性强，实用性广，可供家庭居民、公共食堂、街头饭摊、闹市餐馆作参考用。因编者水平所限，不当之处，恳请广大读者指正。

编 者

1989年9月于北京

目 录

一、粥

滋补养人的粥

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. 二米粥····· 4 | 19. 芥菜粥····· 18 |
| 2. 八宝莲子粥····· 5 | 20. 茴香菜粥····· 19 |
| 3. 腊八粥····· 6 | 21. 胡萝卜粥····· 19 |
| 4. 糯米麦粥····· 7 | 22. 白萝卜粳米粥····· 20 |
| 5. 高粱米粥····· 8 | 23. 丝瓜粥····· 21 |
| 6. 赤小豆粥····· 9 | 24. 冬瓜红豆粥····· 21 |
| 7. 黄豆粥····· 9 | 25. 大葱糯米粥····· 22 |
| 8. 绿豆粥····· 11 | 26. 姜米粥····· 23 |
| 9. 豌豆粥····· 11 | 27. 红果粥····· 23 |
| 10. 大麦粥····· 12 | 28. 桑椹粥····· 24 |
| 11. 小麦粥····· 13 | 29. 荔枝干大米粥····· 25 |
| 12. 芝麻粥····· 13 | 30. 椰子糯米粥····· 26 |
| 13. 四色粥····· 14 | 31. 乌梅粥····· 26 |
| 14. 玉米面粥····· 15 | 32. 梨汁粥····· 27 |
| 15. 甘薯粥····· 15 | 33. 栗子粥····· 28 |
| 16. 油菜粥····· 16 | 34. 松子仁粥····· 28 |
| 17. 韭菜粥····· 17 | 35. 杏仁粥····· 29 |
| 18. 芹菜粥····· 17 | 36. 核桃肉粥····· 30 |

37.桃仁粳米粥·····30	63.羊肾粥·····48
38.龙眼粥·····31	64.羊奶粥·····49
39.大枣龙眼粥·····31	65.牛肚大米粥·····50
40.酸枣米粥·····32	66.牛奶粥·····50
41.藕粉粥·····33	67.鲫鱼糯米粥·····51
42.西湖藕粥·····33	68.鲤鱼粥·····52
43.山药粥·····34	69.鱼汁红豆粥·····52
44.山药赤小豆粥·····35	70.鸡汁粥·····53
45.山药扁豆粥·····36	71.鸭汁粥·····53
46.山药蛋黄粥·····36	72.鹌鹑大米粥·····54
47.芋粥·····37	73.鹿角胶粥·····54
48.甘蔗粥·····38	74.黄精粥·····55
49.花生仁粥·····39	75.桂浆粥·····55
50.豆汁粥·····40	76.桔皮粥·····56
51.莲子大米粥·····40	77.天花粉粥·····57
52.莲子粉粥·····41	78.鲜芦根粥·····58
53.莲子山药粥·····41	79.茵陈粥·····59
54.银耳粥·····42	80.糯米百合粥·····60
55.酥蜜粥·····43	81.百合杏仁红豆粥·····60
56.海参粥·····43	82.薏苡仁米粥·····61
57.脊肉粥·····44	83.薏米百合粥·····61
58.肉菜粥·····45	84.薏米红豆粥·····62
59.猪肝粥·····46	85.茯苓粳米粥·····62
60.猪肾粥·····46	86.二粉粥·····63
61.猪蹄粥·····47	87.荷叶粥·····63
62.羊肝粥·····48	88.苍耳大米粥·····64

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 89. 阿胶糯米粥·····64 | 95. 羊肉苁蓉粥·····68 |
| 90. 郁李仁粥·····65 | 96. 牛乳大枣粥·····69 |
| 91. 紫苏粥·····66 | 97. 藿香梗米粥·····69 |
| 92. 蒲公英梗米粥·····66 | 98. 猪肉鱼肚糯米粥·····70 |
| 93. 益母草粥·····67 | 99. 半夏山药粥·····70 |
| 94. 高粱米桑螵蛸粥·····67 | 100. 山药薏米柿霜粥·····71 |

二、汤

妙手调味, 汤菜飘香

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 一品官燕菜汤·····76 | 16. 醋椒头尾汤·····92 |
| 2. 玉凤还巢汤·····78 | 17. 萝卜丝氽鲫鱼汤·····92 |
| 3. 清汤全家福·····79 | 18. 鱼头汤·····93 |
| 4. 氽三鲜·····81 | 19. 奶汤鲫鱼·····93 |
| 5. 清汤鱼翅·····82 | 20. 酸辣鱿鱼汤·····94 |
| 6. 鲍鱼汤·····83 | 21. 三鲜鳝汤·····95 |
| 7. 海米白菜汤·····84 | 22. 牡蛎清汤·····96 |
| 8. 金钩豆芽汤·····85 | 23. 蛤蜊蛋汤·····97 |
| 9. 奶油海米西红柿汤·····86 | 24. 清炖鸭汤·····97 |
| 10. 金钩玉片汤·····87 | 25. 云片鸽蛋汤·····98 |
| 11. 奶汤干贝菜花·····87 | 26. 海米番茄鸡蛋汤·····99 |
| 12. 三色鱼丸汤·····88 | 27. 四味汤·····100 |
| 13. 苦瓜鲫鱼汤·····89 | 28. 百草百花汤·····101 |
| 14. 鲫鱼豆腐汤·····90 | 29. 羊肉丸子汤·····103 |
| 15. 汤卷·····91 | 30. 羊肉萝卜汤·····104 |

31.清炖牛肉汤·····104	56.什锦汤·····120
32.酥肉奶汤·····105	57.鸡蓉三丝汤·····121
33.余里脊汤·····107	58.丸子鸡汤·····121
34.连锅汤·····107	59.鱼头汤·····122
35.清汤双脆·····108	60.三鲜沙锅汤·····122
36.竹笋肝膏汤·····109	61.青鱼头尾沙锅汤··123
37.杏仁银肺汤·····110	62.沙锅鱼头汤·····124
38.白肉丝熬酸菜粉 ·····110	63.沙锅头尾汤·····124
39.黄浆·····111	64.沙锅清汤·····125
40.榨菜肉丝汤·····112	65.涮羊肉火锅·····125
41.余丸子·····112	66.什锦火锅·····126
42.丸子鸡汤·····113	67.菊花火锅·····127
43.鸡茸豆花汤·····113	68.菊花鱼锅·····128
44.三鲜汤(1)·····114	69.四生鱼锅·····129
45.三鲜汤(2)·····115	70.家常火锅·····130
46.口蘑芙蓉蛋汤····115	71.海味火锅·····130
47.全酸辣汤·····116	72.杂拌火锅·····131
48.成都蛋汤·····117	73.东北余锅·····132
49.甩果汤·····117	74.狗肉火锅·····132
50.番茄鸡蛋汤·····117	75.白菜金钱米火锅··133
51.什锦冬瓜汤·····118	76.豆腐火锅·····134
52.冬瓜鸡块汤·····118	77.牡丹燕菜汤·····135
53.清炖全鸡汤·····119	78.毛豆米豆腐汤····137
54.清汤鸡块·····119	79.苋菜冬菇汤·····138
55.鸡杂鸡块汤·····120	80.五色紫菜汤·····139
	81.鲜番茄汤·····140

82.三红汤·····141	94.丝瓜肉片汤·····152
83.口蘑锅巴汤·····143	95.三鲜冬瓜汤·····153
84.甜什锦羹·····143	96.珍珠米汤·····153
85.藕片汤·····144	97.素菜清汤·····154
86.土豆胡萝卜汤·····145	98.清汤·····154
87.冰糖银耳汤·····146	99.奶汤·····155
88.木耳鲜笋汤·····147	100.鸡汤·····156
89.芹菜清汤·····148	101.调汤·····157
90.豆腐酱汤·····149	102.毛姜水制法·····157
91.三丝莼菜汤·····149	103.卤汤·····158
92.蛋蓉菜花汤·····150	注：清汤、奶汤的使用
93.菠菜豆腐汤·····151	方法·····159

三、饮

生津止渴、益气强精的饮料

1.鲜桔汁(1)·····169	10.杨梅汁(2)·····175
2.鲜桔汁(2)·····170	11.柠檬汁(1)·····175
3.广柑汁(1)·····170	12.柠檬汁(2)·····176
4.广柑汁(2)·····171	13.柠檬汁(3)·····177
5.葡萄汁(1)·····171	14.红果汁(1)·····178
6.葡萄汁(2)·····172	15.红果汁(2)·····179
7.葡萄汁(3)·····173	16.洋梨汁·····179
8.樱桃汁·····173	17.西瓜汁(1)·····180
9.杨梅汁(1)·····174	18.西瓜汁(2)·····181

- | | | | |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 19.西瓜汁(3)..... | 182 | 45.牛奶冰淇淋..... | 198 |
| 20.鲜西红柿汁(1)... | 182 | 46.三色冰淇淋..... | 199 |
| 21.鲜西红柿汁(2)... | 183 | 47.巧克力冰淇淋..... | 200 |
| 22.甜西红柿汁(1)... | 184 | 48.可可冰淇淋..... | 201 |
| 23.甜西红柿汁(2)... | 184 | 49.冰淇淋鲜桔水..... | 201 |
| 24.草莓汁(1)..... | 185 | 50.果仁冰淇淋..... | 201 |
| 25.草莓汁(2)..... | 186 | 51.奶油雪糕..... | 202 |
| 26.菠萝汁..... | 186 | 52.可可雪糕..... | 203 |
| 27.长白萝卜汁..... | 187 | 53.水果雪糕..... | 203 |
| 28.香蕉乳汁..... | 188 | 54.果料棒冰..... | 204 |
| 29.葡萄乳汁..... | 189 | 55.果汁冰块..... | 204 |
| 30.柠檬乳汁..... | 190 | 56.酸梅冰块..... | 204 |
| 31.西红柿乳汁..... | 190 | 57.西红柿汁冰块..... | 205 |
| 32.西瓜乳汁..... | 190 | 58.西红柿冰块..... | 205 |
| 33.牛奶咖啡..... | 191 | 59.桂花红枣冰..... | 206 |
| 34.可可乳汁..... | 191 | 60.赤豆冰..... | 206 |
| 35.巧克力乳汁..... | 191 | 61.四色冻..... | 207 |
| 36.冰可可汁..... | 192 | 62.果汁冻..... | 208 |
| 37.可可牛奶..... | 193 | 63.杏脯冻..... | 209 |
| 38.冷牛奶..... | 193 | 64.苹果冻..... | 209 |
| 39.冰红果水..... | 193 | 65.可可奶冻..... | 210 |
| 40.果子水..... | 194 | 66.草莓冻..... | 210 |
| 41.马蹄水..... | 194 | 67.红果冻..... | 211 |
| 42.冰淇淋汽水..... | 195 | 68.葡萄冻..... | 212 |
| 43.冰淇淋咖啡..... | 196 | 69.桃冻..... | 212 |
| 44.冰淇淋烩水果..... | 197 | 70.栗子羹..... | 213 |

71. 猕猴桃羹·····	214	90. 百合绿豆汤·····	226
72. 水果甜羹·····	215	91. 赤豆汤·····	227
73. 嫩蛋羹·····	215	92. 红枣布丁·····	227
74. 银耳甜羹·····	216	93. 椰子布丁·····	228
75. 奶酪·····	217	94. 桔子布丁·····	229
76. 红果酪·····	218	95. 柠檬布丁·····	229
77. 橙子酪·····	218	96. 巧克力布丁·····	230
78. 牛奶花生酪·····	218	97. 可可布丁·····	230
79. 西瓜酪·····	219	98. 菊花茶·····	231
80. 核桃酪·····	220	99. 金银花茶·····	232
81. 冷冻菠萝酪·····	221	100. 荷叶凉茶·····	232
82. 红枣汤·····	221	101. 鲜藕凉茶·····	233
83. 莲心汤·····	222	102. 奶红茶·····	234
84. 西瓜翠衣汤·····	223	103. 冷红茶·····	234
85. 杨梅汤·····	223	104. 竹叶芦根凉茶·····	235
86. 酸梅汤·····	224	105. 杏仁奶茶·····	235
87. 菠萝汤·····	224	106. 薄荷凉茶·····	236
88. 桔酪汤·····	225	107. 陈皮茶·····	237
89. 玉米汤·····	225		

四、家庭常用食品成分表

(一) 营养素功用简明表·····	238
(二) 营养成分表·····	248
(三) 食物的维生素B ₆ 、泛酸、叶酸、B ₁₂ 含量表·····	269

(四) 食物的胆固醇含量表.....	270
(五) 食物的钾、钠、镁、氯含量表.....	272
(六) 食物的碘含量表.....	283

一、粥

滋补养人的粥

粥是人们日常爱吃的流质食物，容易消化，老幼皆宜，更适宜于脾胃虚弱的人。我国用五谷治病历史甚久。古代医学家总结出了“医食同源”、“药食同用”等杰出论点，是对人类健康长寿的卓越贡献。“粥养”疗法起源更早。远溯周代，就设“食医”，专司食养和饮食卫生。《黄帝内经》成书时，明确指出：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”

古代以稻、麦、稷、黍、粟为五谷之代表。现今主食的种类增加很多，如粳、粳、糯、秫、大麦、小麦、荞麦、青稞、各种豆类。

五畜是指牛、马、羊、犬、豕。现在又增加很多动物肉类，如各种禽类肉、蚬蚌鱼虾等。

五菜则包括腥、辛、柔、滑、菹菜、水菜等品种，五果则为各种鲜干果品。

古代医学家利用这些日常食用的五谷、五菜、五畜使之转变为各种不同的“食疗食品”。以神农尝百草开始，积多少代人的努力和研究，按照各种食物的温热凉苦辛辣咸等性质，研究出补、泻、温、和等疗法。结合疾病、人体体质等因素，创造出各种食养方法，历代又陆续出现许多食物疗

法，这就为“粥养”提供了医学理论根据和丰富的内容。

脾胃是后天之本，饮食为营养之源。粥养正好能补益胃气，为脾胃弱的老年人所爱食，容易消化和吸收。《本草纲目》张耒《粥记》中说：“每日起，食粥一大碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀也。”苏东坡帖云：“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，妙不可言也。”陆游在《食粥诗》中说：“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。”这三位古代名士把食粥的妙用描写得淋漓尽致。

粥的主要成分是粳米，粳米素有“五谷之长，人相须赖以为命者”的美称（见《本草经疏》）。《随息居饮食谱》中说：“粳米甘平，宜煮粥食……，粥饮为世间第一补人之物。贫人患虚症，以浓米饮代参汤。病人、产妇粥养最宜。”《医药六书》更称赞“粳米粥为资生化育坤丹，糯米粥为温养胃气妙品。”赵学敏在《本草纲目拾遗》中强调：“米油滋阴，功胜于熟地。”

做粥的另一成分玉米面，据现代研究，可预防心血管病和抗癌。老年人常食玉米面粥更为有益。根据老年人脏腑老化程度，选用适当的滋阴性粥饮，可延续或控制脏器衰老进程，摄生自养，可延年益寿。下面列举若干种常用粥饮，并介绍其功效，供参考：

白扁豆粥，甘温补脾而不滋腻，芳香化湿而不燥烈，能健脾益胃，消暑化湿，补脾止泻，并有解酒毒的作用。

山药粥，补肾益精，利肠胃。能补肺、脾、肾三脏。老年人平素胃肠功能差者，宜于久服，患有慢性肾炎、慢性气

管炎伴肺气肿者，可以显著改善症状，使病情好转。

薏苡粥，能除湿热，上清肺热，下理脾湿，治疗老年人脾虚泄泻，脚气水肿，近年来并用以防癌。

红枣粥，专补脾胃，益气调营，对老年人脾胃气虚、营阴不足有利。

龙眼粥，补心气，养阴血；茯苓粥利水补中，宁心安神，现代研究，能增强免疫力。

菊花粥，平肝降压，明目养阴；胡萝卜粥预防高血压；枸杞粥，滋补肝肾，益血生精；荠菜粥，凉血利尿，平肝降压；胡桃粥，补肾强精，敛肺定喘，能治老年人肾虚腰痛，肺肾虚喘，习惯性便秘。

另外，芝麻粥，既滋养肝肾，又治老年人肠燥便秘。麦冬粥，治肺燥咳嗽，对老年人肺炎恢复期有利。荔枝粥，可预防口臭。此外，芡实粥、莲子粥对老年人脾虚泄泻有利。小米粥强身益血，北方妇女多喜食。

炎热的夏天，如能喝上一碗温凉的绿豆粥、山楂粥或藕粥，有增津液、利咽喉、解热毒、清暑热之效，故能预防中暑；芦根粥清肺胃气分之热，生津止渴，对流行性脑脊髓膜炎、流行性乙型脑炎有预防和辅助治疗作用；藿香粥，能防治夏日伤暑、头晕体倦、胸闷呕恶；薄荷粥，辛凉芳香，既清头目，又避秽恶，治夏感暑秽、疝胀腹痛；荷叶粥，气质清芳，碧绿馨香，清热解暑，升发清阳。老年人形体丰腴，血脂高者，服食可减轻体重，降低血脂。

冬天寒冽的早晨，如能喝上一碗糯米粥、红枣粥、白薯粥或肉末粥，立即会觉得精神焕发，气力倍增，去适应一天的紧张生活。生姜粥，发散风寒，祛痰止咳，温中祛湿，对

老年人胃寒腹痛颇佳。隆冬之日，服用味鲜性温的羊肉粥，能防寒补养。金代医家李东垣说：“羊肉有形之物，能补有形肌肉之气。”固有养气补虚、温中暖下之功，故有治阳事不行，肾虚精竭之效。

粥，从宫廷寺院到府第民间，由晨点到晚餐，由治病到养生，益补虚强身，利益寿延年，实为祖国宝贵的文化遗产，当有挖掘、整理、提高之必要。

1. 二 米 粥

用料：

粳米300克，小米（粟米）100克。

制法：

将二米混合，洗净，加水1500毫升，水开后撇去浮沫，如常法煮粥。

营养成分：

粳米每100克含蛋白质7.1克、脂肪2.4克、糖74.5克、可产热量348千卡；含粗纤维0.8克、灰分1.2克、钙13毫克、磷252毫克、维生素B₁0.35毫克、维生素B₂0.08毫克、尼克酸2.3克。

小米每100克含蛋白质9.7克、脂肪3.5克、糖72.8克，可产热量362千卡；含粗纤维1.6克、灰分1.3克、钙29毫克、磷210毫克、铁4.7毫克、胡萝卜素0.19毫克、维生素B₁0.57毫克、维生素B₂0.12毫克、尼克酸1.6毫克。

食物功效：

粳米性味甘平，有清热除烦，益胃生津之功；小米性味