



彩图生活悦读/系/列/丛/书/
CAI TU SHENG HUO YUE DU XI LIE CONG SHU

新编

DELICIOUS


营养粥配小菜

早/餐/宵/夜/的/最/优/组/合/保/健/养/生/的/首/选

《新编营养粥配小菜》编委会 编著



NEWBOOK
超低价回馈
仅售19.80元

 吉林科学技术出版社

彩图生活悦读 / 系列丛书 /
CAI TU SHENG HUO YUE DU XI LIE CONG SHU

DELICIOUS

新编营养粥配小菜

早/餐/宵/夜/的/最/优/组/合/保/健/养/生/的/首/选
《新编营养粥配小菜》编委会 编著
吉林科学技术出版社



新编营养粥配小菜



图书在版编目(CIP)数据

新编营养粥配小菜 / 《新编营养粥配小菜》编委会编
著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 6
ISBN 978-7-5384-4294-6

I. 新… II. 新… III. ①粥—保健—食谱②菜谱 IV.
TS972.137 TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第087942号

编 著: 《新编营养粥配小菜》编委会

主任编委: 张恩来

编 委: 崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚

选题策划: 李 梁

责任编辑: 车 强 刘代婕

美术制作: 郑 旭 董芳芳 曹 雁 史红斌 张 跃 齐海红 牛晓英 李爱忠

书籍装帧: 长春茗尊平面设计有限公司

吉林科学技术出版社出版、发行

社址: 长春市人民大街4646号

发行部电话/传真: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

85600611 85670016

编辑部电话: 0431-85635176 85629318

电子邮箱: JLKJBQS@163.com

邮编: 130021

网址: www.jlstp.com

实名: 吉林科学技术出版社

长春新华印刷有限公司印制

如有印装质量问题 可寄出版社调换

710mm×1000mm 16开 15印张 300千字

2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4294-6

定价: 19.80元



前言 Foreword

现代人追求营养健康，每天早上起来在家中喝碗热乎乎的粥，才有充沛的精力上班或学习，而老人或商务人士则把清粥小菜当作最好的宵夜。成功的女士们对粥更是情有独钟，渴望靓丽青春永驻。究其原因，就是因为粥的口味清淡，做法变幻无穷，荤素皆宜，营养丰富，易于消化，具有保健、美容、瘦身、养生之功效。

粥是中华民族的传统美食，明代的《煮粥诗》以“莫谈淡薄少滋味，淡薄之中滋味长”来形容粥的清淡素雅。君不见“粥店”“粥铺”如雨后春笋，盛行大江南北。可见，粥在人们的日常饮食中扮演着何等重要的角色。特别是以各种配料煮成的营养粥更是备受欢迎；当食欲不振时，来碗清爽甘美的海鲜粥，可以让脾胃大开；寒冷的季节里，喝一碗畜、禽肉粥，可缓和我们的身心；炎热的夏日来一碗蔬果粥，令您消食祛火；甚至在身体微恙时，只要煮碗药膳粥，马上就能滋补我们的身体。粥实在是既经济又实惠的美味小品。

煮粥常用的主料有大米、小米、糯米、玉米、薏米、高粱米、荞麦、燕麦等，辅料有豆薯、蔬菜、菇蕈、鲜果、畜肉、禽蛋、海鲜等。特别是用中草药煮成的粥，健脾益胃、滋阴润燥、补心安神、益气理血、润肺清热、补肾壮阳、祛病保健，更是中华饮食的一大特色。

家庭煮粥其实并不是难事，只要您掌握了煮粥的小秘诀，如：米要先泡水；冷水下锅煮；水要加得适量；掌握好火候；不断搅拌使其稠；再有好汤和辅料，人人都能煮出一锅美味的好粥来。

另外，佐粥的黄金搭档莫过于各种开胃小菜。一碗滋味绵长的米粥，搭配上口味爽脆的腌渍菜，或是开胃爽口的凉拌菜，或是醇香浓厚的熏酱菜，不仅可以使人胃口大增，还可以解腻消食，实在是早餐、宵夜的最优选择。

本书以营养健康为宗旨，向您介绍了“蔬果粥”“畜肉粥”“禽蛋粥”“水产粥”“杂粮粥”“药膳粥”共六大类700余款家常营养粥，并详细讲解了“消食腌渍菜”“爽口凉拌菜”“醇香熏酱菜”三大类200余款开胃小菜的制作工艺，图文并茂，经济实用，简单易学，方便快捷，意在将美味、营养、健康的科学膳食理念融入生活中。

愿此书能为您的家庭生活添彩，祝阖家欢乐，健康幸福！

《新编营养粥配小菜》编委会

- 营养米粥健康吃 14
→ 开胃小菜这样做 18

家常营养粥

Part 01

蔬果粥

葡萄莲子粥..... 24	番茄粥..... 29	
卷心菜粥..... 24	黄豆芽粥..... 29	
包菜肉末粥..... 24	雪梨豆粥..... 29	
金钩豆腐粥..... 25	茼蒿菜粥..... 29	
小白菜粥..... 25	萝卜火腿粥..... 30	
菠菜粥..... 25	油菜糯米粥..... 30	
菠菜虾皮粥..... 25	笋菇火腿粥..... 30	
淡菜糯米粥..... 25	黑木耳芹菜粥..... 31	
苋菜绿豆粥..... 26	香菇芋头粥..... 31	
雪菜绿豆粥..... 26	茄子粥..... 31	
双米蔬菜粥..... 26	油菜绿豆粥..... 31	
苡菜粥..... 27	胡萝卜蜜钱粥..... 32	
咸萝卜粥..... 27	苦瓜粥..... 32	
蔬菜油条粥..... 27	木耳银芽海米粥..... 32	
雪菜肉末粥..... 27	时蔬麦片粥..... 33	
二瓜粥..... 28	菜胆粥..... 33	
赤小豆南瓜粥..... 28	甜椒苦苣粥..... 33	
胡萝卜桂圆粥..... 28	油菜虾皮粥..... 33	
水果绿豆粥..... 29	蔬菜荞麦粥..... 33	
	豌豆咸粥..... 34	
	春笋清粥..... 34	南瓜糯米粥..... 37
	无花果糯米粥..... 34	苦瓜皮蛋粥..... 37
	豌豆牛奶粥..... 35	胡萝卜酸奶粥..... 38
	香菇玉米粥..... 35	豆角麦仁粥..... 38
	双豆白米粥..... 35	玉笋竹荪粥..... 38
	西米甜瓜粥..... 35	冬瓜粥..... 39
	椿芽白米粥..... 36	红小豆冬瓜粥..... 39
	南瓜冰粥..... 36	香椿白米粥..... 39
	豌豆腊肠粥..... 36	双菜粥..... 39
	丝瓜虾米粥..... 37	空心菜粥..... 40
	南瓜粥..... 37	扁豆粥..... 40
	薏米南瓜粥..... 37	豇豆大米粥..... 40
		土豆粥..... 41
		扁豆糯米粥..... 41
		黄瓜糯米粥..... 41
		鲜橙粥..... 41
		菠萝香蕉粥..... 42
		香蕉粥..... 42



香蕉糯米粥.....	42	雪梨大米粥.....	46	西瓜绿豆粥.....	50
韭菜玉米粥.....	43	雪梨青瓜粥.....	46	西瓜汁粥.....	50
木耳粥.....	43	豆腐肉粥.....	47	西瓜皮粥.....	50
果脯粥.....	43	罗汉果粥.....	47	苹果粥.....	50
苋菜大米粥.....	43	桃脯粥.....	47		
蔬菜素粥.....	43	白萝卜粥.....	47		
杏仁梨糖粥.....	44	苹果西米粥.....	47		
猕猴桃西米粥.....	44	葡萄百合粥.....	48		
芦荟香蕉粥.....	44	葡萄黑米粥.....	48		
甘蔗大米粥.....	45	橄榄糯米粥.....	48		
甘蔗高粱粥.....	45	荔枝西瓜粥.....	49		
水果麦片粥.....	45	葡萄地黄粥.....	49		
草莓绿豆粥.....	45	苹果麦片粥.....	49		
葡萄糯米粥.....	46	草莓麦片粥.....	49		



家常营养粥

畜肉粥

笋尖猪肝粥.....	52	羊肝菜粥.....	57	花生猪蹄粥.....	59
豆芽肉粥.....	52	五香肾粥.....	57	生姜羊肉粥.....	59
菇芋肉丝粥.....	52	瘦肉墨鱼香菇粥.....	57	骨汁粥.....	60
山楂猪肚粥.....	53	小排骨糙米粥.....	58	肉骨头粥.....	60
萝卜肉粥.....	53	荸荠猪肚粥.....	58	羊杂粥.....	60
紫菜肉末粥.....	53	羊肉薏米粥.....	58	猪腰薏米粥.....	61
双肾粥.....	53	羊骨粥.....	59	猪肉豆腐粥.....	61
及第米粥.....	53	肉末粥.....	59	牛肉蔬菜粥.....	61
罗汉果瘦肉粥.....	54			什锦牛肉粥.....	61
羊腩苦瓜粥.....	54			肝腰鱼粥.....	61
煲羊腩粥.....	54			肉末豌豆粥.....	62
尖椒肉末粥.....	55			脆香肚粥.....	62
猪脑粥.....	55			杨梅瘦肉粥.....	62
黄花菜瘦肉粥.....	55			羊肉蒜粥.....	63
紫菜肉粥.....	55			萝卜羊肉粥.....	63
青菜肉末粥.....	56			牛肉赤小豆粥.....	63
烟肉白菜粥.....	56			蘑菇肉粥.....	63
紫菜猪肉粥.....	56			猪血粥.....	64
笋肉菜粥.....	57			牛肾粥.....	64
牛蒡粥.....	57			椒酱肉粒粥.....	64



猪蹄菇粥..... 65	狗肉豆豉粥..... 69	羊肾萝卜粥..... 72
猪肺粥..... 65	牛肉片粥..... 69	猪肉粥..... 72
柿蒂瘦肉粥..... 65	牛肉黄米粥..... 70	香菇猪腰粥..... 72
狗肉粥..... 65	菠菜猪肝粥..... 70	排骨花生粥..... 73
白茅根猪肾粥..... 65	青笋猪肚粥..... 70	羊石子粥..... 73
羊肝粥..... 66	猪肾粥..... 71	兔肝粥..... 73
双肝粥..... 66	猪脊肉粥..... 71	豆豉驴肉粥..... 73
生滚牛肉粥..... 66	豆豉羊肚粥..... 71	木耳猪肉粥..... 73
板栗牛腩粥..... 67	牛肉蛋花粥..... 71	牛杂粥..... 74
五香猪肝糯米粥..... 67		海参瘦肉粥..... 74
香芋排骨粥..... 67		牛肉蛋粥..... 74
牛肉萝卜粥..... 67		猪肝泥粥..... 75
沙锅排骨粥..... 68		蹄筋黄豆粥..... 75
猪骨西红柿粥..... 68		芥菜肉丝粥..... 75
骨髓粥..... 68		胡萝卜兔肉粥..... 75
胡椒狗肉粥..... 69		香菇兔肉粥..... 76
绿豆猪肝粥..... 69		羊肝胡萝卜粥..... 76
猪肉菱角粥..... 69		肝腰鱼粥..... 76



家常营养粥

禽蛋粥



四宝鸡粥..... 79	香菇鸡粥..... 83
木耳鸡肉粥..... 79	鸡肝米粥..... 84
鸡肉粥..... 80	韭菜鸡蛋粥..... 84
香葱鸡粒粥..... 80	鸽蛋菜心粥..... 84
口蘑鸡泥粥..... 80	鸡丝莼菜粥..... 85
鸭肉粥..... 81	胡萝卜鸭腿粥..... 85
烧鸭粥..... 81	
芙蓉雪花粥..... 81	
桂皮鸡肝粥..... 81	
鹌鹑赤豆粥..... 82	
蛋黄粥..... 82	
枸杞鸡粥..... 82	
三色鸡粥..... 83	
鸡肉菜粥..... 83	
母鸡黄米粥..... 83	
乌鸡粥..... 83	



鸡肝胡萝卜粥.....	85	蛋花粥.....	89	鹅掌糯米粥.....	93
健脾米粥.....	85	皮蛋黑瓜粥.....	89	莲藕蛋粥.....	93
麦片蛋花粥.....	86	干贝皮蛋粥.....	90	黄花蛋粥.....	94
当归鸡粥.....	86	鸭汤米粥.....	90	鸡翅虾仁粥.....	94
鸡肝肉松粥.....	86	皮蛋发菜粥.....	90	三鲜鸡粥.....	94
鸡肝蛋黄粥.....	87	鹌鹑肉粥.....	91		
鸭汁粥.....	87	鹌鹑枸杞粥.....	91		
蔬菜蛋粥.....	87	鹌鹑姜丝粥.....	91		
鸭肉粥.....	87	鹌鹑虾米粥.....	91		
干贝鸡粥.....	87	鹌鹑米粥.....	91		
鹅血粥.....	88	酸咸菜凤爪粥.....	92		
皮蛋滋补粥.....	88	鹌鹑豆粥.....	92		
白菜鸭粥.....	88	糯米蛋粥.....	92		
鸽肉大米粥.....	89	淮山鸡肉粥.....	93		
枸杞芪粥.....	89	鹌鹑米粥.....	93		



家常营养粥

Part 01

水产粥



鱼段肉粥.....	97	泥鳅火腿粥.....	103
鲤鱼白菜粥.....	98	鲫鱼糯米粥.....	103
鲫鱼米粥.....	98	菠菜海米粥.....	103
鱼片粥.....	98	乌鳢鱼粥.....	103
苋菜小鱼粥.....	99	北极虾生菜粥.....	104
海鲜粥.....	99	鱼云米粥.....	104
海藻粥.....	99	草菇鱼片粥.....	104
海带香粥.....	99	天下第一粥.....	105
鳕鱼香米粥.....	100	海参韭菜粥.....	105
墨鱼香菇粥.....	100		
鲛鱼片粥.....	100		
鲤鱼萝卜粥.....	101		
蟹柳豆腐粥.....	101		
海参粥.....	101		
芦荟海带粥.....	101		
花生鱼粥.....	101		
虾仁菠菜粥.....	102		
海鲜油条粥.....	102		
鲛鱼蓉粥.....	102		
粟米鱼粥.....	96		
鲤鱼双豆粥.....	96		
鲫鱼藕粉粥.....	96		
赤小豆鲤鱼粥.....	97		
鲤鱼脑粥.....	97		
鲜鱼粥.....	97		
豆豉鱼汁粥.....	97		



芹菜虾仁粥..... 105	黄花鱼粥..... 107	鲜蚝肉粥..... 111
田螺粥..... 105	鳊鱼肉粥..... 107	韭菜青鱼粥..... 112
鱿鱼鸡粥..... 105	鲑鱼米粥..... 107	虾片米粥..... 112
香菇虾粥..... 106	生滚泥鳅粥..... 107	橘香鱼粥..... 112
鲍鱼鸡粥..... 106	生滚花蟹粥..... 108	鲛鱼猪肝粥..... 113
龙皇海鲜粥..... 106	海马鲜虾粥..... 108	黑鱼米粥..... 113
	田鸡粥..... 108	鳗鱼米粥..... 113
	虾球米粥..... 109	高粱米粥..... 113
	牡蛎蛋清粥..... 109	鲫鱼生姜枣粥..... 114
	乌贼粥..... 109	鲫鱼蚕豆粥..... 114
	蚬肉米粥..... 109	糖醋鲤鱼粥..... 114
	糯米龟肉粥..... 109	鲛鱼黄豆粥..... 115
	叻仔鱼粥..... 110	海带豆粥..... 115
	膏蟹粥..... 110	丝瓜蚬米粥..... 115
	田螺芹菜粥..... 110	鲈鱼米粥..... 115
	蚌肉米粥..... 111	胡子鲈粥..... 115
	生鱼片粥..... 111	鲈鱼肉末粥..... 116
	鱼肚粥..... 111	菠菜鱼松粥..... 116
	鱼肉蔬菜粥..... 111	海蜇鱼粥..... 116



家常营养粥

Part 01

杂粮粥

三米粥..... 118	杂粮南瓜粥..... 122	香米玉米粉粥..... 126
窝头菜粥..... 118	什锦麦仁粥..... 122	大麦米粥..... 126
黑米甜粥..... 118	薯瓜粉粥..... 122	玉米瘦肉粥..... 126
大黄黄豆粥..... 119	粟米豆粥..... 123	
赤小豆粥..... 119	黑芝麻糙米粥..... 123	
粟米薯粥..... 119	苡麦粟米粥..... 123	
米糕甜粥..... 119	黄豆玉米粉粥..... 123	
焗酥豆糖粥..... 119	麸皮米粥..... 123	
赤小豆内金粥..... 120	高粱豆粥..... 124	
荷叶玉米须粥..... 120	小枣高粱米粥..... 124	
什锦烤麸粥..... 120	红薯香粥..... 124	
香芋黑米粥..... 121	白饭豆粥..... 125	
家常八米十豆粥..... 121	薏米粥..... 125	
五色豆粥..... 121	牛肉麦粥..... 125	
腊八粥..... 121	蒲菜粥..... 125	





家常营养粥

Part 01

药膳粥



丁香姜糖粥	128
蚕豆糖粥	128
多味香粥	128
菊芽粥	129
扁豆枣粥	129
生姜葱白粥	129
芡实豆米粥	129
强身米粥	129
羊肾五味子粥	130
薄荷绿豆粥	130
花生杏仁粥	130
郁李仁罗汉果粥	131
苡仁鲫鱼粥	131
松子粥	131
四小龙粥	131
玉米须粥	132
菊花黄豆粥	132
豌豆芝麻粥	132
鱼头天麻粥	133
栗子粥	133
羊奶粥	133
车前子粥	133
糍粑粉粥	133

冰糖燕窝粥	134	绿豆百合粥	143
大枣山药粥	134	花生米粥	143
南瓜百合粥	134	白果冬瓜粥	143
生姜粥	135	除湿米粥	144
百合人参粥	135	慈姑粉粥	144
养颜补血粥	135	百合杏仁粥	144
益母草粥	135	薏米红枣粥	145
菱粉米粥	136	人参枸杞粥	145
绿豆莲子粥	136	芦荟花生粥	145
大枣银耳粥	136	木瓜米粥	145
核桃木耳粥	137	明目米粥	145
百合甜粥	137	何首乌粥	146
牛乳粥	137	丰肌米粥	146
山楂银耳粥	137	芦荟无花果粥	146
人参雪蛤粥	137	芦荟罗汉果粥	147
黑芝麻甜奶粥	138	山药胡萝卜粥	147
山菇肉粥	138	山楂粥	147
首乌枣粥	138	芦荟梨粥	147
黄芪内金粥	139	薄荷糯米粥	148
双米圆枣粥	139	山楂丹参粥	148
桃仁红枣粥	139	荷叶山药粥	148
山楂蘑菇粥	139	山药冬瓜竹笋粥	149
麻仁大米粥	140	乌梅粥	149
桂圆姜汁粥	140		
红枣紫米粥	140		
什锦小米粥	141		
枸杞粥	141		
山药木耳粥	141		
核桃大枣粥	141		
茉莉糯米粥	141		
山楂乌梅粥	142		
山药鸡粥	142		
首乌芝麻粥	142		
红枣海参淡菜粥	143		
仿真燕窝粥	143		





枇杷叶粥.....	155	银耳羊肾粥.....	166
白术猪肚粥.....	156	香蕈养生粥.....	166
薏米肾粥.....	156	玉竹粥.....	166
桂枝人参粥.....	156	黄芪橘皮粥.....	167
冬藕绿豆粥.....	157	清火粥.....	167
栗姜枣粥.....	157	箬竹叶粥.....	167
茯苓米粥.....	157	杏子米粥.....	167
藿香米粥.....	157	大枣莲子粥.....	168
枸杞羊骨粥.....	158	人参粥.....	168
柿饼粥.....	158	西湖藕粥.....	168
砂仁米粥.....	158	枇杷罗汉果粥.....	169
芡实龙眼粥.....	159	荸荠粥.....	169
甜浆粥.....	159	紫苏白粥.....	169
蘑菇米粥.....	159	胡桃粥.....	169
柿霜饼粥.....	159	富贵长粥.....	169
当归米粥.....	159	八珍仙粥.....	170
鸽枣银耳粥.....	160	荆芥粥.....	170
白皮阿胶粥.....	160	芦荟海参粥.....	170
龙眼杞枣粥.....	160	糯米银耳粥.....	171
双粉粥.....	161	荞麦翅豆粥.....	171
双子甜粥.....	161	糯米甜藕粥.....	171
枸杞榛仁粥.....	161	生地竹叶粥.....	171
神曲粥.....	161	红枣白糖粥.....	172
白术鸡肉粥.....	162	莲子木瓜粥.....	172
润肤枣粥.....	162	橘饼莲子粥.....	172
八宝粥.....	162	瓜蒌薤白粥.....	173
栗子玉竹龙眼粥.....	163		
杏陈薏米粥.....	163		
龙眼大米粥.....	163		
奶香麦片粥.....	163		
陈皮黄芪猪肚粥.....	163		
石膏粥.....	164		
小枣红豆粥.....	164		
桂花糖藕粥.....	164		
大蒜粥.....	165		
生地粥.....	165		
固肠米粥.....	165		
桂圆姜粥.....	165		
陈皮粥.....	149		
菊芋米粥.....	149		
茅根薏米粥.....	149		
山药竹笋粥.....	150		
莲子糯米粥.....	150		
栀子仁糯米粥.....	150		
君达菜粥.....	151		
百合白萝卜粥.....	151		
桂圆栗子粥.....	151		
生姜大蒜粥.....	151		
马齿苋粥.....	151		
糯米杏仁粥.....	152		
菱角糯米粥.....	152		
玫瑰花樱桃粥.....	152		
山药糯米粥.....	153		
陈皮黄精粥.....	153		
甘草绿豆粥.....	153		
糯米阿胶粥.....	153		
党参黑米粥.....	154		
地黄大米粥.....	154		
红枣何首乌粥.....	154		
竹茹米粥.....	155		
苏子米粥.....	155		
红枣粥.....	155		
杏仁甜粥.....	155		





泽泻米粥	173
刺五加甜粥	173
槟榔生姜粥	173
桑白皮粥	174
郁李仁粥	174
四味米粥	174
人参鸡粥	175
桂圆莲子粥	175
麦冬竹叶粥	175
苡仁菱粉粥	175
细辛米粥	175
白术橘皮粥	176
火麻仁米粥	176
田七楂粥	176
赤豆山药粥	177
山楂橘皮粥	177
石耳粥	177
补脾粥	177
高良姜大米粥	178
柿饼山药粥	178
赤芍五加皮粥	178
金樱子糯米粥	179
芦荟豆浆粥	179
橘皮大米粥	179
生地百合粥	179
月季花粥	179

地黄麦冬粥	180	沙参银耳粥	187
莲子桂枝粥	180	莲子山楂粥	187
合欢米粥	180	枇杷薏米粥	187
茯苓参枣粥	181	杏仁薏米粥	187
黑豆浮萍米粥	181	花生陈皮粥	188
五虎粥	181	磁石米粥	188
陈皮莱菔子粥	181	阳起石肾粥	188
槐花凌霄糯米粥	182	干姜粥	189
糯米豆枣粥	182	黄芪薏米粥	189
清心粥	182	白木耳糯米粥	189
苦杏仁粥	183	桑贝菊花粥	189
绿豆蔗汁粥	183	玉竹酸枣粥	190
鲜奶燕麦粥	183	肉汤豆腐粥	190
红枣商陆粥	183	菟丝子粥	190
菱角粥	183	红蛤裙带菜粥	191
甘菊苗粥	184	带鱼红枣粥	191
金芦仁双米粥	184	提子杏仁麦片粥	191
芍药花粥	184	豆豉发汗粥	191
枇杷绿豆粥	185	黑芝麻木瓜粥	192
清明菜粥	185	甜藕粥	192
芫菁粥	185	桂圆百合粥	192
槐花米粥	185	天门冬粥	193
肉苁蓉鹿肾粥	186	鸡汤玫瑰粥	193
大蒜粥	186	百合莲子粥	193
茵陈粥	186	桃仁姜汁枣粥	193
枸杞山药粥	187	山茶花糯米粥	193



家常开胃菜

Part 02

消食腌渍菜



脆香萝卜..... 196	酱油萝卜..... 198	咸蒜..... 203
酱泡水萝卜..... 196	酱油苜蓝丝..... 199	咸味萝卜..... 204
酱味蒜头..... 196	辣黄瓜条..... 199	盐腌冬瓜..... 204
甜椒百香果泡菜..... 197	辣萝卜条..... 199	腌芥菜片..... 204
多味甘蓝..... 197	美味南瓜..... 199	腌泡苦瓜..... 205
冬菜..... 197	苦瓜糖醋泡菜..... 200	腌四季豆..... 205
酱黄瓜..... 197	菜茎泡菜..... 200	腌香椿芽..... 205
酱香紫菜头..... 197	虾油西葫芦..... 200	腌红辣椒..... 205
酱腌胡萝卜..... 198	酸甜乳瓜..... 201	糟腌春笋..... 205
酱油辣椒..... 198	速腌茄子..... 201	湘味酸菜..... 206
	速泡豇豆..... 201	泡菜..... 206
	糖醋宝塔菜..... 201	开食泡菜..... 206
	糖醋西葫芦..... 201	辣白菜..... 207
	甜酱茄子..... 202	三色泡菜..... 207
	甜酱冬笋..... 202	泡胡萝卜..... 207
	糖蒜..... 202	泡辣椒..... 207
	五香冬瓜..... 203	黄瓜泡菜..... 208
	虾油豇豆..... 203	南瓜泡菜..... 208
	泡腌芦笋..... 203	西瓜皮泡菜..... 208

家常开胃菜

Part 02

爽口凉拌菜

椒麻苦瓜..... 210	芥菜粉丝..... 213
拌双笋..... 210	凉拌苦瓜..... 213
红袖笋丝..... 210	海米拌莴笋..... 213
椿芽拌豆腐..... 211	拌生菜..... 214
拌海蜇皮..... 211	凉拌仿海蜇..... 214
潮式拌海蜇..... 211	芥菜拌香干..... 214
糖渍卷心菜黄瓜..... 211	蒜泥花生仁..... 215
拌嫩香椿芽..... 212	凉拌茄子..... 215
麻酱拌白菜..... 212	泰式海蜇..... 215
榨菜凉粉..... 212	糖醋莴笋..... 215
西兰双花..... 213	姜汁菠菜..... 216
凉拌马齿苋..... 213	姜汁豇豆..... 216



茄皮萝卜丝..... 216	肉丝拌苦苣..... 219	腌拌桔梗..... 225
酸辣黄瓜..... 217	香椿嫩芽..... 219	老家拌茼蒿..... 225
麻辣鲜蘑..... 217	黄豆杂拌..... 219	姜汁松花蛋..... 225
海米炆苦瓜..... 217	蒜泥四季豆..... 220	麻酱素什锦..... 225
香葱拌蚕豆..... 217	绿豆芽拌粉丝..... 220	香葱拌螺头..... 226
蒜泥茄子..... 217	炆拌竹笋..... 220	凉拌银耳..... 226
虾仁佛手瓜..... 218	青椒皮蛋..... 221	花生米拌黄瓜..... 226
酸辣冰海藻..... 218	松花拌豆腐..... 221	凉拌海带..... 227
香椿拌蚕豆..... 218	爽口山野菜..... 221	五彩疙瘩丝..... 227
虾干双色莲白..... 219	爽口西芹..... 221	拌豆腐干丝..... 227
	海带粉丝..... 221	姜汁藕..... 227
	拌辣菜丝..... 222	双椒拌松花..... 228
	辣椒萝卜皮..... 222	麻酱豆角..... 228
	油炆茭白..... 222	麻酱拌扁豆..... 228
	白菜拌虾干..... 223	西芹拌香干..... 229
	大地丰收..... 223	芝麻酱拌木耳菜..... 229
	拌菜豆..... 223	拌红薯叶..... 229
	老醋花生..... 223	清拌银芽..... 229
	生拌萝卜皮..... 224	芥末拌合菜..... 229
	拌双脆..... 224	拌豆干葱丝..... 230
	蒜泥莴笋..... 224	白菜心拌蚕豆..... 230
	辣油瓜皮..... 225	凉拌海带根..... 230



家常开胃菜

Part 03

醇香熏酱菜

姜汁海蜇卷..... 232	老醋卤三鲜..... 236
红酒螺片..... 232	XO酱鲜贝..... 236
糟卤蹄筋..... 232	白云凤爪..... 236
汾香牛肉..... 233	糟卤蚕豆粒..... 237
卤汁东山羊..... 233	盐水鸭肝..... 237
蜜汁百合..... 233	豉油卤杭椒..... 237
橙汁藕片..... 233	酱萝卜..... 237
香熏鸡片鱼..... 234	酱猪尾..... 238
酱煨海参..... 234	香熏牛骨髓..... 238
酱汁海螺..... 235	香豉酱牛蛙..... 239
腐乳卤春笋..... 235	家常卤虾..... 239
豉椒酱甲鱼..... 235	香糟猪肘..... 239





营养米粥健康吃



关于粥的点点滴滴

DIANDI



粥在传统营养学上占有重要地位。它与汤一样，具有制作简便、加减灵活、适应面广、易于消化的特点，被誉为“世间第一补人之物”。粥是指在较多的水中加入米或面，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”，进一步明确了汤羹与饭、粥的区别。

粥的种类很多，林林总总统计起来也有上千种，如以原料不同可有米粥、面粥、麦粥、豆粥、菜粥、花卉粥、果粥、乳粥、肉粥、鱼粥及药粥等；以口味不同则可分为清粥、甜粥、咸粥。

粥还包括了食疗药粥，药粥作为我国食粥的特色，集传统营养科学与烹饪科学于一体，对增进国民的健康发挥着重要作用。

五谷杂粮煮好粥

大米 含有丰富的蛋白质、淀粉及维生素，黏度小，膨胀性大，是五谷杂粮中最常用的煮粥原料，煮成的粥品滑韧可口，清香味美。

小米 又称粟米，米粒摸起来较硬、光滑，胚芽含量较高，含有丰富的维生素、蛋白质及不饱和脂肪酸，对于妇女和儿童的滋补都很适宜，还可以促进代谢，延缓衰老。

糯米 含有较多的水分及糖类，可以滋补元气，止泻以及增强肠胃功能。由于糯米的黏性大，熬出来的粥口感黏稠香甜，但是不易消化，须酌量食用。

黑米 是禾本科植物中的一种特质米，它与普通大米的区别，是它的种皮有一薄层黑色或紫色物质，其营养成分比一般大米高，有开胃益中、滋补肝肾、缓筋活血的功效，特别适合脾胃虚弱、体虚乏力者食用。

玉米 含有丰富的淀粉和维生素，并含有较多的谷氨酸和不饱和脂肪酸，是煮粥的常用原料。经常食用玉米粥，可增强人的体质，降低血中胆固醇，软化血管，预防肥胖症。

绿豆 是我国人民的传统豆类食物，绿豆中含有多种营养物质，以蛋白质和碳水化合物最为丰富，脂肪含量较少，此外还含有一定量的铁、磷、钙和胡萝卜素、烟酸等维生素，这些物质对促进和维持人体不同类型的生理机能都有一定的作用。

荞麦 含有多种蛋白质和氨基酸，以及丰富的维生素B、维生素P等，可强化肠胃消化，减轻食欲不振及慢性腹泻等症状。

燕麦 对高血压、心脏病有防治的功效，加以干燥、烘烤就成为麦片，很容易消化，熬成的粥还含有一股淡淡的燕麦香。



药粥的食疗功效

Yingyang

药粥又名养生粥，是用适量的中药与米谷加入一定比例的水分煮制而成。药物与米谷配伍煮粥，使其相辅相成，起到了协同作用，既可预防疾病，又可用以病后调养。

用于养生

药粥之所以能起到养生作用，其一，是因为它将原料的有效营养成分，经过水和火的熬制充分溶于水，易被人体消化、吸收；其二，原料经过长时间熬制，去掉了异味或不利健康的因素，使营养成分得到充分保留，对人体有益、对健康有利；其三，原料经过熬制变得软烂，食后不伤脾胃，并能促进血液循环，起到保健作用。

用于病后调理

当人们患病初愈，还未完全恢复健康时，都希望吃一些滋养补益的食品，以促进早日康复，而食用药粥有较好的调理功效。这是因为病后初愈，人体生理机能减退，胃肠薄弱，消化力降低，药粥不仅营养丰富，而且极易消化吸收。

用于慢性病患者自我调养

慢性病患者是非常痛苦的，往往要长年挂号看病，不断吃药打针，但仍不能从根本上解决问题。可见有些慢性病单纯依靠药物治疗，是不易收到预期效果的。如果配合药粥作为辅助疗法，并能坚持长期服食，慢慢自我调理的话，可达到药半功倍，甚至能收到意想不到的效果。

用于急性病辅助治疗

在治疗某些急性病的过程中，如配合服用适当的药粥，疗效则更为理想。前人有不少粥，就是专门用以治疗急性病的食疗方剂。如《食物疗病常识》一书中的“神仙粥”，用于治疗急性“四时疫气流行”。粥既可单独使用，也可作为治疗急性病的辅助食疗。

药粥食用原则

辨证选粥 药粥作为一种中医食疗法，在使用中也应做到“根据病性，辨证选粥”。例如体质虚弱者，一定要根据气虚、血虚、阴虚、阳虚的不同类型，而分别采用补气、补血、补阴、补阳的药粥，切不可笼统地来个“虚则补之”。

因地食粥 由于中药有寒、热、温、凉等性能，地理位置亦有东、西、南、北、中之别，人们应根据所处地域不同，在食粥上加以考虑。如北方气温较低，应以食用温补性粥为主；南方是温暖多湿之地，应选养生粥或化湿粥为好。

因时食粥 季节有春、夏、秋、冬之分，人们应根据气候、季节的变化灵活选用养生粥。在食用时，要注意到选择药粥的夏凉冬温，如春天温暖，宜升补，可选用山药粥、萝卜粥、菠菜粥等；夏天炎热宜清补，应食清凉的荷叶粥、菊花粥、芦根粥等；秋天干燥，宜平补，可选用

芝麻粥、核桃粥、麦门冬粥等；冬季寒冷，则宜温补，可进食羊肉粥、狗肉粥、肉苁蓉粥等。我国民间习惯春食荠菜粥，夏食绿豆粥，秋食藕粥，冬食腊八粥，就颇得四时食养之宜。

因人食粥 因人食粥就是根据人们年龄、性别、体质、生活习惯等不同特点，来考虑食何种药粥。如小儿虽然气血未流，脏腑娇嫩，但生机旺盛，故应少用补益药粥。





粥秘诀大公开

Allyou

选用原料

煮粥用的大米，以新米为好，而且粳米与糯米相互掺杂在一起效果更佳。米是熬粥的基本原料，一定要选择当年、无泥土、无杂质的新米。陈仓烂谷不仅没有营养价值，还会影响身体健康，发霉的谷物所产生的黄曲霉菌是重要的致癌物质，因此不能图便宜、图省事，影响健康。

洗米泡米

洗米是保证粥质量的关键，民间常用的方法是箩筐淘米法。此淘洗法用水量大，淘洗干净，城市居民应用盆淘洗，至少淘洗两遍，淘洗速度要快，同时拣掉杂质和沙石。煮粥前先将净米用冷水浸泡1~2小时，以使米粒膨胀开，这样熬起粥来节省时间，熬出的粥酥软、口感好。

热水熬粥

大家的普遍共识都是冷水煮粥，冷水煮粥的好处在于煮制时可以让米粒充分吸收水分，煮出来的粥比较软。而真正的行家却是把泡好的米倒入热水锅内煮粥，这样的好处是不会出现焖锅现象，而且它比冷水熬粥更省时间。

下锅顺序

煮粥时要注意各种不同原料下锅的先后顺序，如不易煮烂的豆类要先放入锅内；花生、莲藕、枸杞、红枣、百合等要待粥快熟时最后放入，以保持鲜脆的感觉；煮菜粥时，应该在米粥彻底熟后，放盐、鸡精、油等调味品，再放生的青菜，菜香才会淋漓尽致地散发出来。

掌握火候

煮粥的火候是关键，有武火(大火)、文火(小火)之别，必须注意掌握，火候不足则香味不出，太过则气味衰退。一般熬粥要先用大火煮沸，再转小火熬煮30~60分钟，让粥汤小滚至熟。

搅拌及点油

搅拌的主要作用是为了“出稠”，也就是让米粒颗颗饱满、粒粒酥稠。搅拌的技巧是开水下锅时搅动几下，盖上锅盖转小火熬煮20分钟时，开始不停地搅动，一直持续10分钟，至呈酥稠状为止。另外，在粥转小火煮约10分钟时点入少许色拉油，你会发现不光成品粥色泽鲜亮，而且入口鲜滑。

煮一碗好吃的粥底

煮粥时最重要的是要有一碗晶莹饱满、稠稀适度的粥底，才能衬托出入粥食材的鲜美滋味。做法是：大米450克洗净，加入1500毫升清水浸泡30分钟，捞出后沥干水分，放入铝锅中，加入3500毫升高汤煮沸，再转小火熬煮约1小时，至米粒软烂黏稠即可。

粥底辅料分开煮

大多数人煮粥时，习惯将所有的材料一次性全部倒进锅里，其实这是不科学的。粥底是粥底，辅料是辅料，先要分头焯煮后，再搁一块熬煮片刻，且绝不可超过10分钟。这样熬出来的粥清爽不浑浊，每样东西的味道都熬出来了又不串味。特别是辅料为肉类及海鲜时，更应粥底和辅料分开。

