

我国著名医学科学家胡维勤审定推荐

精选家常养生粥

1688

1000道家常养生粥
500个营养功效
188种常见食材

例

主 编 甘智荣



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

精选家常养生粥1688例/甘智荣主编. —长沙:
湖南美术出版社, 2010.3

ISBN 978-7-5356-3581-5

I. ①精... II. ①甘... III. ①粥—保健—食谱 IV. ①TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第032380号

精选家常养生粥1688例

策 划: 金版文化

主 编: 甘智荣

责任编辑: 李 松 范 琳

封面设计: 朱小良

摄 影: 陈键强

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 14.5

版 次: 2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3581-5

定 价: 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

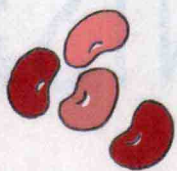
邮购联系: 0731-84787105 邮编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

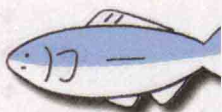
联系电话: 0755-88833688转8328



精选家常

Jingxuan Jiachang Yangshengzhou 1688 Li

养生粥1688例



湖南美术出版社

CONTENTS 目录

012 粥的基础知识

012 一、喝粥的好处

014 二、煮粥的学问

016 三、煮粥的工具与方法

017 四、煮好粥之巧用油

018 五、煮好粥之巧用调味料

019 六、不同人群喝不同的粥

part 1

肉禽蛋粥

021 ◆猪肉雪里蕻粥

◆瘦肉豌豆粥

◆豌豆肉末粥

022 ◆萝卜干肉末粥

◆芋头香菇粥

◆肉末青菜粥

023 ◆肉末紫菜豌豆粥

◆山药冬菇瘦肉粥

◆香菇白菜肉粥

024 ◆黄花菜瘦肉糯米粥

◆洋葱豆腐粥

◆皮蛋瘦肉粥

025 ◆菠菜瘦肉粥

◆红枣豌豆肉丝粥

◆洋葱青菜肉丝粥

026 ◆燕窝灵芝粥

◆猪肉玉米粥

◆萝卜橄榄粥

027 ◆黄花瘦肉枸杞粥

◆青菜罗汉果粥

◆猪肉芋头粥

028 ◆白果瘦肉粥

◆黑豆瘦肉粥

◆猪肉莴笋粥

029 ◆瘦肉生姜粥

◆猪肉包菜粥

◆猪肉香菇粥

030 ◆瘦肉虾米冬笋粥

◆瘦肉西红柿粥

◆瘦肉青菜黄桃粥

031 ◆金针菇猪肉粥

◆白菜紫菜猪肉粥

◆豆皮瘦肉粥

032 ◆玉米鸡蛋猪肉粥

◆枸杞山药瘦肉粥

◆冬瓜瘦肉枸杞粥

033 ◆苦瓜西红柿瘦肉粥

◆里脊猪肉粥

◆猪肉紫菜粥

034 ◆鸡蛋玉米瘦肉粥

◆鹌鹑蛋猪肉白菜粥

◆鸽蛋菜肉粥

035 ◆薏米瘦肉冬瓜粥

◆皮蛋瘦肉薏米粥

◆银杏瘦肉粥

036 ◆肉丸香粥

◆黑米瘦肉粥

◆猪肉巴戟粥

037 ◆生菜肉丸粥

◆火腿菊花粥

◆玉米火腿粥

038 ◆猪排大米粥

◆猪排芋头粥

039 ◆花生猪排粥

◆豌豆排骨粥

040 ◆美味排骨砂锅粥

◆排骨青菜粥

◆排骨虾米粥

041 ◆猪骨稠粥

◆皮蛋排骨花生粥

◆猪排小麦黑豆粥

042 ◆西红柿猪骨粥

◆韭菜猪骨粥

◆猪骨黄豆粥

043 ◆猪骨芝麻粥

◆猪骨菜干粥

◆山楂猪骨大米粥

044 ◆猪肝粥

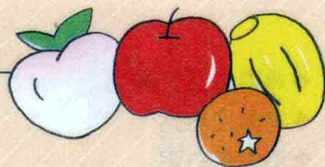
◆鸡蛋枸杞猪肝粥

◆猪肝毛豆粥

045 ◆猪肝黄豆粥

◆猪肝南瓜粥

◆猪肝笋粥



046 ◆瘦肉猪肝粥

◆萝卜猪肝粥

◆猪肝枸杞粥

047 ◆猪肝菠菜粥

◆莲子红枣猪肝粥

◆猪肝糯米萝卜粥

048 ◆状元及第粥

◆猪肚芦荟粥

◆猪肚苦瓜粥

049 ◆萝卜猪肚粥

◆猪肚槟榔粥

◆生姜猪肚粥

050 ◆猪肚山楂粥

◆陈皮猪肚粥

051 ◆糯米猪肚粥

◆猪肚马蹄粥

052 ◆猪腰葱白粥

◆猪腰山药薏米粥

◆板栗花生猪腰粥

053 ◆猪腰枸杞羊肉粥

◆猪腰干贝粥

◆猪腰枸杞大米粥

054 ◆猪腰黄芪粥

◆猪腰黑米花生粥

◆猪腰香菇粥

055 ◆猪腰香菜粥

◆安神猪心粥

◆莲子芡实猪心粥

056 ◆党参当归猪心粥

◆莲芪猪心红枣粥

◆猪肺桂皮萝卜粥

057 ◆辣椒猪肺粥

◆猪肺毛豆粥

◆猪肠白菜粥

058 ◆腊肠豌豆粥

◆猪脑粥

◆猪血姜丝粥

059 ◆猪血腐竹粥

◆黄瓜猪蹄粥

◆香菇猪蹄粥

060 ◆火腿猪蹄粥

◆牛肉粥

◆萝卜牛肉粥

061 ◆牛肉黄豆大米粥

◆牛肉菠菜粥

◆牛肉黄花蛋粥

062 ◆牛肉豌豆粥

◆牛肉萝卜洋葱粥

◆牛肉南瓜粥

063 ◆枸杞牛肉莲子粥

◆韭菜牛肉粥

◆牛肉豆芽粥

064 ◆牛肉玉米洋葱粥

◆生滚牛肉粥

◆土豆洋葱牛肉粥

065 ◆牛肉鸡蛋大米粥

◆爽滑牛肉粥

◆香菇牛肉青豆粥

066 ◆枸杞牛肉粥

◆牛肉芹菜枸杞粥

◆牛腩蚝豉大米粥

067 ◆牛腩苦瓜燕麦粥

◆牛丸花生粥

◆豆芽牛丸粥

068 ◆牛筋三蔬粥

◆牛筋花生糯米粥

◆黄豆蹄筋粥

069 ◆牛肚青菜粥

◆花生牛肚粥

◆羊肉包菜粥

070 ◆羊肉南瓜薏米粥

◆羊肉芡实粥

◆羊肉草果粥

071 ◆羊肉山药粥

◆当归羊肉粥

◆桂圆羊肉粥

072 ◆羊肉苦瓜粥

◆羊肉草果豌豆粥

◆羊肉虾米青菜粥

073 ◆羊肉麦仁粥

◆羊肉豌豆粥

◆羊肉双色萝卜粥

074 ◆羊肉生姜粥

◆羊肉芹菜粥

◆羊肉枸杞姜粥

075 ◆羊肉薏米萝卜粥

◆羊肉萝卜粥

◆羊肉蒜头粥
076 ◆羊肉鹌蛋粥
◆羊肉地黄粥
◆羊肉当归黄芪粥
077 ◆红枣羊肉糯米粥
◆土豆煲羊肉粥
◆豆腐羊肉粥
078 ◆羊肉菜粒粥
◆鹌蛋羊肉粥
◆枸杞羊肾粥
079 ◆羊肾银耳粥
◆羊骨杜仲粥
◆羊骨糯米枸杞粥
080 ◆狗肉枸杞粥
◆狗肉花生粥
◆麦仁狗肉粥
081 ◆狗肉胡椒粥
◆豆豉狗肉粥
◆兔肉红枣粥
082 ◆鸡肉粥
◆双菇鸡肉粥
083 ◆鸡肉豆腐蛋粥
◆鸡肉金针菇木耳粥
084 ◆鸡丝虾粥
◆皮蛋火腿鸡肉粥
◆鸡肉芥菜火腿粥
085 ◆香菇鸡肉砂锅粥
◆鸡丝木耳粥
◆鸡肉香菇干贝粥
086 ◆冬菇鸡肉粥
◆鸡肉枸杞萝卜粥
◆香菇鸡肉包菜粥
087 ◆红枣桂圆鸡肉粥
◆枸杞煲鸡粥

◆鸡肉芹菜芝麻粥
088 ◆鸡肉红枣粥
◆鸡肉葱白粥
◆小米母鸡粥
089 ◆鸡肉芹菜粥
◆白菜鸡肉粥
◆薏米鸡肉粥
090 ◆鸡肉黄芪粥
◆鸡丁玉米粥
◆香菇鸡翅粥
091 ◆乌鸡糯米粥
◆麦仁花生鸡肉粥
◆参鸡粥
092 ◆红枣当归乌鸡粥
◆红枣乌鸡腿粥
◆枸杞莲子乌鸡粥
093 ◆核桃乌鸡粥
◆鸡肉豌豆粥
◆家常鸡腿粥
094 ◆鸡腿瘦肉粥
◆洋葱鸡腿粥
◆香菇鸡腿粥
095 ◆鸡翅大虾香菇粥
◆鸡爪荔枝咸菜粥
◆香菇煲鸡翅粥
096 ◆鸡翅火腿粥
◆蛋黄鸡肝粥
◆鸡肝大米粥
097 ◆鸡肝桂皮粥
◆猪肉鸡肝粥
◆鸡肝萝卜粥
098 ◆山药人参鸡粥
◆鸡蛋鸡肝粥
◆鸡肝虾仁粥

099 ◆鸡心红枣粥
◆鸡心香菇粥
◆鸡胗菜心粥
100 ◆鸭肉枸杞冬瓜粥
◆干贝鸭粥
◆美颜鸭肉粥
101 ◆鸭肉粥
◆红枣鸭肉粥
◆南朗鸭粥
102 ◆白菜鸭肉粥
◆海带鸭肉枸杞粥
◆鸭肉玉米粥
103 ◆鸭肉芹菜枸杞粥
◆鸭肉白菜花生粥
◆河虾鸭肉粥
104 ◆鸭肉菇杞粥
◆鸭腿萝卜粥
◆香菇鹅肉糯米粥
105 ◆冬瓜鹅肉粥
◆鹅肉西红柿粥
◆枸杞鸽粥
106 ◆鸽子瘦肉粥
◆豌豆鸽肉粥
◆鹌鹑猪肉玉米粥
107 ◆鹌鹑花生三豆粥
◆枸杞鹌鹑粥
◆鹌鹑大米粥
108 ◆虾米鹌鹑粥
◆鹌鹑麦仁大米粥
◆鹌鹑粥
109 ◆鹌鹑茴香粥
◆鹌鹑瘦肉粥
◆当归鹌鹑枸杞粥
110 ◆鸡蛋麦仁葱香粥

- ◆牛奶鸡蛋小米粥
- 111 ◆鸡蛋米粥
- ◆鸡蛋红枣醪糟粥
- 112 ◆花生蛋糊粥
- ◆蛋黄酸奶肉汤粥
- ◆冬瓜鸡蛋粥
- 113 ◆鸡蛋生菜粥
- ◆鸡蛋紫菜粥
- ◆鸡蛋虾仁粥
- 114 ◆白梨鸡蛋糯米粥
- ◆红枣茄子粥
- ◆白菜鸡蛋大米粥
- 115 ◆西红柿紫菜蛋粥
- ◆胡萝卜芹菜蛋粥
- ◆鸡蛋豌豆粥
- 116 ◆鸡蛋黄花菜粥
- ◆蛋奶菇粥
- ◆蛋花南瓜粥
- 117 ◆鸡蛋洋葱粥
- ◆鸡蛋萝卜小米粥
- ◆鸭蛋银耳粥
- 118 ◆杞叶鹅蛋粥
- ◆桃仁花生蛋粥
- ◆灵芝红枣鹌蛋粥
- 119 ◆鹌鹑蛋土豆粥
- ◆银耳桂圆蛋粥
- ◆鹌鹑蛋芹菜粥
- 120 ◆鸽蛋红枣银耳粥
- ◆鹌蛋燕窝粥
- ◆龙枣鹌蛋糯米粥
- 121 ◆三宝蛋黄糯米粥
- ◆蛋黄山药粥
- ◆土豆蛋黄牛奶粥
- 122 ◆胡萝卜蛋黄粥

- ◆皮蛋姜丝粥
- ◆苦瓜皮蛋枸杞粥
- 123 ◆香菇双蛋粥
- ◆皮蛋芹菜粥
- ◆鸭肾皮蛋粥
- 124 ◆皮蛋火腿粥
- ◆干贝皮蛋粥
- ◆皮蛋豌豆冰糖粥
- 125 ◆皮蛋玉米萝卜粥
- ◆鸭蛋蚝豉粥
- ◆皮蛋双豆粥

part 2

蔬果粥

- 127 ◆白菜玉米粥
- ◆白菜薏米粥
- ◆蔬菜蛋白粥
- 128 ◆小白菜萝卜粥
- ◆包菜芦荟粥
- ◆菠菜芹菜萝卜粥
- 129 ◆菠菜山楂粥
- ◆空心菜粥
- ◆菠菜玉米枸杞粥
- 130 ◆韭菜葱白粥
- ◆韭菜枸杞粥
- 131 ◆芹菜红枣粥
- ◆芹菜枸杞叶粥
- 132 ◆芹菜玉米粥
- ◆黄花芹菜粥
- ◆丝瓜胡萝卜粥

- 133 ◆黄瓜胡萝卜粥
- ◆黄瓜芦荟大米粥
- ◆黄瓜松仁枸杞粥
- 134 ◆苦瓜胡萝卜粥
- ◆双瓜萝卜粥
- ◆双瓜糯米粥
- 135 ◆香葱冬瓜粥
- ◆冬瓜竹笋粥
- ◆冬瓜白果姜粥
- 136 ◆南瓜百合杂粮粥
- ◆南瓜菠菜粥
- ◆南瓜红豆粥
- 137 ◆南瓜山药粥
- ◆南瓜木耳粥
- ◆南瓜花菜粥
- 138 ◆南瓜薏米粥
- ◆南瓜银耳粥
- ◆枸杞南瓜粥
- 139 ◆老南瓜紫菜粥
- ◆豆豉葱姜粥
- ◆豆豉杞叶粥
- 140 ◆豆腐菠菜玉米粥
- ◆豆腐山药粥
- ◆豆腐木耳粥
- 141 ◆豆腐南瓜粥
- ◆豆腐芹菜粥
- ◆豆腐粥
- 142 ◆豆腐香菇粥
- ◆豆腐杏仁花生粥
- ◆白果腐皮大米粥
- 143 ◆豆芽玉米粥
- ◆豆芽豆腐粥
- ◆豆浆玉米粥
- 144 ◆西红柿海带粥

◆西红柿桂圆粥
145 ◆干豆角大米粥
◆枸杞紫菜大米粥
146 ◆百合桂圆薏米粥
◆核桃红枣木耳粥
◆百合南瓜大米粥
147 ◆百合粥
◆扁豆山药粥
◆扁豆山药糯米粥
148 ◆春笋西葫芦粥
◆大蒜洋葱粥
◆红枣百合核桃粥
149 ◆白萝卜百合咸粥
◆红枣苦瓜粥
◆红枣玉米萝卜粥
150 ◆萝卜包菜酸奶粥
◆白萝卜山药粥
◆萝卜红糖粥
151 ◆萝卜豌豆山药粥
◆萝卜姜糖粥
◆萝卜芦荟粥
152 ◆萝卜牛蒡粥
◆萝卜绿豆天冬粥
153 ◆胡萝卜菠菜粥
◆萝卜洋葱菠菜粥
154 ◆胡萝卜山药大米粥
◆胡萝卜茼蒿粥
◆胡萝卜薏米粥
155 ◆胡萝卜玉米粉粥
◆胡萝卜玉米罗汉粥
◆胡萝卜玉米粥
156 ◆高粱胡萝卜粥
◆山药扁豆粥
◆山药白菜减肥粥

157 ◆山药菇枣粥
◆山药鸡蛋南瓜粥
◆山药荔枝糯米粥
158 ◆山药萝卜莲子粥
◆山药藕片南瓜粥
◆山药青豆竹笋粥
159 ◆山药笋藕粥
◆红枣大米粥
◆黑枣玉米粥
160 ◆山药莴笋粥
◆山药芸豆花菜粥
◆山药枣荔粥
161 ◆山药赤豆糯米粥
◆山药枸杞甜粥
◆山药薏米白菜粥
162 ◆山药芝麻小米粥
◆茭白紫菜粥
◆椒苳大米粥
163 ◆芥菜大米粥
◆莲藕糯米甜粥
◆莲藕糯米粥
164 ◆莲子百合糯米粥
◆莲子桂圆糯米粥
◆莲藕豌豆粥
165 ◆莲子青菜粥
◆芦荟白梨粥
◆芦荟菠菜萝卜粥
166 ◆芦荟红枣粥
◆海带芦荟粥
◆花生芦荟粥
167 ◆牛奶芦荟稀粥
◆松子芦荟粥
◆绿茶乌梅粥
168 ◆绿豆海带粥

◆绿豆杨梅糯米粥
◆绿豆苋菜枸杞粥
169 ◆绿豆樱桃糯米粥
◆绿豆玉米粥
◆马蹄大米粥
170 ◆毛豆糙米粥
◆毛豆香菇山药粥
◆麦仁豆角粥
171 ◆青豆玉米粉粥
◆木耳大米粥
◆木耳山药粥
172 ◆木耳浓粥
◆木耳枣杞粥
◆牛蒡豌豆粥
173 ◆糯米银耳粥
◆茄子大米粥
◆茴香青菜粥
174 ◆青菜玉竹粥
◆青菜枸杞牛奶粥
◆紫苏青菜粥
175 ◆生姜豆芽青菜粥
◆生姜橄榄粥
◆三蔬海带粥
176 ◆生姜红枣粥
◆生姜黄瓜粥
◆生姜辣椒粥
177 ◆双菌姜丝粥
◆四季豆大米粥
◆土豆葱花粥
178 ◆土豆芦荟粥
◆豌豆豆腐粥
◆豌豆枸杞牛奶粥
179 ◆燕麦南瓜豌豆粥
◆豌豆芽姜粥

- ◆豌豆樱桃粥
- 180 ◆莴笋粥
- ◆花菜香菇粥
- ◆西葫芦韭菜粥
- 181 ◆咸萝卜大米粥
- ◆香菜马蹄粥
- ◆香菜大米粥
- 182 ◆香菜胡萝卜粥
- ◆香菇葱花粥
- ◆香菇枸杞养生粥
- 183 ◆香菇燕麦粥
- ◆五色冰糖粥
- ◆香菇红豆粥
- 184 ◆杏仁百合糯米粥
- ◆雪里蕻红枣粥
- ◆杏仁花生粥
- 185 ◆洋葱大蒜粥
- ◆银耳山楂大米粥
- ◆银耳山楂粥
- 186 ◆油菜枸杞粥
- ◆玉米红薯粥
- 187 ◆玉米莲子山药粥
- ◆玉米山药粥
- 188 ◆玉米南瓜包菜粥
- ◆芋头红枣蜂蜜粥
- ◆芋头花生黑米粥
- 189 ◆芋头香葱粥
- ◆芋头芝麻粥
- ◆竹笋山药大米粥
- 190 ◆多味水果粥
- ◆水果麦片牛奶粥
- ◆香甜苹果粥
- 191 ◆牛奶苹果粥
- ◆苹果萝卜牛奶粥
- ◆苹果提子冰糖粥
- 192 ◆木瓜葡萄粥
- ◆西瓜荔枝糯米粥
- ◆西瓜玉米粥
- 193 ◆木瓜芝麻粥
- ◆木瓜椰果小米粥
- ◆木瓜大米粥
- 194 ◆木瓜莲子粥
- ◆枸杞木瓜粥
- ◆糯米香蕉粥
- 195 ◆香蕉菠萝薏米粥
- ◆香蕉芦荟粥
- ◆香蕉松仁双米粥
- 196 ◆香蕉玉米粥
- ◆葡萄茉莉糯米粥
- 197 ◆莲子葡萄萝卜粥
- ◆百合葡萄粥
- 198 ◆雪梨双瓜粥
- ◆雪梨红枣糯米粥
- ◆杏梨粥
- 199 ◆贡梨枸杞粥
- ◆鸭梨枸杞粥
- ◆百合雪梨粥
- 200 ◆橙香粥
- ◆鲜藕枣梨粥
- ◆菠萝麦仁粥
- 201 ◆甘蔗玉米粥
- ◆大米甘蔗粥
- ◆红枣柠檬粥
- 202 ◆火龙果西红柿粥
- ◆麦仁杨梅粥
- ◆大米梅肉粥
- 203 ◆梅肉山楂青菜粥
- ◆黑梅马蹄粥
- ◆猕猴桃樱桃粥
- 204 ◆密瓜玉米粥
- ◆芒果山楂糯米粥
- ◆锅巴山楂粥
- 205 ◆山楂冰糖粥
- ◆山楂蘑菇冰糖粥
- ◆山楂苹果大米粥
- 206 ◆柿饼菜粥
- ◆山楂双豆粥
- ◆山楂玉米粥
- 207 ◆甜瓜西米粥
- ◆杨桃西米粥
- ◆无花果芦荟粥
- 208 ◆椰肉红枣糯米粥
- ◆椰肉山楂粥
- ◆椰汁薏米萝卜粥
- 209 ◆黑米红豆椰汁粥
- ◆樱桃麦片大米粥
- ◆红枣桂圆粥
- 210 ◆桂圆枸杞红枣粥
- ◆桂圆枸杞糯米粥
- ◆桂圆核桃青菜粥
- 211 ◆桂圆莲藕糯米粥
- ◆桂圆莲子糯米粥
- ◆桂圆莲芡粥
- 212 ◆桂圆萝卜大米粥
- ◆桂圆糯米粥
- ◆桂圆银耳粥
- 213 ◆龙荔红枣糯米粥
- ◆桂圆大米粥
- ◆麦仁糯米桂圆粥

part 3

水产粥

- 215 ◆花生鱼粥
◆鱼肉萝卜粥
◆鱼片大蒜粥
- 216 ◆鱼片菠菜粥
◆海参鱼片粥
◆干贝鱼片粥
- 217 ◆鱼嘴粥
◆三鲜大米粥
◆草鱼猪肝干贝粥
- 218 ◆鱼肉鸡蛋粥
◆爽滑草鱼粥
◆鲜滑草鱼粥
- 219 ◆白菜鲤鱼粥
◆豌豆鲤鱼粥
◆鲤鱼干贝粥
- 220 ◆鲤鱼米豆粥
◆鲤鱼大米粥
◆豆豉鲤鱼粥
- 221 ◆鲤鱼薏米粥
◆鲤鱼萝卜大米粥
◆鲤鱼冬瓜粥
- 222 ◆鲫鱼玉米粥
◆豆豉鲫鱼粥
◆鲫鱼百合糯米粥
- 223 ◆鲫鱼糯米香葱粥
◆鲫鱼红豆粥
◆红枣鲫鱼粥
- 224 ◆青鱼芹菜粥
◆香菜鲈鱼粥
- 225 ◆鲫鱼薏米粥
◆人参鲑鱼粥
◆生鱼胡萝卜粥
◆生鱼生姜粥
- 226 ◆桂花鱼菊花粥
◆桂花鱼糯米粥
- 227 ◆鲜黄鱼粥
◆黄鱼胡萝卜粥
- 228 ◆鲈鱼瘦肉粥
◆黄鱼豌豆粥
◆猪血黄鱼粥
- 229 ◆鲈鱼花菜粥
◆美味鲈鱼大米粥
◆猪血鲈鱼腐竹粥
- 230 ◆鲛鱼双豆粥
◆鲛鱼白菜粥
◆豌豆鲛鱼粥
- 231 ◆鲛鱼豆腐粥
◆鳕鱼蘑菇粥
◆鳕鱼花生猪骨粥
- 232 ◆鳕鱼猪血粥
◆鳕鱼粥
◆鳗鱼粥
- 233 ◆银鱼苋菜粥
◆鳗鱼猪排粥
◆泥猛鱼陈皮粥
- 234 ◆花生章鱼咸菜粥
◆美味海鲜粥
◆鸡蛋鱼粥
- 235 ◆蘑菇墨鱼粥
◆鱿鱼猪骨核桃粥
◆猪肉鱿鱼虾粥
- 236 ◆墨鱼猪肉粥
◆当归枸杞墨鱼粥
- 237 ◆薄荷墨鱼粥
◆美味墨鱼粥
◆红枣带鱼糯米粥
◆潮式鳕鱼粥
- 238 ◆飘香鳕鱼粥
◆鳕鱼药汁粥
◆鳕鱼红枣粥
- 239 ◆火腿泥鳅粥
◆泥鳅粥
◆泥鳅花生粥
- 240 ◆泥鳅鲜虾粥
◆泥鳅芝麻粥
◆泥鳅三丁粥
- 241 ◆海参青菜瘦肉粥
◆胡椒海参粥
◆海参芦荟芹菜粥
- 242 ◆大米海参青菜粥
◆海参淡菜粥
◆海参蒜粥
- 243 ◆猪肠海参粥
◆芡实海参粥
◆马蹄海蜇粥
- 244 ◆甲鱼红枣粥
◆龟肉核桃粥
◆海蜇芦荟大米粥
- 245 ◆龟肉糯米粥
◆紫芹花生干贝粥
◆干贝花生粥
- 246 ◆淡菜蛋清萝卜粥
◆淡菜芹菜鸡蛋粥
◆淡菜三蔬粥
- 247 ◆天下第一粥
◆蛤蜊虾仁粥
◆淡菜虾米西芹粥

248 ◆蚌肉萝卜大米粥

◆花甲榨菜粥

249 ◆鲜蚝芹菜粥

◆牡蛎糙米粥

250 ◆田螺芹菜咸蛋粥

◆薏米麦仁粥

◆大米田螺粥

251 ◆鸡肉鲍鱼粥

◆虾皮菠菜枸杞粥

◆虾皮菜粥

252 ◆虾米姜丝粥

◆虾米冬瓜粥

◆虾米包菜粥

253 ◆香葱虾米粥

◆虾米花菜粥

◆虾米小米粥

254 ◆菠菜虾米粥

◆紫菜虾米粥

◆苡蓉虾米粥

255 ◆虾仁白菜鸡蛋粥

◆鸡蛋香菇虾米粥

◆虾仁参芪粥

256 ◆虾仁干贝粥

◆虾仁生菜粥

◆虾仁三丁粥

257 ◆青豆虾粥

◆虾仁玉米粥

◆芹菜虾仁粥

258 ◆生菜虾粥

◆香菇鲜虾青菜粥

259 ◆膏蟹粥

◆冬瓜蟹肉粥

260 ◆蟹肉鸡蛋粥

◆美味蟹肉粥

◆生滚花蟹粥

261 ◆螃蟹豆腐粥

◆香滑牛蛙粥

◆牛蛙瘦肉粥

part 4

杂粮粥

263 ◆腊八粥

◆五色大米粥

◆八宝银耳粥

264 ◆葡萄干果粥

◆香菜杂粮粥

◆三豆山药粥

265 ◆三米甜粥

◆三红玉米粥

◆三黑白糖粥

266 ◆双豆麦片粥

◆双豆大米粥

◆四豆陈皮粥

267 ◆小米黄豆粥

◆玉米核桃粥

◆玉米红豆薏米粥

268 ◆玉米粉黄豆粥

◆玉米片黄豆粥

◆玉米红豆粥

269 ◆玉米芋头粥

◆银耳双豆玉米粥

◆牛奶玉米粥

270 ◆洋参红枣玉米粥

◆百合玉米蜂蜜粥

◆扁豆玉米红枣粥

271 ◆花生粥

◆花生松子粥

◆花生银耳粥

272 ◆花生红枣大米粥

◆花生核桃芝麻粥

◆花生红豆陈皮粥

273 ◆核桃健脑粥

◆松仁核桃粥

◆陈皮花生大米粥

274 ◆核桃腰果杏仁粥

◆核桃生姜粥

◆核桃莲子黑米粥

275 ◆核桃益智粥

◆桃仁枸杞甜粥

◆桃仁红米粥

276 ◆桃仁红枣红糖粥

◆燕麦核桃仁粥

◆红豆核桃粥

277 ◆红豆茉莉粥

◆红豆燕麦牛奶粥

◆红豆麦片粥

278 ◆双豆双米粥

◆红豆腰果燕麦粥

◆薏米绿豆粥

279 ◆绿豆莲子百合粥

◆绿豆三仁小米粥

◆黑豆山楂米粥

280 ◆黑豆玉米粥

◆山药黑豆粥

◆糯米黑豆粥

281 ◆桂圆黑豆姜丝粥

◆眉豆大米粥

◆陈皮眉豆粥

part 5

药膳粥

282 ◆ 豌豆大米咸粥

◆ 薏米豌豆粥

283 ◆ 牛奶红枣豌豆粥

◆ 豌豆高粱粥

284 ◆ 腰果糯米甜粥

◆ 高粱豌豆玉米粥

◆ 桂圆腰豆粥

285 ◆ 黑米红豆茉莉粥

◆ 芝麻花生杏仁粥

◆ 黑米黑豆莲子粥

286 ◆ 芝麻麦仁粥

◆ 黑芝麻蜂蜜粥

◆ 芝麻牛奶粥

287 ◆ 板栗白糖粥

◆ 板栗桂圆粥

◆ 百合板栗糯米粥

288 ◆ 红薯小米粥

◆ 黑枣高粱粥

◆ 黑枣红豆糯米粥

289 ◆ 红薯蛋奶粥

◆ 红薯玉米粥

◆ 红薯粥

290 ◆ 南瓜粥

◆ 莲子麦仁粥

◆ 莲子红米粥

291 ◆ 莲子糯米蜂蜜粥

◆ 红枣双米粥

◆ 红枣薏米粥

292 ◆ 红枣红米补血粥

◆ 红枣红糖菊花粥

◆ 红枣枸杞白糖粥

293 ◆ 大蒜红枣糯米粥

◆ 红枣莲子大米粥

◆ 红枣芡实糯米粥

295 ◆ 阿胶糯米补血粥

◆ 阿胶桂圆人参粥

◆ 阿胶枸杞小米粥

296 ◆ 红枣阿胶粥

◆ 白术猪骨粥

◆ 白术内金红枣粥

297 ◆ 百合山药粥

◆ 百合绿豆菊花粥

◆ 百合生地粥

298 ◆ 柏仁大米粥

◆ 板栗玉竹粥

◆ 扁豆白果糯米粥

299 ◆ 茶叶消食粥

◆ 扁豆芡实粥

◆ 薄荷西米粥

300 ◆ 陈皮白术粥

◆ 陈皮白糖粥

◆ 陈皮黄芪粥

301 ◆ 陈皮杏仁薏米粥

◆ 刺五加粥

◆ 川贝冰糖粥

302 ◆ 苡蓉羊肉粥

◆ 枸杞苡蓉粥

◆ 大黄双豆粥

303 ◆ 大米高良姜粥

◆ 大米决明子粥

◆ 高良姜山楂粥

304 ◆ 大米竹叶汁粥

◆ 大米神曲粥

◆ 丹参山楂大米粥

305 ◆ 当归红花补血粥

◆ 当归桂枝红参粥

◆ 当归薏米补血粥

306 ◆ 党参百合冰糖粥

◆ 党参红枣黑米粥

◆ 党参红枣糯米粥

307 ◆ 杜仲鹤鹑瓦罐粥

◆ 地黄粥

◆ 丁香粥

308 ◆ 二米茯苓粥

◆ 蜂蜜人参粥

◆ 防风青菜粥

309 ◆ 茯苓大米粥

◆ 茯苓红枣粥

◆ 茯苓莲子粥

310 ◆ 枣参茯苓粥

◆ 覆盆子米粥

◆ 干酪枸杞粥

311 ◆ 枸杞牛奶大米粥

◆ 枸杞佛手粥

◆ 枸杞黄豆粥

312 ◆ 姜杞大米粥

◆ 桂圆参须粥

313 ◆ 红枣首乌芝麻粥

◆ 核桃首乌枣粥

314 ◆ 荷叶陈皮粥

◆ 红枣首乌粥

◆ 山药荷叶大米粥

315 ◆ 山药红枣粥

◆ 山药熟地大米粥

◆ 山药熟地茯苓粥

316 ◆ 红枣红参莲子粥

◆ 红枣杏仁粥

◆红枣甘草麦仁粥
317 ◆红枣玉竹白糖粥
◆山药茅根粥
◆花椒生姜粥
318 ◆槐花大米粥
◆山药藕粉粥
◆蜜枣桂圆羹
319 ◆黄精陈皮粥
◆黄芪红枣粥
◆黄芪荞麦豌豆粥
320 ◆藿香大米粥
◆茴香枸杞粥
◆金樱糯米粥
321 ◆韭菜子枸杞粥
◆橘饼莲芡粥
◆橘皮粥
322 ◆莱菔子陈皮粥
◆莱菔子大米粥
◆灵芝麦仁粥
323 ◆鹿茸粥
◆灵芝糯米粥
◆桂圆玄参粥
324 ◆罗汉果冰糖粥
◆鸡蛋罗汉果粥
◆山药鹿茸山楂粥
325 ◆麻雀茴香肉桂粥
◆麻仁葡萄粥
◆肉桂米粥
326 ◆麻仁粥
◆麦冬地黄薏米粥
◆马齿苋薏米橘皮粥
327 ◆四味药膳粥
◆枸杞麦冬花生粥
◆山药麦冬莲子粥

328 ◆天冬米粥
◆茅根冰糖粥
◆茅根红豆甜粥
329 ◆樱桃玫瑰粥
◆玫瑰花鸡汤粥
◆茉莉高粱粥
330 ◆枸杞茉莉花粥
◆茉莉花玉米粥
331 ◆薏米杏仁粥
◆内金红豆粥
332 ◆枇杷叶冰糖粥
◆红豆枇杷粥
◆芡实茯苓粥
333 ◆三豆甘草瓦罐粥
◆人参枸杞保健粥
◆人参枸杞粥
334 ◆三米川芎粥
◆梨皮沙参大米粥
◆沙参八宝粥
335 ◆山楂太子参粥
◆沙参竹叶粥
◆银耳玉米沙参粥
336 ◆山药山楂黄豆粥
◆山楂郁李仁粥
◆山楂田七粥
337 ◆首乌红枣粥
◆首乌枸杞粥
◆首乌红枣熟地粥
338 ◆首乌小米粥
◆首乌绿豆粥
◆酸枣枸杞粥
339 ◆锁阳甜粥
◆酸枣桂圆粥
◆酸枣玉竹糯米粥

340 ◆羊肉锁阳粥
◆菟丝子大米粥
◆田七首乌葡萄粥
341 ◆燕窝冰糖粥
◆细辛枸杞粥
◆燕窝杏仁粥
342 ◆益母红枣粥
◆洋参大米粥
◆燕麦枸杞粥
343 ◆参芪红枣粥
◆薏米黄芪粥
◆茵陈白糖粥
344 ◆银耳红枣粥
◆银耳枸杞粥
◆玉米车前子大米粥
345 ◆黑米党参稠粥
◆玉米党参粥
◆山药豌豆粥
346 ◆玉米须大米粥
◆玉米须荷叶粥
◆莲子山药粥
347 ◆月季花甜粥
◆玉米须玉米粥
◆粳米五花粥
348 ◆泽泻枸杞粥
◆竹叶地黄粥
◆竹叶甘草麦冬粥



粥的基础知识

一、喝粥的好处

从古至今，粥作为一种养生保健食品，其食用人群广泛，不论男女老少、何种体质，对粥膳都十分青睐。

粥在中国已有近3000年的历史。明朝李时珍在《本草纲目》中说，粥“又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀也”。宋朝诗人陆游甚至以为食粥能长寿成仙。医学界公认粥能补益阴液，生发胃津，健脾胃，补虚损，最宜养人。

粥不仅自身营养丰富，更是其他营养食物的绝佳载体。任何食物与粥为伍，都会变得亲切温暖，让人百食不厌。粥不仅营养丰富、味道鲜美，更具滋补、祛病和养生等功效。如地瓜粥、胡萝卜粥，含有较多胡萝卜素和矿物质，减肥又塑形；蔬菜粥、水果粥，含有丰富的维生素C和膳食纤维，美容又护肤；皮蛋粥和肉丝粥，含有较多的蛋白质，健身又养生；莲子百合粥，含有丰富的钙、磷、钾，免疫又安神……

不论古今，喝粥都被认为是一种健康的饮食方式。而且简单的一碗粥衍生出上百种花样，冷、热、酸、甜、苦、辣、咸，个中滋味如人生百味……相对于快节奏的洋快餐，这种于简单中显深刻的饮食包含着亘古不变的养生观。

1. 养生养颜

由于人们不断受到不安全食品及垃圾食品的危害，饮食结构严重失衡，人们的健康也受到了极大的威胁，于是一些疾病悄然而至，如肥胖症、高血压、脂肪肝、冠心病、糖尿病等。俗话说药补不如食补，人们逐渐意识到了健康饮食的重要性，于是粥膳对疾病的调养作用越来越受到人们的重视，粥膳的养生保健功能也越来越被人们注意，并加以不断地开发。如今，食用粥膳已成为人们增强体质、养生保健、延年益寿、养颜美容的手段之一，粥膳养生保健被越来越多的人视为一种时尚的养生方式。

粥丰富的营养是养生所不可缺少的，它不但可以滋润皮肤，令皮肤光泽有弹性，还可以延缓细胞老化，令皮肤光滑，减退伤痕，改善湿疹、皮肤溃疡等问题。

粥能帮助皮肤组织制造骨胶原，保持皮肤健康。食用含有钙质的粥可以使骨骼坚硬，保持牙齿的健康；食用含有矿物质锌的粥可以防止指甲出现白斑点，预防暗疮的形成，防止脱发。另外，粥还具有养发、护发的作用。

粥含有丰富的蛋白质等营养成分，能使脱水性皮肤避免因肤质过紧而产生直而深的皱纹，防止皮肤因老化而失去弹性，还能使油性皮肤的皮

脂腺减少油脂的分泌,帮助皮肤对抗紫外线、空气污染等,令皮肤更加健康。

2.帮助消化

白米熬煮温度超过60℃就会产生糊化作用,熬煮软熟的稀粥入口即化,下肚后非常容易消化,很适合儿童、老年人、体弱多病及脾胃虚弱者食用。

随着年龄的增长,人体各个器官会逐步老化,身体性能也随之衰弱。尤其是到了老年阶段,健康状况日趋下降,新陈代谢减缓,抵挡病毒的能力下降,胃肠消化功能也逐步减弱。因此,老年人不能很好地吸收、利用食物中的营养成分,此时若能恰当地运用粥膳,老年人可以在一定程度上滋补身体、增强体质、防备疾病。

3.增强食欲、补充体力

生病时食欲不振,清粥若搭配一些色泽鲜艳又开胃的食物,例如梅干、甜姜、小菜等,既能促进食欲,又能为虚弱的病人补充体力。

4.防止便秘

现代人饮食精致又缺乏运动,多有便秘症状。稀粥含有大量的水分,平日多喝稀粥,除能裹腹止饥之外,还能为身体补充水分,有效防止便秘。

5.预防感冒

天冷时,清早起床喝上一碗热粥,可以帮助保暖,增加身体御寒能力,能预防受寒感冒。

6.缓解喉咙不适

对于喉咙不适、发炎疼痛的人,温热的粥汁能滋润喉咙,有效缓解不适感。

7.调养肠胃

肠胃功能较弱或溃疡患者,很适合喝稀粥调养肠胃,平日也应该细嚼慢咽,以保护肠胃。

8.延年益寿

喝粥可延年益寿,五谷杂粮熬煮成粥,含有更丰富的营养素与膳食纤维。对于年长、牙齿松动的人或病人,多喝粥可防小病,粥更是保健养生的最佳良方。



二、煮粥的学问

粥不仅营养丰富，而且一碗粥下肚，会觉得机体脏器清新、通体舒畅。因此很多人喜欢喝粥，还有很多人喜欢享受熬粥的乐趣。煮粥是门大学问，喝粥容易，想熬出鲜香味美的粥来就不是件容易的事了。以下煮出美味好粥的小窍门，你都知道吗？

1. 浸泡

煮粥前先将米用冷水浸泡半小时，让米粒膨胀开。这样做的好处是：熬起粥来节省时间；搅动时米粒会顺着一个方向转；熬出的粥酥软、口感好。



2. 开水下锅

大家的普遍共识都是冷水煮粥，而真正的行家里手却是用开水煮粥。这是因为开水下锅煮粥不会糊底，而且比冷水熬粥更省时间。

3. 米和水比例恰当

上火煮前最好一次性把水放足，掌握好水、米的比例，不要中途添水，否则粥会泻和稀，在黏稠度和浓郁香味上大打折扣。

4. 火候

掌握火候很重要，先用大火煮开，再转小火熬煮约30分钟。别小看火候的大小转换，粥的香味往往由此而出。另外，可根据不同的火候做成不同的粥，比如用明火煮加进白果和百合的白粥，能够清热降火；用猛火生滚的各类肉粥，低油低脂、原汁原味、口感清新，符合现代人的健康追求。当然，还可以往粥里加进鲜豆浆，用它烫鱼片、猪肝、牛肉、肉丸等，这样做出来的粥都非常香鲜爽口。

5. 搅拌

为了让粥出稠，也就是让米粒颗颗饱满、粒粒酥稠，搅拌的技巧是：开水下锅时搅几下，盖上锅盖用文火熬至20分钟时，开始不停地搅动，一直持续约10分钟，至呈酥稠状出锅为止。

6. 点油

煮粥为什么还要放油？这是因为，粥改文火煮后约10分钟时点入少许色拉油，你会发现不光

成品粥色泽鲜亮，而且入口别样鲜滑。

7.底和料分煮

大多数人煮粥时习惯将所有的东西一股脑全倒进锅里，百年老粥店可不这样做。粥底是粥底，料是料，分头煮的煮、焯的焯，最后再搁一块熬煮片刻，且绝不超过10分钟。这样熬出的粥品清爽浑浊，每样东西的味道都熬出来了又不串味。特别是辅料为肉及海鲜时，更应将粥底和辅料分开煮。

8.熬一锅高汤

你是不是觉得外面卖的粥总比自己家煮的粥多了那么一点鲜味呢？最大的秘诀就是要先熬一锅美味的高汤。做法是：猪骨1000克放入冷水锅中煮沸，烫除血水，捞出洗净；另起锅，倒入30杯清水煮沸，再放入猪骨，转小火焖煮1小时，熄火，捞出猪骨晾凉，汤汁过滤后即成高汤。用其煮粥，自然鲜香。

9.青菜不要煮太久

煮菜粥时，应该在米彻底熟后，放盐、味精、鸡精等调味品，最后再放生的青菜（不要焯水），这样青菜的颜色不会有变化，营养也不会流失。

10.花色粥的制作

以煮好的滚粥冲入各种配料、佐料，调拌均匀即成，如生鱼片粥。也可以先将配料炒制，再加入高汤或水，以之煮粥。

11.药膳粥的制作

若配方中有不能直接食用的药材，则可先熬煮中药成为药汁，过滤掉药渣后再加入米煮粥，或先将中药研成粉末，再入粥与米同煮。若粥中的配料形体较大，应先进行刀工处理，再下锅煮粥，以使粥稠味浓。

12.煮粥是否需要加碱

加碱可以破坏淀粉粒外的蛋白膜，充分溶出淀粉，使粥黏稠绵软，却破坏了大米中少有的宝贵维生素。可用山楂来代替碱，效果一样。若是玉米粥则相反，加点碱是必要的。因为加碱可以把玉米中所含较为丰富的尼克酸从结合状态释放出来，提高其吸收利用率，预防癞皮病。

