

百姓餐桌
丛书编委会 编

YiTianYIdao
Jiachang
Zhou



1天1道

家常粥

超低
震撼价
16.80元

由全国著名烹饪大师亲自精心挑选

菜品南北兼顾,做法简单实用,好学易做
每天一道新式滋补粥,每天口味翻新
好吃、营养又健康



吉林科学技术出版社

百姓餐桌

丛书编委会 编

做法简单
好学易做

YiTianYIdao
Jiachang
Zhou

1天1道

家常粥



吉林科学技术出版社

“百姓餐桌”丛书编委会 编

责任编辑：李 梁 王旭辉

图片摄影：许京鹭 杨跃祥 王大龙

书籍装帧：名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

一天一道

家常粥

YITIANYIDAOJIACHANGZHOU



一天一道家常粥

社 址：长春市人民大街 4646 号

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

编辑部电话：0431-85635175

邮 编：130021

电子信箱：ll_010307@sina.com

网 址：www.jlstp.com

实 名：吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题，可寄出版社调换

710 × 1000 16 开

10 印张

2007 年 5 月第 1 版

2007 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-1457-8

定价：16.80 元

一天一道家常粥

自序



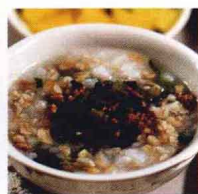
中华饮食文化博大精深、源远流长，在世界上享有很高的声誉。中国人讲究吃，不仅仅是一日三餐，解渴充饥，吃在国人心中早已演变成一种文化。每一道精美肴馔讲究的都是“色香味形意养”，色是视觉的颜色盛宴，香是嗅觉的连绵悠长，味是品尝的美味享受，形是形态的精雕细琢，意则是意境的回味隽永，最后一个“养”字，把“药食同源”的理念点透，回归了饮食文化的根本，道出了现代饮食的精髓。

俗话说，“民以食为天”，饮食文化已经在人们的日常生活中得到了很大的普及和弘扬。“吃什么”，这恐怕是大多数人需要每天面对的一个问题，选择合理而且适合自己的食材，当然很重要，但人们对于每天所食用的食物是否属于科学合理的膳食搭配却不甚了解。“怎么做”，很多人的饮食还在不断的重复自己从小养成的饮食习惯，殊不知食材的合理搭配和正确的烹饪对于饮食是最重要的一个环节。忙碌的上班族、优雅的主妇、退休闲适的老人、茁壮成长的孩子，每个人都希望能有适合自己且营养美味的食谱，本系列书籍的出版，解决了困扰您的“吃什么”和“怎么做”的两大难题，帮助您在忙碌的生活、学习、工作之余，轻松找到适合您和您家人、朋友的精心搭配、营养美味的菜谱。

中国人不管是南方人也好北方人也好，爱喝粥的人很多。宋代吴子野写了一篇《劝食白粥》：“粥后一觉，妙不可言，粥后就枕，粥在腹中，暖而宜睡，天下第一乐事也”，赞誉粥是相当健康的饮食。另有一首诗，是明代诗人张方贤《煮粥诗》，“莫言淡薄少滋味，淡薄之中滋味长”，实际上这是说出了粥的那种淡而悠长淳厚的味道。在李时珍的《本草纲目》里，人们还可以见到粥还是医家治病的良方。粥在人们的日常饮食生活中扮演着温馨的角色，各种营养配料合理搭配的粥更是食中美味，备受欢迎。本书以滋补养生为目的，精选了三百余款营养丰富的家常滋补粥，图文并茂，好学易做，能充分满足您全家的食粥口味。

一天一道家常粥

目录 CONTENTS



Part 1 豆乳、谷类、坚果类

- | | | |
|-------------|------------|-------------|
| 010 桂圆莲实粥 | 019 四果粥 | 028 栗子玉竹龙眼粥 |
| 012 白扁豆粥 | 020 藕粉牛乳粥 | 028 银花莲子粥 |
| 012 赤小豆粥 | 020 牛乳粳米粥 | 028 生姜莲子粥 |
| 013 郁李仁赤小豆粥 | 020 花生杏仁粥 | 029 莲子红枣粥 |
| 013 鲜汤豆腐粥 | 021 绿豆粥 | 029 松子粥 |
| 013 薏米粥 | 021 羊奶红枣粥 | 029 莲子粥 |
| 014 郁李仁花生粥 | 022 小米粥 | 030 杏仁梨糖粥 |
| 014 豆浆粥 | 022 砂糖黑糯米粥 | 030 栝楼杏仁粥 |
| 014 黑豆粥 | 022 黑芝麻甜奶粥 | 030 三米粥 |
| 015 消暑绿豆粥 | 023 杏仁粥 | 031 焦米粥 |
| 015 八宝粥 | 023 甜浆粥 | 031 芝麻粥 |
| 016 紫河车糯米粥 | 023 菊花核桃粥 | |
| 016 豆汁粥 | 024 薏苡仁党参粥 | |
| 016 双黄粥 | 024 薏苡杏仁粥 | |
| 017 加味绿豆粥 | 024 玉米粉粥 | |
| 018 薄荷绿豆粥 | 025 豌豆粥 | |
| 018 五色豆子粥 | 025 糯米小麦粥 | |
| 018 枸杞核桃粥 | 026 奶香麦片粥 | |
| 019 核桃粥 | 026 豌豆素鸡粥 | |
| | 027 核桃木耳粥 | |
| | 027 花生芡实粥 | |
| | 027 落花生粥 | |



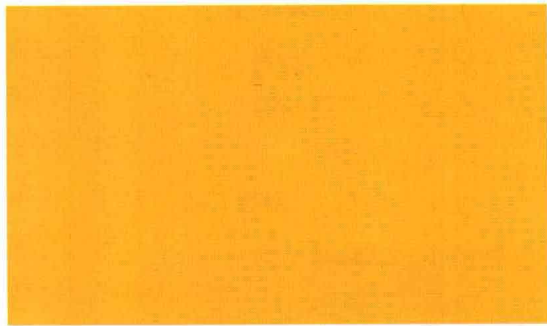
Part
2

禽蛋、
水产类

032 鲫鱼生姜枣粥
034 香葱鸡粒粥
034 鸡丝莼菜粥
035 松花苦苣粥
035 乌鸡糯米粥
035 乌鸡核桃粥
036 鸽蛋菜心粥
036 鸡肝粥
036 口蘑香菇粥
037 家常鸡粥
037 火麻仁海带粥
038 鸽肉粳米粥
039 生姜海参粥
039 砂仁鸡肉粥
039 枸杞鸡肾粥
040 腊鸭头白菜粥
040 麻雀粥

040 鸭肉粥
041 栗子鸡丝粥
041 鸡汁粥
042 冬瓜鸭粥
042 野鸭扁豆粥
043 大蒜海参粥
043 红枣海参芹菜粥
043 海参龙眼粥
044 鲫鱼灯心粥
044 芦荟海蜇粥
044 芦荟海参粥
045 鲛鱼黄豆粥
045 冬瓜鲤鱼头粥
045 鲫鱼大蒜粥
046 鲤鱼葱豉粥
046 鲤鱼赤小豆粥
046 鲤鱼五味粥
047 鲫鱼藕粉粥
047 母鸡墨鱼粥
048 生滚泥鳅粥

048 海参粥
049 虾米粥
049 龙皇海鲜粥
049 蟹柳豆腐粥
050 韭菜鲜虾粥
050 鲫鱼蚕豆粥
050 墨鱼香菇粥
051 苋菜小鱼粥
051 天下第一粥
051 虾仁蜜豆粥
052 辽参鱼肚粥
052 郁李仁紫菜粥
052 紫菜粥
053 人参雪蛤粥
053 鳕鱼草菇粥





一天一道家常粥 目录

Part 3 蔬菜类

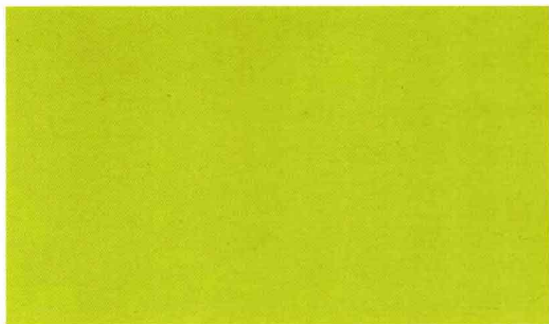
- | | | |
|--------------|-------------|-------------|
| 054 番茄山药粥 | 065 生姜红花豆芽粥 | 077 丝瓜粥 |
| 056 百合粥 | 066 郁李仁苦瓜粥 | 077 二瓜粥 |
| 056 百合绿豆粥 | 066 萝卜青果粥 | 078 山药薏米粥 |
| 056 荸荠粥 | 067 苦苣菜大蒜粥 | 078 红花山药豆浆粥 |
| 057 赤小豆荸荠粥 | 067 枸杞生姜豆芽粥 | 078 山药菟丝粥 |
| 057 四皮粳米粥 | 067 芦荟黄瓜粥 | 079 红花山药粥 |
| 058 火麻仁菠菜粥 | 068 马齿苋粥 | 080 丹参山药葛根粥 |
| 058 菠菜粥 | 068 山药萝卜粥 | 080 郁李仁薤菜粥 |
| 058 郁李仁菠菜粥 | 069 三宝糯米粥 | 081 银耳红枣粥 |
| 059 菠菜芹菜粥 | 070 芦荟马铃薯粥 | 081 莲子大枣银耳粥 |
| 060 生姜红花葱白粥 | 070 芦荟粥 | 081 仿真燕窝粥 |
| 060 葱白粥 | 070 韭菜籽粥 | 082 鲜藕粳米粥 |
| 061 白果冬瓜粥 | 071 冰糖五色粥 | 082 鲜藕粥 |
| 061 冬瓜蚕豆壳粥 | 072 黑木耳粥 | 082 油菜粥 |
| 061 冬瓜莲米粥 | 072 黑木耳芹菜粥 | 083 竹荪玉笋粥 |
| 062 蜜饯胡萝卜粥 | 073 郁李仁木耳菜粥 | 083 双山竹笋粥 |
| 062 木耳大枣粥 | 073 木耳银芽海米粥 | 084 南瓜百合粥 |
| 063 冬瓜红枣粥 | 073 油条蔬菜粥 | 084 椿芽白米粥 |
| 063 冬瓜粥 | 074 山楂小豆南瓜粥 | 085 香菇粳米粥 |
| 064 山药红花胡萝卜粥 | 074 山楂蘑菇粥 | |
| 064 红薯粥 | 074 莲子木瓜粥 | |
| 065 韭菜粥 | 075 芹菜海米粥 | |
| | 076 芹菜粥 | |
| | 076 牛蒡粥 | |



Part
4

水果类

- | | | |
|-------------|-------------|-----------|
| 086 芹菜山楂粥 | 094 龙眼莲子粥 | 100 翠衣粥 |
| 088 槟榔粥 | 094 荔枝粥 | 101 银耳樱桃粥 |
| 088 北芪大枣粥 | 095 山楂丹参粥 | 101 地黄枣仁粥 |
| 088 大枣桂芪粥 | 095 山楂首乌粥 | 102 雪梨青瓜粥 |
| 089 牛乳蜜枣粥 | 095 山楂银耳粥 | 102 酸枣仁粥 |
| 089 桂圆枸杞粥 | 096 山莲葡萄粥 | 102 二红粥 |
| 090 党参红枣粥 | 096 猕猴桃西米粥 | 103 芦荟香蕉粥 |
| 091 佛手柑粥 | 097 山楂乌梅粥 | 103 枣仁枣皮粥 |
| 091 甘蔗粥 | 097 山楂荞麦粥 | 103 川贝雪梨粥 |
| 091 蔗浆粥 | 097 生姜山楂粥 | |
| 092 首乌党参红枣粥 | 098 桂枝人参粥 | |
| 092 红枣糯米粥 | 098 桃仁红枣粥 | |
| 092 西米桂粥 | 099 黄芪红枣粥 | |
| 093 三米桂圆粥 | 099 山楂莱菔子粥 | |
| 093 桂圆姜汁粥 | 099 山楂紫苏梗米粥 | |
| | 100 苹果粥 | |
| | 100 瓜皮粥 | |



一天一道家常粥

目录



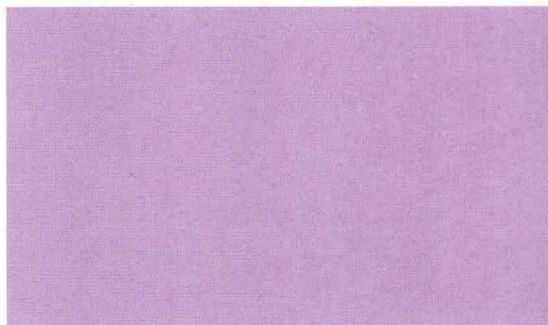
Part 5

畜肉类

- | | | |
|-------------|-------------|------------|
| 104 骨髓粥 | 113 沙锅排骨粥 | 122 银耳羊肾粥 |
| 106 生滚牛肉粥 | 113 烟肉白菜粥 | 122 柿蒂瘦肉粥 |
| 106 胡萝卜牛肉粥 | 114 咸瘦肉皮蛋粥 | 122 乞马粥 |
| 107 狗肉粥 | 114 猪肉粥 | 123 杜仲猪肾粥 |
| 107 胡椒狗肉粥 | 114 猪肺粥 | 123 栗子猪肾粥 |
| 107 天冬狗肉粥 | 115 人参大枣瘦肉粥 | 123 枸杞猪肾粥 |
| 108 牛蹄筋粥 | 115 大米瘦肉粥 | 124 白茅根猪肾粥 |
| 108 牛腰粥 | 115 皮蛋瘦肉粥 | 124 磁石粥 |
| 108 牛杂粥 | 116 猪骨番茄粥 | 124 鲜香黑芝麻粥 |
| 109 生姜当归羊肉粥 | 116 笋尖猪肝粥 | 125 鹿茸猪肾粥 |
| 109 羊肉粥 | 116 猪肝蹄筋粥 | 125 猪肾粥 |
| 109 生姜羊肉粥 | 117 山药猪肚粥 | |
| 110 枸杞羊骨粥 | 118 猪肚粥 | |
| 110 杜仲羊骨粥 | 118 陈皮黄芪猪肚粥 | |
| 110 羊肝粥 | 118 砂仁猪肚粥 | |
| 111 杨梅瘦肉粥 | 119 肉苁蓉羊腰粥 | |
| 111 山楂猪肚粥 | 119 阿胶羊腰粥 | |
| 112 羊腩苦瓜粥 | 120 玉米瘦肉粥 | |
| 112 雪里蕻肉末粥 | 120 椒酱肉粒粥 | |
| 113 猪肝菠菜粥 | 121 黄花菜肉末粥 | |
| | 121 板栗牛腩粥 | |
| | 121 萝卜火腿粥 | |



- | | | |
|------------|------------|-------------|
| 126 羊外肾粥 | 137 何首乌粥 | 147 干姜粥 |
| 128 郁李仁蜂蜜粥 | 137 虎杖糯米粥 | 147 生芦根粥 |
| 128 茯苓黄芪粥 | 138 贝母粥 | 148 赤小豆内金粥 |
| 128 茯苓五味粥 | 138 菊芽粥 | 148 糠谷老粥 |
| 129 杜仲磁石粥 | 138 葛根粉粥 | 148 菱粉粥 |
| 129 白术鸡内金粥 | 139 茅根粥 | 149 党参黑米粥 |
| 130 糯米阿胶粥 | 139 芡实粉粥 | 149 二粉粥 |
| 130 丹参红花粥 | 139 葫芦粥 | 150 双花高粱粥 |
| 131 白茯苓粥 | 140 肉苁蓉菟丝粥 | 150 生地粥 |
| 131 苡苳粥 | 140 人参粥 | 151 豆蔻粥 |
| 131 薄荷粥 | 140 牵牛粥 | 151 乌龙茶粥 |
| 132 砂仁黄芪粥 | 141 人参五味粥 | 151 菊花茶粥 |
| 132 鸡骨草粥 | 141 五味芡实粥 | 152 冰糖燕窝粥 |
| 132 回阳固脱粥 | 142 猕猴桃根粥 | 152 石膏粥 |
| 133 荆芥粥 | 142 麦门冬粥 | 153 二草粥 |
| 133 桔梗贝母粥 | 143 鹿胶苁蓉粥 | 153 竹沥粥 |
| 133 胡椒粥 | 143 枸杞桑椹粥 | 153 百合玉竹粥 |
| 134 白苳大米粥 | 144 玫瑰花粥 | 154 荷叶玉米须粥 |
| 134 灵芝粳米粥 | 144 鹿茸粥 | 154 竹叶粥 |
| 135 冰糖洋参粥 | 145 金樱子粥 | 154 薤白粥 |
| 136 杜仲粥 | 145 藿香粥 | 155 破故纸韭菜籽粥 |
| 136 海狗肾杞子粥 | 145 清火粥 | 155 蒲公英粥 |
| 137 海马鲜虾粥 | 146 肭脐粥 | |
| | 146 黄狗鞭粥 | |
| | 147 荷叶粥 | |





豆乳、谷类、 坚果类



桂圆莲实粥

● 功效 ●

桂圆性平味甘，入心、肝、脾、胃四经，具有益心脾、安神志的功效。莲子味甘涩，性平，有镇静安神、止泻等作用。此粥具有益耳聪目明、补中强志的功效，适用于体虚耳聋、视物模糊、骨质疏松等症。



●● 原料

嫩莲子····· 25克
芡实····· 25克
桂圆····· 10克
粳米····· 150克

●● 调料

冰糖····· 2大匙

●● 做法详解

- ①嫩莲子用清水浸泡涨发后，在水中用竹帚擦去仁衣，抽出莲心，冲洗干净。
- ②粳米淘洗干净；芡实、桂圆洗净，去杂质。
- ③莲子、芡实、桂圆放入锅内，加清水适量用小火煮烂，备用。
- ④粳米放入铝锅内，加清水，用旺火煮沸后，转用小火煮成稀粥，再将莲子、芡实、桂圆倒入，加入冰糖适量搅匀即成。

TE DIAN 特点

色泽淡白，香甜果香，粥浓不腻。

● 提示 ●

1. 莲子要去净莲衣、心，使之白净，粥味纯浓。
2. 粥锅烧开后，撇净浮沫，改用小火慢煮为宜。

白扁豆粥

●● 原料

白扁豆30克，大米150克。

●● 调料

红糖2大匙。

●● 做法详解

①将白扁豆除去泥沙杂质，洗净放入炖锅内，加水适量，炖五成熟时，把淘的大米放入锅内，再续煮30分钟。

②在白扁豆粥内加入红糖拌匀，出锅装碗即成。

③食法：当正餐食用，每日1次，每次吃100~150克。

●● 功效

此粥具有健脾胃、理气滞的功效，对气滞胃痛者尤佳。



赤小豆粥

●● 原料

赤小豆50克，粳米100克。

●● 调料

精盐、味精各1/3小匙。

●● 做法详解

①将赤小豆、粳米分别用清水淘洗干净，放入铝锅内，加水适量，置灶上，用旺火烧开，移小火煎熬成粥时，停火。

②出锅后在粥内放入精盐、味精调味装碗即成，早餐食用。

●● 功效

赤小豆营养丰富，含有大量的蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁以及多种维生素，而且其氨基酸含量较高。此粥具有健脾利水的功效，适用于水肿、脚气病和肥胖症等病症。



郁李仁赤小豆粥

●● 原料

郁李仁15克, 粳米150克, 赤小豆30克。

●● 调料

冰糖1大匙。

●● 做法详解

①将郁李仁研成粉; 粳米淘洗干净; 赤小豆淘去泥沙, 洗净。

②将赤小豆、粳米同放锅内, 加水500克, 置旺火煮沸, 加入郁李仁粉, 再用小火煮35分钟, 加入冰糖适量调味即成。

●● 功效

此粥具有润肠通便、利水消肿的功效, 适用于肠燥便秘、水肿、小便不利等症。



鲜汤豆腐粥

●● 原料

白米饭1碗, 鲜汤800克, 蟹足棒1根, 豆腐1块。

●● 调料

精盐3/5小匙, 鲜鸡粉1小匙, 姜末少许。

●● 做法详解

①蟹足棒(蟹柳)切段; 豆腐切块备用。

②锅中加入鲜汤, 上火烧沸, 下姜末煮片刻, 再下入白米饭、豆腐及调味料, 煮20分钟, 下入蟹柳煮5分钟, 搅拌均匀, 出锅装碗即可。

●● 功效

经常食用豆腐, 可以有效地保护血管系统, 减少血管的氧化破坏。



●● 原料

薏苡米50克, 粳米100克。

●● 调料

白糖2大匙。

●● 做法详解

①粳米用水淘洗干净, 除去泥沙杂质, 备用。

②将薏苡米洗净, 同粳米同置于铝锅内, 加水适量。

③将铝锅置旺火上烧沸, 再用小火煨熬, 待薏苡米熟烂后, 加入白糖即成。

●● 功效

此粥健脾除湿, 适用于脾胃虚粥、风湿性关节炎、水肿等症。



薏米粥

郁李仁花生粥

●● 原料

郁李仁20克，花生仁30克，粳米150克。

●● 调料

精盐1/3小匙。

●● 做法详解

①将郁李仁研成粉；花生洗净，粳米去泥沙，淘洗干净。

②将郁李仁、花生仁、粳米同放炖锅内，加水500克，置旺火烧沸，加精盐适量，再用小火煮35分钟即成。

●● 功效

此粥具有润肠通便的功效。



豆浆粥

●● 原料

豆浆汁500克，粳米100克。

●● 调料

砂糖2大匙，精盐1/2小匙，鲜汤1000克。

●● 做法详解

①粳米用水洗净，加入清水浸泡30分钟捞出，锅中加入鲜汤、粳米煮沸，转小火煮约1小时至米粒软烂黏稠备用。

②将备好的粥底中加入豆浆汁及砂糖少许，煮至表面有粥油为合适，每日早、晚餐服食。

●● 功效

此粥有利于防止肥胖和心血管疾病的发生。

●● 原料

黑豆50克，大米100克。

●● 调料

白糖2大匙。

●● 做法详解

①将黑豆洗净，去杂质，浸泡4小时；大米淘洗干净。

②将黑豆、大米同放铝锅内，加水适量，置旺火上烧沸，再加入白糖用小火煮50分钟即成。

③食法：每日1次，每次吃粥100克。正餐食用。

●● 功效

此粥具有清热解毒、利大小便的功效，大肠炎患者食用尤佳。



消暑绿豆粥

●● 原料

绿豆200克, 西瓜适量, 清水1000克, 蜜桃适量, 银耳适量。

●● 调料

冰糖3大匙。

●● 做法详解

①绿豆淘洗干净, 浸泡8小时; 银耳用冷水浸泡回软, 择洗净; 西瓜去皮、籽, 切块; 蜜桃去核, 切瓣, 备用。

②饭锅加入清水和泡好的绿豆, 上旺火烧沸, 转小火慢煮40分钟, 再下入银耳及调料, 搅匀煮20分钟, 下入西瓜和蜜桃, 煮3分钟离火, 自然冷却后, 装入碗中, 用保鲜膜密封, 放入冰箱, 冷冻20分钟即可。



八宝粥

●● 原料

红小豆100克, 莲子50克, 糯米240克, 松仁50克, 葡萄干50克, 红枣50克, 花生仁50克, 桂圆50克。

●● 调料

白糖300克。

●● 做法详解

①糯米洗净, 浸泡12小时, 捞出, 放入电饭锅, 加240克清水煮熟。

②红小豆、花生仁、莲子洗净, 放入锅中, 加1200克清水煮至熟软, 再加入糯米粥及桂圆、红枣、松仁煮至浓稠状, 再加入葡萄干及白糖, 搅拌均匀, 继续煮5分钟, 即可出锅装碗。

●● 功效

此粥对于滋养血气及健脾有一定功效。



紫河车糯米粥

●● 原料

紫河车1个，糯米150克，山药30克，芡实30克。

●● 调料

精盐、味精、胡椒粉各1/2小匙，姜1块，葱2段，料酒2大匙。

●● 做法详解

①紫河车用水反复冲洗干净，切2厘米宽、4厘米长的块；山药润透，切薄片；芡实、糯米淘洗干净；姜切片，葱切段。

②将糯米、紫河车、山药、芡实、姜、葱、料酒同放铝锅内，加水1500克，置旺火上烧沸，再用小火煮35分钟，加入精盐、味精、胡椒粉即成。



豆汁粥

●● 原料

小米175克，黄豆750克。

●● 调料

生姜汁1小匙，精盐1/3小匙。

●● 做法详解

①将黄豆泡好，加水磨成豆浆，用纱布过滤去渣，待用。

②小米淘洗后，用水泡过，磨成糊状，也用纱布过滤去渣。

③在锅中放水，烧沸后加入豆浆，再沸时撇去浮沫，边下小米糊边用勺向一个方向搅匀，开锅后撇沫，加入生姜汁及精盐调味，继续煮5分钟即成。



●● 原料

大黄3克，黄豆50克，粳米150克。

●● 调料

冰糖5小匙。

●● 做法详解

①将黄豆、粳米拣净杂质，淘洗干净；大黄研成细粉；冰糖打碎成屑。

②将粳米、黄豆同放沙锅内，加水500克，置旺火烧沸，再用小火煮35分钟，加入大黄粉、冰糖搅匀即成。

●● 功效

此粥具有清热解毒、宽中下气的功效，适用于胃中积热、腹水肿毒等症。



双黄粥