



韩式健康饭桌

滋补营养粥 62 例

보약으로 먹는 영양죽

[韩国]裴泰子 著 ● 刘均国 译



辽宁民族出版社



韩式健康饭桌

Cooking Sense 05

滋补营养粥 62 例

보약으로 먹는 영양죽

[韩国]裴泰子 著 ● 刘均国 译



辽宁民族出版社

辽宁省版权局著作权合同登记号：06-2008年第349号

© YESHIN publishing Co., 2008

© 刘均国 2008

图书在版编目 (CIP) 数据

滋补营养粥62例：汉朝对照 / (韩)裴泰子著；刘均国译. — 沈阳：辽宁民族出版社，2009. 1

(韩式健康饭桌)

ISBN 978-7-80722-680-2

I. 滋… II. ①裴… ②刘… III. 粥 — 保健 — 食谱 — 朝国 — 汉、朝 IV. TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第178171号



出版发行者：辽宁民族出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路25号 邮编：110003)

印刷者：沈阳美程在线印刷有限公司

幅面尺寸：185mm × 210mm

印 张：5.75

字 数：200千字

出版时间：2009年1月第1版

印刷时间：2009年1月第1次印刷

责任编辑：文忠实

封面设计：杜 江

责任校对：孙明惠

定 价：25.00元

联系电话：024-23284348

邮购热线：024-23284335

E-mail: lnmz@mail.lnpgc.com.cn

如有印装质量问题，请与承印厂调换。

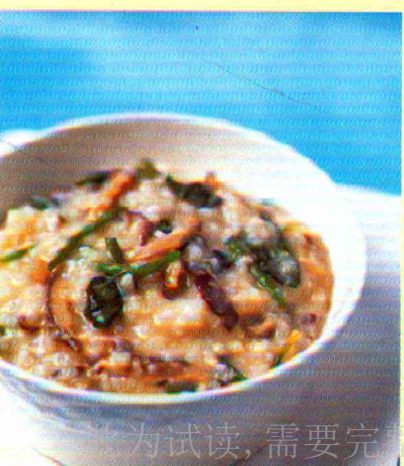
很久前我就想给为早餐而忙碌的主妇们介绍一些营养粥的制作方法。设想一下，清晨的餐桌上摆放着美味且富含营养的粥，再加上几样小菜，这不仅不逊色于正规的早餐，反而更能给家人以快乐和健康。

本书根据不同的人群将粥分为如下几类：促进消化和护肠养胃的营养粥；促进儿童生长发育和益智健脑的营养粥；有减肥、清肠功效的营养粥；为虚弱的感冒患者准备的营养粥；有益于害喜孕妇和贫血患者的营养粥。同时在附录里，我还将介绍几种可与营养粥搭配食用的泡菜的制作方法。

粥可以用多种材料来制作，本书介绍了这些材料的功能及各种粥的功效。我们做粥的目的不再像从前为了填饱肚子，而是为了滋补身体，或是为了患者的康复。美味的粥也可以说是我们传统的饮食之一。

在给主妇们上课的时候，我发现主妇们总是认为做出美味营养粥“看起来容易，做起来难。”所以她们经常向我询问制作秘诀。事实上，秘诀就在于实践。我们应该先抛弃做粥难的想法，通过本书，为家人轻松地做成美味且营养丰富的营养粥。

裴泰子



目录/차례

01 促进消化和护肠养胃的营养粥

소화가 잘 되고 장에 좋은 영양죽

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 鸡肉锅巴粥 / 닭고기누룽지죽 · 11 | 干虾锦葵粥 / 마른새우아욱죽 · 23 |
| 栗子松仁粥 / 밤잣죽 · 13 | 糙米粥 / 현미죽 · 25 |
| 小南瓜粥 / 단호박죽 · 15 | 绿豆粥 / 녹두죽 · 27 |
| 萝卜粥 / 무죽 · 17 | 蘑菇鸡肉粥 / 버섯닭죽 · 29 |
| 黄芪鸡肉粥 / 황기닭죽 · 19 | 甜菜粥 / 근대죽 · 31 |
| 角瓜粥 / 애호박죽 · 21 | 豌豆粥 / 완두죽 · 33 |

02 促进儿童生长发育和益智健脑的营养粥

성장기 어린이와 두뇌에 좋은 영양죽

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 菠菜豆腐粥 / 시금치두부죽 · 37 | 玉米牛奶粥 / 옥수수우유죽 · 49 |
| 牛肉菠菜粥 / 소고기시금치죽 · 39 | 核桃粥 / 호두죽 · 51 |
| 牛肉裙带粥 / 소고기미역죽 · 41 | 银杏粥 / 은행죽 · 53 |
| 蛤蜊粥 / 조개죽 · 43 | 黑芝麻粥 / 검은깨죽 · 55 |
| 鳕鱼粥 / 대구죽 · 45 | 水参粥 / 수삼죽 · 57 |
| 黄豆粥 / 콩죽 · 47 | 松仁粥 / 잣죽 · 59 |

03 有减肥、清肠功效的营养粥

다이어트와 속풀이에 좋은 영양죽

- | | |
|------------------------|---------------------|
| 金针蘑锅巴粥 / 팽이버섯누룽지죽 · 63 | 貽贝粥 / 홍합죽 · 75 |
| 牛蒡粥 / 우영죽 · 65 | 虾仁竹笋粥 / 새우죽순죽 · 77 |
| 蚬粥 / 대합죽 · 67 | 干明太鱼粥 / 북어죽 · 79 |
| 甘鲷海带粥 / 옥돔미역죽 · 69 | 泡菜豆芽粥 / 김치콩나물죽 · 81 |
| 薏米粥 / 율무죽 · 71 | 糙米苏子粥 / 현미들깨죽 · 83 |
| 红豆粥 / 팥죽 · 73 | |

04 为虚弱的感冒患者准备的营养粥

감기몸살 회복기 환자에게 좋은 영양죽

山药鸡蛋粥 / 참마달걀죽 · 87

桂皮粥 / 계피죽 · 89

金枪鱼粥 / 참치죽 · 91

韭菜粥 / 부추죽 · 93

葱根白梨粥 / 파뿌리배죽 · 95

大骨粥 / 사골흰죽 · 97

酱汤粥 / 장국죽 · 99

章鱼粥 / 낙지죽 · 101

米糊 / 미음 · 103

大枣粥 / 대추죽 · 105



05 有益于怀孕孕妇和贫血患者的营养粥

임신으로 인한 입덧과 빈혈에 좋은 영양죽

红薯粥 / 고구마죽 · 109

鲍鱼内脏粥 / 전복내장죽 · 111

生姜粥 / 생강죽 · 113

艾蒿粥 / 쑥죽 · 115

土豆粥 / 감자죽 · 117

菠菜粥 / 시금치죽 · 119

蛋黄粥 / 달걀노른자죽 · 121

白米牛奶粥 / 흰쌀우유죽 · 123

蔬菜香菇粥 / 야채버섯죽 · 125

海参粥 / 해삼죽 · 127

牡蛎粥 / 굴죽 · 129



附录 可与营养粥搭配食用的泡菜

영양죽과 같이 먹으면 좋은 물김치

萝卜水泡菜 / 동치미 · 132

石上菜水泡菜 / 돌나물물김치 · 133

萝卜片水泡菜 / 나박김치 · 134

萝卜秧水泡菜 / 열무물김치 · 135

黄瓜水泡菜 / 오이물김치 · 136

酸黄瓜 / 오이피클 · 137



制做美味粥的材料

죽으로 끓이면 맛있는 재료



锦葵
叶茎粗大，刚刚采摘下来的很新鲜。



香菇
日光下晒干的香菇富含维生素C等营养元素。



银杏
颗粒短小、呈圆形、轮廓鲜明者为佳。



红薯
表皮润泽、光滑、呈深红色为佳。



黄豆
皮薄、富含光泽者为佳。



南瓜
厚重者为佳。

粥，是以大米为基本原料，添加肉类、海鲜、蔬菜、其他谷类以及各种坚果混合煮制而成。肉类如：牛肉和鸡肉；海鲜如：贻贝、干明太鱼、黄蚬、虾、鲍鱼等；蔬菜如：菠菜、茼蒿、甜菜、蘑菇、南瓜、泡菜等；谷物类如：黄豆、各类芝麻、红豆等；坚果如：核桃、银杏、松仁和大枣等。



贻贝

蛤肉富于弹性，没有腥味的为佳。



豆芽

豆芽茎为纯白色且丰满，含有豆芽特有香气者为佳。

菠菜

根为深红色，叶面新鲜且呈绿色，长度为20cm者为宜。



核桃

模样端正，果壳有光泽，呈褐色为佳。

干明太鱼

为保持明太鱼特有的香味，最好放在零下14度、湿度为30%的环境下。比如可以放在冷藏室里的门口处保存。



鲍鱼

每一只重140~150克左右，肉多且肥美者为佳。



Section

01

促进消化和护肠养胃的营养粥
소화가 잘 되고 장에 좋은 영양죽





鸡肉的功能/닭의 효능

鸡肉温，补虚，对于疲劳、处于疾病及恢复期、脾胃虚弱的人来说是很好的补品。富含钙、磷、维生素B₁、维生素B₂、烟碱酸和不饱和脂肪酸等，其恢复体力、预防现代病的功效更是为世人所共知。

浓香爽口的口感让人赞叹

* chicken and crust of overcooked
rice porridge

鸡肉锅巴粥/닭고기누룽지죽

所需材料 (4人份)

鸡 1/2 只, 锅巴 150 克, 人参 1 根,
栗子 5 颗, 大枣 10 枚, 大蒜 4 瓣, 高
汤 10 杯, 酱油少许

■ 加工材料/재료 손질하기

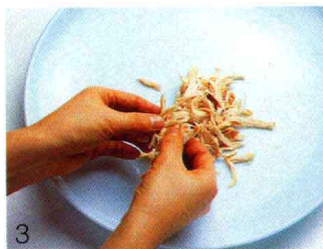
- 01 锅中放入鸡、人参、栗子、大枣、蒜和清水，熬成一定分量的高汤备用。
- 02 单独捞出鸡，并过滤出高汤。
- 03 鸡肉撕开备用。
- 01 냄비에 닭, 인삼, 밤, 대추, 마늘, 물을 넣고 푹 삶아 분량의 육수를 준비한다.
- 02 닭은 따로 건져 두고, 육수는 체에 걸러 둔다.
- 03 삶은 닭은 찢어서 준비해 둔다.

■ 熬粥/죽 쑈기

- 04 锅中放入高汤 10 杯和弄碎的锅巴煮开。
- 05 锅巴胀开并发出香味后放入撕好的鸡肉。
- 06 木勺搅拌，用文火煮烂，加酱油调味即可。
- 04 냄비에 육수 10컵과 누룽지를 잘게 부수어 넣고 푹 끓인다.
- 05 누룽지가 잘 퍼져 구수한 냄새가 나면 찢어 놓은 닭을 넣는다.
- 06 나무 주걱으로 저으면서 둥근히 끓여 간장으로 간한다.



2



3

tip 烹饪要点/쿠킹 포인트

制作锅巴

为了显出锅巴的味道，可以加酱油调味。可以购买锅巴；也可以在煎锅中铺上薄薄的一层米饭，用文火煎糊后晾干使用。



6



5



4



栗子的功能/밤의 효능

栗子补肾健脾并能预防现代病和保护肾脏。含有碳水化合物、蛋白质、钙和丰富的维生素等，对处于发育期的儿童有利；对恢复体力、缓解疲劳、皮肤美容、预防感冒等很有效。同时可做下酒菜。

栗子松仁粥/밤잣죽

■ 加工材料/재료 손질하기

- 01 栗子去壳切成片。
- 02 松仁洗净后去蒂用干净的抹布擦干。
- 03 栗子片微煮一下，和松仁一起加1杯水放入打浆机打浆，过滤备用。
- 04 大米充分浸泡后，加1杯水放入打浆机打浆。
- 01 밤은 껍질을 벗기고 편으로 썬다.
- 02 잣은 고깔을 떼고 먼 행주에 짜서 문질러 닦는다.
- 03 썰어 놓은 밤은 살짝 삶아 잣과 함께 믹서에 물 1컵을 넣고 곱게 갈아 체에 걸러 둔다.
- 04 쌀은 충분히 불려 믹서에 물 1컵을 넣고 곱게 간다.

■ 熬粥/죽 쑈기

- 05 锅中放入准备好的栗子、松仁、大米以及剩余的8杯水，煮开。
- 06 用木勺搅拌，直到米粒黏合。食用前加盐调味即可。
- 05 냄비에 갈아서 준비한 밤, 잣, 쌀, 나머지 물 8컵을 붓고 끓인다.
- 06 쌀알이 잘 어우러질 때까지 나무 주걱으로 저어 가며 끓여, 먹기 직전에 소금으로 간한다.

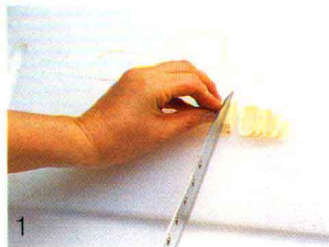
tip 烹饪要点/쿠킹 포인트

使用干栗子

栗子可以生用，但若稍微煮一下再使用则色泽更佳。
熬粥时候使用干栗子更好。干栗子较硬，可以放入锅中用火煮软。

所需材料 (4人份)

泡过的大米1杯，松仁1/2杯，栗子10颗，清水10杯，食盐少许





南瓜的功能/단호박의 효능

南瓜作为高冷地作物被称为是栗子南瓜，意思是红薯和栗子的结合体。南瓜比栗子含糖分多，可以蒸食、熬粥，还可以用于各种炖菜、熬制鱼类、做小菜等。

清淡柔和的口感，让人食欲倍增

小南瓜粥/단호박죽

■ 加工材料/재료 손질하기

- 01 南瓜去皮切成薄片，加水2杯放入锅中煮。
- 02 南瓜片煮至碾碎程度后过滤。
- 03 扁豆放入锅中，加刚好没扁豆的水后煮透。并加白糖和食盐调味。
- 01 단호박은 껍질을 제거한 뒤 얇게 썰어서 냄비에 물 2컵을 붓고 삶는다.
- 02 호박이 으개질 정도로 익으면 체에 내린다.
- 03 강낭콩은 냄비에 넣고 콩이 잠길 정도로 물을 부어 푹 삶다가 설탕과 소금으로 간한다.

■ 熬粥/죽 쑈기

- 04 过滤好的南瓜放入锅中加水1杯后再加扁豆一起煮。
- 05 粥煮烂后加糯米粉熬成糊状。
- 06 加盐或白糖调味即可。
- 04 체에 내린 호박을 냄비에 넣고 물 1컵과 삶아 놓은 강낭콩을 넣어 끓인다.
- 05 죽이 잘 어우러지면 찹쌀가루를 넣고 풀처럼 걸쭉하게 끓인다.
- 06 소금, 설탕으로 간한다.

tip 烹饪要点/쿠킹 포인트

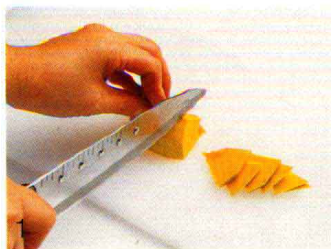
轻松祛除南瓜皮

先把南瓜切成小块，然后放在开水里焯一下，这样就很容易去掉皮。
南瓜粥既可以和萝卜泡菜、萝卜片泡菜一起食用，也可以做成江米疙瘩粥食用。

* sweet pumpkin porridge

所需材料 (4人份)

南瓜 1个，扁豆 50克，糯米粉 1/2杯，清水 3杯，食盐、白糖各少许





萝卜的功能/무의 효능

萝卜可以消肿、促进胃肠消化和营养的吸收，还可以缓解因食滞而腹痛的情况。对糖尿病、烧伤、感冒和宿醉有很好的效果。