

精选

家常粥

H O M E L Y · D I S H E S

舒 畅 编著

家常粥品，好学习做
养生粥膳，喝出健康



中国轻工业出版社

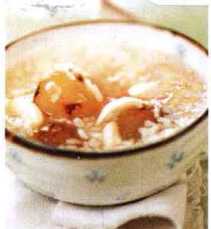
精选

MODERN PEOPLE
现代人

家常粥

H O M E L Y · D I S H E S

舒 畅 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

精选家常粥 / 舒畅编著. —北京: 中国轻工业出版社,
2011.7

(现代人)

ISBN 978-7-5019-8258-5

I. ①精… II. ①舒… III. ①粥—食谱 IV. ①TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第090814号

策划编辑: 张 弘 付 佳 王芙洁 责任终审: 张乃柬 整体设计: 王超男
责任编辑: 付 佳 王芙洁 版式设计: 锋尚设计 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011年7月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 3

字 数: 100千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8258-5 定价: 10.00 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

110478S1X101ZBW

目录

CONTENTS

做粥的学问

- 5 煮好粥，选好器
- 6 制粥火候的掌握
- 7 煮粥的方法及注意事项
- 8 煮粥常见食材的营养及功效
- 10 制粥配料添加顺序
- 10 制粥调料介绍

清粥

- 12 大米粥
- 12 小米粥
- 13 薏米粥
- 14 玉米面粥
- 14 高粱米粥
- 15 核桃小米粥
- 16 绿豆粥
- 16 小米黄豆粥
- 17 薏米红豆粥
- 18 双豆粥
- 18 红豆玉米粥
- 19 五豆粥
- 20 山药粥
- 20 胡萝卜玉米糝粥

- 21 芹菜粳米粥
- 22 良姜粥
- 22 姜汁薏米粥
- 23 木瓜香米粥
- 24 枸杞粥
- 24 车前草糯米粥
- 25 百合红枣绿豆粥
- 26 百合花生粥
- 26 莲子芡实粥
- 27 黄芪山药莲子粥
- 28 茯苓红豆枣粥
- 28 茯苓薏米粥

咸粥

- 30 牛奶菠菜粥
- 30 紫苋菜粥
- 31 芋头香粥
- 31 芹菜粥
- 32 黄瓜糯米粥
- 32 菠菜粥
- 33 蔬菜糙米粥
- 34 红豆苋菜香米粥
- 34 苦瓜丝粥
- 35 白玉豌豆粥
- 36 双菇糙米粥
- 36 冬瓜薏米粥

- 37 松蘑粥
- 37 香菇荞麦粥
- 38 花生肉末粥
- 38 皮蛋瘦肉粥
- 39 香菇山药肉丝粥
- 40 榨菜肉片粥
- 40 消导粥
- 41 猪肉末紫菜粥
- 42 花生猪骨粥
- 42 丝瓜骨香粥
- 43 生滚排骨粥
- 44 猪肝绿豆粥
- 45 猪蹄黄豆粥
- 46 猪血菠菜粥
- 46 菠菜猪肝粥
- 47 艇仔粥
- 48 胡萝卜牛肉黄米粥
- 49 芹菜牛肉粥
- 50 牛肉蛋花粥
- 50 大麦牛肉粥
- 51 木耳牛肉粥
- 52 羊肉胡萝卜粥
- 52 苁蓉羊肉粥
- 53 羊腩苦瓜粥
- 54 糯米羊肉粥
- 54 羊肝胡萝卜粥
- 55 土豆鸡肉粥





- 56 鸡肉皮蛋粥
- 56 鸡丝香粥
- 57 玉米莲子鸡肉粥
- 58 玉竹滋润鸡粥
- 58 鸡蓉栗子粥
- 59 乌鸡肉粥
- 60 什锦鸡翅粥
- 60 芥菜鸭丝粥
- 61 糯米姜鸭丝粥
- 62 咸蛋香粥
- 62 皮蛋生菜粥
- 63 生滚鱼片粥
- 64 墨鱼粥
- 64 燕麦鳕鱼粥
- 65 菠菜虾皮粥
- 66 鲜虾芹菜粥
- 66 文蛤萝卜粥

甜粥

- 68 水果甜粥
- 68 番茄粥
- 69 黄瓜雪梨粥
- 70 燕麦雪梨粥
- 70 南瓜紫米粥
- 71 燕麦南瓜粥
- 71 韩式南瓜粥

- 72 牛奶果蔬粥
- 72 花生牛奶粥
- 73 红薯粥
- 74 核桃山楂粥
- 74 核桃燕麦粥
- 75 松仁核桃香粥
- 76 桂花粥
- 76 姜枣粥
- 77 枸杞菊花粥
- 78 莲子荷叶粥
- 78 荷叶糯米粥
- 79 二米红薯粥
- 80 红枣莲子银耳粥
- 80 糯米莲子粥
- 81 桂圆莲子红枣粥
- 82 红豆莲子紫米粥
- 82 百合莲子粥
- 83 八宝粥
- 84 百合绿豆糯米粥
- 84 红枣山药薏米粥
- 85 椰肉四喜粥
- 86 黑芝麻蜂蜜粥
- 86 燕麦玉米面粥
- 87 燕麦养颜粥
- 88 紫米红枣粥
- 88 红糖小米粥
- 89 薏米杏仁粥

- 90 黑芝麻花生碎粥
- 90 银耳枸杞粥
- 91 银耳南瓜粥
- 92 百合提子粥
- 93 养血止痛粥
- 94 豆浆小米粥
- 94 山楂粥
- 95 芦荟养颜冰粥
- 96 茯苓红枣粥
- 96 玉米粒燕麦粥

说明:

本书中的热量计算值均不含调料。

热量分级标准:

- < 240千卡 ★
- 240~479千卡 ★★
- 480~959千卡 ★★★
- 960~2399千卡 ★★★★★
- ≥ 2400千卡 ★★★★★★

做粥的学问

煮好粥，选好器

1. 沙锅

沙锅保温性能好，适合制作老火粥，这类粥需要长时间煲煮，通常用来煲煮一些不易煮烂的食材和药材，例如猪骨粥、人参粥等。利用沙锅的保温性能，宽汤宽水做出的老火粥，滋味浓厚、口感绵滑。

另外，做粥底也要用沙锅。将大米洗净，入水泡约半小时，放入沙锅中，加入适量高汤煮沸，再转小火熬煮约1小时，直至米粒软烂黏稠。有了这晶莹饱满、稠稀适度的粥底，再加入其他食材滚熟，就成了广东人所说的生滚粥。

但需要注意的是，沙锅最怕冷热变化，如果急速遇热或遇冷，会减少沙锅的使用寿命。煮粥时，上火前要擦干锅外的水分，然后用小火热锅，如果中途加水也要加温热水，以免爆裂。



2. 电饭锅



用电饭锅煮粥是一种省事的好方法。电饭锅火候易掌握，且不易粘锅。电饭锅可用来煮快粥，例如北方人常煮的大米粥、小米粥等。只要按合适的比例加入米和水，按下开关就可以了，非常省事。而需要长时间煲煮的粥则不适合用电饭锅。用电饭锅煮粥，米与水的比例在1:6左右。

需要注意的是，电饭锅的外锅内壁不可沾湿，可以将湿抹布拧干擦拭；若有饭粒掉进内锅与外锅之间的缝隙，需立即清理；蒸汽口与接水槽也要定时清理。由于电饭锅内锅有不粘处理，所以不可使用钢丝球来刷锅。

3. 不锈钢锅

不锈钢锅也不适合用来长时间煲粥，而适合煮一些简单易熟的快粥，例如玉米面粥等。用不锈钢锅煮粥，要不时搅拌，以免米粒粘锅。另外，人不能长时间离开，随时注意不要溢锅。



4. 高压锅

高压锅是利用密封高压的方式，使食物在短时间内煮熟。如果制粥的原料不易煮熟烂，又想快点喝上粥，可以选择用高压锅，例如绿豆粥、高粱米粥等。由于煮粥常用的米类和豆类食材容易吸水膨胀，所以其用量切勿超过高压锅容量的 $\frac{1}{3}$ 。煮好粥后，不要着急拿下安全汽阀，必须静置数分钟待温度稍降后再拿下汽阀，以免粥汁从汽孔中喷溅出来。



制粥火候的掌握

制粥火候的掌握并不难。将米和水按合适的比例放入锅中后，先以大火煮沸，再转小火慢慢熬煮，熬煮过程中要注意观察，不要溢锅，待煮至米烂粥稠即可离火。

如果粥中还要加入其他配料，视食材的不同，一方面注意入锅顺序，另一方面则要掌握熬煮的时间。易熟烂的食材晚放，熬煮时间要短；不易熟烂的食材早放，熬煮时间要长。

煮粥的方法及注意事项

1. 方法

● 用来煮粥的米要先泡水。

泡水可以让米粒充分吸水，熬出的粥才会又软又稠。不同原料泡水时间不同，如大米要泡约30分钟，绿豆、糯米、薏米等不易煮烂的原料要泡3小时以上。另外，新米泡水时间短，陈米泡水时间长。

● 水要一次加足。

不要中途加水，否则粥会变稀，黏稠度和香味都会大打折扣。加水的比例要视需求而定：

煮全粥：大米半杯 + 水4杯

煮稠粥：大米半杯 + 水5杯

煮稀粥：大米半杯 + 水6杯

(1杯=240克)

● 煮粥过程中要不断搅拌，煮出的粥才会黏稠。

俗话说：“煮粥没有巧，三十六下搅。”搅拌也分两个阶段，第一阶段：大火煮沸，一定要不断搅动，让米粒间的热气散出来，才不会让米煮得糊成一片，成了一锅“糊涂粥”，还可避免粘锅。第二阶段：小火慢熬，应减少翻搅，才不会将米粒搅散，使粥太过浓稠。



2. 注意事项

● 其一，淘米时不要用手搓。

谷类外层的营养比内层要多，例如B族维生素和矿物质大多在外层薄膜上，淘米时用手搓会损失大量的营养物质。一般情况下，先将砂粒等杂质挑出来，再淘洗两遍就可以了。如果是陈旧霉变的米，最好不要食用。

● 其二，煮粥过程中不宜放碱。

熬粥时放碱，是为了让粥烂得快和发黏好吃。但这样做会使食材中的营养成分损失不少，因为维生素B₁、维生素B₂、维生素C等都是喜酸怕碱的。

煮粥常见食材的营养及功效

大米：味甘、性平，能补脾养胃、补益气血、长肌肉、和五脏。大米黏度小，膨胀性大，煮出的粥滑韧可口、清香味美。



糯米：味甘、性温，能温补脾胃，对于因脾胃气虚导致的泻泄，以及身体虚弱有较好的辅助食疗效果。糯米还能健脾益气，可用于气虚所致的自汗、妊娠腰腹坠胀、劳伤后气短乏力等症的辅助食疗。糯米黏度大，熬出的粥黏稠香甜，但不易消化，幼儿、老年人和消化能力弱的人不宜多吃。

小米：小米营养价值很高，很多国家都把小米作为体弱者和病人的保健食品，我国也有用小米作为产妇保养食品的习俗。小米味甘咸、性偏凉，补脾养胃、滋养肾气、补虚损、清虚热。小米粥上面浮的一层细腻的黏稠物，形如油膏，俗称“米油”，营养极为丰富。



玉米：玉米具有降血压、血糖、胆固醇，防止高血压、冠心病、细胞衰老及脑功能退化等功效，并有抗血管硬化和预防肿瘤等作用。玉米含有丰富的膳食纤维，能够预防便秘，减肥驱脂，是很好的减肥食品。玉米碾成糗或磨成面，可以用来煮玉米糗子粥或玉米面粥，味道香甜可口。

高粱米：高粱分为红高粱、白高粱两种。红高粱粒大，口感粗糙，如今多用来酿酒和喂牲口。白高粱通常用来煮粥食用或磨成面后制成各种米食。高粱米具有益胃温中、涩肠止泻等功效，能固肠胃、止吐泻。高粱米煮粥，口感略粗糙，微有涩味。



燕麦：燕麦营养丰富，其蛋白质、脂肪含量远超过了大米和面粉，尤其小儿生长所需的铁、锌等微量元素的含量都非常丰富，非常适合处于成长发育期的幼儿食用。燕麦味甘咸、性凉，具有益气调中、消食导滞、清热止渴、利水消肿等作用。燕麦经加工压制后成为麦片，用来制成麦片粥，其口感软滑、味道香甜。



紫米：紫米营养价值与药用价值很高，具有补血、健脾等功效。紫米的米粒外部有一层较为坚韧的种皮包囊，不易煮烂。未煮烂的紫米能耐受胃液消化，因此易引起消化不良。紫米洗净后要在温水中浸泡3小时以上，再用小火煮约2小时方可食用。紫米粥香甜可口。

绿豆：味甘、性寒，具有清热解毒、生津止渴、利尿消肿等功效。陈年绿豆不易煮烂，要先用温水浸泡后再煮。用当年绿豆煮粥则耗时较短，开锅后再煮约30分钟即熟烂。



薏米：薏米所含的蛋白质远比米面为高，其所含的人体必需的8种氨基酸齐全，且比例接近人体需要。常食薏米可保持皮肤光泽细腻，消除粉刺、雀斑、老年斑、妊娠斑等，对痤疮、皮肤粗糙等都有很好的辅助食疗效果。且由于薏米富含膳食纤维，利肠胃、消水肿，还具有减肥功效。薏米粥米粒略韧，味道清香。

红豆：红豆是一种高蛋白、低脂肪、多营养的小杂粮。红豆含有较多的皂角苷，可刺激肠胃蠕动，且有良好的利尿作用，能解毒、解酒。产妇多吃红豆，还有催乳功效。红豆入粥，色香味俱佳。



制粥配料添加顺序

人粥的配料有很多，豆薯类、畜肉类、禽蛋类、水产类、蔬菜类、水果类、中草药类、鲜花类、调味品类等，皆可入粥。需要注意的是这些配料的添加顺序。请注意下面的五条普遍原则：

- 米、药材要先熬。
- 蔬菜、水果最后下锅。
- 海鲜类宜先焯烫，肉类先拌浆后入锅，可让粥清爽不混浊。
- 香菜、葱花、姜末等调味料在起锅前撒入即可。
- 不易熟烂的食材早入锅，易熟烂的食材晚入锅。



制粥调料介绍

甜味调料

白糖：润肺生津，适用于莲子粥、绿豆粥等。

冰糖：补中益气、和胃润肺，可用作多种粥的调味，但不宜长期过多食用。

红糖：益气暖中、化食、缓解疼痛，虚寒体质的人以及风寒外感、产后体虚的人，宜食用以红糖调味的粥。

蜂蜜：补中、润燥、止痛、解毒，营养丰富全面，体质虚弱的人宜食用以蜂蜜调味的粥。

咸味调料

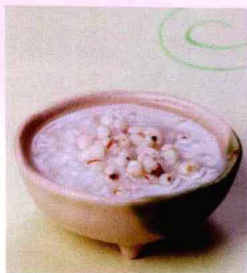
盐：咸入肾经，羊骨粥、枸杞羊肾粥等都是用来补肾的粥，可加盐调味，作为引经之用。

腐乳：白粥中拌入腐乳也很好吃。腐乳质地细腻、营养丰富、口味鲜美，有除腥解腻的作用。但腐乳含盐和嘌呤量较高，高血压、心血管病、痛风、肾病等患者宜少吃。

辣味调料

生姜：散寒、止呕、解毒、暖胃，去腥膻，可用于牛羊肉粥的调味，寒性体质的人也宜食用以生姜调味的粥。

葱：葱具有特殊的辛香辣味，是重要的解腥调味品，还可增进食欲。中医认为葱对感冒、风寒、头痛、阴寒腹痛、虫积内阻、痢疾等有较好的食疗作用。初春的葱营养最丰富，也最嫩、最香、最好吃。



精 选 家 常 粥



清粥



清粥就是单
纯的米粥，



也可加入小米、绿豆或莲子等食材增加香味。一般来说，清粥要配菜吃，否则淡而无味。



大米粥

热量
★★
348千卡

材料：大米100克。

做法：

- ① 大米淘洗净，浸泡30分钟。
- ② 大米与适量清水一同放入锅中，先以大火煮沸，再转用小火，火候以盖上锅盖粥微滚不溢出为好，慢煮30分钟左右至米粒开花即可。

主妇心得：有条件的话最好选用一季稻来做大米粥，且米与水的比例不要低于1：10。

小米粥

热量
★★
358千卡

材料：小米100克。

做法：

小米淘洗净，与适量清水同放锅内，置大火上煮开，再转小火，不停搅拌，煮至小米开花即可。

主妇心得：煮小米粥的时候，不要离开，因为很易溢锅。可用手勺不停搅拌。



薏米粥

热量

★★★

493千卡

材料：薏米80克，糯米40克。

做法：

- ① 薏米淘洗干净，泡3小时；糯米淘洗干净，泡3小时。
- ② 薏米与适量清水同放锅内，置大火上煮开，放入糯米煮开，再转小火，不停搅拌，煮至米熟粥稠即可。

大厨支招：薏米不易熟烂，煮好的薏米粥米粒相对松散有咬劲，为增加绵稠的口感，加少许糯米同煮更好。

主妇心得：

1. 薏米要挑选颗粒大而完整、结实，杂质粉屑少，气味清新者为佳。
2. 储存时要放在干燥、通风、阴凉的地方。





热量
★★★
512千卡

玉米面粥

材料：玉米面150克。

做法：

1. 将玉米面放入碗中，用凉水调成糊。
2. 锅置火上，放水烧开，倒入玉米面糊，略滚后转小火，不停搅拌，熬约5分钟，至粥熟呈黏稠状即可。

大厨支招：

1. 将玉米面放入碗中搅拌时，要用凉水，水先少放一些，搅匀后再慢慢加水，这样不会出现面疙瘩。
2. 玉米面下锅后不停搅拌，以免粘锅。



热量
★★★
512千卡

高粱米粥

材料：高粱米150克。

做法：

高粱米淘洗净，与适量清水同放高压锅内，置大火上煮开，盖上盖，扣上安全阀，转小火煮约20分钟，粥熟即可。

大厨支招：

1. 高压锅熬粥一次不宜太多，不能超过锅容积的1/3，以免粥粒堵住安全阀小孔，发生意外。
2. 高粱米和水的比例为1:10。



核桃小米粥

热量

★★★
660千卡

材料：小米100克，核桃仁50克。

做法：

- ① 小米淘洗干净；核桃仁碾碎。
- ② 锅中放水烧开，倒入小米煮开，放入核桃碎煮至小米开花至熟即可，食用时可根据个人口味，放入一些蜂蜜或红糖调味。

大厨支招：煮粥前最好先将核桃仁略用小火焙烤，煮出的粥更香。

主妇心得：核桃富含硒和维生素E，经常食用核桃可以令头发乌黑亮泽，对头发早白、发枯不荣具有辅助食疗作用。

绿豆粥

热量
★★★
241千卡

材料：绿豆60克，粳米15克。

做法：

绿豆、粳米淘洗净，将绿豆与适量清水同放锅内，置大火上煮开，再转小火，煮至将熟时，放入粳米，继续以小火煮至绿豆开花、米烂粥稠即可。

大厨支招：

1. 绿豆不易熟烂，所以要先煮。
2. 此粥也可不加粳米，纯粹用绿豆熬粥。加粳米可使粥口感更绵稠软滑，而只用绿豆熬粥则消暑解毒功效更强。



小米黄豆粥

热量
★★★★
538千卡

材料：小米100克，黄豆50克。

做法：

- ① 小米、黄豆淘洗净，分别用水泡。
- ② 将泡好的小米磨碎，过筛，入盆中沉淀，滗去清水成小米苡；黄豆磨细，过筛，用水调成豆糊。
- ③ 锅置火上，放水烧开，倒入豆糊，开锅后把小米苡用开水调匀，倒入锅内，不停搅拌，再次开锅后迅速关火即可。

大厨支招：小米苡下锅后不停搅拌，以免糊锅。开锅后即刻关火，以免产生糊味。