

SABA'S KITCHEN

萨巴厨房

- 从南到北、从东到西，中国地大物博、水土丰盈
- 数不清的五谷杂粮，吃不完的干果蔬食
- 一方水土养一方人，一碗好粥滋养身心

# 好喝的粥

萨巴蒂娜◎主编

17年畅销美食图书经验的积累 1000张精美图片让美食呈现眼前



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

SABA's KITCHEN  
萨巴厨房

# 好喝的粥

萨巴蒂娜◎主编

常州大学图书馆  
藏书章

中国轻工业出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

萨巴厨房. 好喝的粥 / 萨巴蒂娜主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2018.7

ISBN 978-7-5184-1973-9

I. ①萨… II. ①萨… III. ①粥 - 食谱 IV. ①TS972.12  
②TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 102648 号

责任编辑: 高惠京      责任终审: 张乃柬      整体设计: 锋尚设计  
策划编辑: 龙志丹      责任校对: 李 靖      责任监印: 张京华

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: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2018年7月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 12

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1973-9 定价: 49.80元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

180379S1X101ZBW

# 目录

## CONTENTS

### 容量对照表

1 茶匙固体调料 = 5 克

1/2 茶匙固体调料 = 2.5 克

1 汤匙固体调料 = 15 克

1 茶匙液体调料 = 5 毫升

1/2 茶匙液体调料 = 2.5 毫升

1 汤匙液体调料 = 15 毫升

知识篇	010
一碗好的白粥怎么熬	010
基础食材篇	011
基础技巧 Q&A	016

## 1 五谷 CHAPTER 养生粥



地瓜粥

019



腊八粥

020



五色豆子粥

021



薏米红薯粥

022



土豆粥

023



豆腐缠丝粥

024



花生红枣粥

026





南瓜栗子粥

027



蜜豆南瓜粥

028



核桃糯米粥

030



莲子玉米粥

032



桂花紫薯粥

034



红糖黑米粥

036



紫米薏米粥

038



金银粥

039



小米地瓜粥

040



小米蛋奶粥

041



香蕉奶香燕麦粥

042



玉米麦片粥

044



藜麦小米粥

045



白果山药粥

046



绿豆百合粥

047



2 健康  
CHAPTER  
蔬菜粥



山珍蘑菇粥

049



海苔菜心粥

050



小白菜木耳粥

052



南瓜枸杞粥

054



冬瓜大米粥

055



胡萝卜粥

056



胡萝卜玉米粥

058



西芹百合粥

059



百合山药粥

060



鸡汤萝卜丝粥

062



荷塘月色粥

064



藕丁花生粥

066



CHAPTER 3 美味肉粥



瘦肉大米粥

069



粤式及第粥

070



芹菜瘦肉粥

072



菠菜猪肝粥

074



三皇粥

076



皮蛋瘦肉粥

078



海苔肉松粥

080



香芋排骨粥

082



筒骨菜干粥

084



黄花瘦肉粥

086



港式鱼片粥

087



韭菜蚬蛋粥

088



粤式艇仔粥

090



潮汕膏蟹砂锅粥

092



油条鲜虾粥

094



海米粥  
096



海參小米粥  
097



海鮮芥菜粥  
098



田园三色虾仁粥  
100



板栗鸡丝粥  
102



香菇鸡肉粥  
104



咸蛋黄烤鸭粥  
106



糯米鸭丝粥  
108



羊肉粥  
110



牛肉生菜粥  
112



生滚牛肉滑蛋粥  
114



生姜粥  
117



奶黄香粥  
118



美龄粥  
120



鸡汤白米粥  
122



小米红枣粥  
124



元气甜浆粥  
125



乌鸡糯米粥  
126



乳鸽补气粥  
128



黄豆芝麻粥  
129



固本熟地粥  
130



当归红枣粥  
132





山药薏米粥

134



淮山芡实粥

135



荷叶消暑粥

136



红豆薏米粥

138



鸡汤黄芪粥

139



橘皮银耳粥

140



暖宫养生粥

142



莲子美白粥

144



芝麻核桃粥

145



银耳菊花粥

146



冰糖山楂粥

148



红枣桂圆阿胶粥

150



无花果蜂蜜粥

152



黑糯米桂圆粥

154

CHAPTER 5 小菜妙搭



蚝油菜心

157



金沙南瓜

158



脆爽萝卜丁

160



凉拌脆藕片

161



桂花糯米藕

162



荷塘小菜

164



手撕杏鲍菇

165





白灼金针菇

166



金酥淮山

168



香拌干张

169



皮蛋豆腐

170



鸡蛋豆腐干

172



酸辣土豆丝

173



葱油拌莴笋

174



香辣茄条

176



酸辣海带丝

178



木耳黄瓜

180



蒜泥白肉

181



五香猪蹄

182



藤椒鸡

184



泡椒凤爪

186



凤尾虾球

188

SABA'S KITCHEN  
萨巴厨房

# 好喝的粥

萨巴蒂娜◎主编

中国轻工业出版社

# 初步了解全书

## 一碗好的白粥怎么熬

任何一款粥，都离不开一碗白粥做粥底。“知识篇”中，我们将从“一碗好的白粥怎么熬”开始讲起，粥好喝的秘密就在这里！



## 基础食材篇

千变万化的粥，离不开可入粥的常用食材。不同食材不同特点，认识了它们，便可随心所欲，化白粥为神奇。



## 基础技巧 Q&A

做粥看似简单，却有通用的诀窍，基础技巧篇中将为你一一介绍，让你做起粥来得得心应手。

### Q2: 熬粥的过程怎样控制火候?

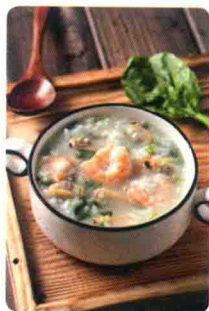
- A: 1. 熬粥的火候极为重要，先用大火煮沸后要转为小火，大火煮沸时，适当搅拌食材，避免烧锅。  
2. 盖子留一丝缝隙以免粥汁溢出，有出气孔的砂锅也可以如此操作，更为妥当。



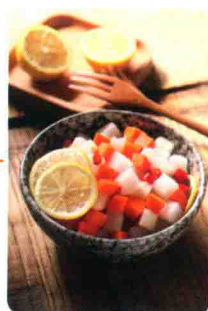
## 专门设置“小菜妙搭”章节

本书专门设置了一个章节为小菜妙搭。这里面随便选几个佐粥小菜，就能为餐桌增色不少，让你的粥喝起来更加有滋有味！

按照食材主料的不同，全书分为四章。有以谷类和粗粮为主要味道的五谷养生粥，有主打清爽的健康蔬菜粥，有加入了鲜美肉类的美味肉粥，还有以滋补、健康为主格调的滋补药膳粥。你可以为全家找到适合的粥品。



海鲜芥菜粥



脆爽萝卜丁

卷首语

## 一碗冒着热气的粥

我有一个同行兼好朋友，北方人，嘴巴也算是刁钻的。他旅游去潮汕吃了无数的美味之后，回来告诉我，觉得那里最念念不忘的美味，无它，但白粥尔。

他爱吃肉，类似饕餮一样无肉不欢，潮汕的牛肉火锅、鱼生等一众名品没能降服他，倒是喝了一顿粥，就把他的魂给勾走了。

他回来描述说，那白粥的香滑、绵软，让他这个北方大汉的心，一下溶化成了南方娇妹。

有一段时间，我常驻外地的时候，闹肚子闹了一个礼拜，什么都不想吃的时候，小米粥救了我的命。每天单熬一味小米粥，就放一点盐和香油，把我从凄风冷雨中拯救了回来。

从此，就爱上了喝粥。每天都是可以喝的，三餐都可以。

除了小米粥，在上海还学会了早上一碗大米粥再配上油条蘸酱油吃，嗲得嘞，真真过瘾，已成为我最爱吃的早餐之一了。

夏天的时候，必须是一大锅的绿豆粥，放凉了，加一点糖喝下去，浑身舒坦，每个毛孔都想说：我爱夏天。

冬天的时候，我爸妈最爱熬玉米粥，切几个红薯一起煮，我会贪心地盛一大碗，放好多好多的红薯，直接当晚餐。

喝粥，简单、方便、滋味隽永。五谷的芬芳融成一体，喝到嘴巴里，软、滑、润、绵。

所谓食物能给人最大的善意与温柔，不过如此。

高欣茹

萨巴蒂娜  
个人公众订阅号



萨巴小传：本名高欣茹。萨巴蒂娜是当时出道写美食书时用的笔名。曾主编过五十多本畅销美食图书，出版过小说《厨子的故事》，美食散文集《美味关系》。现任“萨巴厨房”主编。

敬请关注萨巴新浪微博 [www.weibo.com/sabadina](http://www.weibo.com/sabadina)



# 目录

## CONTENTS

### 容量对照表

1 茶匙固体调料 = 5 克

1/2 茶匙固体调料 = 2.5 克

1 汤匙固体调料 = 15 克

1 茶匙液体调料 = 5 毫升

1/2 茶匙液体调料 = 2.5 毫升

1 汤匙液体调料 = 15 毫升

知识篇	010
一碗好的白粥怎么熬	010
基础食材篇	011
基础技巧 Q&A	016

## 1 五谷 CHAPTER 养生粥



地瓜粥

019



腊八粥

020



五色豆子粥

021



薏米红薯粥

022



土豆粥

023



豆腐缠丝粥

024



花生红枣粥

026



南瓜栗子粥

027



蜜豆南瓜粥

028



核桃糯米粥

030



莲子玉米粥

032



桂花紫薯粥

034



红糖黑米粥

036



紫米薏米粥

038



金银粥

039



小米地瓜粥

040



小米蛋奶粥

041



香蕉奶香燕麦粥

042



玉米麦片粥

044



藜麦小米粥

045



白果山药粥

046



绿豆百合粥

047



2 健康  
CHAPTER  
蔬菜粥



山珍蘑菇粥

049



海苔菜心粥

050



小白菜木耳粥

052



南瓜枸杞粥

054



冬瓜大米粥

055



胡萝卜粥

056



胡萝卜玉米粥

058



西芹百合粥

059



百合山药粥

060



鸡汤萝卜丝粥

062



荷塘月色粥

064



藕丁花生粥

066



3 CHAPTER 美味肉粥



瘦肉大米粥

069



粤式及第粥

070



芹菜瘦肉粥

072



菠菜猪肝粥

074



三皇粥

076



皮蛋瘦肉粥

078



海苔肉松粥

080



香芋排骨粥

082



筒骨菜干粥

084



黄花瘦肉粥

086



港式鱼片粥

087



韭菜蚬蛋粥

088



粤式艇仔粥

090



潮汕膏蟹砂锅粥

092



油条鲜虾粥

094





海米粥  
096



海参小米粥  
097



海鲜芥菜粥  
098



田园三色虾仁粥  
100



板栗鸡丝粥  
102



香菇鸡肉粥  
104



咸蛋黄烤鸭粥  
106



糯米鸭丝粥  
108



羊肉粥  
110



牛肉生菜粥  
112



生滚牛肉滑蛋粥  
114

CHAPTER 4 滋补药膳粥



生姜粥  
117



奶黄香粥  
118



美龄粥  
120



鸡汤白米粥  
122



小米红枣粥  
124



元气甜浆粥  
125



乌鸡糯米粥  
126



乳鸽补气粥  
128



黄豆芝麻粥  
129



固本熟地粥  
130



当归红枣粥  
132





山药薏米粥

134



淮山芡实粥

135



荷叶消暑粥

136



红豆薏米粥

138



鸡汤黄芪粥

139



橘皮银耳粥

140



暖宫养生粥

142



莲子美白粥

144



芝麻核桃粥

145



银耳菊花粥

146



冰糖山楂粥

148



红枣桂圆阿胶粥

150



无花果蜂蜜粥

152



黑糯米桂圆粥

154



蚝油菜心

157



金沙南瓜

158



脆爽萝卜丁

160



凉拌脆藕片

161



桂花糯米藕

162



荷塘小菜

164



手撕杏鲍菇

165