

Xiao Cai Pu  
小菜谱

小菜谱编委会◎编

30

# 家常营养粥

营养好粥轻松煮，  
美味、健康吃出来！

# 139

例



上海科学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

家常营养粥 139 例 / 《小菜谱》编委会编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2010.1

(小菜谱)

ISBN 978-7-5427-4488-3

I. 家… II. 小… III. 粥—保健—食谱 IV. TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 203588 号

### 《小菜谱》系列丛书·家常营养粥 139 例

责任编辑: 陈爱梅

装帧设计: 桃子 鲍丽丽

统 筹: 徐丽萍 刘湘雯

美术编辑: 王道琴

特约编辑: 解鲜花 刘 娟

撰 稿: 张 伟

摄 影: 刘志刚

菜肴制作: 陈绪荣 朱 刚

协助拍摄: 百年荣记饮食文化发展有限公司

上海科学普及出版社 出版

(上海市中山北路 832 号 200070)

<http://www.pspsh.com>

北京正合鼎业印刷技术有限公司 印刷

上海科学普及出版社 发行

开本: 889mm × 1194mm 1/48 印张: 80 字数: 700 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

定价: 400.00 元 (全 40 册)

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换

版权所有, 侵权必究



139例

# 家常营养粥

小菜谱编委会 编

上海科学普及出版社



1杯=220毫升 1大勺=15毫升 1小勺=1茶勺=5毫升 适量=可以依个人口味增减分量。少许=略加即可，例如：放盐、花椒粉等调味料。高汤=可以随自己的喜好选择自己喜欢的高汤，如鸡高汤、素高汤或排骨高汤，也可以用自己煮的骨头汤来代替。如果自己没有时间熬高汤，可以用市场上卖的高汤块、鲣鱼粉、香菇海带粉等混合清水制出快速高汤。

# 目录 contents



## 1 鲜香咸味粥

- 4 皮蛋瘦肉粥
- 6 胡萝卜牛肉粥
- 7 生滚猪肝粥
- 8 咸蛋香菇粥
- 9 菠菜鸡蓉粥
- 10 生滚牛肉粥
- 11 糯米羊肉粥
- 12 鲫鱼白扁豆粥
- 13 番茄鸡蛋粥
- 14 毛豆养麦粥
- 15 燕麦南瓜粥
- 16 五香麦片粥
- 17 海带山药粥
- 18 香菇养麦粥
- 19 肉末紫菜粥
- 20 芋头香菇瘦肉粥
- 21 火腿玉米粥
- 22 韭菜虾仁粥
- 23 虾皮香芹燕麦粥

- 26 奶香麦片粥
- 27 南瓜粥
- 28 山楂合欢粥
- 29 红薯大米粥
- 30 菊花核桃粥
- 31 山药红枣粥
- 32 核桃芝麻粥
- 33 山楂红糖粥
- 34 香蕉粥
- 35 冰糖梨粥
- 36 葡萄干煮苹果粥
- 37 甜蜜红枣粥
- 38 菊花枸杞粥
- 39 五色粥

## 3 谷香原味粥

- 40 大米榛仁粥
- 42 小米红豆粥
- 43 玉米粒粥
- 44 高粱米红豆粥
- 45 红豆薏米粥
- 46 紫米粥
- 47 栗子粥
- 48 绿豆大米粥

## 2 清润甜味粥

- 24 花生红枣莲子粥



## 鲜香咸味粥 49

- 萝卜干大骨粥 49
- 羊腩苦瓜粥 49
- 排骨粥 50
- 肉末糯米粥 50
- 榨菜肉片粥 51
- 肉丸粥 51
- 猪蹄黄豆粥 52
- 猪肚大米粥 52
- 猪腰小米粥 53
- 时蔬牛肉粥 53
- 鸡丝莼菜粥 54
- 鸡肝小米粥 54
- 鸭杂玉米粥 55
- 空心菜瘦肉粥 55
- 三文鱼大米粥 56
- 银鱼粥 56
- 鲍鱼粥 57
- 草菇鱼片粥 57
- 干贝海带糯米粥 58
- 火腿大米粥 58
- 蟹柳豆腐粥 59
- 莲藕大米粥 59
- 丝瓜小米粥 60
- 油麦菜小米糊 60
- 雪菜小米粥 61
- 苋菜玉米糊 61
- 榨菜香菇糊 62
- 62 芹菜粥
- 63 胡萝卜肉末豆腐粥
- 63 香菇肉粥
- 64 洋葱粥
- 64 黄瓜粥
- 65 木耳粥
- 65 口蘑香菇粥
- 66 菠菜虾皮粥
- 66 野菜粥
- 67 腐竹白果粥
- 67 海带紫菜粥
- 68 海带绿豆粥
- 68 春笋清粥

## 清润甜味粥 69

- 69 红薯小米粥
- 69 生姜红枣粥
- 70 花生牛奶红枣粥
- 70 红枣山药薏米粥
- 71 山药荸荠粥
- 71 黑芝麻糯米粥
- 72 桂圆糯米粥
- 72 鲜美水果粥
- 73 三红补血益颜粥
- 73 花生杏仁粥

蜂蜜五色粥 74

桂花粥 74

干酪面包粥 75

小米山药粥 75

菊花决明子粥 76

莲子荷叶粥 76

豆浆粥 77

松仁核桃香粥 77

百合荸荠粥 78

番茄西米粥 78

猕猴桃西米粥 79

杨梅红枣粥 79

百合绿豆粥 80

菊花粥 80

薄荷粥 81

三黑乌发粥 81

枸杞桑葚粥 82

胡萝卜甜粥 82

百枣莲子银杏粥 83

银耳粥 83



## 谷香原味粥 84

- 84 大米粥
- 84 黑豆粥
- 85 白扁豆粥
- 85 绿豆粥
- 86 糯米粥
- 86 荞麦粥
- 87 高粱米粥
- 87 黑米粥
- 88 黑豆紫米粥
- 88 花生大米粥
- 89 玉米豆蓉粥
- 89 山药杏仁粥
- 90 玉米燕麦粥
- 90 薏米粥
- 91 燕麦糯米粥
- 91 麦仁糯米粥
- 92 牛奶燕麦粥
- 92 小米黄豆粥

## ●附录

93 附录：你应该怎样喝粥

## COOKING

## 皮蛋瘦肉粥

## 材 料

大米 300 克、猪瘦肉 50 克、皮蛋 1 个、芹菜末 30 克。

## 调 料

排骨清汤、盐、胡椒粉、葱花、酱油、料酒、淀粉各适量。

## 做 法

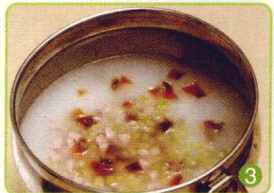
1. 大米洗净；猪瘦肉洗净，切小粒，用酱油、料酒、淀粉抓匀，腌渍片刻；皮蛋上锅蒸5分钟取出去壳，切丁。
2. 锅中放入大米、排骨清汤和适量清水，用大火煮沸后转小火熬煮至米烂粥稠，放入猪肉粒、皮蛋丁、芹菜碎煮熟，加入盐、胡椒粉及葱花拌匀起锅即可。



## 营养好粥道

## Message

此粥口感滑爽，咸鲜味美。具有除烦清热、益气养阴、养血生津、益精髓、补脏腑、解暑热的功效。







# 胡萝卜牛肉粥

## 材料

牛肉30克、大米80克、胡萝卜100克、高汤800毫升。

## 调料

盐适量。

## 做法

1. 大米淘洗干净，放入碗中，加适量水浸泡30分钟。
2. 牛肉洗净，切碎；胡萝卜洗净，切小粒。
3. 锅中放入高汤煮沸，加入大米煮至米粒开花，放入胡萝卜粒、牛肉末，煮至米烂粥稠，加盐调味即可。



## 营养好粥道

## Message

大米富含糖类，可以补脾养胃；胡萝卜含有较多的钾、钙、磷、铁等矿物质，两者同食，可以改善胃肠功能。



# 生滚猪肝粥

## 做法

1. 猪肝洗净，去筋膜，切片，加入适量胡椒粉、酱油、料酒、淀粉、盐、鸡精抓匀腌渍片刻。

2. 大米淘洗干净，与适量清水一同放入锅中，用大火熬煮。

3. 待粥煮沸后改小火熬煮至米粒开花、粥汁黏稠，放入猪肝片，不停搅拌，待猪肝熟透，加适量盐、香菜末调味即可。

## 材料

大米 100 克、鲜猪肝 150 克。

## 调料

盐、鸡精、胡椒粉、酱油、料酒、淀粉、香菜末各适量。

## 特别提示

将猪肝放入粥中后，一定要用筷子划散，或者一片一片放入，避免猪肝粘成一团，不易熟。生滚是广东常用的煲粥方法，生滚的食材还可以用鱼片、鲜虾、牛肉等替代。



## COOKING

## 咸蛋香菇粥

## 材 料

大米 100 克、咸蛋 2 个、鲜香菇 50 克。

## 调 料

高汤、葱末、鸡精、香油各适量。

## 做 法

1. 咸蛋去壳，蛋白切小块，蛋黄不用；香菇去蒂洗净，切小片。
2. 大米淘洗干净，与适量清水一同放入锅中，用大火熬煮。
3. 待粥煮沸后转小火煮约 20 分钟，倒入高汤，放入咸蛋白块、香菇片，用小火煮约 10 分钟至熟，加葱末、鸡精、香油调味即可。



## 营养好粥道

## Message

此粥具有补气益胃、降压、降脂、降胆固醇及抗癌的功效，可作为高血压、高血脂、高胆固醇、心血管疾病、糖尿病及癌症患者的辅助食疗菜肴。

## 特别提示

1. 香菇也可选用干制品，做之前先用水泡软洗净，但煮的时间要比鲜香菇久些。
2. 咸蛋中蛋白的咸度足以调味，不用再另外加盐。



COOKING

# 菠菜 鸡蓉粥



## 材料

菠菜 100 克、鸡脯肉 75 克、  
大米 50 克。

## 调料

盐适量。

## 做法

1. 菠菜择洗干净，在沸水中焯一下，捞出沥水，切末；鸡脯肉洗净，剁成蓉；大米淘洗干净。
2. 锅置火上，加入大米和适量清水，大火熬煮。
3. 待粥煮沸后转小火熬煮 30 分钟至粥黏稠，加入鸡肉蓉和菠菜末，继续小火熬煮几分钟，加盐调味即可。



## 营养好粥道

## Message

此粥含有蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、钙、磷、铁、叶酸、维生素等，有滋阴润燥、养血止血、刺激腺分泌的作用。





# 生滚牛肉粥

## 材料

大米 100 克、牛肉 75 克。

## 调料

盐、淀粉、胡椒粉、酱油、料酒、鸡精、葱末、姜末各适量。

## 做法

1. 牛肉洗净，切粒，加入胡椒粉、料酒、酱油、淀

## 特别提示

生滚粥是指将粥煮熟煮滚后，再放入肉类、蔬菜类等配料，略滚至熟。生滚能够保持配料食材的鲜美及鲜爽口感，因此可用于生滚的通常都是一些新鲜易熟、口感爽滑脆嫩的食材，例如鱼片、猪肝、鲜虾等。

粉、盐、鸡精抓匀腌渍片刻；大米淘洗干净备用。

2. 大米与适量清水一同放入锅中，大火熬煮。

3. 待粥煮沸后，再改小火熬煮约 30 分钟至米粒开花、粥汁沸腾，下入牛肉粒，继续煮约 5 分钟，熟后加盐、葱末、姜末调味即可。



COOKING

# 糯米 羊肉粥



## 材 料

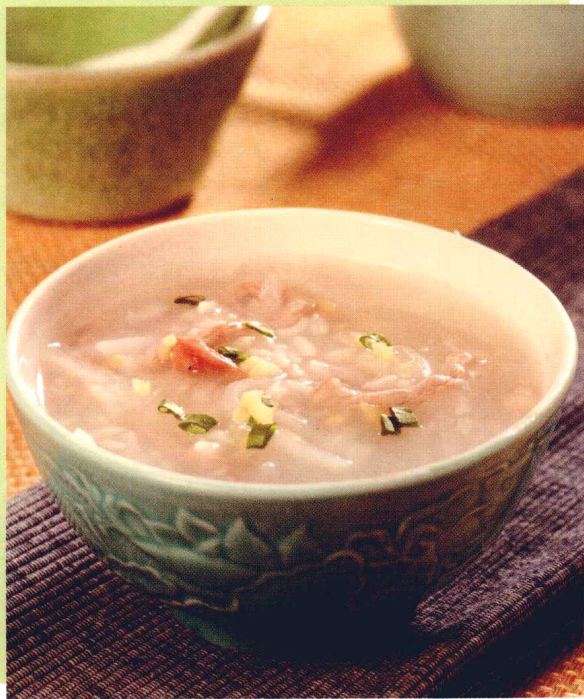
糯米、白萝卜各100克，羊肉（熟）50克。

## 调 料

葱、姜、料酒、盐、鸡精、胡椒粉、香油各适量。

## 做 法

1. 将糯米淘洗干净，浸泡2小时；羊肉切丝、白萝卜洗净，切丝；葱、姜洗净均切末备用。
2. 锅内加入冷水、糯米，大火煮沸后转用小火煮。
3. 米粒将开花时加入白萝卜丝、羊肉丝、料酒、盐、葱末、姜末，一同煮至米烂粥稠，加盐、鸡精、香油、胡椒粉即可。



## 营养好粥道

## Message

糯米有补中益气、健脾养胃、止虚汗的功效，对脾胃虚寒、食欲不佳、腹胀腹泻有一定缓解作用；羊肉为优良的健体、祛疾食品，有益气补虚、温中暖下、补肾壮阳、生肌健力、抵御风寒的功效。



COOKING

# 鲫鱼 白扁豆粥

## 材料

鲫鱼肉150克、白扁豆25克、小米30克。

## 调料

盐、葱花各适量。

## 做法

1. 鲫鱼肉洗净，切丝；小米、白扁豆洗净。
2. 把小米、白扁豆放入锅中，加适量水，大火熬煮。
3. 待粥煮沸后改小火煮至米开豆熟，将鲫鱼肉放入，煮至烂熟黏稠，撒少许葱花、盐即可。



## 营养好粥道

## Message

鲫鱼肉富含优质蛋白，易于消化吸收，是肝肾疾病、心脑血管疾病患者的良好蛋白质来源，常食可增强抗病能力。白扁豆的营养价值较高，含有丰富的矿物质、维生素和抗病毒成分。



# 番茄鸡蛋粥

## 材 料

番茄 150 克、菠菜 1 棵、鸡蛋 1 个、大米 50 克。

## 调 料

盐、胡椒粉、鸡精、高汤各适量。



## 做 法

1. 番茄洗净，在沸水中烫一下，去皮切小块；菠菜洗净，另在沸水中烫一下，捞出切段；大米洗净后用水浸泡 30 分钟。
2. 锅置火上，放入高汤、大米，大火煮沸后转小火，放入番茄熬煮 30 分钟。
3. 把鸡蛋打入粥中，形成荷包蛋后加菠菜略煮 3 分钟，加盐、胡椒粉、鸡精调味即可。

## 特别提示

番茄煮熟后再食用虽然会破坏一定量的维生素 C，但是比生食更有益于心脏健康并且能够提高抗癌的效果。

 COOKING

# 毛豆 荞麦粥



## 材料

大米、荞麦各 50 克，毛豆 30 克。

## 调料

盐、高汤各适量。

## 做法

1. 大米、荞麦分别淘洗干净，在水中浸泡 1 小时；毛豆仁剥出洗净。
2. 把大米、荞麦放入锅内，加高汤和适量清水，大火熬煮；另取一锅，放入毛豆仁，加入适量冷水，煮熟。
3. 待大米、荞麦粥煮沸后转小火，煮至米烂荞麦熟，放入熟毛豆仁，加盐调匀即可。



营养好粥道

Message

毛豆中富含膳食纤维，能预防和治疗便秘，还含有能清除血管壁上脂肪的化合物，此粥具有降血脂和降低血液胆固醇的作用。

 COOKING

## 做法

1. 南瓜洗净，去皮及子，切小块；大米淘洗干净，用水浸泡30分钟。

2. 锅内加入泡好的大米和清水，大火熬煮。



3. 待粥煮沸后转小火煮20分钟，放入南瓜块，小火煮10分钟，加入燕麦片，小火煮10分钟至米烂瓜熟，加盐调味即可。

 特别提示

燕麦营养丰富，但也应适量进食，一次不可吃得太多，否则可能造成胃痉挛或者腹部胀气。南瓜子不要扔掉，可晒干后食用，有益于男性健康。

# 燕麦南瓜粥

## 材料

燕麦片 30克、南瓜 150克、大米 50克。

## 调料

盐适量。

