

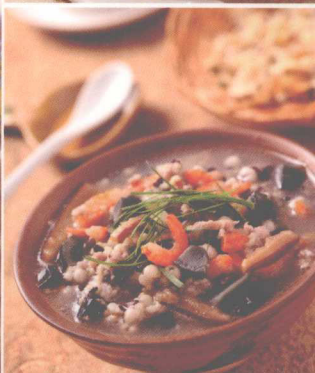
粥品丛书

杂粮粥

膳食养生粥品先行

薏米粥、黑米粥、绿豆粥、燕麦粥、高粱粥、小米粥
红豆粥、荞麦粥、糯米粥、玉米粥、红薯粥、芋头粥

犀文资讯 编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

杂粮粥/犀文资讯编著. -- 北京: 中国纺织出版社,
2011. 1

(粥品丛书)

ISBN 978-7-5064-6792-6

I. ①杂… II. ①犀… III. ①粥-食谱

IV. ①TS972. 137

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第170771号

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 刘 强
装帧设计: 吴展新 宋 丽

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027
邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京外文印务有限公司印刷 各地新华书店经销
2011年1月第1版第1次印刷
开本: 710×1000 1/16 印张: 8
字数: 100千字 定价: 22.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

粥品

丛书

杂 粮 粥

犀文资讯
编著



中国纺织出版社

总序

华夏文明几千年，粥在其中一直扮演着不可或缺的角色。

粥俗称稀饭，古时又称“包糜”或“酏”。制作粥的主要材料是粮食。而早在七千多年前，河姆渡地区就已经出现了我国的主要作物——水稻。由此不难推测，粥在当时已经出现。而到了五千年前左右，谷物粥开始成为比较普遍的食品之一。唐代成书的《周书》从而有了“黄帝始烹谷为粥”的记载。进入两汉时期，《史记·扁鹊仓公列传》里出现了西汉名医淳于意用“火齐粥”为齐王治病的故事。而东汉医圣张仲景更是在《伤寒杂病论》中写道：“桂枝汤，服已须臾，啜热稀粥一升余，以助药力”。可见当时人们已经发现和重视粥的药理价值。汉代以后，粥在人们饮食生活中的地位进一步提高。时至今日，不但国人爱喝粥，就连外国人也开始乐此不疲。



粥水虽淡，可营养价值却绝不逊色。研究表明，大米超过60℃就会糊化。经此熬成的粥入口即溶，更容易被肠胃消化和吸收。粥还含有大量水分，常喝自然能够补充水分，清肠排毒。通过搭配不同食材，粥的功效更是千变万化。例如绿豆粥可以清热解毒，牛肉粥可以补中益气，猪蹄粥则可以活血润肤等。粥益处多多，难怪连大诗人陆游也赞不绝口：“世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”

食粥既可果腹，又有营养，自然深受老百姓的喜爱。其中又以杂粮粥和广东粥最受欢迎。前者的兴起，很大程度上与近年追捧杂粮食品的潮流有关。杂粮富含细粮所缺少的纤维物质，经常食用，可调理肠胃、均衡营养，起到降压降脂和预防肥胖、糖尿病等作用。这对于深受现代病困扰的都市人来说尤为吸引。常言道“食在广州”，粤菜的美味举世皆知。而广东粥同为粤人所制，受欢迎程度自然毫不逊色，其品种与风味都非常受食客的追捧。考虑到广大消费者的需要，我们专门为大家推出了一套两本的粥谱——《杂粮粥》和《广东粥》。每一本都囊括了上百道粥品，每一道都有详尽的特点、制作过程以及营养介绍。务求令读者买的安心，学的开心，吃的称心。

煮饭何如煮粥强，好同女儿细商量。

一升可作二升用，两日堪为六日粮。

有客只须添水火，无钱不兴问羹汤。

莫言淡泊少滋味，淡泊之中滋味长。

最后以明代张方贤的《煮粥诗歌》作结，希望大家在生活中同样“莫言淡泊少滋味，淡泊之中滋味长”！

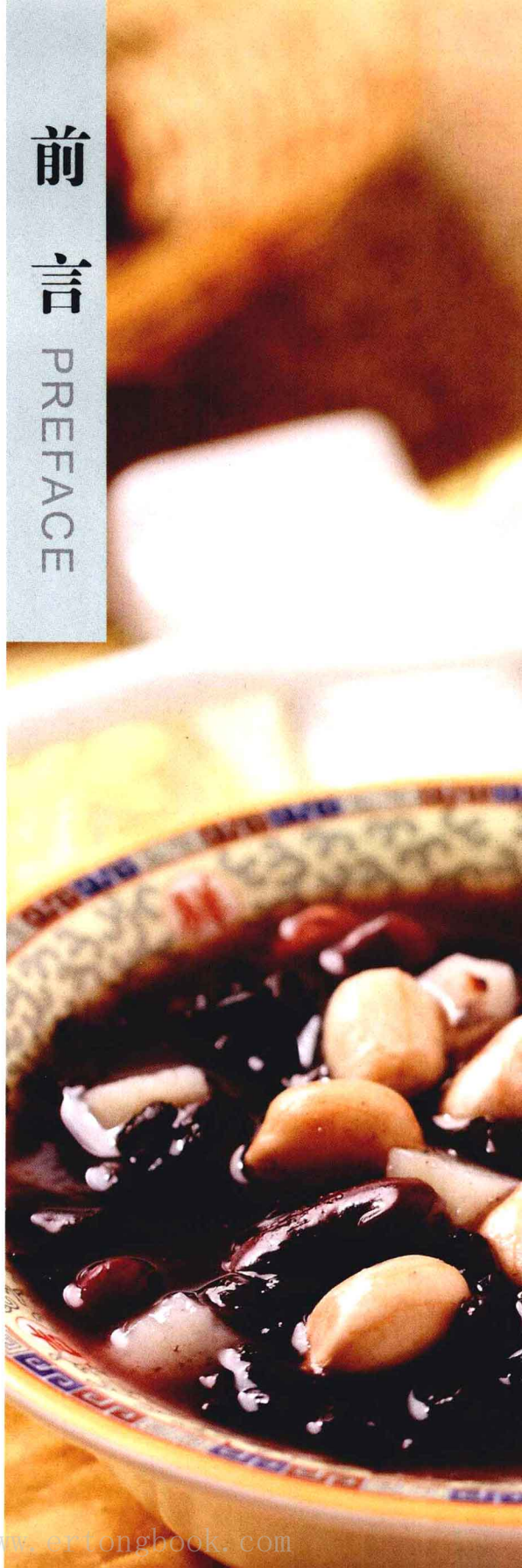
前 言 PREFACE

杂粮通常与五谷一起并称为“五谷杂粮”。其中主要包含了两层意义。第一，五谷杂粮一词几乎囊括了我国所有粮食作物。第二，杂粮就是指五谷之外的粮食。可是随着时代的发展，五谷之首的大米逐渐成为我国绝大多数人的主食。而其余的黍、稷、麦、菽则慢慢“退居”至杂粮的位置。因此在当代，除了大米和面以外的粮豆作物都称为“杂粮”。

我国一直都有以杂粮为粥的历史。苏东坡在《豆粥》一诗曾经如此写道“地碓春杭光似玉，沙瓶煮豆软如酥。”其中“沙瓶”就是鄂东人常用的烹饪工具。而从标题和内容不难看出，用沙瓶所煮的自然就是以豆为主的杂粮粥了。在过去，我国农村一直都是欠缺温饱的地区。大米、白面等细粮自不消说，就连豆类、玉米之类的杂粮也时常不足。因此各种各样的杂粮粥便成为农民充饥度日的主要选择。有时他们会将玉米晒干磨面，单独或者加入红薯煮成黏稠的玉米杂粮粥。一碗喝下去，足以应付半天的劳作。所以说，对杂粮粥最有发言权的恐怕要算农民了。

时至今日，随着生活水平的提高，人们越来越重视均衡营养。于是杂粮粥便开始被城市人频频请上餐桌。专家总结食用杂粮粥有几大好处。首先，杂粮大多性味平和，常食有利于防止热性病的发生。第二，杂粮中的成分可与胆酸盐结合，降低胆固醇浓度，预防大部分心血管疾病的发生。第三，杂粮可调整消化吸收功能，产生饱足感，避免因过食而引起的肥胖。总之，杂粮粥已经成为现代人保健养身的组成部分之一。

虽然大家都对杂粮粥趋之若鹜。可是人们在煮制杂粮粥时，可能会出现许多疑惑和误区。有鉴于此，我们适时推出了《杂粮粥》一书。为读者悉心精选了近110种粥品。原料均取材于日常杂粮。每一种都有详尽的制作步骤、营养分析和小贴士。令读者能在学做之余，逐渐加深对杂粮食品的认识。本书文字简洁易懂，图片丰富精美。绝对是你烹调参考的不二之选！





目录 CONTENTS

薏米

荷香绿豆薏米粥	7
芡实薏米山药粥	8
薏米麦片粥	9
薏米绿豆粥	10
百合薏米粥	11
薏米红豆粥	12
薏米红豆南瓜粥	13
豆腐薏米粥	14
鹌鹑蛋薏米粥	15

黑米

山药黑米粥	17
皮蛋杂米粥	18
黑米红枣粥	19
黑米桂花粥	20
黑米黄豆粥	21

绿豆

绿豆莲子荷叶粥	23
消暑绿豆粥	24
银耳水晶绿豆爽	25
西瓜绿豆粥	26
海带绿豆粥	27

燕麦

豆渣燕麦粥	29
燕麦南瓜粥	30
草莓牛奶燕麦粥	31
皮蛋鸡蓉燕麦粥	32
燕麦片粥	33
鲜虾冬瓜燕麦粥	34



豆芽燕麦粥	35
火腿免煮燕麦粥	36
苹果麦片粥	37
黑芝麻	
枸杞黑芝麻粥	39
芝麻粥	40
芝麻花生猪肝粥	41
猪蹄汁黑芝麻糊	42
芝麻白糖糊	43

紫米

紫米粥	45
莲子紫米粥	46
花生紫米红豆粥	47

高粱

干果银耳高粱粥	49
甘蔗高粱粥	50
高粱米粥	51
高粱猪肚粥	52
杂米八宝粥	53

小米

小米豌豆粥	55
黄金小米粥	56
小米淮山粥	57
红糖小米粥	58
鲜菇小米粥	59

绿豆小米粥	60
小米红枣粥	61
牛奶小米粥	62
莲子小米粥	63
小米龙眼粥	64
小米鱼肉粥	65
南瓜补血粥	66
小米酸枣粥	67
杂米粥	68

煮粥工具

黑豆

黑豆粥	71
黑豆赤豆粥	72
红枣黑豆粥	73
天冬黑豆粥	74
冬瓜皮黑豆粥	75

红豆

鲜荷莲藕红豆粥	77
红豆大枣粥	78
鹌鹑红豆粥	79
黑芝麻红豆粥	80
山药红豆粥	81
红豆大米粥	82
冬瓜红豆粥	83
鲤鱼红豆粥	84
香浓红豆粥	85
薏米红豆粥	86
桂花红豆粥	87
花生红豆粥	88
百合红豆粥	89

荞麦

荞麦粥	91
毛豆荞麦粥	92
香菇荞麦粥	93

糯米

糯米粥	95
莲子糯米粥	96
糯米山药粥	97
蜂蜜菊花糯米粥	98
扁豆猪蹄粥	99
雪梨青瓜粥	100
明目桑葚粥	101
益寿板栗粥	102
椰子糯米粥	103
胡桃粥	104
银耳粥	105
葱白乌鸡糯米粥	106
银耳莲子羹	107
糯米绿豆粥	108
黑豆糯米粥	109
黑糯米粥	110
燕麦糯米粥	111

玉米

玉米粥	113
南瓜红薯玉米粥	114
牛奶玉米粥	115
洋葱玉米粥	116
银耳鸡蛋玉米粥	117
冬菇玉米粥	118
丝瓜玉米粥	119

红薯

红薯甜粥	121
红薯西米粥	122
紫薯银耳粥	123

芋头

芋头粥	125
花生石螺芋头粥	126
五谷杂粮粥	127





米

薏米为禾本科植物薏苡的成熟种仁；别名薏仁米、苡米等。薏米性凉、微寒；味甘、淡；归脾、胃、肺、大肠经。它含有丰富的蛋白质、油脂、维生素、矿物质和糖类。

它可以作为减肥主食，能降低血脂肪和降血糖，促进体内血液和水分的新陈代谢；它富含的维生素B能协助消除斑点，达到滋润皮肤的功效。



特点

荷香沁心
入口软糯



荷香绿豆薏米粥

制作过程

1. 荷叶洗净入凉水浸泡半小时，或入开水焯烫1分钟备用。
2. 将绿豆、薏米和香米洗净，入沙锅煮开，转小火煲两小时至软烂。
3. 荷叶剪下一周，把中间圆形盖在粥面上，剪下的外围放入锅内与粥一起煮半小时。
4. 捞出荷叶不要即成荷香绿豆薏米粥。

小贴士

荷叶的选用很重要，太嫩则无味，太老则苦涩；鲜荷叶不好清洗，最好洗净浸泡半小时，然后入热水焯烫一下；煮粥把荷叶做锅盖，可巧借荷香。

原料：

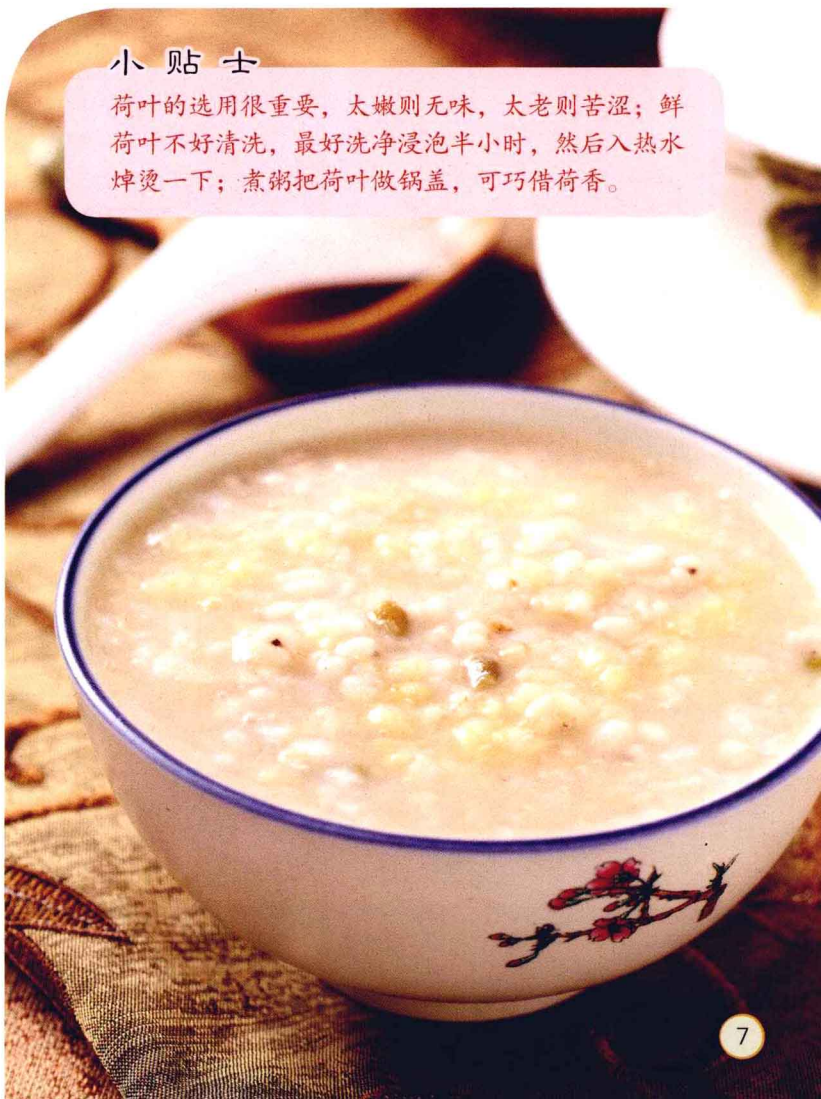
绿豆50克，薏米100克，
香米50克。

辅料：

鲜荷叶1张。

营养师提示

荷叶含有莲碱、原荷叶碱和荷叶碱等多种生物碱及维生素C，有清热解毒、凉血、止血的作用。



芡实薏米山药粥



原料：

芡实、薏米、山药各适量。

辅料：

大米适量。

营养师提示

芡实含水分、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁，还含有少量维生素。

小贴士

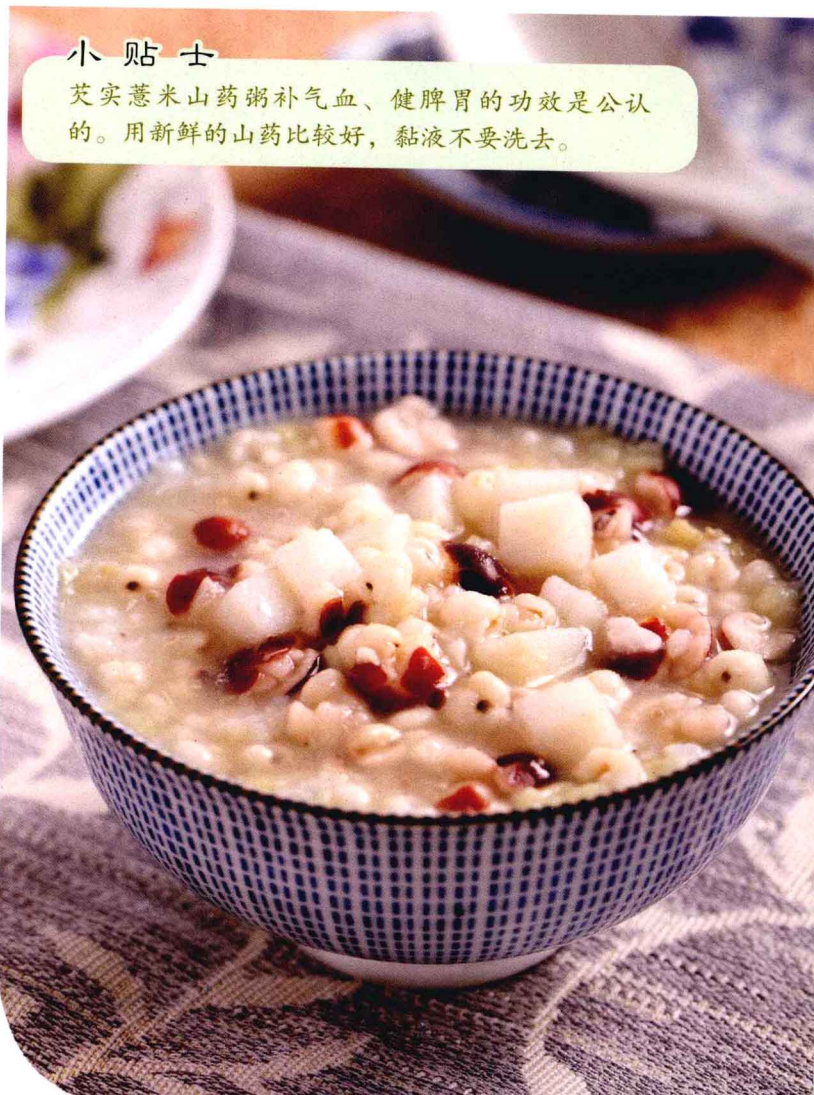
芡实薏米山药粥补气血、健脾胃的功效是公认的。用新鲜的山药比较好，黏液不要洗去。

特点

质地软嫩
别具风味

制作过程

1. 芡实提前1天用清水泡发；薏米和大米提前泡发1个小时。山药洗净，去皮，切成小粒，泡在清水里。
2. 将芡实、薏米、大米和山药混合并淘洗净，添加适量的清水。
3. 大火煮至沸，转小火慢熬约1小时，待粥烂后关火，继续保温15分钟出锅效果更好。



原料：

薏米、混合麦片各适量。

辅料：

大米适量。



薏米麦片粥

营养师提示

薏米麦片粥富含蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维及各种矿物质等。食用薏米能治疗褐斑、祛湿；麦片富含蛋白质、膳食纤维等。两者结合，强强联补。

小贴士

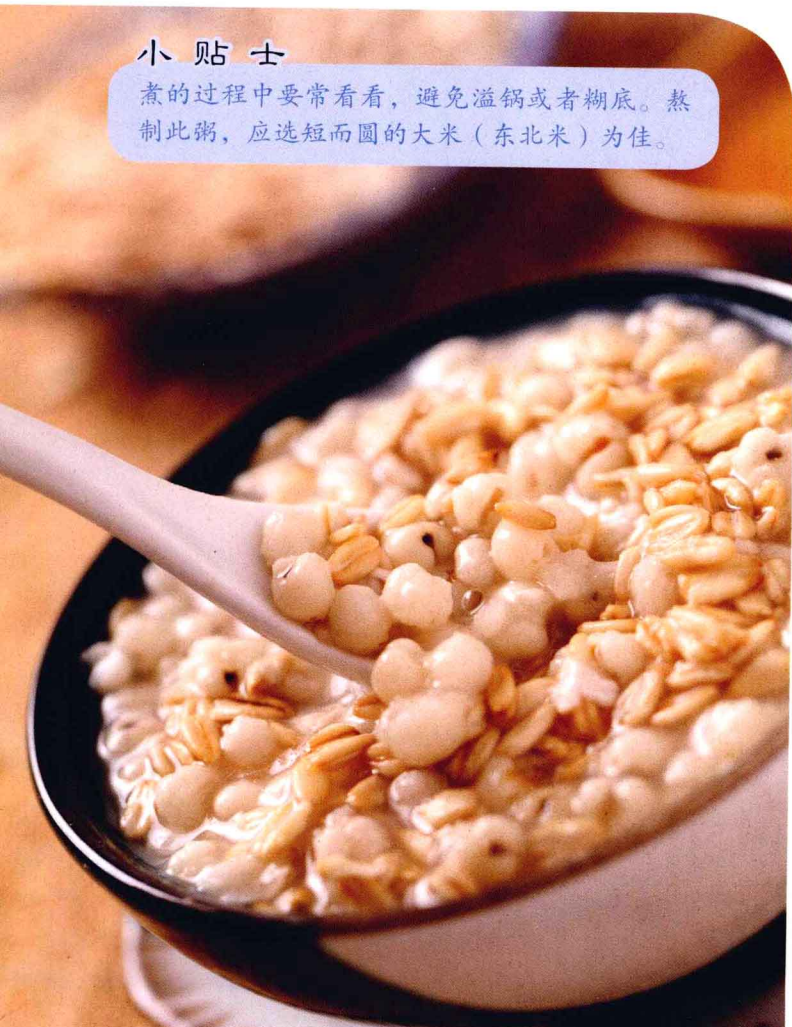
煮的过程中要常看看，避免溢锅或者糊底。熬制此粥，应选短而圆的大米（东北米）为佳。

特点

清香可口
营养多元

制作过程

1. 薏米洗净泡两个小时。
2. 大米和薏米先下锅，加入适量清水，大火煮开后转小火，浓稠为度。
3. 放入混合麦片再用中火煮20分钟，原料煮熟煮匀后即成。





制作过程

1. 将薏米与绿豆浸泡一夜。
2. 薏米与绿豆加水大火煮沸，再改小火慢熬。
3. 煮至薏米、绿豆软烂，待晾至温，加入蜂蜜即成。

小贴士

绿豆浸泡更容易煮烂，快速溶进粥内，味道浓稠，味道更清香。

薏米绿豆粥

特点

甘甜清凉
沙软绵香



原料：

薏米、绿豆各适量。

辅料：

蜂蜜适量。

营养师提示

绿豆蛋白质含量极高，还含有多种维生素、钙、磷、铁等；绿豆性味甘凉，有清热解毒的功效，夏天熬制成粥，不仅能清暑益气、止渴利尿，而且能补充水分及无机盐。

小贴士

此粥甜香，常吃能健脾益胃，泽肤祛斑，可用于治疗妇女面部雀斑、痤疮、湿疹等症，对女性美容有益。

特点

甜香热糯
略有清香



百合薏米粥

原料：

薏米50克，百合15克。

辅料：

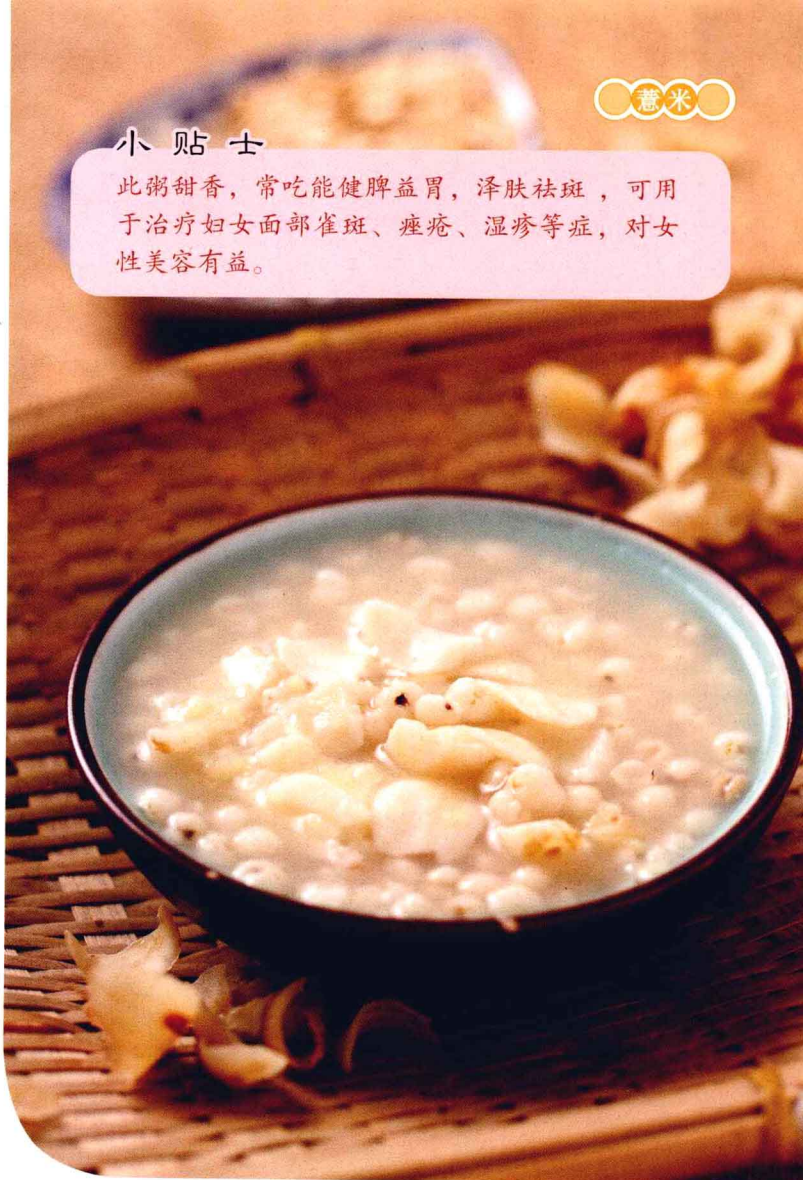
蜂蜜适量。

营养师提示

百合富含蛋白质、脂肪、淀粉、糖及维生素B₁、B₂和维生素C等成分，是一种良好的强身滋补品。百合配薏米，是美容佳品，食用此粥可收细毛孔、细肤和祛斑。

制作过程

- 1.将薏米、百合分别洗净，待用。
- 2.把薏米、百合放入锅中，加清水适量，用大火烧沸，再改小火慢熬。
- 3.煮至薏米软烂，晾至温，加入蜂蜜调匀即成。





薏米红豆粥



原料：
薏米30克，红豆15克。

辅料：
冰糖适量。

营养师提示

红豆富含维生素B₁、维生素B₂、蛋白质及多种矿物质，有补血、利尿、消肿、促进心脏活化等功效。食用此粥可以调养肺部、清热解毒、止血和防癌抗癌。

特点

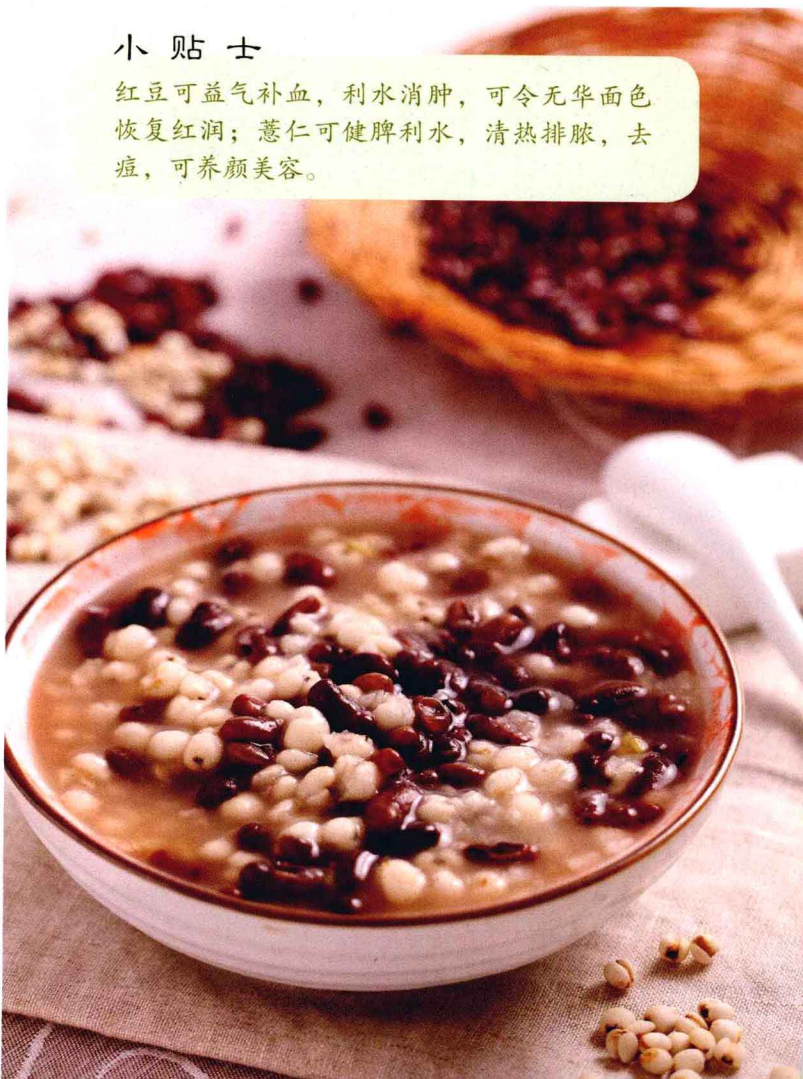
香糯松软
入口甘甜

小贴士

红豆可益气补血，利水消肿，可令无华面色恢复红润；薏仁可健脾利水，清热排脓，去痘，可养颜美容。

制作过程

- 1.把薏米洗净浸泡20分钟，红豆洗净。
- 2.将薏米、红豆放入锅中，加水用大火煮开，改慢火煮至薏米烂熟。
- 3.加冰糖即可食用。



原料：

红豆、薏米各适量。

辅料：

南瓜适量。



薏米红豆南瓜粥

营养师提示

此粥富含蛋白质、碳水化合物、各种维生素及钙、镁、铁等矿物质。食用此粥，能促进消化，起到瘦身的效果。

小贴士

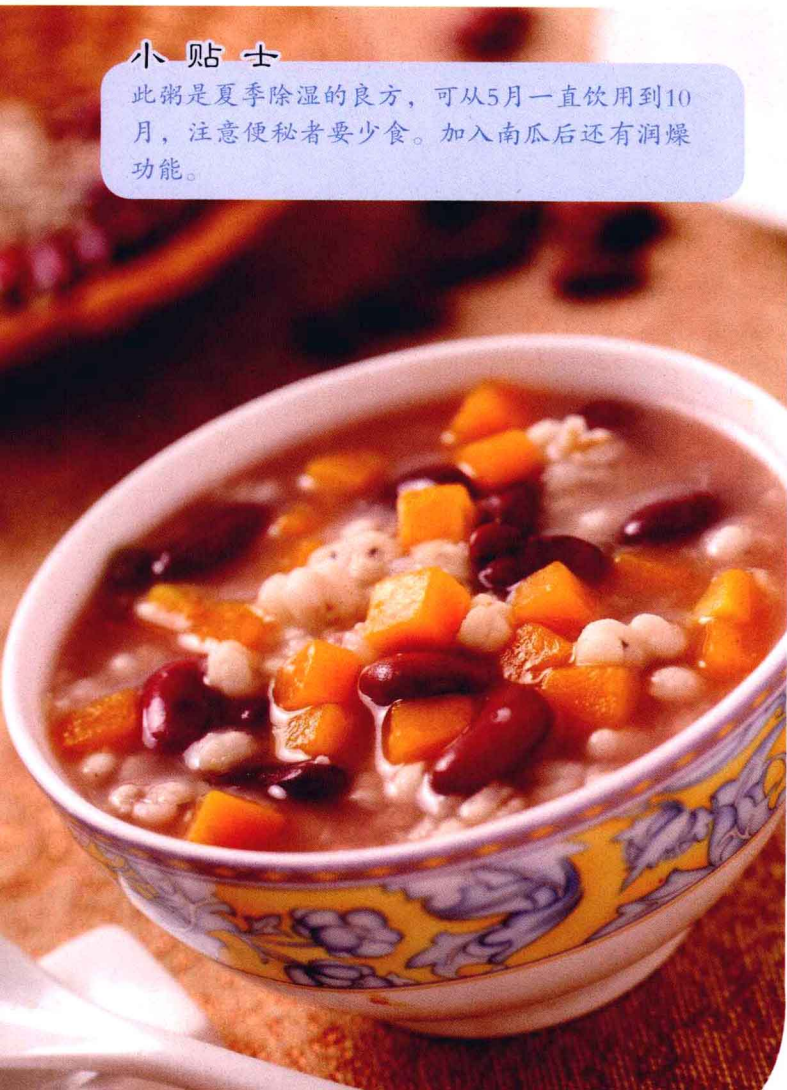
此粥是夏季除湿的良方，可从5月一直饮用到10月，注意便秘者要少食。加入南瓜后还有润燥功能。

特点

清香
粉糯滑口

制作过程

- 1.将南瓜去皮、瓤、籽，洗净后切成块，备用。
- 2.红豆和薏米对等分量提前用水泡3小时以上。
- 3.将红豆和薏米一起下锅加清水适量，大火煮沸，再转小火熬煮，快熟时放入南瓜同煮，直至熟烂即可。





豆腐薏米粥

特点

色泽白稠
香软细嫩



小贴士

此粥有美白肌肤的作用，对因燥热而引起的青春痘有一定帮助。

原料：

薏米30克，糯米20克，嫩豆腐100克，红枣25克。

辅料：

冰糖适量。

制作过程

1. 薏米、糯米洗净；豆腐洗净切成小丁；红枣洗净，泡涨。
2. 锅中加清水烧开，放入薏米、糯米、红枣烧开，转小火熬煮约30分钟。
3. 放入豆腐、冰糖，再煮约15分钟，熟烂入味即可。

营养师提示

豆腐含铁、磷、钙、镁、糖类和丰富的优质蛋白。薏米和豆腐搭配成粥，能煥白肌肤，是美容养颜之补品。

特点

甜香浓醇
滋补可口



鹌鹑蛋薏米粥

制作过程

1. 先将鹌鹑蛋煮熟，剥皮待用。
2. 锅内加水适量，放入龙眼肉、薏米、大枣煮粥。
3. 粥煮熟后，放入鹌鹑蛋及红糖即可。

小贴士

鹌鹑蛋虽然营养价值高于鸡蛋，但仍不能替代鸡蛋食用。

原料：

鹌鹑蛋4个，龙眼肉20克，
薏米30克，大枣10个。

辅料：

红糖适量。

营养师提示

此粥富含蛋白质、脑磷脂、卵磷脂、赖氨酸、维生素A、维生素B₂、维生素B₁、维生素D、铁、磷、钙等营养素。有补益气血、强身健脑、丰肌泽肤等功效。

