

粥品丛书

广东粥

膳食养生 粥品先行

犀文资讯 编著



中国纺织出版社



图书在版编目(CIP)数据

广东粥/犀文资讯编著. -- 北京: 中国纺织出版社,
2011. 1

(粥品系列)

ISBN 978-7-5064-6767-4

I. ①广… II. ①犀… III. ①粥-食谱-广东省
IV. ①TS972. 137

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第164193号

责任编辑: 李彦芳

特约编辑: 黄旭兰

责任印刷: 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

广东粥

犀文资讯 编著



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“飏”。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，啖热稀粥一升余，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

走遍全国，恐怕再也找不到比广东人更嗜粥的了。

广东人嗜粥，所以他们把粥位列四食之首。君不见随处皆是的“粥粉面饭”食肆？无论早晨、中午、傍晚还是深夜，徜徉其间，你总会发现不少食客正在大喝其粥。广东人对粥的喜爱简直到了痴迷程度！

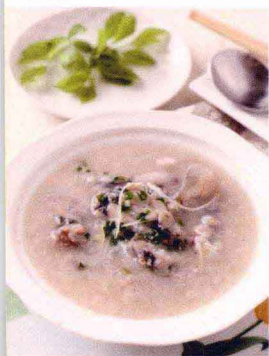
广东人嗜粥，就连一碗平淡无奇的白粥也会让他们吃出味道，吃出讲究，吃出营养。白粥又被广东人称为“明火白粥”。意思就是用大火煮沸后还要转小火慢熬数小时而成。如此炮制之下，锅内早已米花尽化，洁白如乳。一碗下肚，自然烦热尽除。

广东人嗜粥，普通食肆不够，还要建立“粥城”来满足饕餮之欲。在这大大小小的“城”中，食客和厨师们以粥为媒，穷极粥道，创造出各种各样的新奇食法。其中“毋米粥”就是最典型的一个例子。

广东人嗜粥，可是广式粥品在流派上并不统一。依据广东主要民系，广东粥同样分为有潮汕、客家、广府三派。其中潮汕人称粥为“糜”，粥水米粒点点，清晰可见，食用时直接加入咸菜或者其他材料，做法相对简易，更接近于泡饭。客家粥则以粗料细作、粥稠汤浓著称。河鱼粥、爆炒牛肉粥及番鸭粥是当地有名的“客家三粥”。虽然二地的粥食都有非常鲜明的特点，可是仍然无法与广府粥相提并论。后者既不乏潮汕的泡饭粥（广府人称为“冷饭粥”），用料和制作方面也远比客家粥考究。而且由于长期的地理和经济因素，广府粥在品种方面几乎囊括南北，兼并中西。绝对是中华粥食的集大成者。

《广东粥》一书以广府粥为主，按食材分类，为读者精心挑选了115种常见的广东粥食。每一种都配有精美的步骤图片和详尽的制作流程。让你在茫茫粥海中找准方向，尽享粥之美味。最为难得的是，本书还为读者献上了上百个营养师提示。让大家在烹调过程中知其然同时知其所以然。





目录 CONTENTS

熬粥六讲	6		
煲粥须知	7		
广东名粥	8		
皮蛋瘦肉粥	9	皮蛋猪肝粥	35
状元及第粥	10	猪肝绿豆粥	36
艇仔粥	11	猪腱牛蒡粥	37
油盐白粥	12	猪蹄粥	38
生滚田鸡粥	13	扁豆猪手粥	39
田螺芋头粥	14	滋补猪肺粥	40
生菜鲛鱼球粥	15	猪脾枣米粥	41
柴鱼花生粥	16	排骨皮蛋粥	42
淡菜皮蛋粥	17	干贝血豆腐粥	43
咸蛋菜心粥	18	苋菜小鱼粥	44
滑蛋牛肉粥	19	鲛鱼片香菜粥	45
肉粥		鱼生粥	46
板栗牛腩粥	21	草菇鱼腩粥	47
牛尾粥	22	玉米鱼肉稀粥	48
火腿玉米粥	23	鱼松粥	49
萝卜火腿粥	24	蛤蜊粥	50
烟肉白菜粥	25	蚝仔粥	51
叉烧皮蛋粥	26	韭菜海参粥	52
鸭蛋瘦肉粥	27	蟹柳豆腐粥	53
红萝卜瘦肉粥	28	滑鸡粥	54
咸鱼肉片粥	29	香葱鸡肉粥	55
肉丸粥	30	萝卜鸡丝粥	56
蚝豉皮蛋瘦肉粥	31	干贝鸡丝粥	57
青椒瘦肉粥	32	鸡肝鸡子粥	58
金针菜瘦肉粥	33	鸡肝玉米粥	59
笋尖猪肝粥	34	鸡肉蛋清粥	60



冬瓜鸭粥	61
陈肾菜干粥	62
烧鸭粥	63
滋补羊肉粥	64
羊腩苦瓜粥	65
肉桂羊肉粥	66
兔肉粥	67
兔肝粥	68
菜粥	
冰糖五色粥	70
罗汉粥	71
板栗稀粥	72
清热冬瓜粥	73
茄子米粥	74
猴头菇粥	75
养颜海带粥	76
黑木耳粥	77
大枣银耳粥	78
裙带菜粥	79
芹菜粥	80
青菜冬菇粥	81
苦瓜粥	82
银耳鸡蛋玉米粥	83
银耳薏白粥	84
菠菜粥	85
白果冬瓜粥	86
海米菠菜粥	87
冬黄粥	88
八宝粥	89
雪梨青瓜粥	90
红薯西米粥	91
黑豆桂圆粥	92
花生玉米粥	93
松仁大米粥	94
椰汁紫米粥	95

药粥

黄芪粥	97
姜芝枸杞粥	98
洋葱花粉粥	99
吴茱萸粥	100
解暑荷叶粥	101
美颜红枣粥	102
桑叶粥	103
川乌当归粥	104
杏仁粥	105
山药萝卜粥	106
养生枸杞粥	107
舒肝梅花粥	108
决明子粥	109
黄芪人参粥	110
无花果粥	111
菟丝子粥	112
核桃仁粥	113
黑芝麻红枣粥	114
首乌粥	115
浙贝粥	116
紫苏麻仁粥	117
蒲公英金银花粥	118
加味天门冬粥	119
鱼腥草粥	120
麦门冬粥	121
桃仁山楂荷叶粥	122
山楂黑枣粥	123
生地黄粥	124
芦蔗粥	125
陈皮粥	126
佛手米粥	127





熬粥六讲



清代的《随园食单》曾对汤、

饭、粥作过这样的区分：见水

不见米，非粥也；见米不见水，

非粥也。必使水米融洽，柔腻如

一，而后谓之粥。由此可见，

煮粥绝不仅仅是简单的：米加

水。可是，怎样才能煲出

：水米融洽，柔腻如一：的好

粥呢？下面以米粥为例，为大

家介绍几个方法。

第一，挑选新鲜大米。白居易曾在《自咏老身示诸家属》中写道：粥美尝新米，袍温换故绵。（若想粥食美味，要用新鲜大米烹调。若想袍子温暖，要用旧绵花缝制。）大诗人这种看法确为真知灼见。因为大米一旦储存时间过长，不但颜色变黄，而且酶的活性也会降低，结构逐渐松弛，最终流失大部分营养素，甚至霉变，产生有毒物质。所以煲粥一定要选新鲜大米。

第二，煮前先浸米。一般情况下，大米洗净后不要立刻加水煮粥。此时可将大米放入冷水中浸泡30分钟，让米粒充分膨胀，这样可减少煮粥时间，令米粥更加绵化。特别指出的是，浸泡会令大米养分流失，所以煮粥时可以连浸米水一同倒入。

第三，避免中途添水。中途添水会让粥的香味和黏稠度大打折扣，因此应该一次性把水放足。

第四，沸水下米。如用冷水加米煮粥，一不留神就会糊底。所以可先在下米前煮沸锅水，这样便不容易糊底了。

第五，煮、焖结合。煮和焖是粥的两种主要烹调方法。先用大火煮沸米水，再转小火或中火慢熬成粥。就是煮；大火煮沸米水后，倒入木桶密封焖2小时。便为焖。一般来说，煮法较为常用。

第六，时时搅拌。搅拌一来可以防止糊底，二来能让米粥更粘稠。搅拌的技巧是：大火下锅搅几下，大火滚开后转文火二十分钟后不停搅。

煲粥须知



煲粥须知

粥底的制作

学做广东粥，必须先学会煮“粥底”。以下是一种经典的粥底做法。

原料：米1杯。

辅料：水17杯，皮蛋半个，腐皮半张，沙拉油15克。

制作方法：

- 1、大米洗净沥干，加入皮蛋和沙拉油腌制1小时待用。
- 2、腐皮洗净，泡软取出。
- 3、锅中烧开17杯清水，加入腌制大米和腐皮煮沸，转小火沸煮1~1.5小时，期间时时搅动。煮至米溶即可。



小问答

1. 何为稀粥和浓粥

一般来说，水米比例为17:1的就是稀粥；12:1者属于适中；高于12:1或者泡饭都可以称为浓粥。

2. 什么是“粥油”

“粥油”又称“米油”，是指米粥沸腾一段时间后浮于表面的油膏状物质。其中蕴含了米粥的绝大部分精华，因此我国自古就有“米油赛参汤”的说法。婴儿食用适量粥油，可以调养脾胃，治疗腹泻；老年人食用粥油，可以补肾强精，延年益寿；肿瘤病人食用粥油，能够补充营养，促进康复；粥油让“黑瘦者食之，百日即肥白”。

3. 粥油如何食用

粥油最好空腹食用。加入少量食盐，可起到引药入肾的作用，增强其补肾益精的效果。

广东 名粥

穿行于广州的大街小巷，眼前出现的最多的恐怕就是粥粉面铺了。这些档口虽然大小各异，档次不一。可是总会有一些粥类食品是最常见的，例如皮蛋瘦肉粥、及第粥、艇仔粥、滑蛋牛肉粥等等，不一而足。口味方面，这些粥品清一色以咸为主（这也是广东粥的一大特色），肉香浓郁，深得追求口感的广东人喜爱。更为难得的是，这些粥食大多历史悠久，典故丰富，承载着一段历史和文化，是名副其实的广东名粥。



特点

皮蛋甘香
肉片滑嫩
米粥绵香



皮蛋瘦肉粥

制作过程

1. 大米淘洗干净，浸泡30分钟，加入足量清水以旺火煮沸，转小火慢煮45分钟，熬至粥成。
2. 皮蛋去皮切瓣；猪肉切片，加入淀粉、绍酒、味精腌渍15分钟；油条切段待用。
3. 将皮蛋、猪肉、油条、精盐、鸡粉加入粥中煮15分钟，至汤汁黏稠时撒入香葱末，出锅装碗即可。

小贴士

皮蛋不宜存放冰箱，否则会影响风味和色泽

原料：大米1杯，清水10杯。

辅料：皮蛋1个，油条1根，猪瘦肉100克，淀粉1/2小匙，绍酒、味精、香葱末各少许，精盐1/3小匙，鸡粉1小匙。

营养师提示

皮蛋富含矿物质，而缺少热量、脂肪。偶尔食用可刺激消化，增进食欲，促进营养吸收；猪肉味咸性微寒，有滋养脏腑，滑润肌肤，补中益气之功。





状元及第粥



原料：大米300克，猪肉、猪肝、粉肠、猪腰、猪肚各50克。

辅料：姜片、葱丝、葱花、香菜、盐各少许。

营养师提示

猪肝富含铁、磷，常食有补肝明目之功；猪腰即猪肾，常食有补肾强腰，消积益气之效；猪肚即猪胃，微温无毒，可治虚劳羸弱，泄泻下痢，小儿疳积等症。

特点

色白鲜明
糜水交融
味鲜香厚

制作过程

- 1.大米淘洗干净，加水浸泡1小时。
- 2.将猪肉、猪肝、粉肠、猪腰、猪肚分别洗净，猪肉、猪肝、猪腰切丁待用。
- 3.煮沸适量清水（刚可盖过猪肚、猪肉等食材），放入猪肚、粉肠及姜片、葱丝煮约1小时，猪肚等食材煮软后切段备用。
- 4.另取一锅，倒入清水1000毫升煮沸，再加入大米煮开，转小火煮约40分钟。
- 5.放入猪肚等食材，加盐调味，再煮10分钟，食前加入香菜、葱花即可。

小贴士

相传清朝状元林召棠每日喜以猪肝、猪腰、猪肚煮粥为食。后来有人向他打听粥名，状元就说这是“及第粥”，从此“及第粥”一名流传至广。



原料：大米、鲜鱿鱼各100克，猪肚300克，猪肉皮、粳米粉、花生仁各50克，干贝25克。

辅料：盐、味精、大葱姜、酱油、猪油、食用碱水各适量。



艇仔粥

营养师提示

鱿鱼富含蛋白质、钙、磷、铁等物质，对骨骼发育和造血十分有益；花生富含脂肪、蛋白质、氨基酸等物质，常食可健脾和胃，利肾去水，理气通乳。

特点

多而不杂
爽脆软滑
鲜甜香美
大众口味

小贴士

旧时广州，河涌多有小艇泛游。其中部分艇家专集河虾、鱼片等水上食材为粥，向邻艇或岸人供应。“艇仔粥”一名由此而生。

制作过程

1. 大米淘洗干净，加水浸泡1小时；鱿鱼用碱水浸泡，发透后洗净切丝，稍烫待用；干贝去筋，用温水浸开，撕碎；猪肚擦洗干净；花生仁去皮，放入沸盐水中稍烫，捞出沥干。

2. 开油锅，加油烧沸，放入花生仁炸至金黄色，捞出沥干油份；米粉用沸油炸香。

3. 煮沸300毫升清水，加入白米、干贝、猪肚煮开，转小火慢煮30分钟，加入盐和味精调味。

4. 碗中放入猪肉皮、炸米粉、花生仁、鱿鱼丝，冲入滚粥，加入猪油、酱油、姜拌匀即可。





制作过程

1. 大米洗净，加少许植物油腌制待用。
2. 锅内烧开150毫升清水，加入大米（连同浸米的油）煮沸，再转中小火煮至绵稠。
3. 加精盐调味即可。

小贴士

大米可以分为籼米、粳米和糯米。籼米粒形细长，出饭率高，粘性较小，细腻可口；粳米粒形肥厚，出饭率低，粘性较大，口感柔软；糯米粘性极大，一般不作主食。

油盐白粥

特点

制法简单
淡而弥香



原料：大米1杯。

辅料：植物油、精盐
各适量。

营养师提示

大米富含淀粉和蛋白质，常食可强健筋骨，丰体长肌；食盐是常用调味料，适量食用可治全身虚弱，精神怠倦，肌肉阵挛等症；植物油含有维生素E、钾、钙、铁、磷、脂肪酸等物质，适量食用有润泽肌肤的作用。

小贴士

青蛙肉本身无害，然而其体内寄生虫极多，因此不提倡多食。

特点

粥香扑鼻
肉嫩米绵
余鲜不绝



生滚田鸡粥

原料：大米1杯，田鸡3只。

辅料：精盐、鸡精、料酒、油、麻油、姜、蒜、葱、生拉、生粉、香菜各适量。

营养师提示

蛙肉味甘性凉，富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₁₂、维生素C及烟酸等。主治营养不良，身体虚弱，小儿疳疾等症。

制作过程

- 1.姜、蒜切碎；葱洗净切段；香菜刮泥，用盐水浸泡片刻；田鸡杀好，用少许料酒、油、盐、姜、蒜、葱、生抽、生粉腌制片刻；大米洗净，加入少许油、盐腌30分钟待用。
- 2.烧开足量清水，加入大米（连腌米油盐）煮45分钟，再放入田鸡煮5分钟，即可熄火。
- 3.撒入适量精盐、鸡精调味，装碗时加入香菜、麻油即可。





田螺芋头粥



原料：大米150克，田螺、芋头各200克。

辅料：味精、精盐各适量。

营养师提示

田螺富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素A等成分，具有清热利水、除湿解毒之效。主治热结小便不通、黄疸、脚气、水肿、消渴、痔疮、便血、目赤肿痛、疔疮肿毒等症。

特点

芋头粉软
田螺鲜脆
渔家风味

制作过程

1. 芋头去皮洗净，切粒待用；大米洗净，浸泡30分钟。
2. 田螺去壳，浸泡20分钟，放入盐水中，以文火煮至螺肉变色，捞出切碎待用。
3. 锅内煮沸足量清水，加入大米、芋头煮粥。
4. 粥成之时加入田螺拌匀，最后放入精盐、味精调味即可。

小贴士

凡脾胃虚寒，便溏腹泻者忌食；螺肉不宜与中药蛤蚧、西药土霉素同服。



原料：大米250克，鲮鱼滑500~750克。

辅料：生菜、姜丝、葱花、精盐、食油各适量。



生菜鲮鱼球粥

营养师提示

生菜富含水分、维生素C、莴苣素和膳食纤维，常食可消脂减肥、镇静安神；鲮鱼富含蛋白质、维生素A、钙、镁、硒等营养元素，主治体质虚弱、气血不足、营养不良等症。

小贴士

生菜接近乙烯时会诱发赤褐斑点，故储藏时应远离苹果、梨、香蕉等水果。

特点

银绿相间
菜爽鱼滑
风味别致

制作过程

1. 生菜洗净切碎；大米洗净，加入少许油、盐腌30分钟待用；鲮鱼滑挤成若干肉球待用。
2. 烧开足量清水，加入大米（连腌米油盐）煮30分钟，再放入肉球、姜丝沸煮10分钟，即可熄火。
3. 加入精盐调味，撒上生菜碎、葱花，即可装碗。

