

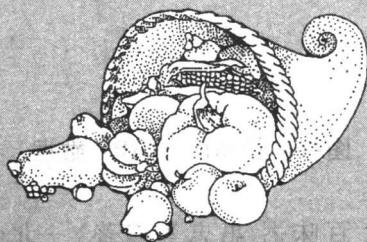
五谷坊
丛书

味 百 粥

惠 忠等◇编著



农村读物出版社



◆ 五谷坊丛书

百味粥

惠忠等 编著



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百味粥/惠忠等编著. —北京:农村读物出版社,
2005.10

(五谷坊丛书)

ISBN 7-5048-4749-6

I. 百... II. 惠... III. 粥-食谱 IV. TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 114445 号

编著 惠 忠 洪 超 顾名实 韩继春
齐立棠 魏之勤 全宜心 平 明
樊 磊 李一清 田 梓 罗大凜

出 版 人 傅玉祥

责任编辑 育向荣

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 10

字 数 248 千

版 次 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月北京第 1 次印刷

印 数 1~10 000 册

定 价 12.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目 录

花 草 粥



月季花粥	1	桃花粥	4
玫瑰粥	1	合欢花粥	5
茉莉粥	2	银花粥	5
茉莉玫瑰粥	2	茶叶粥	6
菊花粥	2	荷叶粥(1)	6
白兰花粥	3	荷叶粥(2)	6
槐花粥	3	荷叶粥(3)	7
莲花粥	4	荷叶茯苓粥	7
梅花粥	4	枇杷叶粥	8

蔬 菜 粥



白菜粥	9	菠菜花生粥	14
白菜小米粥	9	菠菜绿豆粥	14
白菜薏米粥	10	芹菜小米粥	15
白菜楂子粥	10	芹菜大米粥	15
油菜粥	10	芹菜蜜汁粥	16
菠菜粥	11	韭菜粥	16
菠菜茄子粥	11	韭菜籽粥	16
菠菜木耳粥	12	韭菜海参粥	17
菠菜银耳粥	12	芥菜丝瓜粥	17
菠菜虾皮粥	13	芥菜豆腐粥	18
菠菜芝麻粥	13	芥菜赤豆粥	18
菠菜豆腐粥	13	芥菜黑豆粥	18

芥菜黄豆粥	19	丝瓜黄瓜粥	33
紫苋粥	19	丝瓜苦瓜粥	34
苋菜大蒜粥	20	丝瓜萝卜粥	34
空心菜粥	20	丝瓜豆腐粥	35
茄子肉末粥	21	丝瓜绿豆粥	35
莴苣粥	21	苦瓜粥	36
椿叶粥	22	苦瓜黄豆粥	36
番茄粥	22	苦瓜黄瓜粥	37
番茄小米粥	22	苦瓜萝卜粥	37
番茄糯米粥	23	苦瓜苋菜粥	38
豆角麦米粥	23	苦瓜蕨菜粥	38
扁豆白菜粥	24	西瓜皮粥	39
扁豆黄瓜粥	24	胡萝卜粥	39
扁豆南瓜粥	25	胡萝卜肉末粥	40
扁豆胡萝卜粥	25	萝卜汁粥	40
扁豆山药粥	25	萝卜绿豆粥	41
扁豆芋头粥	26	萝卜芥菜粥	41
豌豆粥	26	萝卜茴香粥	42
南瓜粥(1)	27	萝卜豆腐粥	42
南瓜粥(2)	27	萝卜牛肉粥	43
冬瓜粥	28	萝卜菠萝粥	43
冬瓜子粥	28	萝卜白果粥	44
冬瓜黄瓜粥	28	胡萝卜酸奶粥	44
冬瓜绿豆粥	29	胡萝卜玉米粥	44
冬瓜赤豆粥	29	山药粥	45
冬瓜蚕豆粥	30	山药薏米粥	45
黄瓜黄豆粥	30	山药芡实粥	46
丝瓜粥(1)	31	山药肉末粥	46
丝瓜粥(2)	31	山药桂圆粥	47
丝瓜白菜粥	32	山药莲子粥	47
丝瓜菠菜粥	32	山药银耳粥	47
丝瓜番茄粥	33	山药蛋黄粥(1)	48

山药蛋黄粥(2).....	48
山药红薯粥.....	49
山药扁豆粥.....	49
芋头粥.....	50
芋头肉末粥.....	50
芋头银杏粥.....	51
芋头什锦粥.....	51
红薯玉米粥.....	52
红薯桂花粥.....	52
土豆粥.....	53
莲藕粥.....	53
莲藕二米粥.....	53
莲藕蘑菇粥.....	54
莲藕南瓜粥.....	54
莲藕山药粥.....	55
莲藕芋头粥.....	55
莲藕鱼肉粥.....	56

藕汁莲子粥.....	56
香菇粥.....	57
香菇糙米粥.....	57
金针菇速泡粥.....	57
黄花菜小米粥.....	58
黄花菜瘦肉粥.....	58
葱白粥.....	59
葱豉粥.....	59
葱白生姜粥.....	59
生姜杷叶粥.....	60
生姜糙米粥.....	60
生姜焦米粥.....	61
大蒜粥.....	61
木耳粥.....	61
木耳红枣粥.....	62
木耳棒楂粥.....	62

果品粥



什锦果粥(1).....	64
什锦果粥(2).....	64
西瓜粥.....	65
金瓜小米粥.....	65
苹果麦片粥.....	65
鸭梨粥.....	66
刺梨粥.....	66
香蕉粥.....	67
香蕉杏仁粥.....	67
杏仁冰糖粥.....	67
杏仁百合粥.....	68
鲜杏粥.....	68

二仁粥.....	69
桔饼粥.....	69
桔皮粥.....	69
佛手柑粥.....	70
山楂粥.....	70
山楂核桃粥.....	71
山楂大枣莲子粥.....	71
乌梅粥.....	71
乌梅百合粥.....	72
草莓糯米粥.....	72
红枣芡实粥.....	73
红枣银耳粥.....	73

红枣山药粥	74	龙眼枸杞粥	86
红枣莲子粥	74	龙眼莲子粥	87
莲枣山药粥	75	桂圆粥	87
红枣小米粥	75	桂圆百合粥	88
红枣芝麻粥	75	荔枝粥	88
红枣秫米粥	76	荔枝山药粥	88
红枣高粱粥	76	荔枝山药莲子粥	89
枣泥糯米粥	77	枇杷粥	89
酸枣仁粥	77	莲子粥	90
酸枣汁粥	78	莲子小米粥	90
栗子粥	78	莲子薏米粥	90
栗子桂圆粥	78	莲子糯米粥	91
栗子山药大枣粥	79	莲粉粥	91
栗子扁豆粥	79	莲子芡实粥	92
花生赤豆粥	80	莲子桂圆粥	92
花生红枣粥	80	莲子栗枣粥	92
花生百合粥	80	莲子扁豆粥	93
蔗汁粥	81	百合糯米粥	93
蔗汁百合粥	81	百合芝麻粥	94
桑椹粥	82	百合鸭梨粥	94
无花果粥	82	核桃粥	94
菱角粥	82	胡桃芝麻粥	95
柿饼粥	83	胡桃百合粥	95
柿饼豆豉粥	83	胡桃枸杞粥	96
樱桃银耳粥	84	松仁粥	96
荸荠粥	84	榛仁粥	96
荸荠白果粥	84	葡萄干糯米粥	97
龙眼糯米粥	85	芝麻粥	97
龙眼小米粥	85	芝麻小米粥	98
龙眼红枣粥	86	芝麻粉粥	98
龙眼枣仁粥	86	五仁粥	99

豆 粥



绿豆粥	100	赤豆山药粥	113
绿豆二米粥	100	赤豆山楂粥	113
绿豆麦仁粥	101	赤豆什果粥	114
绿豆麦片粥	101	黄豆大米粥	114
绿豆红枣粥	101	黄豆荞麦粥	114
绿豆梨粥	102	豆粉小米粥	115
绿豆桔皮粥	102	黄豆绿豆粥	115
绿豆蔗汁粥	103	黄豆红根粥	116
绿豆杨梅粥	103	黄豆猪肝粥	116
绿豆豌豆粥	104	黄豆泥鳅粥	117
绿豆银耳粥	104	黑豆粥	117
绿豆荷叶粥(1)	105	眉豆粥	117
绿豆荷叶粥(2)	105	芸豆二米粥	118
绿豆百合莲子粥	106	蚕豆粥	118
绿豆藕粥	106	乌酥豆粥	119
绿豆茄子粥	107	蚕豆花生粥	119
绿豆芦根粥	107	豇豆大麦粥	120
绿豆扁豆粥	108	扁豆粥	120
绿豆葫芦粥	108	扁豆荞麦粥	120
绿豆甘草粥	109	双豆小米粥	121
绿豆海带粥	109	杂豆小麦粥	121
赤豆粥	110	五色豆粥	122
赤豆糯米粥	110	豆浆粥	122
赤豆高粱粥	111	豆浆百合粥	123
赤豆二米粥	111	豆腐百合粥	123
赤豆小枣粥	111	豆腐粥	124
赤豆百合杏仁粥	112	豆腐皮粥	124
赤豆花生粥	112		

禽蛋肉粥



鸡汁粥	125	鸭脯火腿粥	139
鸡茸粥	125	鸭肉赤豆粥	140
三鲜粥	126	鸭心粥	140
雌鸡赤豆粥	126	鸭肾瘦肉粥	141
山鸡粥	127	鹅肉山药粥	141
乌鸡糯米葱白粥	127	鹅肉牛奶粥	142
乌鸡膏粥	127	鹅肉鸡蛋粥	142
山药鸡粥	128	鹅肉芝麻粥	143
什锦鸡粥(1)	128	鹌鹑葱头粥	143
什锦鸡粥(2)	129	鹌鹑赤豆粥	144
西式鸡脯粥	129	鹌鹑芥菜粥	144
瑶柱鸡粥	130	鹌鹑萝卜粥	145
日式什锦鸡粥	130	鹌鹑橘子粥	145
粤式鸡粥	131	鹌鹑苹果粥	146
鸡丝鲍鱼粥	131	鹌鹑山楂粥	146
鸡丝菇贝粥	132	鹌鹑麦芽粥	147
鸡肝粥	133	雀肉小米粥	147
鸡肝绿豆粥	133	雀肉桃仁粥	148
鸡肉沙肝粥	134	雀肉栗子粥	148
鸡内金粥	134	雀肉雀蛋粥	149
鸭肉粥	135	雀肉羊腰粥	149
鸭汁粥	135	皮蛋粥	150
金银鸭粥	136	皮蛋火腿粥	150
腊鸭菜干粥	136	皮蛋蚝豉咸肉粥	151
鸭肉白菜粥	137	皮蛋瘦肉杂粮粥	151
鸭肉冬菜粥	137	皮蛋淡菜粥	152
鸭肉冬瓜粥(1)	138	蛋花粥	152
鸭肉冬瓜粥(2)	138	鸡蛋小米粥	152
鸭肉什锦粥	139	鸡蛋红薯粥	153

鸽蛋银耳粥	153	猪肝绿豆二米粥	169
猪肉粥	154	猪肝百合粥	170
猪肉芹菜粥	154	猪肝菊花粥	170
脊肉粥	155	肝泥蛋黄粥	171
火腿粥	155	腐竹玉米猪肝粥	171
叉烧粥	156	及第粥	172
叉烧皮蛋粥	156	猪肝二仁山楂粥	172
什锦肉粥(1)	157	猪肾栗子粥	173
什锦肉粥(2)	157	五香猪肾粥	173
闽南肉粥	158	猪肚粥	173
咸菜肉丝粥	159	猪肚山药粥	174
肉末粥	159	猪肚马蹄粥	174
肉末菠菜粥	160	猪蹄粥	175
肉末青菜粥	160	猪蹄花生粥	175
肉末萝卜粥	161	猪蹄扁豆粥	176
肉丝粥	161	猪红粥	176
肉丸粥	162	猪红鱼片粥	177
肉丸陈皮粥	162	猪红鲫鱼粥	177
排骨粥	163	猪肉鱼肚粥	178
排骨皮蛋粥	164	猪骨花生粥	178
瘦肉皮蛋粥	164	排骨皮蛋粥	179
咸肉皮蛋粥	165	猪骨番茄粥	179
猪肉蚝仔冬菜粥	165	猪骨鱼肉粥	180
猪心粥	166	牛肉粥(1)	180
猪心莲子粥	166	牛肉粥(2)	181
猪肝蛋粥	167	牛肉粥(3)	181
猪肝绿豆粥	167	牛肉茸粥	182
猪肝绿豆冬瓜粥	167	西式牛肉粥	182
猪肝绿豆黑豆粥	168	生滚牛肉粥	183
猪肝绿豆蚕豆粥	168	牛肉腐竹粥	183
猪肝绿豆赤豆粥	169	牛肉滑蛋粥	184
猪肝绿豆芸豆粥	169	牛肉蔬菜粥	184

牛肉豆芽粥	185
牛肉莲子粥	185
牛百叶粥	186
牛肝绿豆粥	186
牛肚粥	187
牛肚薏米粥	187
牛骨粥	187
羊肉粥	188
新疆羊肉粥	189
羊肉高粱粥	189
豆豉羊髓粥	190
羊脊髓粥	190
羊肉牛奶粥	190
羊肉生姜粥	191
羊肝红根粥	191
羊肉黄豆粥	192
羊肉豆腐粥	192
羊肉鱼肉粥	193
羊肉桂圆粥	193
羊肝粥	194
羊肉荔枝粥	194
羊肉核桃粥	195

羊肝韭子粥	195
羊肝菠菜粥	195
羊肾粥	196
羊肾杞叶粥	196
羊肾韭菜粥	197
羊骨粥	197
羊骨红枣粥	198
羊肉蚕蛹粥	198
狗肉雀蛋粥	199
狗肉海参粥	199
狗肉虾米粥	200
狗肉粥	200
狗肉姜枣粥	201
狗肉韭籽粥	201
狗肉桃仁粥	202
狗肉栗子粥	202
兔肉香蕉粥	203
兔肉马蹄粥	203
兔肉瓜子瓜皮粥	204
兔肝粥	204
田鸡粥	205

海 鲜 粥



鱼片粥(1)	206
鱼片粥(2)	207
鱼片粥(3)	207
鲜鱼粥	208
鱼肉牛奶粥	209
鱼片干贝粥	209
鲤鱼粥	210

鱼汁粥	210
鲤鱼脑髓粥	211
鲤鱼糯米粥	211
鲤鱼二米粥	212
鲤鱼赤豆粥	212
鲤鱼黑豆粥	213
鲤鱼芝麻粥	213

鲤鱼花生粥	214	艇仔粥(2)	231
鲤鱼白菜粥	214	生滚鲜鱿粥	232
鲤鱼冬瓜粥	215	鲍鱼鸡丝粥	232
鲤鱼萝卜粥	215	鲑鱼芹菜粥	233
鲤鱼莴苣粥	216	鲟鱼粥	233
鲤鱼蘑菇粥	216	黄花鱼茸粥	234
鲤鱼芥菜粥	217	甲鱼粥	234
鲫鱼高粱粥	218	牡蛎发菜粥	235
鲫鱼二米粥	218	海蛎粥	235
鲫鱼胡萝卜粥	219	小蛤粥	236
鲫鱼芥菜粥	219	蚌粥	236
鲫鱼山药粥	220	生蚝芹菜粥	237
鲫鱼大枣粥	220	生蚝肉丝粥	237
鲫鱼紫菜粥	221	生蚝鱼肉粥	238
鲫鱼藕粉粥	221	蚝仔粥(1)	238
鲫鱼赤豆粥	222	蚝仔粥(2)	239
鲫鱼生姜粥	222	虾粥	240
鳝鱼粥	223	虾球瑶柱粥	240
鳝鱼萝卜粥	223	虾球鲍鱼粥	241
鳝鱼香菜粥	224	虾片粥	241
鳝鱼油菜粥	224	泥鳅花生粥	242
鳝鱼红根粥	225	泥鳅鱼茸粥	242
鳝鱼藕节粥	225	海参粥	243
鳝鱼莲子粥	226	海蜇粥	243
鳝鱼核桃粥	226	海米青菜粥	244
鳝鱼鸡蛋粥	227	干贝腐竹粥	244
鲛鱼粥(1)	227	紫菜麦片粥	245
鲛鱼粥(2)	228	裙带红蛤粥	245
鲛鱼黄瓜粥	229	海带粥	245
鲛鱼球生菜粥	229	海带陈皮粥	246
鱼球什锦粥	230	海带蛋花粥	246
艇仔粥(1)	230		

什锦粥



腊八粥(1)	248	荞麦大米粥	259
腊八粥(2)	248	大米麦米粥	260
腊八粥(3)	249	大麦粥	260
腊八粥(4)	250	大麦糯米粥	260
八宝粥(1)	250	红糖米粥	261
八宝粥(2)	251	紫糯米粥	261
八宝粥(3)	251	秫米糯米粥	262
三色粥	252	鲜奶粥	262
五味粥	252	鲜奶麦皮粥	263
金沙五彩粥	253	鲜奶玉米粳粥	263
长生粥	253	鲜奶玉米番茄粥	263
三制大米粥	254	奶油燕麦粥	264
大米玉米粥	254	奶酪玉米粥	264
二米粥	255	奶糯白果粥	265
三米粥(1)	255	干酪面包粥	265
三米粥(2)	256	鲜奶米粉粥	265
四米粥	256	酥蜜粥	266
玉米粥	256	桂花粥	266
玉米粳粥	257	麦芽粥	266
金沙玉粒粥	257	菱粉粥	267
小米粥	258	菜酱粥	267
小米疙瘩汤	258	麦饭石粥	268
高粱米粥	259	炒米泡粥	268
糯米麦米粥	259		

滋补粥



参姜粥	269	桂参粥	269
-----------	-----	-----------	-----

参芪粥	270	茯苓红枣粥	285
人参莲子粥	270	茯苓麦冬粥	285
沙参粥	270	竹叶麦冬粥	286
参莲白果粥	271	竹叶梔子粥	286
参冬银花粥	271	首乌百合粥	287
参冬竹叶粥	272	首乌大枣粥	287
党参黄芪粥	272	苡蓉山药粥	288
灵芝糯米粥	273	苡蓉羊肉粥	288
生地枣仁粥	273	甘松粥	289
生地姜汁粥	273	甘松胡椒粥	289
玉竹粥	274	佛手苏梗粥	290
玉竹茯苓粥	274	佛手橘皮粥	290
百玉二冬粥	275	陈皮黄芪粥	291
苏子粥	275	茴香杜仲粥	291
苏荏粥	276	萆薢粥	292
麻仁玉米粥	276	肉桂粥	292
当归红枣粥	277	益母鲜地粥	293
当归红花粥	277	天门冬粥	294
当归川芎粥	278	藿香粥	294
川芎黄花粥	278	藿香佩兰粥	295
枸杞粥	279	梔子粥	295
枸杞麻雀粥	279	桂心茯苓粥	295
枸杞当归粥	280	松叶粥	296
虫草粥	280	竹沥粟米粥	296
虫草瘦肉粥	281	茺菁子粥	297
虫草粟米粥	281	芡实薏米粥	297
杏仁陈皮粥	282	雀肉粥	298
杏仁川贝百合粥	282	菊苗粥	298
四仁粥	283	榆皮粥	298
杏仁桔梗粥	283	桑白皮粥	299
银杏粥	284	桑菊粥	299
银杏红枣粥	284	白芨粥	300

贝母粥	300	百合银花粥	303
砂仁粥	301	胡桃芡实粥	304
五加芽粥	301	薏苡赤豆粥	304
马齿苋粥	302	淮山芝麻粥	305
蒲公英粥	302	良附粥	305
薄荷粥	303	鹿角胶粥	306



花 草 粥

月 季 花 粥

原料：月季花 5 朵，粳米 100 克，桂圆肉 50 克，蜂蜜适量。



制作：

1. 将桂圆肉切成粒；月季花瓣用水洗净，撕成小块；粳米洗净。
2. 将粳米下入锅内加清水烧开，放入桂圆肉煮烂成粥，再加入蜂蜜、月季花瓣稍煮即可食用。

此粥可活血、消肿解毒。

玫 瑰 粥

原料：红、白玫瑰花各 5 朵，粳米 100 克，樱桃 50 克，白糖适量。



制作：

1. 将玫瑰花瓣掰开漂洗干净，粳米、樱桃洗净。
2. 将粳米下入锅内加清水煮烂成粥，放入玫瑰花瓣、樱桃、白糖稍煮即可食用。

此粥可散瘀止痛，调经。

茉莉 粥

原料：茉莉花 10 朵，糯米 100 克，冰糖、葡萄干各适量。



制作：

将糯米洗净，下入锅内加清水煮至米粒开花，加入葡萄干、茉莉花、冰糖煮烂成粥即可食用。

此粥可治感冒发热、牙痛。

茉莉玫瑰粥

原料：茉莉花、玫瑰花各 5 克，大米 100 克，冰糖 25 克。



制作：

将大米淘洗干净，与茉莉花、玫瑰花、冰糖一同放入锅内，加入适量清水，熬至米开花即成。

菊花 粥

原料：白菊花 10 克，粳米 50 克，冰糖适量。

