

365



煮一碗滋补又营养
的好粥奖励自己吧

BU ZHOU 煮养生滋补好粥

滋补粥

主编◎张奔腾



吉林科学技术出版社





滋补粥 365

主 编：张奔腾 责任编辑：李 梁

图片摄影：许京鹭 / 杨跃祥 书籍装帧：名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址：长春市人民大街 4646 号

发行部电话：0431-5677817 5635177

编辑部电话：0431-5635175 邮编 130021

电子信箱：ll_010307@sina.com

传 真：0431-5635185 5677817

网 址：www.jkpbs.com

实 名：吉林科技出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题，可寄出版社调换。

889×1194 24 开 6.5 印张

2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-5384-3287-6/TS·185

定价：16.80 元

滋补粥

ZIBUZHOU

365



ZHOU

主编◎张奔腾

吉林科学技术出版社

作者简介



张奔腾 中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国菜创新研究院研究员。曾参与和主编《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《酱料五味坊》、《中式烹调师》等著作 60 余部，并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》、《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品百余篇。2001 年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002 年 11 月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2003 年成为国际认证行政总厨；2004 年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”，被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005 年 7 月被中国领导科学研究院授予“博士学位”。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。

主 编：张奔腾

编 委：韩继成 周 围 赵国宁 赵艳萍 艾莲欢 张立鸿 于文革 杜 康
范 渤 余冠廷 吴 凯 吕赐洋 王鸿海 王永强 孟 晶

京鹭映像
JINGLU PHOTOGRAPHY
13942411887

许京鹭（京鹭映像摄影总监）

E-mail: jingluphotography1@126.com Tel: 86 0431-5081448

杨跃祥（英国巴内比图片社签约摄影师）

E-mail: yang168623@yahoo.com.cn

摄影助理：于海珠 刘 岩 宋 彬 江 贺 江中晶 张 丽 王师东


京鹭映像

 绣家居企业
XIUJIAJU ENTERPRISE



本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司城市酒楼鼎力协助
(86 024-23341777)

本书酒店布艺及用品由绣家居装饰布艺有限公司提供
销售电话：0315-2019331

本书瓷器主要由唐山陶瓷股份有限公司
骨质瓷分公司提供 (86 0315-3286894)



自序

粥是中华民族传统的美食，明代的《煮粥诗》以“莫谈淡薄少滋味，淡薄之中滋味长”来形容粥清淡素雅的滋味。

以前人们早上出门前都要喝碗粥，才有充沛的精力工作和学习；现在的人则是把清粥小菜当作最好的宵夜，究其主要原因，就是因为粥的口味清淡营养丰富，易消化，有保健、美容、瘦身，养生之功效。君不见“粥店”、“粥铺”如雨后春笋，盛行大江南北，这就是市场的需求。

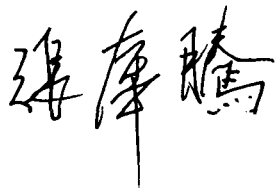
粥在人们的日常饮食中扮演着温馨的角色，特别是以各种不同配料煮成的营养粥更是倍受欢迎。当食欲不振时，来碗清爽甘美的粥，可以让脾胃大开；寒冷的季节里，一碗热腾腾的粥，可缓和我们的身心；甚至身体微恙时，只要喝碗粥，马上就能滋补我们的体力。可见，粥实在是既经济又实惠的美味小品。

煮粥常用的主料有大米、小米、糯米、玉米、高粱米、薏米、荞麦、燕麦等；辅料有豆薯、蔬菜、菇蕈、鲜果、畜肉、禽蛋、海鲜等；特别是用中草药煮成的粥，滋补强身、祛病保健，更是中华饮食一大特色。

本书以养生滋补为目的，向您介绍“健脾益胃粥”，“滋阴润燥粥”，“补心安神粥”，“强身润脏粥”，“益气理血粥”，“润肺清热粥”，“补肾壮阳粥”等七类营养保健粥 300 余款，将美味、保健、养生融为一体，图文并茂，简便易学。

“医食同源”是中国烹饪的哲理。养生之道贵在坚持，愿此书能对您的健康生活有所帮助，祝您在快乐中享受每一天。

中国烹饪大师



2006 年 4 月



11 煮粥小常识

- 12 煮粥妙法
- 15 煮粥必需的
调味品
- 17 家庭煮粥小常识

20 润肺清热

- 22 冬瓜鲤鱼头粥
- 22 白果冬瓜粥
- 22 消暑绿豆粥
- 23 菊花茶粥
- 23 花生杏仁粥

- 23 陈子汤圆粥
- 24 蒲公英粥
- 24 薄荷粥
- 24 玫瑰花粥
- 25 松花苦苣粥
- 25 加味绿豆粥
- 25 芹菜粥
- 26 冬瓜蚕豆壳粥
- 26 冬瓜粳米粥
- 26 川贝雪梨粥
- 27 杏仁粥
- 27 五色豆子粥
- 27 燕窝粥

- 28 杏仁梨糖粥
- 28 枸杞核桃粥
- 28 瓜蒌杏仁粥
- 29 桔梗贝母粥
- 29 木耳大枣粥
- 29 猪肺粥
- 30 绿豆粥
- 30 银花莲子粥
- 30 黑豆粥
- 31 甜浆粥
- 31 马齿苋粥
- 31 松子粥
- 32 山楂银耳粥

- 32 赤小豆内金粥
- 32 紫菜粥
- 33 郁李仁苦瓜粥
- 33 核桃木耳粥
- 33 郁李仁紫菜粥
- 34 郁李仁薤菜粥
- 34 竹沥粥
- 34 葛根粉粥
- 35 芦荟粥
- 35 郁李仁罗汉果粥
- 35 薄荷绿豆粥
- 36 石膏粥
- 36 郁李仁木耳菜粥



目录

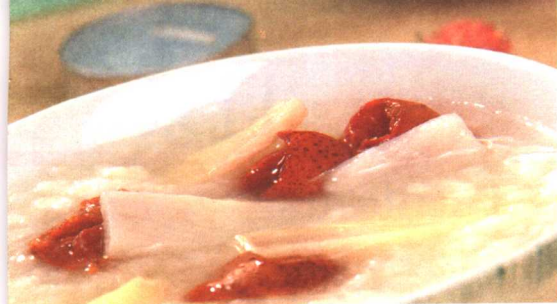
Contents

- | | | | |
|-----------|------------|------------|------------|
| 36 大黄黄豆粥 | 45 羊肝粥 | 52 柿蒂瘦肉粥 | 58 番茄山药粥 |
| 37 葱白粥 | 45 羊腩苦瓜粥 | 53 荔枝粥 | 58 红枣海参芹菜粥 |
| 37 芦荟黄瓜粥 | 46 鸡汁粥 | 53 白芨大米粥 | 58 郁李仁花生粥 |
| 37 珠玉二宝粥 | 46 人参大枣瘦肉粥 | 53 虎杖糯米粥 | 59 荆芥粥 |
| 38 丝瓜粥 | 46 猪肝菠菜粥 | 54 黄芪红枣粥 | 59 佛手柑粥 |
| 38 牛蒡粥 | 47 落花生粥 | 54 芹菜山楂粥 | 59 荷叶粥 |
| 38 生芦根粥 | 47 芹菜海米粥 | 54 薏苡仁党参粥 | |
| 39 珍珠母粥 | 47 灵芝梗米粥 | 55 茯苓黄芪粥 | |
| 39 二瓜粥 | 48 党参红枣粥 | 55 枸杞牛膝小米粥 | |
| 39 芦荟马铃薯粥 | 48 西米桂粥 | 55 枸杞猪肾粥 | |
| | 48 二红粥 | 56 大蒜海参粥 | |
| | 49 山药萝卜粥 | 56 菊花核桃粥 | |
| | 49 四皮梗米粥 | 56 黑木耳芹菜粥 | |
| | 49 红枣糯米粥 | 57 猪肝蹄筋粥 | |
| | 50 首乌党参红枣粥 | 57 黑米党参山楂粥 | |
| | 50 丹参红花粥 | 57 杜仲粥 | |
| | 50 桂枝人参粥 | | |
| | 51 生姜当归羊肉粥 | | |
| | 51 茯苓五味粥 | | |
| | 51 桃仁红枣粥 | | |
| | 52 山楂丹参粥 | | |
| | 52 山楂首乌粥 | | |

40 益气理血

- 42 笋尖猪肝粥
42 木耳银芽海米粥
42 南瓜百合粥
43 雪梨青瓜粥
43 香葱鸡粒粥
43 鸽蛋菜心粥
44 八宝粥
44 枸杞羊骨粥
44 板栗牛腩粥
45 上汤鱼翅粥





60 强身润脏

- 62 鲮鱼黄豆粥
- 62 烟肉白菜粥
- 62 口蘑香菇粥
- 63 奶香麦片粥
- 63 鲑鱼草菇粥
- 63 苋菜小鱼粥
- 64 牛杂粥
- 64 黑糯米粥
- 64 什锦烤麸粥
- 65 家常鸡粥
- 65 生滚牛肉粥
- 65 天下第一粥
- 66 猪骨西红柿粥
- 66 牛乳粥
- 66 陈皮黄芪猪肚粥
- 67 芝麻粥
- 67 羊肉粥
- 67 菱粉粥
- 68 菊芽粥

- 68 糯米阿胶粥
- 68 磁石粥
- 69 三宝粥
- 69 桂圆莲实粥
- 69 二粉粥
- 70 杜仲猪肾粥
- 70 杜仲羊骨粥
- 70 天冬狗肉粥
- 71 洋参粥
- 71 荷叶玉米须粥
- 71 参枣黑米粥
- 72 冬瓜鸭粥
- 72 牛乳蜜枣粥
- 72 鸽肉粳米粥
- 73 乌雄鸡粥
- 73 藕粉牛乳粥
- 73 麻雀粥
- 74 猪蹄粥
- 74 腊鸭头颈煲
- 白菜干粥
- 74 枸杞鸡肾粥

- 75 鸡骨草粥
- 75 牛蹄筋粥
- 75 咸瘦肉皮蛋粥
- 76 葫芦粥
- 76 鲤鱼赤小豆粥
- 76 虾米粥
- 77 鲤鱼葱豉粥
- 77 母鸡墨鱼粥
- 77 生滚泥鳅粥
- 78 金笋牛肉粥
- 78 冬瓜粥
- 78 饴糖大米粥
- 79 糠谷老粥
- 79 韭菜籽粥
- 79 焦米粥

- 82 仿真燕窝粥
- 82 干姜粥
- 82 黑芝麻甜奶粥
- 83 竹荪玉笋粥
- 83 豆腐浆粥
- 83 沙锅排骨粥
- 84 百合玉竹粥
- 84 菠菜粥
- 84 郁李仁赤小豆粥
- 85 郁李仁蜂蜜粥
- 85 菊花粥
- 85 野鸭扁豆粥
- 86 胡桃粥
- 86 银耳红枣粥
- 86 火麻仁菠菜粥
- 87 黑木耳粥

80 滋阴润燥



- 87 贝母粥
- 87 火麻仁海带粥
- 88 郁李仁菠菜粥
- 88 蔗浆粥
- 88 生地粥
- 89 菠菜芹菜粥
- 89 皮蛋瘦肉粥
- 89 椒酱肉粒粥
- 90 莲子大枣银耳粥
- 90 芡实粉粥
- 90 三宝糯米粥
- 91 薏苡杏仁粥
- 91 银耳樱桃粥
- 91 何首乌粥

92 补心安神

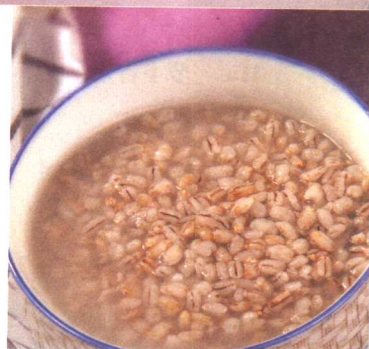
- 94 人参五味粥
- 94 地黄枣仁粥
- 94 豆汁粥
- 95 小米粥
- 95 桂圆枸杞粥

- 95 北芪大枣粥
- 96 藿香粥
- 96 枣仁枣皮粥
- 96 白木耳羊肾粥
- 97 百合粥
- 97 花生芡实粥
- 97 莲子粥
- 98 大枣桂芪粥
- 98 山药猪肚粥
- 98 双花高粱粥
- 99 甘蔗粥
- 99 竹叶粥
- 99 酸枣仁粥
- 100 人参粥
- 100 玉米粉粥
- 100 龙眼莲子粥
- 101 山莲葡萄粥
- 101 百合绿豆粥
- 101 杜仲磁石粥

102 补肾壮阳

- 104 人参雪蛤粥
- 104 栗子猪肾粥
- 104 猪腰薏米粥
- 105 鸡肝粥
- 105 鸭粥
- 105 龙皇海鲜粥
- 106 乌鸡胡桃粥
- 106 杨梅瘦肉粥
- 106 牛腰粥
- 107 羊外肾粥
- 107 狗肉粥
- 107 羊脊粥
- 108 鲤鱼五味粥
- 108 韭菜鲜虾粥
- 108 冬瓜红枣粥
- 109 韭菜粥
- 109 黄花菜粥
- 109 金樱子粥
- 110 藕节煮粥
- 110 鹿茸粥

- 111 茅根粥
- 111 清火粥
- 111 肉苁蓉菟丝粥
- 112 虾仁蜜豆粥
- 112 黄狗鞭粥
- 112 海狗肾杞子粥
- 113 回阳固脱粥
- 113 鹿胶苁蓉粥
- 113 破故纸韭菜子粥
- 114 鹿茸猪肾粥
- 114 栗子玉竹龙眼粥
- 114 荸荠粥
- 115 三米粥





- | | | | |
|------------|------------|--------------|--------------|
| 115 萝卜青果粥 | 122 鸡丝蔬菜粥 | 128 糯米小麦粥 | 132 生姜红花豆芽粥 |
| 115 翠衣粥 | 122 桂圆姜汁粥 | 128 赤小豆粥 | 132 白术鸡内金粥 |
| 116 赤小豆荸荠粥 | 123 猪肚粥 | 128 白茯苓粥 | 132 鲫鱼生姜枣粥 |
| 116 肉苁蓉羊腰粥 | 123 蟹柳豆腐粥 | 129 豌豆粥 | 133 山药山楂竹笋粥 |
| 116 阿胶羊腰粥 | 123 豌豆素鸡粥 | 129 牵牛粥 | 133 山药红花白萝卜粥 |
| 117 海参龙眼粥 | 124 油条蔬菜粥 | 129 三米桂圆粥 | 133 山楂紫苏梗米粥 |
| 117 白茅根猪肾粥 | 124 玉米瘦肉粥 | 130 红花山药粥 | 134 山楂乌梅粥 |
| 117 生姜莲子粥 | 124 冰糖五色粥 | 130 麦门冬粥 | 134 丹参山药葛根粥 |
| 118 膈脐粥 | 125 椰汁黑糯米粥 | 130 红花山药玉米粉粥 | 134 白扁豆粥 |
| 118 海参粥 | 125 雪菜肉末粥 | 131 羊奶红枣粥 | 135 生姜山楂粥 |
| 118 海马鲜虾粥 | 125 蜜钱胡萝卜粥 | 131 山楂赤小豆南瓜粥 | 135 栗子鸡丝粥 |
| 119 猪肾粥 | 126 胡椒粥 | 131 瓜粥 | 136 砂仁猪肚粥 |
| 119 乞马粥 | 126 生姜炒米粥 | 131 生姜红花葱白粥 | 136 芡苡粥 |
| 119 山药菟丝粥 | 126 鲫鱼灯心粥 | | 136 鲫鱼蚕豆粥 |
| | 127 豆蔻粥 | | |
| | 127 红薯粥 | | |
| 122 萝卜火腿粥 | 127 薏米粥 | | |

120 健脾益胃

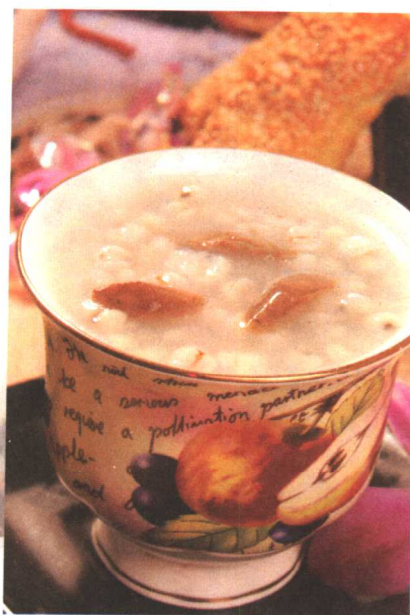


目录

Contents

137	紫河车糯米粥	142	五味芡实粥
137	红花山药豆浆粥	142	四果粥
137	槟榔粥	143	砂仁鸡肉粥
138	薤白粥	143	鲜藕粥
138	鲜香黑芝麻粥	143	生姜莱菔子粥
138	党参黑米粥	144	鲫鱼藕粉粥
139	生姜羊肉粥	144	红花山药百合粥
139	砂仁黄芪粥	144	山楂猪肚粥
139	山药红花胡萝卜粥		
140	乌龙茶粥		
140	苦苣菜大蒜粥	146	药食两用类
140	香菇粥	149	粮食豆类
141	猕猴桃根粥	151	肉类
141	二草粥	152	水产类
141	山楂莱菔子粥	153	蔬菜类
142	苹果粥	155	水果类

145 食材食疗小常识







煮粥小常识

煮 粥

妙 法

现在煮粥的方式越来越多，家庭中高压锅、电饭煲、甚至微波炉都可承担煮粥任务；而方法则通常用传统的煮和焖。煮法即先用旺火煮至滚开，再改用小火将粥汤慢慢收至稠浓。粥不可离火。而且要求高的粥须一直用小火煨至烂熟。焖法是指用旺火加热至滚沸后，倒入有盖的木桶内，盖紧桶盖，焖约2小时即成。此法做粥香味更加纯正、浓厚。家庭中通常多采用煮法。此外，花色粥的制作，还有以煮好的滚粥冲入各种配料佐料，调拌均匀即成的方法，如生鱼片粥。也可以先将配料炒制，再加入高汤和水成汤，以之煮粥。粥在制作时，

应注意水要一次加足，煮粥一气呵成，才能达到米水交融、柔腻如一的特点。煮粥用的米既可先用清水浸泡5~6小时，然后下锅，也可淘洗干净后直接下锅。先浸后煮，可缩短煮粥时间，但浸泡易导致养分流失。若配方中有不能直接食用的药材，则可先熬煮中药成为药汁，过滤掉沉淀后再加入米或面煮粥，或先将中药研成粉末，再入粥与米同煮；若粥中的配料形体较大，应先进行刀工处理，再下锅煮粥，以使粥稠味浓。

煮粥是否需要加碱

有大米粥和玉米粥之分。加碱可以破坏淀粉粒外的蛋白膜，充分溶出淀粉，使粥粘稠绵软，却破坏了大米中少有的宝贵维生素。可用山楂来代替碱，效果一样；若是玉米粥则相反：加点碱是必要的。因为加碱可以把玉米中所含较为丰富的尼克酸从结合状态释放出来，提高其吸收利用率，防治癞皮病的发生。

要注意下锅的先后顺序

不易煮烂的先放，如豆类、含淀粉类原料；莲子要先去掉苦芯；生的杏仁、核





桃仁最好先用水浸泡，剥皮去苦味后下锅；生花生、藕、百合等快熟时最后放入，以保持鲜脆的感觉；煮豆粥时，放米之前待豆子开锅兑入几次凉水，豆子“激”几次容易开花。之后再放米进入。薏米仁下锅之前要先泡至发亮，这样比较易熟，无须太大火候，起锅前几分钟放入即可。煮菜粥时，应该在米粥彻底熟后，放盐、鸡精、油等调味品，最后再放生的青菜，当冷菜遭遇热粥，菜香会淋漓尽致地散发出来，而且青菜仍然色泽鲜嫩，营养也不会流失。

煮粥标准是什么

要做好一锅粥，很简单，却也不容易。美味好粥有五大要素，看看您都做到了吗？

1. 生米煮粥，比直接把米饭做成粥好吃得多。
2. 用圆米煮粥，易熟易软，口感好。
3. 加入高汤，是粥营养美味的小秘密哦。
4. 高温糊化的美味，这就是化学上有名的美拉德反应。

5. 最好用新米煮粥，配料更要新鲜，否则粥就谈不上鲜美。

营养师建议

建议一餐吃2~3碗粥，否则不到中午就会饥饿。

营养早餐：粥+荷包蛋/瘦肉+炒青菜。素食者可吃豆类制品代替，以增加蛋白质摄入量，而蔬菜则补充维生素。至于豆腐乳和酱菜则要尽量少吃。

在早餐店的搭配：粥+茶叶蛋/面点主食少量。若觉饥饿，可约两小时后再喝一瓶牛奶或酸奶。

粥最好不要就着油条吃，因为油炸食品，本身热量很高；而且反复煎炸的油，会产生致癌物质，是健康隐患。要吃油条，可以在家中自己动手做，干净卫生，吃着安心。

早餐时可吃1个水果，但不建议喝果汁，热量太高。

喝粥会长胖吗

常闻人言，减肥四大障碍：汤、糖、躺、烫。粥至少就占了其二——汤、烫，甜粥还会有糖。中国有句老话，叫“喝水都能长胖”，且不去探讨它的寓意，许多人会想，





喝水尚且如此，喝粥是万万不可的了。营养师指出：喝粥不会长胖，首先因为粥里米少水多，淀粉含量并不高。又因为水多，可以增加体内新陈代谢，促进消化和吸收。粥不但营养丰富，还如水一样，有清洗肌体脏器的功能，一碗粥下肚，会觉得通体舒畅。所以通常大病初愈的人医生会叮嘱他喝粥，清淡饮食。粥其实是调节人体组织机能恢复的最好润滑剂。故粥有进补之功，却无长胖之虞。早晚喝粥都是不错的选择。粥的热量是很低的，人体一天应该摄取的热量，以一个 26 岁 50 千克的白领女子为例，大概在 2200 千卡~ 2300 千卡左右，就算喝玉米粥，粥的热量也不过占了全天热量的 1/6。

喝什么粥最好

喝什么粥最好呢？民间有谚：粳米煮粥最养人。粳米富含淀粉、蛋白质、脂肪、纤维素、维生素（B₁、A、E）以及微量元素。有健脾养胃、补中益气、强壮筋骨、长肌肉、通血肪和五脏、止消渴、止虚寒泻痢等功效。

医院食堂的配餐一般是：大小米粥，大米和小米的比例是 2 : 1。这样的比例是最好消化的比例，营养搭配也很合理，大米易于消化，调和养胃；小米营养丰富，滋润脏器。对于病人，是二者兼顾了。婴幼儿更需要如此，所以有专为其量身定做的婴儿米粉，兑上水喝时，也算是粥的一种。正常人喝粥可以养身。粥和其他食物搭配，又有不少新的功用，就要因人因时因地而异了。

容积换算表

1 升 = 1000mL	1 量杯 = 约 240mL
1 大匙 = 3 小匙 = 15mL	1 小匙 = 5mL
1/2 小匙 = 2.5mL	1/4 小匙 = 1.25mL



豆油 豆油是用大豆榨取的食用油，是我们最常用的一种植物油。它具有润肌泽肤、祛脂养肝、抗衰护肤的作用，对健忘失眠、早衰、皮肤干燥粗糙等症状具有改善功效。

花生油 花生油中含有丰富的单不饱和脂肪酸，经常食用花生油可显著降低血液中的总胆固醇和有害胆固醇，但对有益胆固醇基本没有影响，同时可缓解心血管疾病。

葵花子油 葵花子油凝固点低，容易被人体吸收。可抑制血栓形成，是预防高脂血症和高胆固醇血症的“高手”。葵花子油中含有较多的维生素，能有效治疗夜盲症，预防癌症，具有延缓人体细胞衰老的作用，对治疗神经衰弱和抑郁症等精神病也疗效明显。

色拉油 色拉油是将毛油经过精炼加工而成的精制食用油，颜色呈淡黄色，澄清、透明，无气味，口感好，用于烹调时不起沫、烟少。大豆色拉油的营养价值要优于菜子色拉油。

橄榄油 橄榄油中含有比任何植物油都要高的油酸及适当比例的不饱和脂肪酸，还有丰富的维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 F、维生素 K 和胡萝卜素等脂溶性维生素及抗氧化物等多种成分，而且不含胆固醇，消化吸收率极高。具有减少胃酸、阻止发生胃炎及十二指肠溃疡等病的功能，并能减少胆囊炎和胆结石的发生。

芝麻油（香油） 芝麻油是一种非常香醇的植物油。能使细胞稳定，推迟机体的衰老，延长细胞寿命，还能有效地阻止动脉粥样硬化，预防心血管疾病。

酱油 酱油中含有 18 种以上的氨基酸，还含有糖、维生素 B₁、维生素 B₂ 及钙、铁、锌等多种微量元素。酱油中存活有多种细菌，如痢疾杆菌、沙门氏菌、伤寒杆菌等，因此，酱油应加热后食用。

