

SHIPIN PEIFANG YU ZHIZUO CONGSHU

# 粥类制品

## 1080 例

食品配方与制作丛书

刘树栋 等 编



科学技术文献出版社

食品配方与制作丛书

# 粥类制品 1080 例

刘树栋等 编

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

**图书在版编目(CIP)数据**

粥类制品 1080 例/刘树栋等编.-北京:科学技术文献出版社,  
2006.1

(食品配方与制作丛书)

ISBN 7-5023-5191-4

I. 粥… II. 刘… III. 粥-食谱 IV. TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 153541 号

**出 版 者** 科学技术文献出版社

**地 址** 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

**图书编务部电话** (010)58882909,(010)58882959(传真)

**图书发行部电话** (010)68514009,(010)68514035(传真)

**邮 购 部 电 话** (010)58882952

**网 址** <http://www.stdph.com>

**E-mail:** stdph@istic.ac.cn

**策 划 编 辑** 陈家显

**责 任 编 辑** 陈家显

**责 任 校 对** 张叫噪

**责 任 出 版** 王杰馨

**发 行 者** 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

**印 刷 者** 富华印刷包装有限公司

**版 ( 印 ) 次** 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

**开 本** 850×1168 32 开

**字 数** 308 千

**印 张** 12.875

**印 数** 1~6000 册

**定 价** 19.00 元

**© 版权所有 违法必究**

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

### 内 容 简 介

本书收集了粥类制品共 1080 个品种。每种食品介绍了原料配方、制作方法、产品特点或质量标准,以及一些食用方法等。是一本通俗、实用性很强的技术操作工具书。内容包括:一、大米(粳米、籼米)粥,二、糯米粥,三、黑米粥,四、小米粥、黄米粥,五、玉米粥,六、高粱米粥,七、薏米粥,八、非米类粥。

可供从事食品加工工业的领导、科技人员和操作工入参考,也可供广大农民、从事乡镇企业和饮食业人员,以及城乡广大家庭烹饪爱好者阅读。

---

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

## 前 言

我国是具有 5 000 多年文明历史的农业大国,农业和农副产品加工历来在国民经济中占有重要地位。农副产品又是食品工业的原材料,因此,大力发展食品工业不仅可提高城乡人民的生活水平,而且可促进农副业的发展,增加广大农民的收入。

食品工业是农副业的继续和发展。我国目前食品工业产值不仅远远落后于发达国家食品工业产值,也远远落后于农业产值。发达国家食品工业产值是农业产值的 2~3 倍,而我国食品工业产值仅为农业产值的 30%,这说明我国食品工业尚有相当大的发展空间。

食品加工工业有许多适合在农村发展,如粮食加工、蔬菜加工、水果加工、肉禽蛋加工、水产品加工以及酿造业、饮料、罐头、糕点、糖果等。利用当地丰富的原料资源和农村富余的劳动力

资源,实现农产品就地取材,就地加工,生产出人民生活必需的各类食品,既能满足城乡人民生活的需要,又是实现了农产品就地加工增值,延长产业化链条,加快广大农民脱贫致富奔小康的步伐的重要途径。

同时,我国又有着历史悠久、丰富多彩的饮食文化。随着我国的经济飞跃发展,城乡人民生活水平不断地提高,人们更加需要各类安全食品、绿色食品和保健食品。因此,改善饮食质量,提高饮食业水平,在当前,不仅具有重要现实意义,也给食品业的发展带来极好的前景。

鉴于上述,我们重新分门别类地收集、整理了国内外的传统食品、风味食品和名、特、优食品,以及食品新品种的大量资料,汇编成《食品配方与制作丛书》以方便广大读者阅读、使用。该套丛书共 60 多个分册,几乎包括了食品工业的各个领域。这套丛书信息量大,通俗易懂,可操作性强。不仅可供从事食品加工工业的领导、科技人员和操作工人参考,而且也为广大农民、从事乡镇企业和饮食业人员,以及城乡广大家庭烹饪爱好者提供了宝贵的技术资料。

# 目 录

## 一、大米(粳米、籼米)粥

### (一)普通大米粥

|         |     |        |     |
|---------|-----|--------|-----|
| 1. 大米粥  | (1) | 广东粥    | (3) |
| 伊朗大米粥   | (1) | 二米粥    | (3) |
| 粳米甜粥一品  | (1) | 三米粥    | (4) |
| 籼米粥     | (2) | 2. 方便粥 | (4) |
| 香稻米粥    | (2) | 方便米粥   | (4) |
| 焦米粥     | (2) | 方便鸡蛋粥  | (4) |
| 米沙粥(广东) | (2) | 速食米粥   | (5) |
| 潮州粥(广东) | (3) |        |     |

### (二)豆类大米粥

|        |     |         |     |
|--------|-----|---------|-----|
| 1. 绿豆粥 | (6) | 绿豆粥(四)  | (7) |
| 绿豆粥(一) | (6) | 绿豆粥(五)  | (7) |
| 绿豆粥(二) | (6) | 绿豆粥(六)  | (7) |
| 绿豆粥(三) | (6) | 绿豆米粥(一) | (7) |

|                     |      |                       |      |
|---------------------|------|-----------------------|------|
| 绿豆米粥(二) .....       | (8)  | 黄豆粥(二) .....          | (16) |
| 大米绿豆粥 .....         | (8)  | 黄豆粥(三) .....          | (16) |
| 绿豆甜粥 .....          | (8)  | 大米豆粥 .....            | (17) |
| 百合绿豆粥 .....         | (9)  | 大米熟豆粥 .....           | (17) |
| 百合莲子绿豆粥 .....       | (9)  | 双豆粥(一) .....          | (17) |
| 绿豆银耳粥 .....         | (9)  | 双豆粥(二) .....          | (17) |
| 海带绿豆粥(一) .....      | (10) | 核桃黄豆粥 .....           | (18) |
| 海带绿豆粥(二) .....      | (10) | 豆浆粥(一) .....          | (18) |
| 绿豆荷叶粥 .....         | (10) | 豆浆粥(二) .....          | (18) |
| 三豆粥 .....           | (11) | 豆腐浆粥 .....            | (19) |
| 四色粥 .....           | (11) | <b>4. 其他豆类粥</b> ..... | (19) |
| 五色豆粥(一) .....       | (11) | 白扁豆粥(一) .....         | (19) |
| 五色豆粥(二) .....       | (12) | 白扁豆粥(二) .....         | (19) |
| 五色豆粥(三) .....       | (12) | 白扁豆米粥 .....           | (20) |
| <b>2. 赤豆粥</b> ..... | (12) | 豌豆粥 .....             | (20) |
| 赤豆粥(一) .....        | (12) | 豌豆粥(北京) .....         | (20) |
| 赤豆粥(二) .....        | (13) | 蚕豆粥(一) .....          | (20) |
| 小豆粥 .....           | (13) | 蚕豆粥(二) .....          | (21) |
| 赤小豆粥 .....          | (13) | 两米芸豆粥 .....           | (21) |
| 红豆米粥 .....          | (13) | 红芸豆二米粥 .....          | (21) |
| 红豆膳粥 .....          | (14) | 白饭豆粥 .....            | (21) |
| 花生红豆粥 .....         | (14) | 乌豆粥 .....             | (22) |
| 花生赤豆粥 .....         | (14) | 眉豆粥 .....             | (22) |
| 桂花赤豆糖粥(上海) .....    | (15) | <b>5. 花生粥</b> .....   | (22) |
| 红绿双豆粥 .....         | (15) | 落花生粥(一) .....         | (22) |
| 赤豆内金百合叶粥 .....      | (15) | 落花生粥(二) .....         | (23) |
| <b>3. 黄豆粥</b> ..... | (16) | 骨汤花生粥 .....           | (23) |
| 黄豆粥(一) .....        | (16) | 花生米皮红枣粥 .....         | (23) |

|                     |      |               |      |
|---------------------|------|---------------|------|
| <b>6. 芝麻粥</b> ..... | (24) | 黑芝麻粥(一) ..... | (25) |
| 芝麻粥(一) .....        | (24) | 黑芝麻粥(二) ..... | (25) |
| 芝麻粥(二) .....        | (24) | 黑芝麻粥(三) ..... | (25) |
| 芝麻粥(三) .....        | (24) | 紫苏麻仁粥 .....   | (26) |
| 芝麻粳米粥 .....         | (25) | 麻油粥 .....     | (26) |

### (三)薯芋类大米粥

|                         |      |                     |      |
|-------------------------|------|---------------------|------|
| <b>1. 甘薯、马铃薯粥</b> ..... | (26) | 槟榔芋粥 .....          | (32) |
| 甘薯粥(一) .....            | (26) | 扁豆芋头粥 .....         | (32) |
| 甘薯粥(二) .....            | (27) | 芋头猪肉粥 .....         | (32) |
| 红薯粥(一) .....            | (27) | <b>3. 山药粥</b> ..... | (33) |
| 红薯粥(二) .....            | (27) | 山药粥(一) .....        | (33) |
| 红薯粥(三) .....            | (28) | 山药粥(二) .....        | (33) |
| 白薯粥(一) .....            | (28) | 米仁山药粥 .....         | (33) |
| 白薯粥(二) .....            | (28) | 花生山药粥 .....         | (34) |
| 地瓜粥 .....               | (29) | 山药扁豆粥(一) .....      | (34) |
| 番薯粥(香港特区) .....         | (29) | 山药扁豆粥(二) .....      | (34) |
| 台式番薯粥 .....             | (29) | 山药莲子粥(一) .....      | (34) |
| 大枣红薯粥 .....             | (30) | 山药莲子粥(二) .....      | (35) |
| 土豆粥 .....               | (30) | 山药枸杞粥 .....         | (35) |
| <b>2. 芋头粥</b> .....     | (30) | 山药三七红枣粥 .....       | (36) |
| 芋头粥(一) .....            | (30) | 山药三七藕节粥 .....       | (36) |
| 芋头粥(二) .....            | (31) | 山莲葡萄粥 .....         | (36) |
| 芋头香粥(我国台湾、香港)           |      | 淮山芡实瘦肉粥 .....       | (37) |
| .....                   | (31) | 健脾养血粥 .....         | (37) |
| 桂花芋粥 .....              | (31) | 神仙粥 .....           | (37) |

## (四)水果类大米粥

- |                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| <b>1. 仁果类果粥</b> ..... (38) | 橘皮粥(二) ..... (44)          |
| 苹果粥 ..... (38)             | 绿豆橘皮粥 ..... (45)           |
| 黄豆苹果粥 ..... (38)           | 佛手柑粥 ..... (45)            |
| 梨粥(一) ..... (38)           | 柠檬饭粥 ..... (45)            |
| 梨粥(二) ..... (39)           |                            |
| 梨粥(三) ..... (39)           | <b>4. 热带、亚热带果类</b>         |
| 玉米刺梨粥 ..... (39)           | <b>米粥</b> ..... (46)       |
| 山楂粥(一) ..... (39)          | 荔枝粥(一) ..... (46)          |
| 山楂粥(二) ..... (40)          | 荔枝粥(二) ..... (46)          |
| 山楂粥(三) ..... (40)          | 荔枝粥(三) ..... (46)          |
| 黄豆山楂粥 ..... (40)           | 荔枝干煲粥 ..... (47)           |
| 山楂糕粥 ..... (41)            | 龙眼粥(一) ..... (47)          |
| 木瓜粥(一) ..... (41)          | 龙眼粥(二) ..... (47)          |
| 木瓜粥(二) ..... (41)          | 龙眼肉粥(一) ..... (47)         |
|                            | 龙眼肉粥(二) ..... (48)         |
| <b>2. 核果类果粥</b> ..... (42) | 龙眼莲子粥 ..... (48)           |
| 樱桃什锦粥 ..... (42)           | 龙眼芝麻粥 ..... (48)           |
| 桃脯粥 ..... (42)             | 桂圆粥 ..... (49)             |
| 杏子粥 ..... (42)             | 栗子桂圆粥 ..... (49)           |
| 真君粥 ..... (42)             | 桂圆莲子粥 ..... (49)           |
| 乌梅粥 ..... (43)             | 橄榄粥 ..... (49)             |
| <b>3. 橘果类米粥</b> ..... (43) | 罗汉果粥 ..... (50)            |
| 橘子粥 ..... (43)             | 绿豆杨梅粥 ..... (50)           |
| 黄豆橘子粥 ..... (43)           | 绿豆枇杷粥 ..... (50)           |
| 金橘粥 ..... (44)             |                            |
| 橘饼粥 ..... (44)             | <b>5. 柿枣类米粥</b> ..... (51) |
| 橘皮粥(一) ..... (44)          | 柿饼粥 ..... (51)             |
|                            | 栗子柿饼粥 ..... (51)           |

|                       |      |                 |      |
|-----------------------|------|-----------------|------|
| 红枣粥 .....             | (51) | 杏仁粥 .....       | (59) |
| 枣泥粥 .....             | (52) | 甜杏仁粥 .....      | (59) |
| 枣泥米粥 .....            | (52) | 苦杏仁粥 .....      | (60) |
| 米面红枣粥 .....           | (52) | 枣仁粥 .....       | (60) |
| 黑芝麻枣粥 .....           | (53) | 酸枣仁粥(一) .....   | (60) |
| 荔枝大枣粥 .....           | (53) | 酸枣仁粥(二) .....   | (61) |
| 龙眼大枣粥 .....           | (53) | 郁李仁粥 .....      | (61) |
| 黑豆桂圆大枣粥 .....         | (53) | 松仁粥(一) .....    | (61) |
| 人参大枣粥 .....           | (54) | 松仁粥(二) .....    | (61) |
| 红枣扁豆粥 .....           | (54) | 榛子粥 .....       | (62) |
| 栗子山药姜枣粥 .....         | (54) | 桑仁粥 .....       | (62) |
| <b>6. 浆果、复果类米粥</b>    |      | 白果粥(一) .....    | (62) |
| .....                 | (55) | 白果粥(二) .....    | (62) |
| 猕猴桃粥 .....            | (55) | 白果粥(三) .....    | (63) |
| 葡萄干粥 .....            | (55) | 白果粥(广东广州) ..... | (63) |
| 冬瓜葡萄粥 .....           | (55) | 芡实白果粥 .....     | (64) |
| 葡萄蜜藕粥 .....           | (56) | 明火白果粥 .....     | (64) |
| 香蕉粥(一) .....          | (56) | 桂北白果粥(广西) ..... | (64) |
| 香蕉粥(二) .....          | (56) | 槟榔粥 .....       | (65) |
| 无花果粥 .....            | (57) | 栗子粥(一) .....    | (65) |
| <b>7. 坚果类米粥</b> ..... | (57) | 栗子粥(二) .....    | (65) |
| 桃仁粥 .....             | (57) | 栗子粥(三) .....    | (65) |
| 核桃粥(一) .....          | (57) | 栗子粥(上海) .....   | (66) |
| 核桃粥(二) .....          | (57) | 扁豆栗子粥 .....     | (66) |
| 核桃仁粥 .....            | (58) | 芋苗栗子粥 .....     | (66) |
| 核桃仁粥(上海) .....        | (58) | 板栗米粥 .....      | (66) |
| 黄酒核桃泥粥 .....          | (58) | 三仁粥 .....       | (67) |
| 胡桃粥 .....             | (59) | 五仁粥 .....       | (67) |

|                |      |              |      |
|----------------|------|--------------|------|
| 8. 瓜果类米粥 ..... | (68) | 车前叶西瓜粥 ..... | (69) |
| 西瓜粥 .....      | (68) | 西瓜皮粥 .....   | (69) |
| 扁豆西瓜粥 .....    | (68) | 9. 甘蔗粥 ..... | (70) |
| 冬瓜西瓜粥 .....    | (68) | 甘蔗粥 .....    | (70) |
| 苦瓜西瓜粥 .....    | (69) | 蔗浆粥 .....    | (70) |

### (五)蔬菜类大米粥

|                |      |                |      |
|----------------|------|----------------|------|
| 1. 根菜类米粥 ..... | (70) | 大米姜粥 .....     | (77) |
| 胡萝卜粥(一) .....  | (70) | 红糖姜米粥 .....    | (77) |
| 胡萝卜粥(二) .....  | (71) | 生姜炒米粥 .....    | (77) |
| 胡萝卜粥(三) .....  | (71) | 大蒜粥 .....      | (77) |
| 黄豆胡萝卜粥 .....   | (71) | 甘露子粥 .....     | (78) |
| 胡萝卜肉糜粥 .....   | (72) | 莴苣粥 .....      | (78) |
| 萝卜粥 .....      | (72) | 茺菁粥 .....      | (78) |
| 萝卜粳米粥 .....    | (73) | 甜菜粥 .....      | (79) |
| 绿豆萝卜粥 .....    | (73) | 豆芽粥 .....      | (79) |
| 扁豆萝卜粥 .....    | (73) | 豆芽牛肉粥 .....    | (79) |
| 萝卜豆腐粥 .....    | (74) | 3. 叶菜类米粥 ..... | (80) |
| 萝卜菠菜粥 .....    | (74) | 菠菜粥(一) .....   | (80) |
| 萝卜芥菜粥 .....    | (74) | 菠菜粥(二) .....   | (80) |
| 萝卜小茴香粥 .....   | (75) | 菠菜粥(三) .....   | (80) |
| 萝卜黄精粥 .....    | (75) | 菠菜粥(四) .....   | (80) |
| 车前叶萝卜粥 .....   | (75) | 菠菜素粥 .....     | (81) |
| 白萝卜粥 .....     | (76) | 绿豆菠菜粥 .....    | (81) |
| 萝卜汁粥 .....     | (76) | 菠菜花生粥 .....    | (82) |
| 2. 茎菜类米粥 ..... | (76) | 菠菜木耳粥 .....    | (82) |
| 良姜粥 .....      | (76) | 菠菜银耳粥 .....    | (82) |
| 生姜粥 .....      | (76) | 扁豆白菜粥 .....    | (83) |

|          |      |          |       |
|----------|------|----------|-------|
| 绿豆白菜心粥   | (83) | 南瓜粥      | (91)  |
| 白菜蛋花粥    | (83) | 扁豆南瓜粥    | (92)  |
| 芹菜粥(一)   | (84) | 南瓜莲子粥    | (92)  |
| 芹菜粥(二)   | (84) | 冬瓜粥(一)   | (92)  |
| 芹菜粥(三)   | (84) | 冬瓜粥(二)   | (93)  |
| 芹菜粥(四)   | (85) | 冬瓜粥(三)   | (93)  |
| 油菜粥      | (85) | 冬瓜粥(四)   | (93)  |
| 芥菜粥      | (85) | 冬瓜葡萄粥    | (94)  |
| 葱白粥(一)   | (85) | 冬瓜黄瓜粥    | (94)  |
| 葱白粥(二)   | (86) | 冬瓜蚕豆粥    | (94)  |
| 葱豉粥      | (86) | 冬瓜消暑粥    | (95)  |
| 韭菜粥(一)   | (86) | 丝瓜粥(一)   | (95)  |
| 韭菜粥(二)   | (87) | 丝瓜粥(二)   | (95)  |
| 韭菜栗子粥    | (87) | 丝瓜萝卜粥    | (96)  |
| 韭子粥      | (87) | 丝瓜白菜粥    | (96)  |
| 青菜粥      | (87) | 丝瓜西红柿粥   | (96)  |
| 干冬菜粥     | (88) | 丝瓜黄瓜粥    | (97)  |
| 雪里蕻粥     | (88) | 丝瓜苦瓜粥    | (97)  |
| 4. 茄果类米粥 | (88) | 丝瓜绿豆粥    | (97)  |
| 茄子粥(一)   | (88) | 丝瓜豆腐粥    | (98)  |
| 茄子粥(二)   | (89) | 苦瓜黄瓜粥    | (98)  |
| 枸杞叶茄子粥   | (89) | 苦瓜菊花粥    | (98)  |
| 辣椒粥(一)   | (90) | 苦瓜金银花粥   | (99)  |
| 辣椒粥(二)   | (90) | 车前叶苦瓜粥   | (99)  |
| 5. 瓜菜类米粥 | (90) | 西葫芦粥     | (99)  |
| 黄瓜粥      | (90) | 6. 豆菜类米粥 | (100) |
| 黄豆黄瓜粥    | (90) | 扁豆粥      | (100) |
| 枸杞叶黄瓜粥   | (91) | 扁豆绿豆粥    | (100) |

- |                   |       |                  |       |
|-------------------|-------|------------------|-------|
| 扁豆山药大枣粥·····      | (100) | 莲子粥(二)·····      | (108) |
| 豇豆粥·····          | (100) | 莲肉粥·····         | (108) |
| 青豆米稀粥·····        | (101) | 白糖莲子粥·····       | (108) |
| 刀豆粥(一)·····       | (101) | 莲子饭焦粥·····       | (109) |
| 刀豆粥(二)·····       | (101) | 莲米菜粥·····        | (109) |
| 大豆芽菜牛肉粥·····      | (102) | 莲子粉粥·····        | (110) |
| <b>7. 多年生菜类米粥</b> |       | 全荷粥·····         | (110) |
| ·····             | (102) | 菱粥·····          | (110) |
| 竹笋粥·····          | (102) | 荸荠粥(一)·····      | (111) |
| 淡竹叶粥·····         | (103) | 荸荠粥(二)·····      | (111) |
| 日式笋丝粥·····        | (103) | 茅根马蹄粥·····       | (111) |
| 芦笋粥·····          | (103) | 芡实茯苓粥·····       | (112) |
| 百合粥·····          | (104) | <b>9. 野生菜类米粥</b> |       |
| 百合茯苓粥·····        | (104) | ·····            | (112) |
| 百合胡桃仁粥·····       | (104) | 荠菜粥(一)·····      | (112) |
| 百合杏仁粥·····        | (104) | 荠菜粥(二)·····      | (112) |
| 椿芽粥·····          | (105) | 荠菜粥(三)·····      | (113) |
| <b>8. 水生菜类米粥</b>  |       | 香油荠菜粥·····       | (113) |
| ·····             | (105) | 荠菜黄豆粥·····       | (113) |
| 藕粥·····           | (105) | 荠菜黑豆粥·····       | (114) |
| 鲜藕粥(一)·····       | (105) | 荠菜赤豆粥·····       | (114) |
| 鲜藕粥(二)·····       | (106) | 蒲公英粥·····        | (114) |
| 嫩藕粥·····          | (106) | 蒲公英苡仁粥·····      | (115) |
| 嫩藕姜汁粥·····        | (106) | 蒲菜粥·····         | (115) |
| 枸杞叶藕粥·····        | (107) | 葵菜粥·····         | (115) |
| 莲藕南瓜粥·····        | (107) | 莼菜粥·····         | (115) |
| 藕粉粥·····          | (107) | 苣荬菜粥·····        | (116) |
| 莲子粥(一)·····       | (108) | 苣荬粥·····         | (116) |
|                   |       | 莼菜粥·····         | (116) |

|              |       |             |       |
|--------------|-------|-------------|-------|
| 苦苣菜粥·····    | (116) | ·····       | (119) |
| 马齿苋粥(一)····· | (117) | 百合平菇粥·····  | (119) |
| 马齿苋粥(二)····· | (117) | 木耳粥(一)····· | (120) |
| 马齿苋田螺粥·····  | (117) | 木耳粥(二)····· | (120) |
| 茼蒿粥·····     | (118) | 黑木耳粥·····   | (120) |
| 茴香菜粥·····    | (118) | 白木耳冰糖粥····· | (121) |
| 冬苋菜粥·····    | (118) | 银耳粥·····    | (121) |
| 清明菜粥·····    | (118) | 石耳粥(一)····· | (121) |
| 苎菜粥·····     | (119) | 石耳粥(二)····· | (121) |
| 辣米菜粥·····    | (119) |             |       |

## 10. 食用菌类米粥

### (六)花类大米粥

|             |       |              |       |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 桃花粥·····    | (122) | 银花粥·····     | (126) |
| 桃花粳米粥·····  | (122) | 银花菊花粥·····   | (126) |
| 梅花粥·····    | (122) | 番红花桂圆粥·····  | (127) |
| 石榴花粥·····   | (123) | 茉莉玫瑰冰糖粥····· | (127) |
| 菜花粥·····    | (123) | 合欢花粥·····    | (127) |
| 花菜粥·····    | (123) | 白兰花粥·····    | (128) |
| 扁豆花粥·····   | (124) | 茈碧花粥·····    | (128) |
| 百合花杏仁粥····· | (124) | 槐花粥·····     | (128) |
| 车前叶黄花粥····· | (124) | 金雀花粥·····    | (129) |
| 玉兰花瓣粥·····  | (125) | 荼蘼花粥·····    | (129) |
| 牡丹花粥·····   | (125) | 紫藤花粥·····    | (129) |
| 菊花粥(一)····· | (125) | 蔷薇花粥·····    | (130) |
| 菊花粥(二)····· | (126) | 鸡冠花白果粥·····  | (130) |
| 菊花粥(三)····· | (126) | 夏枯草花粳米粥····· | (130) |

## (七)茶类大米粥

|               |       |                |       |
|---------------|-------|----------------|-------|
| 茶粥·····       | (131) | 茗粥·····        | (132) |
| 茶粥(甜味)·····   | (131) | 香茗粥(我国台湾)····· | (132) |
| 茶粥(我国台湾)····· | (131) | 陈茗粥·····       | (133) |
| 茶叶粥·····      | (132) | 蝉蜕茶粥·····      | (133) |
| 姜茶乌梅粥·····    | (132) |                |       |

## (八)中草药保健大米粥

|                |       |             |       |
|----------------|-------|-------------|-------|
| 荷叶粥·····       | (133) | 金樱子粥·····   | (139) |
| 荷叶粥(山东济南)····· | (134) | 苏子粥·····    | (139) |
| 车前叶粥·····      | (134) | 人参粥·····    | (140) |
| 枇杷叶粥·····      | (134) | 党参粥·····    | (140) |
| 薄荷粥(一)·····    | (135) | 沙参粥·····    | (140) |
| 薄荷粥(二)·····    | (135) | 参苓粥(一)····· | (140) |
| 马齿苋山楂粥·····    | (135) | 参苓粥(二)····· | (141) |
| 马齿苋槟榔粥·····    | (136) | 茯苓粉粥·····   | (141) |
| 马齿苋芹菜粥·····    | (136) | 肉苁蓉粥·····   | (141) |
| 马齿苋苦瓜粥·····    | (136) | 肉桂粥·····    | (142) |
| 芦根粥·····       | (137) | 桂浆粥·····    | (142) |
| 葛根粥·····       | (137) | 砂仁粥·····    | (142) |
| 玉竹粥(一)·····    | (137) | 何首乌粥·····   | (143) |
| 玉竹粥(二)·····    | (137) | 熟地粥·····    | (143) |
| 竹沥粥·····       | (138) | 黄精粥·····    | (143) |
| 竹茹粥·····       | (138) | 黄芪粥·····    | (144) |
| 柏子仁粥·····      | (138) | 白及粥·····    | (144) |
| 栀子仁粥·····      | (139) | 曲米粥·····    | (144) |
| 枸杞子粥·····      | (139) | 石斛粥·····    | (144) |

|           |       |                |       |
|-----------|-------|----------------|-------|
| 磁石粥·····  | (145) | 藿香粥·····       | (148) |
| 蒺藜粥·····  | (145) | 泽泻粥·····       | (148) |
| 菖蒲粥·····  | (146) | 薏苡粥·····       | (148) |
| 甘菊粥·····  | (146) | 蛤蚧粥(广西靖西)····· | (149) |
| 菊苗粥·····  | (146) | 天门冬粥·····      | (149) |
| 花椒粥·····  | (146) | 麦门冬粥·····      | (150) |
| 荜澄茄粥····· | (147) | 补虚正气粥·····     | (150) |
| 地骨皮粥····· | (147) | 健脾养血粥·····     | (150) |
| 茵陈粥·····  | (147) | 仙人粥·····       | (151) |
| 豆蔻粥·····  | (148) |                |       |

## (九)畜肉类大米粥

|                     |       |                 |       |
|---------------------|-------|-----------------|-------|
| <b>1. 猪肉粥</b> ····· | (151) | 肉末粥(二)·····     | (156) |
| (1)猪肉粥·····         | (151) | 萝卜肉末粥·····      | (157) |
| 肉粥·····             | (151) | 肉菜粥·····        | (157) |
| 猪肉粥·····            | (152) | 肉末菜粥·····       | (157) |
| 脊肉粥·····            | (152) | 胡萝卜肉糜粥·····     | (158) |
| 里脊粥·····            | (152) | 香菇肉糜粥·····      | (158) |
| 叉烧粥·····            | (153) | 猪肉丸粥(香港特区)····· | (159) |
| 叉烧皮蛋粥(一)·····       | (153) | (2)猪内脏粥·····    | (159) |
| 叉烧皮蛋粥(二)·····       | (153) | 猪心粥·····        | (159) |
| 鸭蛋瘦肉粥·····          | (154) | 猪肝粥(一)·····     | (159) |
| 皮蛋瘦肉粥(一)·····       | (154) | 猪肝粥(二)·····     | (160) |
| 皮蛋瘦肉粥(二)·····       | (154) | 绿豆猪肝粥·····      | (160) |
| 蚝豉皮蛋咸瘦肉粥·····       | (155) | 猪肝绿豆粥·····      | (161) |
| 黄精瘦肉粥·····          | (155) | 菊花枸杞猪肝粥·····    | (161) |
| 冬菇云耳瘦肉粥·····        | (156) | 猪肝芡实粥·····      | (161) |
| 肉末粥(一)·····         | (156) | 绿豆猪肝黄瓜粥·····    | (162) |