

健康美味系列
41

尚書文

健康粥

梁琮白 著



出版社



甜粥
·
咸粥
·
菜粥

图书在版编目(CIP)数据

健康粥/梁琼白著—北京：中国纺织出版社，

2006.1

(健康美味系列)

ISBN 7-5064-3580-2/TS·2080

I.健… II.梁… III.粥—食谱 IV.TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第122882号

《喝碗热粥养生》梁琼白著

本书中文简体版本经台湾尚书文化事业有限公司授权，由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可，不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号：图字01-2005-5371

策 划：尚锦文化 责任编辑：陈思燕

装帧设计：姚春阳 责任监印：初全贵

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

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年1月第1版第1次印刷

开本：889×1194 1/24 印张：3.5

字数：47千字 定价：18.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换

健康美味系列 41

健康粥



梁琼白 著

 中国纺织出版社

关于作者

About the Author



About the Author



梁琼白

广西容县人
从事烹饪教学及写作二十五年

著作

《花小钱过生活》《懒人菜》《两人伙食》《面条儿》《一块饼》
等作品百余册。





Preface 序

诗人陆游有一首诗写道：“世人个个学长年，不悟长年在眼前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙”。可见吃粥是最简单的养生食疗了。

早期一些贫困的家庭，为了节省米食而吃粥或添加甘薯、芋头等食材来达到饱足的目的，反而是更健康的吃法；而一些养尊处优鲜少劳动的富贵人家，为了养生也以粥作为日常主食之一，因为粥好消化又容易吸收，因此吃粥是不分贫富，口味却是极多变化的。

我的母亲不太会做菜，但是她很会煮粥，这跟她是潮州人有关系，潮州人不但喜欢吃粥，潮州馆的白粥也是有名的。母亲总是很有耐心地用小火把粥熬得黏稠适中，即使不搭配任何小菜也能嚼出米粒特有的清香，如果要在记忆中选出一道母亲最让我怀念的食物，我想应该就是粥了吧。

受到母亲的影响，我也非常喜欢吃粥，尤其没胃口又怕不吃会肚子饿的时候，通常都会选择吃粥，让自己不会太饱。平常为了避免晚餐吃太多而造成肥胖，我也多半用吃粥解决，因为吃粥不需要太多菜，只要一点豆腐乳酱菜之类的小菜就够了，所以不会增加太多热量，当然也就减少了中年暴肥的危机。像我这个年龄层的人，为了怕胖而不吃米食其实很难做到，改为吃粥就好多了。

每次去香港，各式各样的广东粥也是绝不错过的美食之一，停留期间几乎早餐都吃不同口味的粥打发。有外地朋友来台湾的时候，我也会带他们到台北复兴南路的清粥小菜街或是青叶这种专卖的粥铺去尝尝台湾口味的粥品。偶尔，观光饭店的台湾粥，例如兄弟饭店、福华饭店的高档清粥小菜，也是我招待外宾常去的吃粥首选呢！因为在外吃粥，能让人有回家的感觉。

梁曉白



目录 A Table of Contents



6 煮粥的材料

6 如何煮好粥?

Sweet [甜 粥]



8 银耳粥

9 甘薯粥

10 龙眼粥

11 豆浆粥

12 芡实粥&菊花粥

14 核桃粥

15 莲子粥

16 栗子粥

17 菱角粥

18 百合粥

19 桂花粥

20 薏米红枣粥

22 白果粥

23 紫米粥

24 松子仁粥

25 藕粉小米粥

26 红枣粥

27 枸杞粥

28 荷叶粥&甘蔗粥

30 海带绿豆粥

Salty [咸 粥]

31 猪肝粥

33 田鸡粥

34 鸭肉粥

37 青鱼粥





Vegetable

[菜 粥]

- 38 牛肉粥
- 41 猪腰粥
- 42 鸡肉粥
- 43 皮蛋粥
- 44 银鱼粥
- 47 黄鱼粥
- 48 牡蛎粥
- 51 干贝粥

- 52 猪肚粥
- 55 羊肉粥
- 56 葱白瘦肉粥
- 59 香菇粥
- 60 葱豉粥
- 63 香菜牛肉粥
- 64 紫菜肉末粥
- 67 鳝鱼粥

- 68 丝瓜粥
- 69 南瓜粥
- 70 胡萝卜粥
- 71 小油菜粥
- 73 竹笋粥
- 75 菜豆粥

- 76 菠菜粥
- 77 玉米粥
- 78 韭菜粥
- 80 芋头粥&山药粥
- 83 茼蒿菜粥

单位换算

1杯=240毫升=16大匙

1大匙=15毫升=3茶匙

1茶匙=5毫升

半茶匙=2.5毫升

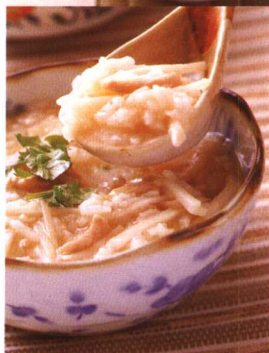
1/4茶匙=1.25毫升

面粉1杯=120克

细砂糖1杯=200克

色拉油1杯=227克

烹调中所用油为一般食用植物油；所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少；所用料酒也可用米酒或黄酒代替。



Ingredients
Skills
6
材料篇

煮粥的材料

★选择适合好米

煮粥的米有糯米、高粱米、小米、五谷米以及杂粮米等。不同的米有不同的黏性，也就产生不同的口感。一般而言，黏性强的米如糯米等，比较适合做甜口味的粥，其他黏稠性不那么强的米则可煮一般的粥。

★配料变化多

为了丰富粥的口感，以及增加粥的食疗效益，除了米之外还可添加其他食材，包括鱼、肉、海鲜、蔬菜、干果等，不同的食材有不同的疗效。

技巧篇

如何煮好粥？

★浸泡

所有煮粥的米或杂粮，洗净之后都要浸泡过才能加热煮粥，浸泡的时间依米的分量和材质而有所不同，一般15~20分钟即可，比较干硬的如杂粮米就要多些时间。浸泡的时间不够，煮好的粥会不够柔软；浸泡过久，米粒过烂则会使粥生糊。

★水的比例

一般没有添加配料的粥，以一杯米8杯水是最恰当的。如果米本身的吸水性，或是由于米本身需要煮的时间较长时，水分就要增加。添加的配料是淀粉质食材时，水的比例也要不同。

煮粥过程中，如果需要添加水分的话，一定要加开水或热水，才不会产生水米分离的情形。若是用高汤代替清水时，比例也是一样的。

★配料的处理

为了防止粥的色泽受到添加物的影响，一些鱼、肉或海鲜在放入粥内之前，都要先经过氽烫的处理，以去除食材的腥味和血水，才能让煮好的粥呈现鲜美的口感和清爽的色泽。

★火候

小火熬粥，是让水米交融的不二法门。将洗净的米放入容器后，移到炉火上先用一般火力煮开，接着要改为小火，让米粒在水中慢慢受热直到熟软，再经由火力让米粒的黏性融入汤汁中，这样慢火细煨的粥才有均匀的好口感。

★时间的控制

即使米和水的比例以及火候准确，但如果忽略了熬煮时间，也会功亏一篑。毕竟煮粥的人无法那么准确地计算时间，此时目测和听声就是很好的判别方法。当锅内的粥开始由米粒软化成粥时，会发出咕噜咕噜的声音，粥面也会出现鱼眼似的气泡，此时就应该关火了，即使米汤还不够黏稠，关火后的米粒还会膨胀，汤汁也会比之前更稠些，这样的粥口感最适中也最好吃。

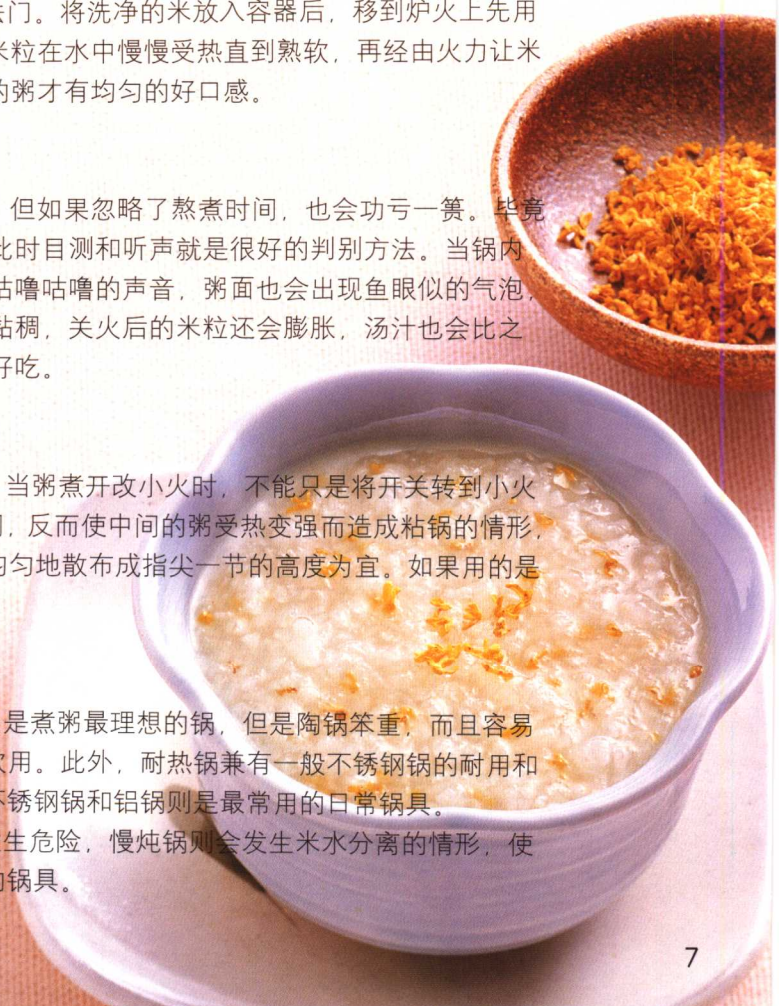
★炊具

时下一般家庭使用的都是煤气炉，当粥煮开改小火时，不能只是将开关转到小火的位置，因为那只是将火力集中在中间，反而使中间的粥受热变强而造成粘锅的情形，因此煤气炉的小火应该是炉面的火苗均匀地散布成指尖一节的高度为宜。如果用的是电磁炉，则以微火的火力较适中。

★容器

沙锅和陶锅都有保温聚汽的特色，是煮粥最理想的锅，但是陶锅笨重，而且容易破裂，不易保养，由此一般人不太喜欢用。此外，耐热锅兼有一般不锈钢锅的耐用和陶锅的保温功能，是可以代用的锅。不锈钢锅和铝锅则是最常用的日常锅具。

利用高压锅煮粥容易造成阻塞而发生危险，慢炖锅则会发生米水分离的情形，使得粥的风味大减，都不适合作为煮粥的锅具。



银耳粥

Ingredients

材料

圆糯米1杯，银耳9克

Seasonings

调味料

冰糖150克，水8杯

做法Method

1. 银耳用冷水浸泡1小时让它胀开，摘除根部连结部分后洗净。
2. 圆糯米洗净，加水8杯浸泡20分钟，移到炉火上煮开，改小火先煮10分钟，再加入银耳同煮至米粒软烂。
3. 加入冰糖调味，煮到冰糖融化，拌匀即可熄火盛出食用。

Point

熬粥笔记

1. 银耳又称白木耳，若喜欢软烂点的口感，浸泡时间可以长一点，或一开始就跟米一起放进去同煮。
2. 颜色雪白的银耳有可能熏过硫磺，一煮就烂。色泽黄的比较脆，用水浸泡过色泽就会发白。

食疗效益：

益于咳嗽、痰中带血、阴虚口渴者



甘薯粥

Ingredients

材料

甘薯2个，白米1杯

Seasonings

调味料

水10杯

做法Method

1. 甘薯削皮、洗净、切小块，先用电锅蒸10分钟后取出。
2. 白米洗净，加水10杯先浸泡20分钟，移到炉火上煮开，改小火煮至米粒熟软时，加入甘薯再煮5分钟。
3. 熄火后放置10分钟即可盛出食用。

Point

熬粥笔记

1. 红薯比较甜，但是含水分较多，白薯淀粉质较高，比较松软，各有特色，可依个人喜好选用。
2. 甘薯先蒸过再加入，粥比较清爽；直接放进去一起煮容易变色，粥面易糊。

食疗效益：

益于感冒发热、头痛烦渴、大便干结者





龙眼粥

Ingredients

材料

圆糯米1杯，桂圆肉(龙眼肉)
37克，莲子37克，芡实37克

Seasonings

调味料

水8杯，冰糖112克

做法Method

- 1.圆糯米洗净，加水8杯浸泡20分钟，移到炉火上煮开，改小火先煮10分钟。
- 2.芡实洗净、泡软、蒸熟，莲子洗净，一起加入粥内同煮至熟软。
- 3.加入桂圆肉和冰糖煮化开，搅匀后盛出食用。

Point

熬粥笔记

- 1.芡实比较硬，因此要先蒸熟再加入；干莲子如果浸泡过反而不容易煮烂，因此直接加入即可。
- 2.桂圆肉不要太早加入，否则煮太久会没味道。

食疗效益：

补益心脾，养血安神，调节月经

豆浆粥

Ingredients

材料

白米1杯，豆浆6杯

Seasonings

调味料

水2杯，白砂糖1杯

做法Method

1. 白米洗净，加水2杯先浸泡20分钟，移到炉火上煮开，改小火煮至米粒熟软时，加入豆浆再煮5分钟。

2. 加入白砂糖调味，煮至糖融化，搅匀即可盛出食用。

Point

熬粥笔记

1. 如果买的是甜豆浆，白砂糖的分量可以减少。

2. 豆浆容易焦锅，因此煮的时候要多加搅动。

食疗效益：

益于虚劳咳嗽、痰火哮喘、便秘者





芡实粥

Ingredients

材料

圆糯米1杯，芡实75克

Seasonings

调味料

水8杯，冰糖75克

做法 Method

1. 圆糯米洗净，加水8杯浸泡20分钟，移到炉火上煮开，改小火先煮10分钟。
2. 芡实洗净、泡软、蒸熟，再加入粥内同煮至熟软。
3. 加入冰糖调味、煮开，搅匀后盛出食用。

Point

熬粥笔记

1. 这道粥也可以用盐调味成咸粥，圆糯米则改用一般白米。
2. 经常食用芡实的人，不妨一次多蒸一点，然后打包放冷冻室，分次取用。

食疗效益：

益于腰膝疼痛、遗精、带下者

菊花粥

Ingredients

材料

圆糯米1杯，黄菊花9克

Seasonings

调味料

冰糖112克，水8杯



做法 Method

1. 圆糯米洗净，加水8杯浸泡20分钟，移到炉火上煮开，改小火煮至软烂，再加入冰糖调味。
2. 黄菊花撕开，加半杯水略浸泡，再加入粥内同煮，拌匀后即可熄火盛出食用。

Point

熬粥笔记

1. 黄菊花又称金菊，可以在中药房买到，不能用一般的新鲜黄菊。
2. 金菊用不完或未用之前要放冰箱冷藏，以保持品质。

食疗效益：

益于风热头痛、酒醉不醒、膝盖疼痛者



芡实粥 & 菊花粥

Sweet



■核桃

Point

熬粥笔记

1. 用生核桃或炸过的核桃都可以，牙齿不好的老人或小孩，可以将核桃磨碎后再拌入同煮。
2. 如果粥太黏稠需要加水的话，要加开水，免得产生水米分离的情形。

食疗效益：

去淤血，止咳嗽，通润大便，止心腹痛



核桃粥

Ingredients

材料

圆糯米1杯，核桃仁75克

Seasonings

调味料

水8杯，冰糖112克

做法 Method

1. 圆糯米洗净，加水8杯浸泡20分钟，移到炉火上煮开，改小火煮到米粒熟软。
2. 核桃仁洗净，放入粥内同煮，并加入冰糖调味，待冰糖融化即可熄火盛出食用。

Point

熬粥笔记

1.新鲜莲子比较香，而且很容易煮烂，但是有季节性；干莲子冷藏时间较久，不受季节限制，很容易买到。

2.若使用干莲子，泡过水反而不容易煮烂，所以洗净直接加入即可。

食疗效益：

固精气，补水养神，止渴去热



■ 莲子

莲子粥

Ingredients

材料

圆糯米1杯，莲子150克

Seasonings

调味料

水8杯，冰糖112克

做法 Method

1.圆糯米洗净，加水8杯浸泡20分钟，移到炉火煮开，改小火煮到米粒熟软。

2.莲子洗净，放入粥内同煮，并加入冰糖调味，待冰糖融化即可熄火盛出食用。

