

3 直味直通天 73

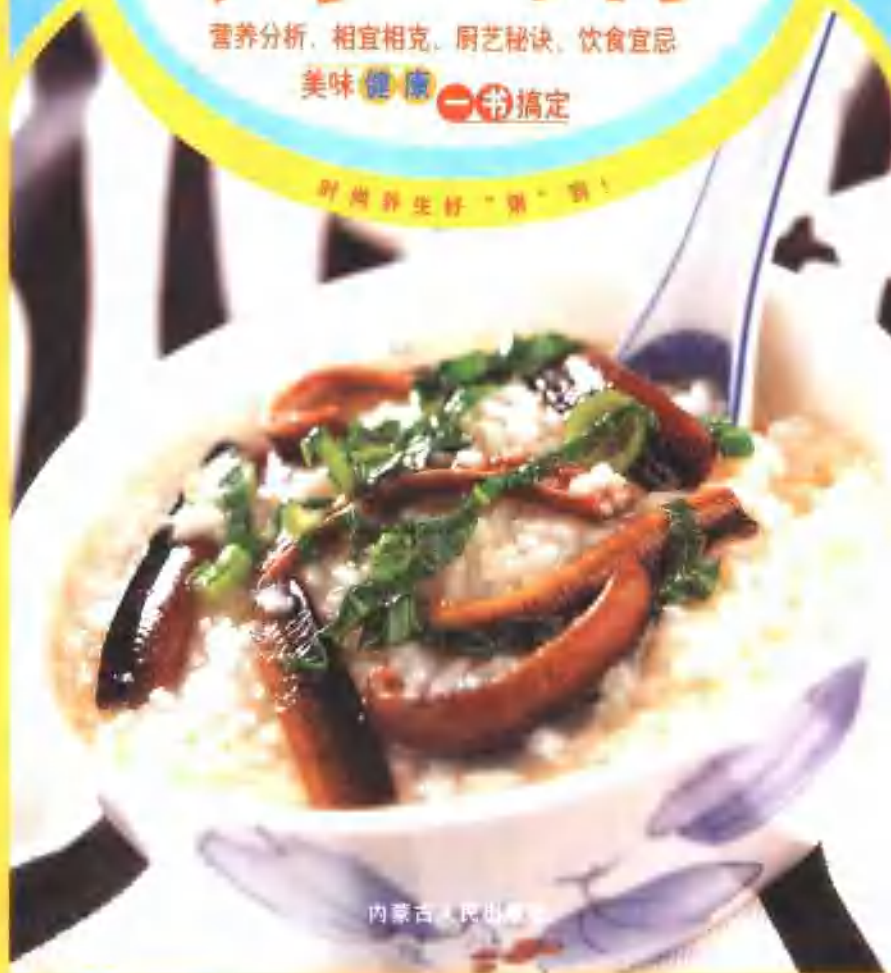
5元!
买100道菜

好粥

营养分析，相宜相克，厨艺秘诀，饮食宜忌

美味健康 一书搞定

时尚养生好“粥”到！



内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百味食通天 / 《百味食通天》编委会编著. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2005.11

ISBN 7-204-08147-1

I. 百... II. 百... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 142204 号

百味食通天

《百味食通天》编委会 编著

封面设计 沈琳 版式设计 周青

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

北京国彩印刷有限公司印刷

开本: 787 × 1092 • 1/32 印张: 48 字数: 1200 千

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 套

ISBN 7-204-08147-1/G·2033 定价: 120.00 元 (全 24 册)

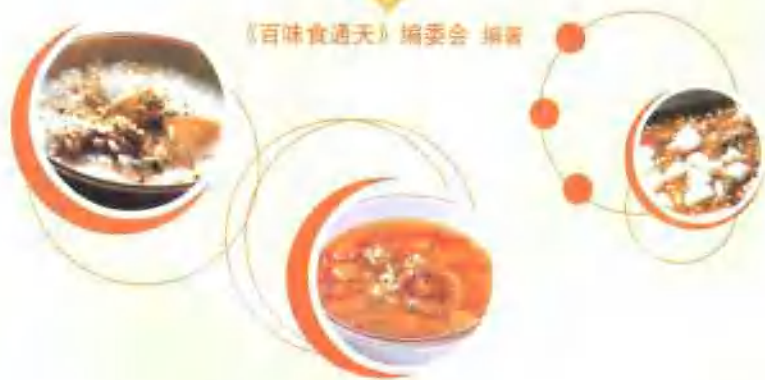
美味(健康)一书搞定

百味食通天

7

好粥

《百味食通天》编委会 编著



内蒙古人民出版社

肉类

鱼片杂粮粥	4
黄菇鸡汁粥	5
小肠糙米粥	6
鸡肉蔬菜粥	7
芹菜虱目鱼粥	8
豌豆鸡粥	9
海鲜粥	10
糙仁排骨粥	11
芹菜肉片粥	12
三丝小米粥	13
排骨薏仁粥	14
胡萝卜鸡肉粥	15
荷包蛋瘦肉粥	16
鸡丝海带粥	17
菠菜皮蛋粥	18



蔬果类

红枣糙米粥	19
除斑瘦身粥	20
养颜纤体粥	21
美白除痘粥	22
赤小豆粥	23
枸杞莲子粥	24
香蕉燕麦粥	25
淮山薏仁粥	26
芝麻小米粥	27
淮山绿豆粥	28
润肤糙米粥	29
八宝粥	30
腐竹玉米粥	31
果子菜粥	32



猪红粥 猪蹄粥 猪肚粥	33
猪腰粥 咸菜肉丝粥 羊肝粥	34
羊肝胡萝卜粥 羊骨粥 羊骨大枣粥	35
牛肚粥 胡萝卜牛肉粥 鸡汁粥	36
人参鸡粥 鸭粥 鲜味鱼片粥	37
鲈鱼滑鸡粥 鲤鱼汁粥 鲤鱼阿胶粥	38
生滚泥鳅粥 泥鳅鱼茸粥 虾球粥	39
海参粥 蚌仔粥 蚌粥	40
什锦泡粥 鱼片垫皮粥 八卦粥	41
胡桃粥 阴火白果粥 桂花白薯粥	42
核桃糯米粥 山莲葡萄粥 龙眼枸杞粥	43
龙眼粥 红枣淮山粥 淮山粉粥	44
红薯粳米粥 萝卜粳米粥 韭菜粥	45
芥菜粥 菜肉粥 藕粉粥	46
神仙粥 五色豆粥 绿豆粳米粥	47
红豆淮山粥 豌豆粥 豆汁粥	48
台式咸粥 小麦粥 肝蕲粥	49
甜藕粥 梨粥 淮山桂圆粥	50
淮山扁豆粥 淮山三七粥 扁豆玉米粥	51
牛蒡燕麦粥 糯米麦粥 沙参银耳粥	52
生地麦冬粥 杏仁川贝百合粥 黄芪淮山粥	53
花生猪肝粥 山楂莲子粥 蚕豆花生粥	54
首乌红枣粥 补虚益气粥 苡蓉羊腰粥	55
家常菜营养成分数据分析	56
本书相关食材营养分析	58
不同粥类的功效	63



好粥
肉类

鱼片杂粮粥

ROU LEI



HAO ZHOU

材 料

■ 鱼片(约20克)1块 ■ 淮山、杂粮各3大匙 ■ 姜2片

调味料

■ 料酒半小匙 ■ 盐少许

做 法

- 1 淮山、杂粮洗净，加水煮约20分钟成粥状。
- 2 加入姜片续煮，再把鱼片放入一同烹煮，待鱼肉熟透即可。
- 3 起锅前加料酒及盐调味，开大火烧干，把酒蒸发即可食用。

小贴士

淮山和杂粮保存时应避免潮湿，以免产生霉菌毒素。鱼富含蛋白质，可以补充主食所缺乏的氨基酸。

黄芪鸡汁粥

好粥
肉类

ROU LEI



HAO ZHOU

材 料

■ 鸡腿 1 只 (重约 200 克) ■ 黄芪少许 ■ 糙米 100 克

调味料

■ 盐适量

做 法

- 1 将鸡腿洗净，加 5 杯水煮滚，再转小火熬煮 1 小时即为鸡汤。
- 2 黄芪洗净，加 2 杯的水煮滚，再转小火煎煮 15 分钟后，取汁。
- 3 糙米洗净，加做法 1、2 以大火煮滚后，转小火煮成粥，熄火前加盐调味即可。

小贴士

黄芪有补气、利尿、消肿、止汗之功效，可用于气虚乏力、自汗、水肿等病症。

好粥
肉类

小肠糙米粥

ROU LEI



HAO ZHOU

材 料

- 猪小肠40克 ■四神汤料（莲子、芡实、薏仁、茯苓）1份 ■糙米2大匙
■面粉少许

调味料

- 盐、料酒各少许

做 法

- 1 小肠用面粉搓揉后，冲洗干净。糙米洗净备用。
- 2 四神汤料、糙米和小肠加水2碗，一起煮至材料熟烂。
- 3 起锅前加盐调味，淋酒，待再度烧开即可。

小贴士

四神汤是民俗饮食中很普遍的菜肴，糙米能维持幼儿神经系统、肌肉和心脏的正常功能。

鸡肉蔬菜粥

好粥
肉类

ROU LEI



HAO ZHOU

材 料

■大米 100 克 ■牛奶 3 杯 ■鸡胸肉 100 克 ■圆白菜、菠菜、豌豆、胡萝卜、淮山(均切碎)各 30 克

调 味 料

■盐 适量

做 法

- 1 将大米洗净，加水煮滚后转小火熬煮。快熟时再缓缓加入牛奶稍煮一下。
- 2 鸡胸肉切丝，放入做法 1 中。待粥及鸡都煮熟时，再加入切碎的各种蔬菜，微煮一下，即可起锅，熄火前再加盐调味即可。

小贴士

牛奶与鸡肉里面都富含优质的蛋白质，此粥中的各类蔬菜中也含有多维生素，对皮肤有很好的保护作用。

好粥
肉类

芹菜虱目鱼粥

ROU LEI



HAO ZHOU

材 料

■虱目鱼肉 300 克 ■白饭 2 碗 ■芹菜 2 根 ■姜 2 片 ■葱末、香菜各少许

调味料

- A 白糖半小匙，料酒半小匙，胡椒粉少许
B 香油少许

做 法

- 1 虱目鱼肉切成条状，芹菜切末，姜切丝，备用。
- 2 取一锅将水煮滚，加入虱目鱼条，煮至半熟，加入白饭拌匀，再放入姜丝及调味料 A 煮熟。
- 3 将做法 2 盛入碗中，加入芹菜末、葱末、香菜及调味料 B 即可。

小贴士

虱目鱼是台湾的一种水产，它味道甘美，含有丰富的营养素，被认为具有滋补、养颜之功效。

豌豆鸡粥

好粥
肉类

ROU LEI



HAO ZHOU

材料

大米半杯 豌豆半碗 鸡1只

调味料

盐少许

做法

- 1 大米淘洗干净，加水浸泡30分钟。豌豆洗净放入水中煮熟，捞起放入冷水中，再沥干备用。鸡去骨，平铺于容器内，隔水蒸。收集汤汁成鸡露。
- 2 将鸡露加入米中一同煮熬成粥，再放入豌豆米煮开，最后加盐调味即可。

小贴士

此粥有补充营养，恢复体力，补充铁和蛋白质可调整糖尿病之功效。

好粥
肉类

海鲜粥

ROU LEI



HAO ZHOU

材料

■白粥2大碗 ■虾4只 ■鲜贝2个 ■鱿鱼半条 ■韭黄适量

调味料

■高汤1大碗 ■料酒1小匙 ■盐少许

做法

- 1 虾去头壳，除去肠泥。鲜贝去薄膜平切成薄片。
- 2 鱿鱼拔去足部，取出内脏。剥皮后于内侧用刀片斜斜地划入，切成格子状，最后再切成小块。
- 3 将调味料放入锅里煮开，加入做法1、2，沸腾后放入白粥搅拌，后撒上韭黄段即可。

小贴士

清淡的口味和丰富的养分，做起来也不难，还不快试试！

糙米排骨粥

好粥
肉类

ROU LEI



HAO ZHOU

材 料

■糙米半杯 ■排骨3~5块 ■葱花1大匙 ■薏仁少许

调味料

■香油1大匙 ■盐半小匙

做 法

1. 糙米、薏仁洗净，加水浸泡4小时以上。
2. 将糙米、薏仁煮开，再放入排骨一起熬成稠粥。加盐调味即熄火装碗，最后撒上葱花。淋上香油即可食用。

小贴士

此粥可美容养颜，改善皮肤粗糙、毛孔粗大，预防老化。

好粥
肉类

芹菜肉片粥

ROU LEI



HAO ZHOU

材料

■ 芹菜连根 150 克 ■ 大米 100 克 ■ 瘦肉 100 克

调味料

■ 盐 适量

做法

- 1 将芹菜洗净，切段。米用水洗净。
- 2 瘦肉洗净，切片。
- 3 将芹菜和米放入锅内，加入 6 碗水。用大火烧沸后，转用文火煲至米烂熟成粥。下肉片滚熟，再下适量盐调味即成。

小贴士

芹菜煎汁服用，可降低血液黏稠度和抗血栓形成，还能治疗高血压、冠心病、脑血管疾病和肾炎等症。

三丝小米粥

好粥
肉类

ROU LEI



HAO ZHOU

材料

■小米1饭碗 ■冬菇(浸软切丝)6朵 ■火腿丝适量 ■金针菇(去根, 汆烫切段)1小包

调味料

■盐1小匙 ■胡椒粉适量 ■高汤5~6碗

做法

1. 小米冲洗干净, 用5~6碗高汤煮滚, 收慢火煮20分钟。
2. 加入冬菇丝再煮10分钟, 下调味料。最后, 加入金针菇段及火腿丝, 拌匀即可。

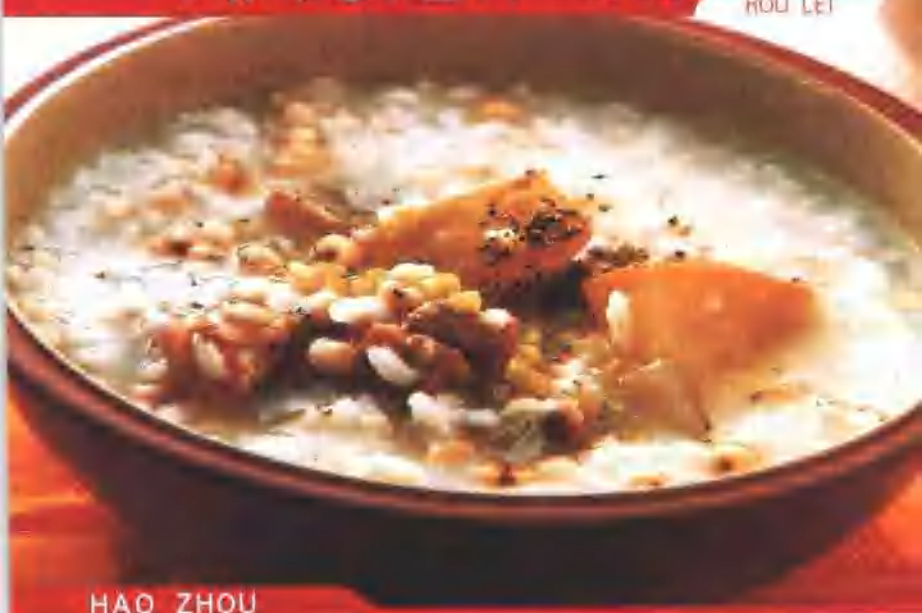
小贴士

小米是粗纤维健康谷物之一, 有助消减消化不良、糖尿病的症状, 利脾脏及胰脏, 极受现今讲究健康饮食人士之喜欢。

好粥
肉类

排骨薏仁粥

ROU LEI



HAO ZHOU

材 料

■大米、薏仁各50克 ■小排骨200克 ■冬瓜200克 ■芹菜末少许

调味料

■盐、黑胡椒各适量

做 法

- 1 大米、薏仁洗净，泡水4小时，小排骨汆烫后洗净，冬瓜洗净，连皮一起切块。
- 2 锅中加水12杯煮开，放入大米、薏仁、冬瓜、小排骨以中小火熬煮40分钟。
- 3 最后加盐调味，撒上黑胡椒、芹菜末即可。

小贴士

薏仁可美白、净化肌肤，和同样具有利水消肿功效的冬瓜一起食用，能起到排除体内滞留水分的效果。

胡萝卜鸡肉粥

好粥
肉类

ROU LEI



HAO ZHOU

材 料

■ 鸡肉末 1 大匙 ■ 胡萝卜末 1 大匙 ■ 小米 1 杯

调味料

■ 盐（或糖）少许

做 法

1. 小米、胡萝卜末均洗净。加水煮至小米熟烂。
2. 再加入鸡肉末煮 10 分钟，最后加入盐（或糖）调味即可。

小贴士

鸡肉属于高蛋白低脂肪肉类，而且其中的小米还具有安神的作用。鸡肉末也可换成鱼肉末或呈肝泥等。