

粥品大全 补益

关 梦

2/08

益补粥品大全

关梦 编著

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮码: 510600)

广东省新华书店经销

东莞新丰印刷有限公司印刷

850×1168 毫米 32 开 5.25 印张 6 插页 190 千字

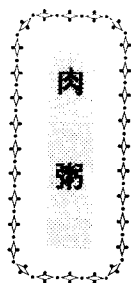
1993 年 3 月第 1 版 1997 年 1 月第 6 次印刷

印数: 45501—58500 册

ISBN 7-80521-388-7

Z·29 定价: 11.50 元

○目 录○



水 产 类

- | | |
|-------------|---------------|
| (3) 鱼片粥 | (12) 鲛鱼茸粥 |
| (3) 猪红鱼片粥 | (13) 生菜鲛鱼球粥 |
| (4) 鸡红鱼片粥 | (13) 生菜瘦肉鲛鱼茸粥 |
| (4) 鱼茸粥 | (14) 米沙生菜鱼茸粥 |
| (5) 鱼头粥 | (15) 蚝粥 |
| (5) 什锦鱼球粥 | (15) 生蚝芹菜粥 |
| (6) 鲩鱼肠粥 | (16) 厦门蚝仔粥 |
| (7) 塘虱鱼粥 | (16) 虾球粥 |
| (7) 白姑鱼粥 | (17) 蛤蜊粥 |
| (8) 蜆鱼鳃粥 | (17) 淡菜粥 |
| (8) 加力鱼粥 | (18) 田鸡粥 |
| (9) 黄花鱼茸粥 | (18) 蜆仔粥 |
| (9) 剥皮鱼茸粥 | (19) 艇仔粥 |
| (10) 泥鳅鱼粥 | (19) 生滚带子粥 |
| (11) 泥鳅鱼茸粥 | (20) 生滚鲜鱿粥 |
| (11) 咸泥鳅鱼粥 | (20) 台式鲍鱼粥 |
| (12) 生滚泥鳅鱼粥 | (21) 蟹肉莲藕粥 |

鸡 鸭 类

- | | |
|------------|--------------|
| (22) 鸡丝粥 | (28) 日式什锦泡粥 |
| (22) 鸡汁粥 | (28) 鲍鱼滑鸡粥 |
| (23) 鸡肝粥 | (29) 鸭粥 |
| (23) 生滚鸡球粥 | (30) 鸭汁粥 |
| (24) 阳江鸡粥 | (30) 鸭羹粥 |
| (24) 小绍兴鸡粥 | (31) 鲜鸭粥 |
| (25) 台式鸡粥 | (31) 烧鸭粥 |
| (26) 鸳鸯鸡粥 | (32) 金银鸭粥 |
| (26) 三鲜粥 | (32) 冬瓜鸭粥 |
| (27) 三色鸡粥 | (33) 水姜鸭粥 |
| (27) 什锦鸡粥 | (34) 腊鸭头翼菜干粥 |

猪 牛 羊 类

- | | |
|--------------|---------------|
| (34) 肉丸粥 | (40) 皮蛋咸瘦肉粥 |
| (35) 脊肉粥 | (40) 皮蛋蚝豉咸瘦肉粥 |
| (35) 猪红粥 | (41) 猪骨粥 |
| (36) 猪脾粥 | (41) 瑶柱猪骨粥 |
| (36) 猪肾粥 | (42) 排骨皮蛋粥 |
| (37) 腰肝粥 | (42) 叉烧皮蛋粥 |
| (37) 鲜陈肾瘦肉粥 | (43) 鱼干花生排骨粥 |
| (38) 竹芋瘦肉粥 | (44) 福建肉粥 |
| (38) 槟榔芋瘦肉粥 | (44) 日式咸菜肉丝粥 |
| (39) 芋头虾米瘦肉粥 | (45) 火腿粥 |

- | | |
|-------------|------------|
| (45) 狗仔粥 | (49) 牛杂粥 |
| (46) 及第粥 | (50) 牛草肚粥 |
| (47) 绞牛肉粥 | (50) 羊杂粥 |
| (48) 牛肉茸粥 | (51) 羊骨粥 |
| (48) 生滚牛肉粥 | (51) 羊头蹄粥 |
| (49) 豆芽菜牛肉粥 | (52) 山东羊肉粥 |



瓜 菜 类

- | | |
|----------|-----------|
| (55) 香菜粥 | (59) 葱白粥 |
| (55) 甜菜粥 | (59) 薤白粥 |
| (55) 油菜粥 | (60) 大蒜粥 |
| (56) 苋菜粥 | (60) 胡椒粥 |
| (56) 韭菜粥 | (61) 椒面粥 |
| (57) 菠菜粥 | (61) 萝卜粥 |
| (57) 芥菜粥 | (61) 胡萝卜粥 |
| (58) 芹菜粥 | (62) 菠菜根粥 |
| (58) 芥菜粥 | (62) 冬瓜粥 |
| (58) 菜干粥 | (63) 南瓜粥 |

块 根 类

- | | |
|------------|------------|
| (63) 芋粥 | (66) 珠玉二宝粥 |
| (64) 红薯粥 | (67) 良姜粥 |
| (64) 白薯粥 | (67) 干姜粥 |
| (65) 台式白薯粥 | (68) 生姜粥 |
| (65) 番薯粥 | (68) 生姜炒米粥 |
| (66) 山药粥 | (69) 葛根粉粥 |
| (66) 山药粉粥 | (69) 天花粉粥 |

五 谷 类

- | | |
|-----------|-----------|
| (70) 米沙粥 | (72) 玉米粉粥 |
| (70) 潮州粥 | (73) 真君粥 |
| (70) 酥蜜粥 | (73) 神仙粥 |
| (71) 谷皮糠粥 | (74) 蚕豆粥 |
| (71) 小麦粥 | (74) 刀豆粥 |
| (72) 玉米粥 | (74) 白扁豆粥 |

其 他

- | | |
|----------|----------|
| (75) 芝麻粥 | (76) 松子粥 |
| (75) 大枣粥 | (76) 胡桃粥 |
| (76) 柿饼粥 | (77) 陈茗粥 |

甜

粥

豆 类

- | | |
|-----------|--------------|
| (81) 甜浆粥 | (83) 海带绿豆粥 |
| (81) 眉豆粥 | (83) 百合莲子绿豆粥 |
| (81) 乌豆粥 | (84) 五色豆粥 |
| (82) 红豆粥 | (84) 豌豆大麦粥 |
| (82) 赤小豆粥 | (85) 花生粥 |
| (82) 绿豆粥 | (85) 花生红豆粥 |

糯 米 类

- | | |
|------------|--------------|
| (86) 枣糯米粥 | (89) 灵芫糯米粥 |
| (86) 黑糯米粥 | (89) 龙骨糯米粥 |
| (87) 糯米麦粥 | (90) 糯米阿胶粥 |
| (87) 糯米花生粥 | (90) 紫石英糯米粥 |
| (87) 糯米栗子粥 | (90) 龙眼肉糯米粥 |
| (88) 松仁糯米粥 | (91) 糯米百合糖粥 |
| (88) 桑仁糯米粥 | (91) 麦冬人参糯米粥 |

莲 藕 类

- | | |
|----------|------------|
| (92) 藕粥 | (94) 八宝粥 |
| (92) 荷叶粥 | (94) 莲子粥 |
| (93) 甜藕粥 | (94) 莲子粉粥 |
| (93) 腊八粥 | (95) 八宝莲子粥 |

其 他

- | | |
|------------|---------------|
| (96) 梨汁粥 | (102) 荔枝干粥 |
| (96) 蔗浆粥 | (102) 龙眼肉粥 |
| (96) 木瓜粥 | (103) 佛手柑粥 |
| (97) 杏仁粥 | (103) 白茯苓粥 |
| (97) 薄荷粥 | (104) 酸枣仁粥 |
| (98) 菱粉粥 | (104) 柏子仁粥 |
| (98) 葫芦粥 | (105) 桑白皮粥 |
| (98) 竹叶粥 | (105) 地骨皮粥 |
| (99) 沙参粥 | (105) 天门冬粥 |
| (99) 苏子粥 | (106) 麦门冬粥 |
| (100) 贝母粥 | (106) 牛蒡子粥 |
| (100) 石斛粥 | (107) 牛奶麦片粥 |
| (101) 百合粥 | (107) 西式牛奶白米粥 |
| (101) 合欢花粥 | (107) 竹蔗茅根马蹄粥 |
| (102) 夜交藤粥 | |

补

粥

水 族 类

- | | |
|------------|---------------|
| (111) 海参粥 | (112) 鳊腩脐粥 |
| (111) 鳝蛇粥 | (113) 安胎鲤鱼粥 |
| (112) 海蛇肉粥 | (113) 桂附生姜泥鳅粥 |

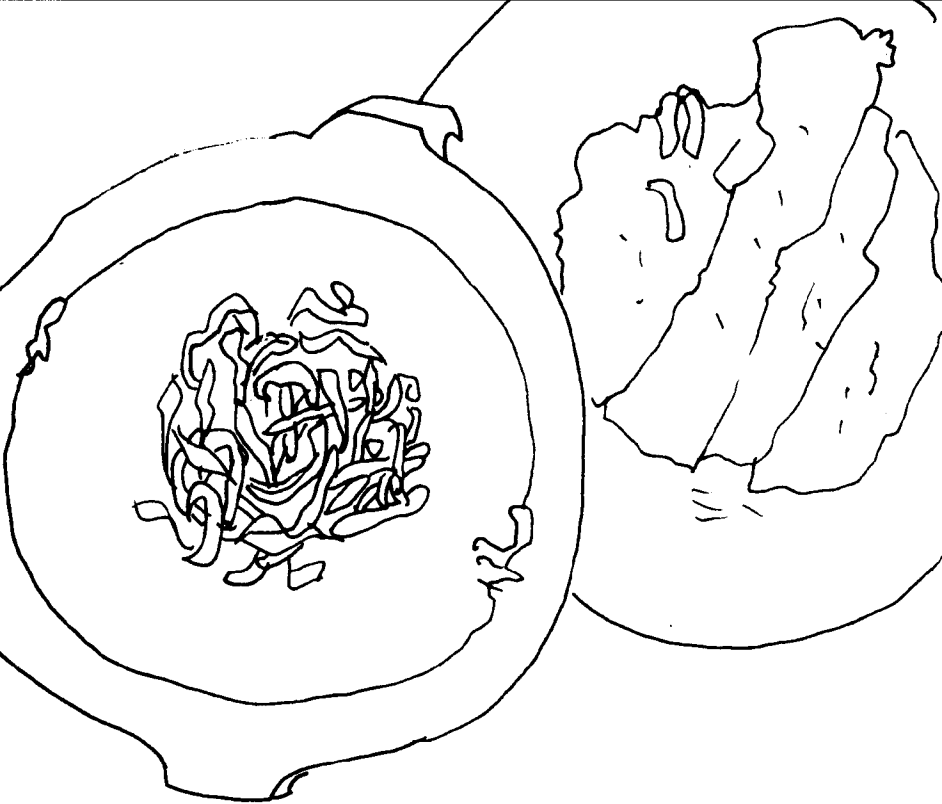
禽 畜 类

- | | |
|---------------|-------------|
| (114) 鸡内金粥 | (120) 人参羊肉粥 |
| (114) 燕窝煲鸡粥 | (120) 枸杞羊肾粥 |
| (115) 高丽参鸡粥 | (121) 锁阳壮阳粥 |
| (115) 猪蹄粥 | (121) 牛乳粥 |
| (116) 白术猪肚粥 | (122) 牛肾粥 |
| (116) 猪小肚白果粥 | (122) 鹿肾粥 |
| (117) 冬虫草瘦肉粥 | (123) 鹿角胶粥 |
| (118) 淮山芡实瘦肉粥 | (123) 狗肉粥 |
| (118) 羊髓粥 | (124) 鹌鹑粥 |
| (118) 羊石子粥 | (124) 雀儿药粥 |
| (119) 苡蓉羊肉粥 | (125) 双凤壮阳粥 |
| (119) 草果羊肉粥 | |

药 材 类

- | | |
|-----------|-----------|
| (125) 蛤蚧粥 | (130) 梅花粥 |
| (126) 胎盘粥 | (130) 菊花粥 |
| (126) 人参粥 | (131) 菊苗粥 |
| (127) 参苓粥 | (131) 桂浆粥 |
| (127) 黄芪粥 | (132) 茴香粥 |
| (128) 参芪粥 | (132) 桔皮粥 |
| (128) 石膏粥 | (133) 山楂粥 |
| (129) 滑石粥 | (133) 白果粥 |
| (129) 磁石粥 | (134) 玉竹粥 |

- | | |
|------------|-------------|
| (134) 附子粥 | (147) 苍耳子粥 |
| (135) 曲末粥 | (147) 菟丝子粥 |
| (135) 豆蔻粥 | (148) 莼苢子粥 |
| (135) 甘松粥 | (148) 决明子粥 |
| (136) 枳实粥 | (149) 牵牛子粥 |
| (136) 菖蒲粥 | (149) 金樱子粥 |
| (137) 川乌粥 | (150) 芡实粉粥 |
| (137) 茵陈粥 | (150) 生芦根粥 |
| (138) 箬拔粥 | (150) 苦楝根粥 |
| (138) 防风粥 | (151) 莎木面粥 |
| (139) 商陆粥 | (151) 车前叶粥 |
| (139) 藿香粥 | (152) 黑苳麻粥 |
| (140) 黄精粥 | (152) 马齿苋粥 |
| (140) 荆芥粥 | (152) 金钱草粥 |
| (141) 枸杞粥 | (153) 吴茱萸粥 |
| (141) 木耳粥 | (153) 何首乌粥 |
| (141) 乌梅粥 | (154) 山萸肉粥 |
| (142) 硫黄粥 | (154) 蒲公英粥 |
| (142) 槟榔粥 | (154) 扁豆花粥 |
| (143) 竹沥粥 | (155) 生地黄粥 |
| (143) 竹茹粥 | (155) 枇杷叶粥 |
| (144) 桃仁粥 | (156) 发汗豉粥 |
| (144) 砂仁粥 | (156) 紫苏麻仁粥 |
| (145) 郁李仁粥 | (157) 白果腐皮粥 |
| (145) 益智仁粥 | (157) 益母草汁粥 |
| (145) 槐子仁粥 | (157) 参芪葱苡粥 |
| (146) 薏苡仁粥 | (158) 小米麻子粥 |
| (146) 莱菔子粥 | (168) 荆芥粟米粥 |



肉 粥

鱼片粥

用料：白米 250 克，碎瑶柱 25 克，鲩鱼肉 500 克，酱油少许，胡椒粉少许，姜丝、芫荽少许，熟油少许。

制法：1、把米洗净，滤干水，用少许盐腌拌，瑶柱浸开，撕细条，待 3500 克水煮沸时，下米、瑶柱同煮。
2、鲩鱼肉洗净切薄片，用酱油、盐、生油、姜丝等拌匀。
3、待粥用小火煮 30 分钟后，加盐调味，再下鱼片，待粥再滚起，鱼熟即成。

猪红鱼片粥

用料：白米 200 克，猪红 1000 克，鲩鱼肉 300 克，瑶柱 25 克，腐竹 50 克，胡椒粉适量，酱油适量，姜丝、葱花适量。

制法：1、把白米洗净用少许盐、油拌匀。待 2500 克水煮沸后，加入米、腐竹、瑶柱同煮。
2、把猪红洗净，用刀削去上层净沫和下层的沉淀，切成小方块。
3、鲩鱼肉切成薄片，用酱油、姜丝拌匀。
4、粥约煮 30 分钟时，将猪红、姜丝放入，用盐调味，煮开时放入鲩鱼片，待再煮开时即可食用。吃时可加入油条、咸蛋散、胡椒粉、葱花等。

鸡红鱼片粥

用料：白米 250 克，腐竹 80 克，瑶柱 25 克，鸡红 3 副，鲩鱼片 250 克，姜丝适量，胡椒粉少许。

制法：1、洗净白米，用少许油、盐腌拌匀。

2、清水 5 斤放煲内待烧滚时，才放下米、腐竹、瑶柱同煲。

3、鸡红可在街市买现成的，放在清水中泡过，切小件。

4、鱼肉弄净切片。

5、待粥好时，放下鸡红、调味，再放下鲩鱼片、姜丝，候再滚起即成。

6、吃时加入少许胡椒粉和葱花。

鱼茸粥

用料：猪肝 500 克，红枣 8 粒，鲩鱼肉 600 克，腐竹 50 克，米 100 克，瑶柱 50 克，果皮一片，大地鱼 100 克，葱段 3 条，姜一小片，葱丝、姜丝适量。

制法：1、鲩鱼肉去皮，洗净，抹干水，切成薄片。

2、猪肝切成薄片用 2 克苏打粉、10 克水拌匀腌 2 小时，洗去苏打粉味，抹干水，再加腌料（酱油 5 克、淀粉 3 克、姜汁酒 3 克、油 10 克）腌约 20 分钟。

3、瑶柱浸软，撕成细条。大地鱼洗净，用干净锅烘香，与果皮、姜片、葱段、红枣盛入布袋内，扎紧袋口。

- 4、腐竹加苏打粉 2 克，开水 200 克，浸约 20 分钟，用清水洗去苏打粉味，滤干水。将米洗净，加水 1600 克，煮沸后加入瑶柱、米、腐竹和布袋，文火煮约 2 小时。
- 5、粥煮好后，加适量盐放入猪肝，汤熟即可。
- 6、碗内放入鱼片及熟油、酱油少许，再加入煮开的粥、姜丝、葱丝即成。

鱼头粥

用料：白米 300 克，瑶柱 25 克，淡水大鱼头 500 克，冲菜 1 片，葱、芫荽共 80 克。

制法：1、白米洗净，和瑶柱先煲成粥。

2、鱼头洗净，斩件。

3、粥煲好后，调味，放下鱼头滚熟，下姜丝。

4、上碗食用时才加冲菜粒、芫荽、葱粒和胡椒粉。

什锦鱼球粥

用料：白米 250 克，粉丝 50 克，瑶柱 25 克，鲜活鲮鱼一尾，火腿 150 克，生菜 500 克，淀粉适量，盐适量，油适量。

制法：1、把米洗净，用少许盐腌拌，待 3500 克水煮沸后，下米先煮。

- 2、瑶柱浸开。撕成细条，待粥用小火煮 30 分钟时放入粥内。
- 3、鲮鱼起净肉，洗净切成薄片，剁成茸，加淀粉、味精和少许葱拌成胶状。
- 4、火腿切成细丝。生菜洗净切细丝，用少许生油、盐拌，并挤干菜水，粉丝用滚油炸香待用。
- 5、粥煮好时，将鱼胶弄成小鱼丸放入粥内，加盐调味，加入生菜后，待再煮开，即放火腿丝拌匀。吃时可加炸香之粉丝。

鲮鱼肠粥

用料：白米 300 克，瑶柱 25 克，红枣 3 粒，腐竹 100 克，鲮鱼肠 150 克，油条 2 根，白醋 100 克，芫荽适量，葱适量，胡椒粉适量，香油适量。

- 制法：**
- 1、把米洗净，用盐拌腌。瑶柱用温水浸开，撕成细丝。腐竹浸软。待 4000 克水煮沸时，加入米、瑶柱、腐竹、红枣同煮。
 - 2、鱼肠洗净，用醋腌 10 分钟左右，然后用清水将醋味洗净。
 - 3、粥约煮 3 分钟时，下鱼肠，加盐调味，煮开约 10 多秒钟即可。
 - 4、粥好后把切碎的油条与芫荽、葱等放在粥面上即可食用。

塘虱鱼粥

用料：塘虱鱼一尾，白米 200 克，瑶柱 25 克，姜丝少许，葱丝少许，酱油少许，盐适量，生油适量。

制法：1、把米洗净，滤干水，加少许盐，生油拌腌。瑶柱浸开，撕成细条。待 2800 克水煮沸时，放入米、瑶柱先煮。
2、用干布抹净塘虱鱼体外粘液，去内脏，用利刀起出鱼肉，切片，加入酱油、熟油拌匀。
3、粥约煮 30 分钟时，下鱼片，拌匀，食时可加葱、姜丝等。

白姑鱼粥

用料：白米 200 克，腐竹 50 克，白姑鱼（即白米子，又称白饭鱼）500 克，瑶柱 25 克，葱粒适量，生油适量，姜丝适量，胡椒粉适量，芫荽、盐适量。

制法：1、把米洗净，瑶柱浸软撕开，与腐竹一起放入 2800 克水中同煮。
2、洗净白姑鱼，滤干水，用姜丝、生油、胡椒粉、盐拌匀。
3、粥煮沸后，用小火煮约 30 分钟，粥煮好时下白姑鱼，待粥再煮开时，加盐调味，撒下芫荽、葱粒食用。