

强身祛病，延年益寿的

粥 谱

主 编 王晓鹤

副主编 卢祥生 李介刚

2407/18



山西科学技术出版社

1222303

晋新登字(5)号

粥 谱

王晓鹤主编

山西科学技术出版社出版 (太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 太原新华印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 16.25 字数: 407千字

1993年5月第1版 1993年5月太原第1次印刷

印数: 1—5000册

ISBN 7-5377-0459-7

R·167 定价: 16.00元

序

李镇西

近年来，山西省在研究“吃”的学问和饮食科学方面，形成了一股力量。中国古已有之的食疗以及衍生的众多营养食品、保健食品，实际上就是国际上通常说的“功能食品”。

山西科学技术出版社副社长、中医药研究杂志主编卢祥之同志主持编辑、出版《用吃治病》以后，又组织了《汤谱》、《粥谱》的编撰出版，邀我作序，我于工作之暇，略略翻了翻历史上关于粥的记载，拉扯数言，权充为序。

粥在我国人民日常生活中，是最普通而又最实惠的主食。传说是黄帝发明“烹谷为粥”的。数千年来，粥与人们的日常生活结下了不解之缘。

每当吃饭时，喝上一碗温暖适口的粥，既饱腹又舒适，可算得上是饭桌上一种不小的享受。病后喝上一碗营养丰富的粥，对于身体早日康复大有好处。所以说，粥作为食品之一，对人体的健康起着十分重要的作用。它是保持人体健康的一大要素，不仅可以维持人体正常生理活动，还可提高机体抗病能力，促进生长发育，促进长寿。

此外，粥还是民间互相馈赠的礼品。北京早有民俗，“人家杂诸豆米粥，其果实如榛栗菱芡之类，矜奇斗胜，有多至数十种，皆渍染朱碧色，糖霜亦如之，或以枣泥堆作寿星八仙之类”，用来“互相馈送，夸精美也。”又“分馈亲友，不得过午”等。

宋人还写有“今朝佛粥更相馈”的诗句。说明以粥作礼品互相馈赠，自宋代就已经盛行了。可以想象得出，在青翠的瓷碗里装上红艳艳的粥，用雪白的砂糖描出福寿喜庆的字样；用红枣泥、青豆泥、红薯泥堆成寿比南山、花好月圆、万事如意、松鹤长青、万象更新等画面；青梅、白莲、红枣、蜜桔、栗子、葡萄干、冬瓜条等作成五彩图案，确实是一幅精美动人的食品雕塑画！

在古代，粥还曾是宫廷封建帝王用来笼络大臣的一种礼遇。汉宣帝在诏令儒生诵读《楚辞》时，“每一帝召集儒生学者，在自己阁厅里说经论道时，代皇帝常以“防风粥”赐给文人士，据说白了一之口香七日。”宋代大臣王旦有疾，皇帝亲自煮粥。”《燕都游览志》记有：“十二月八日，赐百官粥，以米果杂成，品多者为胜，此盖循宋时故事”，用以笼络大臣。

粥还是寺院中虔诚的供品。佛教寺院为纪念十二月八日释迦牟尼成道之日，皆效佛祖成道前牧女献乳糜的程式，取清新谷果制粥供神。《梦粱录》卷六记有“八日，寺院谓之‘腊八’，大刹寺等俱设五味粥，名曰‘腊八粥’”。《东京梦华录》记有：“初八日，诸大寺浴佛会，并送七宝五味粥与门徒，谓之‘腊八粥’”。又《永乐大典》记云：“是月八日，禅家谓之腊八日，煮红糟粥以供佛饭僧，都中官员士庶作朱砂粥，转闻禁中亦如故事。”

粥还赢得了历代文人的吟颂，以粥入诗文的例子很多。伟大诗人屈原在《离骚》中曾写过“折琼以为觞（盞）兮，精琼糜以为粢”的佳句。唐宋以后，歌颂粥的诗文就更多了。如：唐·李商隐有咏《兰香粥》，“兰香觴白杏花天，省对流莺坐绮筵。今日寄来春已老，风楼迢递忆秋千”。

宋·陆游：《食粥诗》“世人个个学长年，不悟长年在目前；我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”清·道光皇帝：颂《腊八粥》“一阳初夏中大吕，谷粟为粥和豆煮。应节献佛矢心虔，默祝金光济众普。盈几馨香细细浮，堆盘果蔬纷纷聚。共尝佳品达妙门，妙门色相传莲炬。童稚饱腹庆升平，还向街头击腊鼓。”

总而言之，从民间到宫廷，从宗教寺院到世俗人家，粥既是食品与药品，又是供品与礼品，宜老宜幼，宜男宜女，不但可补虚强身，还能延年益寿。

纵观世界各国，我国的饮食文化确实十分悠久，发展我国优秀的饮食科学，造福后代，这也是科技工作者的任务。我期待着食品，尤其是“功能食品”在人民群众的养生、长寿方面，作用越来越大。

注：本序的作者为山西省科学技术委员会主任

目 录

绪 论

- 一、粥的起源与发展..... (1)
- 二、粥的养生和医疗作用..... (5)
- 三、粥的分类与风味..... (8)
- 四、做粥的学问..... (9)
- 五、做粥的方法..... (11)
- 六、做粥的注意事项..... (15)
- 七、食粥的宜忌..... (16)
- 八、服用药粥的常识..... (18)

粥 谱

- 一、谷豆类粥谱..... (20)
 - 刀豆粥..... (20)
 - 大麦粥..... (21)
 - 大麦米粥..... (21)
 - 大麦豇豆粥..... (22)
 - 三米粥..... (23)
 - 小米粥..... (23)
 - 小麦粥..... (24)
 - 小麦米粥..... (25)

山药扁豆粥·····	(26)
五色豆粥·····	(26)
双豆百合粥·····	(27)
玉米粉粥·····	(28)
玉米糝粥·····	(29)
玉米豆粥·····	(30)
白扁豆粥·····	(31)
西米粥·····	(32)
芝麻粥(一)·····	(33)
芝麻粥(二)·····	(34)
芝麻粳米粥·····	(34)
芝麻黑豆泥鳅粥·····	(35)
红豆花生粥·····	(36)
米油粥·····	(37)
赤小豆粥·····	(38)
赤小豆山药粥·····	(38)
赤小豆内金粥·····	(39)
赤小豆茅根粥·····	(40)
赤小豆苡米粥·····	(41)
赤小豆鲫鱼粥·····	(42)
赤小豆鲤鱼粥·····	(42)
两米芸豆粥·····	(43)
豆腐浆粥·····	(44)
豆苗猪腰粥·····	(44)
麦片粥·····	(45)
麦米豆角粥·····	(46)
谷皮糠粥·····	(47)
青小豆粥·····	(48)

荞麦粥.....	(48)
眉豆粥.....	(49)
眉豆猪皮粥.....	(50)
扁豆粟米粥.....	(51)
籼米粥.....	(52)
豇豆粥.....	(52)
蚕豆粥.....	(53)
浮小麦粥(一).....	(54)
浮小麦粥(二).....	(55)
高粱米粥.....	(55)
高粱螺蛳粥.....	(56)
黄米粥.....	(57)
黄豆粥.....	(58)
麻姑米粥.....	(59)
黑芝麻粥(一).....	(59)
黑芝麻粥(二).....	(60)
粟米粥.....	(61)
紫米粥.....	(62)
绿豆粥.....	(63)
绿豆糖粥.....	(64)
黑豆粥.....	(65)
粳米粥.....	(66)
豌豆粥.....	(67)
豌豆大米粥.....	(67)
薏米粥.....	(68)
薏苡米粥.....	(69)
薏米莲子粥.....	(70)
薏米菱角粥.....	(70)

薏米红枣粥.....	(71)
薏米芡实粥.....	(72)
薏米杏仁粥.....	(73)
薏米百合粥.....	(73)
薏仁薄荷粥.....	(74)
薏苡桃仁粥.....	(75)
糯米粥.....	(75)
糯米大枣粥.....	(76)
糯米百合粥.....	(77)
糯米麦粥.....	(77)
糯米阿胶粥.....	(78)
糯米红枣羊骨粥.....	(79)
糯米花生粥.....	(80)
二、蔬菜类粥谱.....	(82)
干冬菜粥.....	(82)
土豆粥.....	(82)
大蒜粥(一).....	(83)
大蒜粥(二).....	(84)
大蒜糯米粥.....	(85)
大头菜粥.....	(85)
山药粥.....	(86)
山药拔粥.....	(87)
山药扁豆粥.....	(88)
山药桂圆粥.....	(89)
山药苡米粥.....	(90)
山药芡实煲粥.....	(91)
山药羊肉粥.....	(92)
山药鸡蛋黄粥.....	(92)

山莲葡萄粥.....	(93)
木耳粥.....	(94)
木耳山楂粥.....	(94)
木瓜粥.....	(95)
马齿苋粥.....	(96)
甘薯粥.....	(97)
龙须菜粥.....	(98)
石耳粥.....	(98)
白菜粥.....	(99)
包菜粥.....	(100)
冬瓜粥.....	(101)
冬瓜赤小豆粥.....	(103)
红枣糯米粥.....	(103)
生菜鲢鱼球粥.....	(104)
丝瓜粥(一).....	(105)
丝瓜粥(二).....	(106)
生姜粥.....	(106)
生姜炒米粥.....	(107)
竹叶菜粥.....	(108)
红薯粥.....	(109)
红萝卜麦米粥.....	(110)
红枣羊肚糯米粥.....	(111)
苋菜田鸡粥.....	(111)
芹菜粥.....	(112)
芋头粥.....	(113)
竹笋粥.....	(114)
芥菜粥.....	(115)
苦菜粥.....	(116)

苦瓜粥.....	(116)
茄子粥.....	(117)
金花菜粥.....	(118)
空心菜粥.....	(118)
油菜粥.....	(120)
胡萝卜粥.....	(120)
荠菜粥.....	(121)
南瓜粥.....	(122)
南瓜豇豆粥.....	(122)
茭白粥.....	(123)
韭菜粥.....	(124)
韭菜子粥.....	(125)
香菜粥.....	(125)
香菇粥(一).....	(126)
香菇粥(二).....	(127)
香椿粥.....	(128)
茼蒿菜粥.....	(129)
茼蒿粥.....	(129)
茼蒿子粥.....	(130)
莱菔子粥.....	(131)
莲藕粥.....	(132)
莲藕牛坑腩粥.....	(133)
莲藕猪脚章鱼粥.....	(133)
莼菜粥.....	(134)
海带粥.....	(135)
海带绿豆粥.....	(136)
黄瓜粥.....	(137)
黄瓜土茯苓乌蛇粥.....	(138)

菊芋粥	(139)
甜菜粥	(139)
萝卜粥	(140)
萝卜子粥	(141)
菜花粥	(142)
淮山薏米牛肚粥	(142)
菠菜粥	(143)
清明菜粥	(144)
银耳粥	(145)
葫芦粥(一)	(145)
葫芦粥(二)	(146)
番茄粥	(147)
蕹菜粥	(147)
薯蓣半夏粥	(148)
薯蓣鸡子黄粥	(149)
薯蓣苕苳粥	(149)
藕丁白苳粥	(150)
藕粉粥	(151)
葱白粥	(152)
葱豉粥	(152)
紫苳菜粥	(153)
辣椒粥	(154)
莼菜粥	(154)
蕺菜粥	(155)
蕮菜粥	(156)
三、干鲜果类粥谱	(157)
大枣粥	(157)
山楂粥	(158)

无花果粥	(158)
乌梅粥	(159)
甘蔗粥	(160)
石榴粥	(161)
龙眼肉粥	(162)
百合粥	(162)
百合杏仁粥	(164)
百合糯米糖粥	(164)
百合杏仁赤豆粥	(165)
西瓜粥	(166)
竹蔗茅根粥	(167)
杏仁粥(一)	(168)
杏仁粥(二)	(163)
杏仁牛奶粥	(169)
花生粥	(170)
花生咸味粥	(171)
花生红枣粥	(172)
苹果粥	(173)
松子仁粥	(173)
刺梨汁粥	(174)
柿饼粥	(175)
荔枝粥	(175)
罗汉果粥	(176)
枇杷粥	(177)
胡桃粥(一)	(177)
胡桃粥(二)	(178)
胡桃人参粥	(179)
胡桃芡实粥	(180)

胡桃瘦肉粥.....	(180)
胡桃海金粥.....	(181)
核桃大豆粥.....	(182)
柚皮粥.....	(183)
香蕉粥.....	(183)
枳椇粥.....	(184)
莲子粥.....	(185)
莲子粉粥.....	(186)
莲子桂圆山药粥.....	(186)
莲子荷叶粥.....	(187)
莲子锅巴粥.....	(188)
莲子江米粥.....	(188)
莲子莲心猪心粥.....	(189)
桂圆莲子粥.....	(190)
桂圆栗子粥.....	(191)
栗子粥.....	(192)
荸荠粥.....	(193)
桑椹粥.....	(194)
菠萝粥.....	(195)
桔饼粥.....	(196)
菱角粥.....	(196)
菱蜜粥.....	(197)
菱菇粥.....	(198)
菱角粉粥.....	(199)
甜瓜粥.....	(200)
梨粥.....	(201)
猕猴桃粥.....	(201)
落花生粥.....	(202)

葡萄粥	(203)
榛子粥	(204)
酸梅粥	(204)
樱桃粥	(205)
橄榄粥	(206)
四、肉禽鱼贝类粥谱	(207)
干贝粥	(207)
乌鱼粥	(208)
牛肉粥	(208)
牛肉生滚粥	(209)
牛丸芽菜粥	(210)
牛骨髓粥	(210)
牛百叶粥	(211)
龙脷粥	(212)
田鸡粥	(212)
甲鱼粥	(213)
羊汁粥	(214)
羊肚粥	(215)
羊肝粥	(215)
羊肉粥	(216)
羊骨粥(一)	(217)
羊骨粥(二)	(218)
羊肾粥(一)	(218)
羊肾粥(二)	(219)
动物肝粥	(220)
鸡汁粥	(220)
鸡肝粥	(221)
鸡丝粥	(222)

鸡肉粥.....	(223)
鸡肉葱白粥.....	(223)
鸡内金粥.....	(224)
龟肉粥.....	(225)
青鱼粥.....	(226)
肥鸽糯米粥.....	(227)
狗肉粥.....	(228)
鱼胶糯米粥.....	(228)
枸杞羊肾粥.....	(229)
兔肉粥.....	(230)
兔肝粥.....	(231)
鸭汁粥.....	(231)
鸭肉粥.....	(232)
鸭丝粥.....	(233)
鸭羹粥.....	(233)
虾米粥.....	(234)
虾皮菠菜粥.....	(234)
脊肉粥.....	(235)
蚝粥.....	(236)
蚝豉芹菜粥.....	(236)
蚝豉皮蛋咸肉粥.....	(237)
蚌肉粥.....	(238)
蚌或珍珠母粥.....	(238)
海蜇粥.....	(239)
海参粥(一).....	(240)
海参粥(二).....	(241)
雀儿药粥.....	(241)
柴鱼花生猪骨粥.....	(242)

黄鸡粥	(243)
野鸡粥	(244)
野鸭粥	(245)
黄鱼粥	(246)
鸽肉粥	(246)
淡菜粥	(247)
淡菜皮蛋粥	(248)
猪肉粥	(248)
猪肉丸粥	(249)
猪骨头粥	(250)
猪骨腐竹粥	(250)
猪脊肉粥	(251)
猪心粥	(252)
猪肚粥	(252)
猪肚淮山药粥	(253)
猪小肚白果粥	(253)
猪肚白术粥	(254)
猪肺粥	(255)
猪脾粥	(255)
猪肾粥	(256)
猪蹄粥(一)	(257)
猪蹄粥(二)	(257)
猪蹄当归粳米粥	(258)
猪红粥	(258)
猪红鱼片粥	(259)
银鱼粥	(260)
麻雀粥(一)	(261)
麻雀粥(二)	(262)