

肖雨时
余禾

主编

现

代

家

庭

美

食

从



新编美味粥谱

300
种



中央民族大学出版社

TS972.1
253

现代家庭美食丛书

新编美味粥谱 300 种

张田 李萌 李雅 李雅 武晋 肖会芬 编著

中央民族大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编美味粥谱 300 种/张田等编著. —北京: 中央民族大学出版社, 2000. 4

(现代家庭美食丛书)

ISBN 7-81056-426-9

I. 新… I. 张… III. 食谱—粥 IV. TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 21841 号

新编美味粥谱 300 种

出 版 者: 中央民族大学出版社

中国北京市海淀区白石桥路 27 号 邮编: 100081

国际互联网网址: <http://cunlp.com.cn>

电子邮件 (E-mail): nckpm@public.bta.net.cn

电话: 68472815 68932751 传真: 68932447

印 刷 者: 中央民族大学印刷厂

发 行 者: 全国各地新华书店经销

开 本: 787×1092(毫米) 1/32 印张: 5.5 字数: 110 千字

版 次: 2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-81056-426-9/TS·11

印 数: 5000 册

定 价: 8.00 元

版权所有 翻印必究 (本社图书如有印装错误, 负责调换)

《现代家庭美食丛书》编委会

主 编：肖雨时 余 禾
编 委：张 田 李志力 武 晋
李 萌 雅 雅 肖会芬

目 录

水果蔬菜类

南瓜粥····· (1)	荔枝山药粥····· (9)
苕菜粥····· (1)	荔枝桂圆粥····· (10)
黄豆芽粥····· (2)	莲子粥····· (10)
藕汁糯米粥····· (2)	杏仁粥····· (10)
豌豆粥····· (3)	冬瓜粥····· (11)
香菇粥····· (3)	山楂粥····· (11)
菠菜粥····· (4)	黑芝麻枣粥····· (12)
绿豆芽粥····· (4)	木耳粥····· (12)
莲藕粥····· (5)	梨粥····· (13)
韭菜粥····· (5)	胡萝卜粥····· (13)
萝卜糯米粥····· (6)	桔子粥····· (14)
冬瓜荷叶粥····· (6)	油菜粥····· (14)
萝卜汁粥····· (7)	鲜藕粥····· (15)
芹菜粥····· (7)	青笋粥····· (15)
冬笋粥····· (8)	桂花糖粥····· (16)
丝瓜粥····· (8)	茶粥····· (16)
辣椒粥····· (9)	芹菜肉粥····· (17)

菠菜虾皮粥.....	(17)	香菜粥.....	(23)
荠菜肉丝粥.....	(18)	甜菜粥.....	(24)
豌豆肉丁粥.....	(18)	菜干粥.....	(24)
胡萝卜香肠粥.....	(19)	薏白粥.....	(25)
豌豆火腿粥.....	(20)	菠菜根粥.....	(25)
南瓜莲子粥.....	(21)	蔗浆粥.....	(26)
八宝菜粥.....	(21)	木瓜粥.....	(26)
荷叶粥.....	(22)	菱粉粥.....	(27)
水果奶味粥.....	(23)	葫芦粥.....	(27)

杂粮干果类

玉米面粥.....	(28)	三米粥.....	(36)
玉米面豆粥.....	(28)	黄豆荞麦粥.....	(36)
棒碴木耳粥.....	(29)	甘薯粥.....	(37)
玉米糝粥.....	(30)	五味粥.....	(37)
玉米糝奶粥.....	(30)	红豆米粥.....	(38)
小米黄豆粥.....	(31)	小豆大米粥.....	(38)
小米粥.....	(31)	小枣豆粥.....	(39)
小米红枣粥.....	(32)	赤豆花生粥.....	(39)
腊八粥.....	(32)	红绿双豆粥.....	(40)
八宝什锦粥.....	(33)	绿豆杨梅粥.....	(40)
秫米糯米粥.....	(34)	绿豆银耳粥.....	(41)
高粱米粥.....	(34)	八宝膳粥.....	(42)
赤豆高粱粥.....	(35)	两米芸豆粥.....	(42)
小枣高粱米粥.....	(35)	黄豆粥.....	(43)

大米黄豆粥····· (44)	山药粉粥····· (52)
甜豆浆····· (44)	米沙粥····· (52)
咸豆粥····· (45)	谷皮糠粥····· (53)
大麦米粥····· (46)	小麦粥····· (53)
八宝莲子粥····· (46)	蚕豆粥····· (54)
大米粥····· (47)	刀豆粥····· (54)
芝麻梗米粥····· (47)	松子粥····· (54)
薏米粥····· (48)	胡桃粥····· (55)
五色豆粥····· (48)	眉豆粥····· (55)
芋头香粥····· (49)	乌豆粥····· (56)
栗子粥····· (49)	花生粥····· (56)
芋头粥····· (50)	糯米花生粥····· (57)
栗子桂圆粥····· (51)	糯米栗子粥····· (57)
山药粥····· (51)	松仁糯米粥····· (58)

肉蛋海鲜类

皮蛋粥····· (59)	火腿粥····· (64)
鸡丸粥····· (59)	牛肉茸粥····· (64)
鲍鱼滑鸡粥····· (60)	牛杂粥····· (65)
鸡丝粥····· (61)	鳕鱼花生粥····· (66)
三色鸡粥····· (61)	鲜鱼粥····· (66)
鸭头粥····· (62)	鱼肉冲菜粥····· (67)
烧鸭粥····· (62)	鲮鱼粥····· (67)
猪肉粥····· (63)	黄花鱼粥····· (68)
猪骨糯米粥····· (63)	鲛鱼肠粥····· (69)

鱼片粥·····	(69)	白姑鱼粥·····	(86)
虾球粥·····	(70)	黄花鱼茸粥·····	(86)
什锦鱼粥·····	(71)	鲛鱼生菜粥·····	(87)
泥鳅粥·····	(71)	生蚝芹菜粥·····	(88)
蚝粥·····	(72)	鱿鱼粥·····	(89)
生片粥·····	(73)	鲍鱼粥·····	(89)
柴鱼花生粥·····	(73)	蟹肉莲藕粥·····	(90)
三鲜粥·····	(74)	鸳鸯鸡粥·····	(91)
海蛎粥·····	(75)	什锦鸡粥·····	(92)
龟肉粥·····	(75)	鲍鱼滑鸡粥·····	(93)
海参粥·····	(76)	鸭羹粥·····	(93)
鲤鱼汁粥·····	(76)	金银鸭粥·····	(94)
鹤鹑粥·····	(77)	鸭肉冬瓜粥·····	(95)
猪肚粥·····	(77)	鸭肉水姜粥·····	(95)
猪肺粥·····	(78)	肉丸粥·····	(96)
羊杂粥·····	(78)	脊肉粥·····	(97)
兔肝粥·····	(79)	腰肝粥·····	(97)
鲳仔粥·····	(79)	虾米瘦肉粥·····	(98)
闽南肉粥·····	(80)	排骨皮蛋粥·····	(99)
台湾鸡粥·····	(81)	叉烧皮蛋粥·····	(99)
羊肉粥·····	(81)	生滚牛肉粥·····	(100)
绍兴鸡粥·····	(82)	牛肉豆芽粥·····	(101)
猪红鱼片粥·····	(83)	狗肉小麦仁粥·····	(101)
鸡红鱼片粥·····	(83)	鸡汁粥·····	(102)
鱼茸粥·····	(84)	鸡蛋黑豆粥·····	(102)
什锦鱼球粥·····	(85)	狗骨粥·····	(103)

乌鸡胡桃粥	(103)	猪肝菠菜粥	(110)
羊骨大枣粥	(104)	牛肉粥	(111)
虾米羊肉粥	(104)	海蛇肉汁粥	(111)
海参羊肉粥	(105)	乌鸡膏粥	(112)
牛腰子粥	(105)	乌鸡粥	(112)
狗肉粥	(106)	母鸡黄米粥	(113)
团鱼粥	(106)	鲤鱼头冬瓜粥	(113)
羊外肾粥	(107)	瘦肉黄花菜粥	(114)
猪红粥	(107)	鲢鱼小米粥	(114)
羊肝粥	(108)	猪蹄粥	(115)
羊胫骨粥	(108)	黄鳝小米粥	(115)
鸡肝粥	(109)	鸽蛋粥	(116)
牛蹄筋粥	(109)	田鸡粥	(116)
猪胫骨粥	(110)	牛百叶粥	(116)

药物保健类

人参粥	(118)	参芪白莲粥	(122)
参苓粥	(118)	人参升麻粥	(123)
补虚正气粥	(119)	龙眼肉粥	(123)
白术猪肚粥	(119)	黑糯米粥	(124)
薯蓣粥	(120)	红枣羊骨糯米粥	(124)
珠玉二宝粥	(120)	仙人粥	(124)
落花生粥	(121)	糯米阿胶粥	(125)
黄芪粥	(121)	紫河车粥	(125)
人参大枣粥	(122)	白木耳粥	(126)

燕窝粥	(126)	沙参粥	(139)
百合粥	(127)	枇杷叶粥	(139)
麦冬粥	(127)	白鸭冬虫草粥	(140)
百合沙参粥	(128)	参蚬粥	(140)
天冬粥	(128)	蛤蚧粥	(141)
玉竹粥	(128)	天冬黄精粥	(141)
石斛粥	(129)	杞枣木耳粥	(142)
冬虫草粥	(129)	天冬雪梨粥	(142)
苁蓉羊肉粥	(130)	雪梨川贝粥	(143)
薯蓣蛋黄粥	(130)	紫河车瘦肉粥	(143)
地黄首乌粥	(131)	黄精冬虫草粥	(144)
首乌红枣粥	(131)	决明子粥	(144)
仙鹤枣粥	(132)	发菜蚝豉粥	(145)
枸杞麦冬粥	(132)	菊花决明子粥	(145)
枸杞羊腰子粥	(133)	三七首乌粥	(146)
山萸肉浮小麦粥	(133)	田七藕粥	(146)
黄精瘦肉粥	(134)	山楂黄精粥	(147)
黄精粥	(134)	灵芝丹参粥	(147)
天冬黑豆粥	(135)	柏子仁粥	(148)
桑菊杏仁粥	(135)	酸枣仁粥	(148)
栀子淡豆豉粥	(136)	茯苓龙眼肉粥	(148)
竹叶粥	(136)	黄芪人参粥	(149)
生地黄粥	(137)	枸杞鸡腰子粥	(149)
益母草汁粥	(137)	双耳粥	(150)
鲜芦根薏苡仁粥	(138)	干姜花椒粥	(150)
四仁橘皮粥	(138)	双芽牛肚粥	(151)

白术猪肚粥	(151)	黄芪野鸭粥	(158)
芡实老鸭粥	(152)	党参小米粥	(158)
鲤鱼赤小豆粥	(152)	巴戟羊肉粥	(158)
二地苋肉粥	(153)	枣仁枣皮粥	(159)
五味正气粥	(153)	启宫粥	(159)
燕窝虫草粥	(154)	百合地黄粥	(160)
五汁养血粥	(154)	百合枣仁粥	(160)
当归补血粥	(155)	防风葱白粥	(161)
参芪白莲粥	(155)	鱼肚粥	(161)
黑米阿胶粥	(156)	白果冬瓜粥	(162)
白术鲫鱼粥	(156)	薏藕侧柏叶粥	(162)
砂仁粥	(157)	健脾防癌粥	(163)
五皮粥	(157)		

水果蔬菜类

南 瓜 粥

主要原料

大米 250 克，南瓜 250 克，香油、盐适量。

制作方法

1. 大米淘洗净，加香油、盐码好。
2. 南瓜洗净切块。
3. 锅内水烧沸后，放入大米和南瓜同煮至瓜软粥稠。

风味特点

粥糯，瓜香。

苕 菜 粥

主要原料

大米 200 克，干苕菜 100 克，盐适量。

制作方法

1. 大米淘洗净，加盐码好。

2. 干苕菜用水发软洗净，切成 3 厘米长。

3. 苕菜与米同入锅中煮成稠粥即成。

风味特点

干香软糯，别有风味。

黄豆芽粥

主要原料

大米 300 克，黄豆芽 500 克。

制作方法

1. 大米淘洗净，入锅先煮。

2. 豆芽洗净切段，放入米锅中同煮。

3. 煮成稠粥后放入盐、味精、猪油等调匀，上面撒上葱、香菜即成。

风味特点

粥白菜黄，色鲜，味清爽。

藕汁糯米粥

主要原料

糯米 200 克，嫩藕 2 节，白糖、桂花糖适量。

制作方法

1. 糯米淘洗净；藕洗净去节，用刀切成段，再制成酱，用布滤去渣滓，取出汁水备用。

2. 糯米与藕汁入锅，加入足量清水同煮成粥，最后加入

白糖和桂花糖煮沸即成。

风味特点

口味清淡，藕香爽口。

豌豆粥

主要原料

糯米 200 克，鲜豌豆 150 克，蜂蜜 20 克，冰糖 30 克。

制作方法

1. 糯米、鲜豌豆洗净入锅，加水同煮至大沸后改用小火煨至稠厚。

2. 食用时加入蜂蜜和冰糖渣（也可用咸味）。

风味特点

豆青粥白，糖脆蜜香。

香菇粥

主要原料

大米 300 克，虾 15 只，香菇 3 朵，生姜、青菜、酒、盐各适量。

制作方法

1. 大米洗净沥干，入锅加水先煮。

2. 香菇水发后洗净去蒂，切成小块；青菜切成小块。

3. 虾去壳去肠泥，洗净切细，放入酒稍码后，入沸水中略烫后捞出沥干。

4. 粥将煮好时，放入虾、香菇、青菜、生姜、盐等搅匀，煮至稠厚即成。

风味特点

香菇黄褐，清淡不腻。

菠菜粥

主要原料

粳米 500 克，菠菜 100 克，猪油 50 克，盐、味精各适量。

制作方法

1. 虾皮洗净，菠菜洗净用沸水烫一下切成寸段备用。
2. 水沸后将粳米、虾皮、猪油下锅，沸后改用小火煮粥，粥熟后下菠菜、盐和味精等搅匀即可。

风味特点

粥色碧绿油润，粥味芳香可口。

绿豆芽粥

主要原料

大米 300 克，绿豆芽 300 克，牛肉 300 克，胡椒粉、淀粉、油、糖、香菜、葱粒、姜片、生抽、盐各适量。

制作方法

1. 大米洗净沥干水，加盐拌匀，入锅先煮。
2. 绿豆芽洗净沥水，锅中放油烧热后，放入姜片和绿豆芽同炒，待炒出香味后放入粥锅中同煮。

3. 牛肉剁烂，加盐、糖、生抽、油、淀粉等拌匀，捏成丸子。

4. 粥将好时，放入牛肉丸子同煮至熟即成，食用时加香菜、葱粒、胡椒粉等调味。

风味特点

粥色淡雅，肉嫩味鲜。

莲藕粥

主要原料

大米 500 克，莲藕 75 克，鸡蛋 2 个，葱粒、生姜片、盐、味精适量。

制作方法

1. 大米洗净后先泡 1 夜；莲藕去皮洗净，切成 3 厘米长丝后泡入水中；鸡蛋去壳打散。

2. 锅内水沸后放入莲藕和大米同煮，熟后放入鸡蛋搅匀。

风味特点

清淡去暑，炎夏佳品。

韭菜粥

主要原料

大米 150 克，韭菜 100 克。

制作方法

1. 韭菜择洗净后切碎。
2. 大米淘洗净后和韭菜同入锅煮成粥。

风味特点

温中暖肾，味浓提神。

萝卜糯米粥

主要原料

糯米 50 克，萝卜 1 个，盐、味精、油适量。

制作方法

1. 萝卜洗净去皮切成丁。
2. 糯米淘洗净，与萝卜同入锅加水煮成粥。
3. 食用时加适量盐、味精和油调味。

风味特点

益胃生津，味道清淡。

冬瓜荷叶粥

主要原料

大米 250 克，冬瓜 500 克，鲜荷叶 1 张，盐、猪油各适量。

制作方法

1. 冬瓜去皮洗净切成块。