

尽享岭南地道美食
大众喜爱的**家常菜**
精品系列
CANTONESS CONGEE & SNACK

中华好粥

良品 编著

「百例粥」及「茶点」粤味绵长 鲜美香馥

营养「粥」道，滋补好味

美味茶点，轻松「叹」生活

晨起一壶茶，夜宵一碗粥。

佐茶有粤点，食粥胜神仙。

大厨家常菜

VCD
地道粤式茶楼
大厨亲自掌勺
演示粥、茶点秘制
全程详解

成都时代出版社

中华好粥

良品 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华好粥 / 良品编著. —成都: 成都时代出版社,
2009.6

ISBN 978-7-80705-992-9

I. 中… II. 良… III. 粥—食谱—中国 IV. TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 035445 号

中华好粥

ZHONGHUA HAOZHOU

良品 编著

出品人	秦明
责任编辑	廖高平
责任校对	周慧
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部)
	(028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印刷	深圳市鹰达印刷包装有限公司
规格	889mm×1194mm 1/32
印 张	3
字 数	100千
版 次	2009年6月第1版
印 次	2009年6月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-992-9
定 价	19.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)28650886

目录 CONTENT

粥

Part-1

1. 品粥论史 1
2. 广东粥 2
3. 吃粥有七大好处 3
4. 煮粥器具 4
5. 美味粥品煮法秘笈六招 5



一、营养肉粥

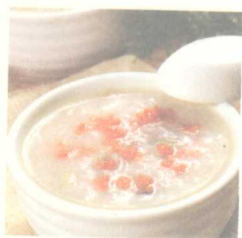
- 大骨砂锅粥 6
- 皮蛋瘦肉粥 7
- 砂锅猪肉粥 8
- 粉肠粥 9
- 猪杂粥 10
- 羊肉粥 11
- 水鸭粥 12
- 鸽子粥 13

二、多滋多味鱼粥 五、养生杂粮粥

- | | | | |
|--------|----|--------|----|
| 柴鱼花生粥 | 14 | 大馐粥 | 42 |
| 生鱼粥 | 15 | 胡萝卜腐竹粥 | 43 |
| 三文鱼粥 | 16 | 绿豆粥 | 44 |
| 深海石斑鱼粥 | 17 | 八宝粥 | 45 |
| 鱼头红枣粥 | 18 | | |
| 莲子甲鱼粥 | 19 | | |

三、健体海鲜粥

- 姜片鱿鱼粥 20
- 茶树菇鱿鱼粥 21
- 花甲粥 22
- 鲍鱼粥 23
- 龟肉粥 24
- 膏蟹粥 25
- 花蟹粥 26
- 蟹黄粥 27
- 姜丝肉蟹粥 28
- 虾粥 29
- 珍珠蚝仔粥 30
- 什锦海鲜粥 31
- 龟肉生蚝蟹粥 32
- 田鸡粥 33



六、滋味好粥

- 及第粥 46
- 小米粥 46
- 荞麦粥 46
- 番茄粥 46
- 蔬菜牛肉粥 46
- 艇仔粥 47
- 芋头粥 47
- 土豆粥 47
- 玉米粥 47
- 鸡蛋粥 48
- 蔬菜鱼肉粥 48
- 豌豆粥 48
- 胡桃粥 48

四、滋补药膳粥

- 滋补银耳粥 34
- 家鸡枸杞粥 35
- 皮蛋干贝粥 36
- 山鸡红枣粥 37
- 海底椰家鸡粥 38
- 药膳鹌鹑粥 39
- 党参斑鸠粥 40
- 枸杞鱼片粥 41





茶点

Part-2

1. 茶点古今 49
2. 闻名遐迩的广东茶点文化 49
3. 广东茶点种类知多少 50

一、五彩包子

- | | |
|-------|----|
| 叉烧餐包 | 51 |
| 流沙包 | 52 |
| 香芋包 | 53 |
| 金沙奶黄包 | 54 |
| 雪山包 | 55 |
| 小笼包 | 56 |
| 生煎包 | 57 |
| 翡翠菜包 | 58 |
| 芝麻葱包 | 59 |

二、精致水饺

- | | |
|-------|----|
| 鱼饺 | 60 |
| 虾饺 | 61 |
| 鸡汁灌饺 | 62 |
| 鸡肉黄金饺 | 63 |
| 韭菜煎饺 | 64 |

三、爽口糕点

- | | |
|-----|----|
| 马蹄糕 | 65 |
| 芋丝糕 | 66 |

- | | |
|------|----|
| 黄金饼 | 67 |
| 南瓜饼 | 68 |
| 青豆饼 | 69 |
| 红豆糕 | 70 |
| 红枣糕 | 71 |
| 香草糕 | 72 |
| 千层糕 | 73 |
| 黑糯米糕 | 74 |

四、多元卷烙

- | | |
|------|----|
| 春卷 | 75 |
| 咸蛋卷 | 76 |
| 芋泥卷 | 77 |
| 鲜果蛋卷 | 78 |
| 芋丝烙 | 79 |
| 马蹄烙 | 80 |
| 玉米烙 | 81 |
| 南瓜烙 | 82 |

五、百花糕点

- | | |
|-------|----|
| 蛋挞 | 83 |
| 虾米肠粉 | 84 |
| 珍珠金沙果 | 85 |
| 糯米鸡 | 86 |
| 糯米糍 | 87 |
| 椰香果 | 88 |
| 飘香榴莲酥 | 89 |
| 金银馒头 | 90 |

六、秘制茶点

- | | |
|---------|----|
| 小茶糕 | 91 |
| 豆沙奶卷 | 91 |
| 肉桂苹果蛋糕 | 91 |
| 玛德莱娜小蛋糕 | 91 |

粥



1 品粥论史

粥在饮食文化中占有非常重要的地位。它具有制作简便、适应面广、易于消化吸收的特点，尤其适合养生保健者长期食用，曾被誉为“世间第一补人之物”。中国是世界文明古国，也是世界美食大国。在中国有文字记载的历史中，粥的踪影始终伴随。关于粥的最早文字，见于《周书》：黄帝始烹谷为粥。

4000年前，中国的粥主要为食用，2500年前，粥开始作药用。《史记·扁鹊仓公列传》载有西汉名医淳于意(仓公)用“火齐粥”治齐王病；汉代医圣张仲景《伤寒论》述：桂枝汤，服已须臾，啜热稀粥一升余，以助药力。这些便是有力例证。

随着历史的发展，粥的功能得到了更大的发挥，中古时期，人们将“食用”、“药用”高度融合，进入了带有人文色彩的“养生”层次。宋代苏东坡有书帖曰：夜饥甚，吴子野劝食白粥，云能推陈致新，利膈益胃。粥既快美，粥后一觉，妙不可言。南宋著名诗人陆游曾作《粥食》诗一首：“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。”从而将对粥的认识提高到了一个新的境界。

粥作为一种传统食品，在中国人的心中有着非常高的地位。粥经过历代劳动人民的饮食生活实践，制作方法不断得到改进与发展，种类也日渐丰富，有上千个品种。其中，由历代医家所研制的营养食疗药粥，可谓是我国的一大发明，也是对人类饮食健康的一大贡献。

粥始终都是咱中国人的最爱。即使是麦当劳、KFC这样的快餐巨头，也不得不放下架子，在“洋铺子”里卖起了中国的粥。只有立足中国，粥才能拥有更肥沃的土壤和更广阔的发展空间。

2 广东粥

粥的种类很多，按原料不同可分为料粥、面粥、麦粥、豆粥、菜粥、花卉粥、果粥、乳粥、肉粥、鱼粥及食疗药粥等。在烹调上，一般将粥分为普通粥和花色粥两大类。普通粥是指单用米或面煮成的粥。花色粥则是在普通粥用料的基础上，再加入各种不同的配料，制成的粥品种繁多，咸、甜口味均有，丰富多彩。广东粥在中国各地粥品中位置颇为重要，在此我们特地介绍两类广东的粥。

(1) 广式粥

广式的粥皆以糯滑黏稠为其特色。广东人（潮汕地区除外）煮粥一向都爱把米煮烂，使粥变得糯滑，这种粥容易消化。广东粥有时不加配料，称为“白粥”（俗称米皇），或只加少量陈皮或银杏伴煮，吃时以细盐佐食。白粥配油条是广东常见的早餐。

其他广式粥有——

艇仔粥：据说起源自以前广州荔湾的小贩撑着舢舨（艇仔）卖的特色粥品，称为“荔湾艇仔粥”。艇仔粥以新鲜的河虾或鱼片作配料，后来还增加了海蜇、花生米、碎牛肉、花生米、鱿鱼、凉皮、葱花、姜等配料，吃前将粥煮滚，芳香扑鼻。

及第粥：据说以前有一书生落难行乞，得人施舍一碗粥，内放有各式动物内脏等厨房杂烩，后书生状元及第，因此以“及第”来命名此粥。这种粥粥底考究，要用好米和干贝、大地鱼、猪骨、腐竹熬制而成。而佐料则有新鲜猪肉、肝、肾、心、舌、肚、粉肠等7样。

老火粥：属于广州传统粥品。一般有腊鸭、牛肚、猪骨等材料。煲煮时将米和各种材料同时放入水中煮一两个小时，当粥煲好时，材料熟透且浓郁味道已经深入粥里。常见的有咸猪骨菜干粥、紫鱼花生粥等。

(2) 潮汕粥

潮汕粥也是广东粥里面一个比较重要的种类。潮汕人把粥称为“糜”，米粒刚煮爆开后，要马上关火，其貌似汤泡饭的粥水，粥身较稀，水量比广式粥多。做潮汕粥用的时间较短，煲粥通常在20分钟左右，相当简单快捷。潮汕粥又分为白粥和咸粥两种。

潮汕白粥全程用大火煲，煲成后粥水稠，米粒硬，貌似“冷饭粥”，实则是新鲜的。

吃时佐以干花生、菜脯或梅菜；也有一味蚝仔粥，在粥内放入新鲜蚝仔，味带鲜腥，常以香菜和胡椒去腥。

潮州咸粥又细分为两种：潮州泡粥和潮州砂锅粥。潮汕地处沿海一带，海鲜丰富，因而煮粥都以海鲜为原材料，加入潮州菜的独特配料，风格独树一帜，在各地都颇受欢迎。泡粥是用白饭来煮泡的粥，例如蚝仔肉碎粥、鲍鱼肉碎粥等，通常用料在两种以上。

潮州砂锅粥在广州盛行一时，现在仍然有不少砂锅粥专门店。粥如其名，用砂锅、生米明火煲粥，粥七成熟时，放原料和配料煮成。经典的粥品有砂锅生鱼粥、砂锅海虾粥、砂锅膏蟹粥等。

3 吃粥有七大好处

粥最容易被人体消化，能保护胃肠道，配上不同的原料，普遍具有清肺、和胃、补脾、利便、排毒、瘦身、养颜、益寿等功效。喝粥能健胃整肠，帮助消化。特别是生病或大病初愈时食欲不振，喝些养生粥或清粥配开胃小菜，能够补充营养，增加体力。小孩偏食也可以吃粥来均衡营养。

(1) 容易消化

大米熬煮温度超过60℃就会产生糊化作用，熬煮软熟的粥入口即化，下肚后非常容易消化，很适合肠胃不适的人食用。

(2) 增强食欲、补充体力

生病时食欲不振，清粥若搭配一些色泽鲜艳又开胃的食物，例如梅干、甜姜、小菜等，既能促进食欲，又为虚弱的病人补充体力。

(3) 防止便秘

现代人饮食精致又缺乏运动，多有便秘症状。粥含有大量的水分，平日多喝粥，除能果腹充饥之外，还能为身体补充水分，有效防止便秘。

(4) 预防感冒

天冷时，清早起床喝上一碗热粥，既可以帮助保暖，增加身体御寒能力，又能预防受寒感冒。

(5) 防止喉咙干渴

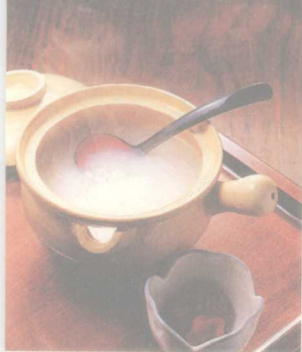
对于喉咙不适、发炎疼痛的人，温热的粥汁能滋润喉咙，有效缓解不适感。

(6) 调整肠胃

肠胃功能较弱或溃疡患者，平日应少量多餐、细嚼慢咽，应喝粥调养肠胃。

(7) 延年益寿

喝粥可延年益寿，五谷杂粮熬煮成粥，含有丰富的营养素与膳食纤维，对于年长、牙齿松动的人或病人，多喝粥可防小病，更是保健养生的最佳良方。



4 煮粥器具

现代多数家庭都不像以前的人用柴火烧灶煮饭，而且要盯着煮，以免把饭烧糊或夹生。现在，只要轻松地用手指一按就可以用电锅煮出一锅既漂亮又好吃的白米饭了，可见科技进步神速，也缩减了人们劳动的时间。

(1) 电饭锅

电饭锅利用高温蒸汽包围食物原理烹煮，外锅较深，让内锅完全埋于外锅内，确实做到立体全方位加热，热力均匀分布，且无锅巴产生，蒸煮时间快速、温度稳定，可进行各类食物的蒸、煮、炖、卤等，并具有保温功能。

(2) 电子锅

电子锅是近代的电器产品，利用电子控制的方式来判断加热的时间，有定时、预约煮饭等功能。使用状态清清楚楚，不管是煮饭、保温、预热、沸腾，都可以一目了然，对忙碌的现代人来说，既省时又便利，可说是烹调的最佳器具，对小家庭而言，用6人份即足够，且能快速煮出一锅好饭。

(3) 内锅

将米或食材置于内锅，并在外锅加水，以隔水加热的方式来进行食材料理。内锅一般都是不锈钢制，清洗方便，又较耐用，可使热力均匀分布并保留食材原有的美味与营养。

(4) 储米器

存放米粮的容器，和以前的米缸相比较，现今的储米器还具有防潮、防鼠、防虫的功能。

(5) 饭匙

即是将烹煮好的米饭从锅中舀至饭碗中的器皿，有木制、塑料制等，是将饭翻松软及盛起时的最佳帮手。

(6) 量杯

烹煮米饭时最怕的就是饭量煮得不够或剩余太多，因此可借助有刻度的量杯来确实掌握人数与用米量。

(7) 洗米器

现今洗米器的设计，只要将想烹煮的米放进洗米器中，并加入自来水即可自动翻搅洗净，避免人工手洗时米粒容易流失等问题。



5 美味粥品煮法秘笈六招

你会煮粥吗？或许你会说，煮粥不就是将大米放进锅内煮开吗？可是，仅仅这样煮出来的粥会浓香四溢、令人垂涎欲滴吗？煮粥虽然简单，但仍有技术讲究，关键在于原料的准备和熬制火候的掌握。下面我们综合一些专业厨师的经验介绍给读者，让那些新手也能煮出美味粥品来。

(1) 浸泡

煮粥之前先将米用冷水浸泡半小时，让米粒膨胀开。这样做的好处：熬起粥来节省时间；熬出的粥口感好。

(2) 开水下锅

普通人习惯于用冷水煮粥，而真正的行家里手却是用开水煮粥。原因何在呢？不少人肯定有过冷水煮粥糊底的经验吧，开水下锅就不会有这种麻烦，而且比冷水熬粥更省时间。

(3) 火候

先用大火煮开，再转文火熬煮约30分钟。别小看火的大小转换，粥的香味由此而出。

(4) 搅拌

以前我们煮粥之所以搅拌，是怕粥糊底，现在没了冷水煮粥糊底的担忧，为什么还要搅呢？那是为了“出稠”，也就是让米粒颗颗饱满、粒粒黏稠。搅拌的技巧是：开水下锅时搅几下，盖上锅盖至文火熬20分钟时，开始不停地搅动，一直持续约10分钟，到呈黏稠状出锅为止。

(5) 点油

煮粥还要放油？是的，粥改用文火后约10分钟时点入少许色拉油，不但色泽鲜亮，而且入口特别鲜滑。

(6) 底、料分煮

我们煮粥的时候习惯将所有的东西一股脑全倒进锅里。百年老粥店可不这样做的，粥底是粥底，料是料，分头煮的煮、焯的焯，最后再搁一块熬煮片刻，且绝不超过10分钟。这样熬出的粥品清爽不浑浊，每样材料的味道都熬出来了且又不串味。特别是辅料为肉类及海鲜时，更应将粥底和辅料分开。

一、营养肉粥



大骨砂锅粥

原材料 大米300克，猪骨400克，葱花、姜丝少许

调味料 盐5克

- 做法**
1. 将大米淘洗干净；猪骨洗净，斩件，入沸水中氽烫。
 2. 砂锅中盛水烧开，将大米、猪骨下入锅中，煲煮1小时，至猪骨熟烂，加盐调味，再撒上葱花、姜丝即可。

烹饪特别提示 煮骨头时，为防止骨髓出来，可用生萝卜块堵住棒骨的两头，这样骨髓就流不出来了。

营养粥 骨头中含有多种对人体有营养、滋补和保健功能的物质，具有添骨髓、增血液、减缓衰老、延年益寿的保健功效。

皮蛋瘦肉粥

原材料 皮蛋2个，瘦猪肉100克，白粥1碗

调味料 盐1小匙，鸡精1小匙，淀粉1/2大匙

- 做法**
1. 皮蛋切块；瘦猪肉切片，加淀粉及盐少许，腌10分钟。
 2. 将瘦肉片入沸水氽烫后捞起。
 3. 将白粥煮滚后改用小火，加入皮蛋块、瘦猪肉、盐及鸡精，略微搅拌均匀即可熄火。

烹饪特别提示 粥煮好后，也可放点叉烧粒或油条丝，会更加美味。

营养粥到 皮蛋中氨基酸的含量和种类比鸡蛋要多，矿物质含量也较多，而脂肪含量较少，易于被人体吸收，并能增进食欲、中和胃酸。



砂锅猪肉粥

原材料 瘦猪肉200克，姜10克，大米300克

调味料 盐少许

- 做法**
1. 将大米淘洗净；猪瘦肉洗净，切片；姜洗净，切丝。
 2. 砂锅中注入清水烧开，将大米、猪瘦肉、姜丝一起下入锅中。
 3. 煲煮15分钟，至粥熟肉烂，再加盐调味即可。



营养 猪肉营养丰富，蛋白质和胆固醇含量
粥类 高，还富含维生素B₁和锌等，是人们最常食用的动物性食品。经常适量食用可促进幼儿智力的提高。

粉肠粥

原材料 大米100克，粉肠100克

调味料 盐、鸡粉、香菜、葱花、姜丝各适量

- 做法**
1. 粉肠洗净，切段；大米淘洗净。
 2. 锅里加入米和水煲滚。
 3. 将粉肠下入锅中一起煮20分钟，加盐、鸡粉、姜丝，关火，焖一两分钟，撒上葱花即可。

烹饪特别提示 粉肠就是猪内脏中间于大肠和小肠的一段“肠子”，用盐和醋更容易洗净。

营养粥到 猪肠性寒，味甘，归大、小肠经，有润肠、祛风、解毒、止血的功效，能去下焦风热、止小便数，主治肠风便血、血痢、痔漏、脱肛等症。感冒期间忌食；因其性寒，凡脾虚溏便者忌食。



猪杂粥

原材料 猪肚200克，粉肠200克，大米200克

调味料 姜丝、葱花、盐、鸡精、胡椒粉、香油各适量

- 做法**
1. 猪肚洗净，切成片；粉肠洗净，切成段。
 2. 大米浸泡20分钟，捞出沥干水，放香油、盐拌匀，泡10分钟。
 3. 煲中放水，下入猪肚、粉肠、大米、姜丝，以大火烧开，转小火煲30分钟，加盐、胡椒粉调味，再撒上葱花即可。

烹饪特别提示 用面粉将猪肚擦一遍，放入清水里洗去污秽粉液，放进沸水锅中煮后再放入冷水中，用刀刮去表面秽物。

营养 中医认为，猪肚气味甘、微温，有补益脾胃之功效，可治疗脾虚腹泻、虚劳瘦弱、消渴、小儿疳积、尿频或遗尿等症。猪肚为猪全身胆固醇含量最低的部分，适宜各种年龄和体质的人食用。





羊肉粥

原材料 羊肉80克，枸杞30克，大米120克

调味料 盐、味精、鸡精、胡椒粉、葱花各适量

- 做法**
1. 羊肉洗净后，在沸水中去血水，再用凉水漂洗干净，切成小肉丁。
 2. 大米淘洗干净，与羊肉、枸杞一并放在砂锅内，加入两碗清水。
 3. 先用大火煮滚，再用小火煮30分钟直至熬煮成粥，下调味料即可。

营养 羊肉性味苦、甘、大热、无毒，入脾、肾经，为益气补虚、温中暖下之品，对虚劳羸瘦、腰膝酸软、产后虚寒腹痛、寒疝等症，皆有较显著的温中补虚之功效。其营养极其丰富，含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等多种成分，且肉嫩味美。



水鸭粥

原材料 鸭肉150克，大米200克

调味料 盐、味精、鸡精、胡椒粉、香油各适量

- 做法**
1. 水鸭肉洗净，剁成小块；大米淘洗干净，用水浸泡20分钟。
 2. 将大米放入煲中，加水、鸭肉，用小火煲30分钟。
 3. 将煲好的粥加入调味料调味即可。

烹饪特别提示 煲粥不能中途加水。

营养粥 中医认为，鸭肉味甘微咸、性偏凉、无毒，入脾、胃、肺及肾经，具有滋五脏之阴、清虚劳之热、补血行水、养胃生津、止咳息惊等功效。现代医学研究认为，经常食用鸭肉除能补充人体必需的多种营养成分外，对一些低烧、食少、口干、大便干燥和有水肿的人也有很好的疗效。