

养生粥煲



最高性价比
绝对超值

8000例

09
最新彩色
超强版



好粥一碗 健康一生

小食材 大健康

制作简单 美味享受

坚果粥 蔬菜粥 肉蛋粥 河海鲜粥 水果粥 中药粥 五谷粥

粥全周到 粥粥经典



化学工业出版社

时尚美食馆



养生粥煲

800例

双福 陈寿元 编著



化学工业出版社

· 北京 ·



粥温润营养，具有养生的功效，非常适合老人、妇女、儿童食用。本书汇集了经典的养生粥煲，以精美的图片和详细的制作步骤呈现出这些粥煲的特点，分为营养坚果粥煲、清香蔬菜粥煲、香浓肉蛋粥煲、美味河海鲜粥煲、芬芳水果粥煲、滋补中药粥煲、简单粮食粥煲七部分，款款美味，适合居家制作。

图书在版编目(CIP)数据

养生粥煲800例/双福，陈寿元编著. -北京：化学工业出版社，2009.1

(时尚美食馆)

ISBN 978-7-122-03974-3

I. 养… II. ①双…②陈… III. 粥-保健-食谱 IV. TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第165710号

责任编辑：李娜

责任校对：王素芹

出版发行：化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装：北京画中画印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张11 字数240千字 2009年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888(传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：26.80元

版权所有 违者必究



目录

contents



精美彩图谱

营养坚果粥煲

杏仁粥	1
五仁粥	2
芝麻核桃糊	3
百合杏仁枇杷粥	3
西瓜子仁粥	3
红枣桃仁粥	4
龙眼红枣粥	4
什锦乌龙粥	5
栗子桂圆粥	5
桂圆粥	6
榛子枸杞粥	7
芝麻红糖粥	7
胡桃粥	7
黑米八宝粥	8
木耳大枣粥	8
花生红枣粥	9
龙眼莲子百合粥	9
菱粉粥	10
无糖健康粥	11
杏仁提子麦片粥	11
葵花籽仁粥	11
松子粥	12
莲枣薏仁粥	12
黑米粥	13
紫米薏仁养肾粥	13
红枣粥	14
白果麦片粥	15
枣莲三宝粥	15
胡桃姜汁红枣粥	15
红枣糯米粥	16
花泥养血粥	16
腐皮白果粥	16

清香蔬菜粥煲

菠菜粥	17
冬瓜粥	18
白木耳粥	19
山药枸杞粥	19
胡萝卜甜粥	19
嫩南瓜粥	20
山药萝卜粥	20
银杏香芋粥	21
芋头芹菜粥	21
姜葱粥	22
莲藕粥	23
梅子菜心粥	23
豆枣黄花粥	23
南瓜牛奶粥	24
蔬菜素粥	24
栗子山药姜枣粥	25
香芹荸荠粥	25
藕粥	26
百合红薯粥	27
什锦蔬菜粥	27
芹菜粥	27
百合莲子绿豆粥	28
白萝卜粥	28
百合绿豆粥	29
干贝烩粥	29
苦瓜粥	30
白果冬瓜粥	30
藕汁糯米粥	31
豆腐乳粥	31
红花绿叶粥	32
百合糖粥	32
百合薏米绿豆粥	32

香浓肉蛋粥煲

牛乳粥	33
什锦粥	34
香芋咸粥	35
蛋黄酸奶粥	35
鸡肝粟米粥	35
窝蛋牛肉粥	36
芝麻花生猪肝山楂粥	36
牛肉什锦粥	37
牛肉胡萝卜小米粥	37
健美牛肉粥	38
肉末菜粥	38
火腿玉米粥	39
滑蛋牛肉粥	39
羊肉粥	40
猪肝鸡蛋粥	41
猪肝绿豆粥	41
麦片肉粥	41
胡萝卜香菇牛肉粥	42
干贝瘦肉粥	42
香菇肉丸粥	43
皮蛋瘦肉粥	43
鸡丝粥	44
土豆肉末粥	44
希腊雪花粥	45
猪脊肉粥	45
三宝大米粥	46
香葱鸡粒粥	46
鲜奶鸡肉粥	47
青菜香菇鸡茸粥	47
山药鸡泥粥	48
鸡丝玉米粥	48
鸡肝粥	48



contents

美味河海鲜粥煲

蛤蜊粥	49
鲜鱼粥	50
绿豆海带粥	51
裙带菜粥	51
淡菜粥	51
补气润肤鲜鱼粥	52
泉州蚝仔粥	52
鲍鱼滑鸡粥	53
牡蛎肉末粥	53
真鲷粥	54
海带绿豆粥	55
海米菠菜粥	55
海米糙米粥	55
生菜鱼片粥	56
生滚带子粥	56
猪红鱼片粥	57
鲜骨鱼片粥	57
海螺粥	58
松花淡菜粥	58
鲤鱼阿胶粥	59
鲢鱼片香菜粥	59
海蟹糯米粥	60
虱目鱼粥	60
鲜美可口鱼片粥	60

芬芳水果粥煲

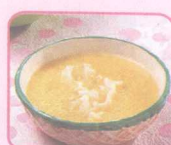
木瓜粥	61
水果粥	62
山楂粥	63
枇杷粥	63
香蕉粥	63

果脯粥	64
桑椹粥	64
苹果粥	65
大枣银耳粥	65
荔枝粥	66
枇杷银耳粥	67
山药莲子葡萄粥	67
蜜饯胡萝卜粥	67
鲜梨牛奶麦片粥	68
木瓜红萝卜玉米粥	68
荔枝山药莲子粥	69
银耳绿豆粥	69
木瓜生姜蜂蜜粥	70
槟榔糯米粥	70
荔枝红枣粥	70

滋补中药粥煲

参苓粥	71
养麦粥	72
菊花粥	73
枸杞粥	73
沙参银耳粥	73
麦冬粥	74
灵芝小麦粥	74
绿豆竹叶粥	75

桑菊粥	75
麦片竹叶粥	76
玫瑰情人粥	76
女性美容粥	77
糯米桂圆粥	77
芡实茯苓粥	78
杏仁川贝百合粥	78
生姜大枣粥	79
枸杞粳米粥	79
荷叶粥	80
山楂大枣莲子粥	81
决明子粥	81
仿真燕窝粥	81
润肤止痒粥	82
枝子菊花茅根粥	82
生地麦冬粥	83
鲜芦根薏苡仁粥	83
桑叶粥	84
枸杞豉汁粥	85
枸杞枣肉粥	85
桂圆莲子粥	85
枝子仁莲子心粥	86
枝子仁粥	86
枝子薏苡仁粥	87
竹叶蒲公英绿豆粥	87
黄芪淮山粥	88
莲子粥	88
金银花粥	88



contents

简单粮食粥煲

小米粥	89
绿豆粥	90
清粥	91
红饭豆粥	91
健康燕麦粥	91
豆浆粥	92
小麦豆角粥	92
黑糯米粥	93
五谷糙米粥	93
八宝粥	94
小米蛋奶粥	95
地瓜粥	95
薏苡仁绿豆粥	95
二豆粥	96
红豆大枣粥	96
五豆补益糙米粥	97
荞麦咸粥	97
红豆粥	98
粳米大麦花生粥	98
糯米粥	99
糯米花生小麦粥	99
小麦粥	100
山药芡实粥	101
酥蜜粥	101
大麦薏苡茯苓粥	101
牛奶麦片粥	102
黑芝麻糙米粥	102
椰汁黑糯米粥	103
杏仁绿豆粥	103
杂豆小麦粥	104
赤小豆粥	104
橘香绿豆粥	104

更多美食谱

营养坚果粥煲

榛子粥	105
花生粥	105
什锦甜粥	105
小米龙眼粥	105
健脑粥	105
桂圆黑豆粥	105
滋味斋粥	106
韩式大枣粥	106
富贵长生粥	106
八宝莲子粥	106
桂圆糯米粥	106
花生山药粥	106
桂圆栗子粥	107
枸杞核桃粥	107
白果养颜粥	107

清香蔬菜粥煲

青蒿粥	107
三宝素粥	107
西红柿西米粥	107
空心菜瘦肉粥	108
空心菜粥	108
苦菜粥	108
苦苣菜粥	108
腊肠香米粥	108
马齿苋槟榔粥	108
毛豆荞麦粥	109
木耳银芽海米粥	109
木耳粥	109
苜蓿粥	109

奶油南瓜粥	109
南瓜大麦粥	110
蒲菜粥	110
青蒿绿豆粥	110
青小豆粥	110
三色杂烩粥	110
山药扁豆粥	111
山药大枣粥	111
山药粥	111
雪菜肉末粥	111
大头菜粥	111
青椒粥	112
芸豆粥	112
黑木耳芹菜粥	112
竹笋粥	112
冰糖苘蒿粥	112
茄子粥	112
胡萝卜咸粥	113
胡萝卜香菜粥	113
白菜蛋花粥	113
花椰菜粥	113
花生菠菜粥	113
鲜菇小米粥	113
豆腐皮粥	114
蔬菜油条粥	114
冬瓜玉米面	114
枸杞油菜粥	114
茭白粥	114
白菜粥	115
芦笋粥	115
荠菜百合粥	115
荠菜黄豆粥	115



contents

香浓肉蛋粥煲

双色鸡粥	115
绿茶麻花粥	116
潮式碎肉粥	116
陈皮肉丸粥	116
枸杞叶猪肾粥	116
脊肉粥	116
雪菜牛松粥	117
麦片粥	117
三宝粳米粥	117
猪肺白果粥	117
鸭羹粥	117
腊鸭头煲菜干粥	118
皮蛋鸡丝粥	118
三色鸡粥	118
鸭肾瘦肉粥	118
人参鸡粥	118
滑鸡粥	119
鹌鹑粥	119
金银鸭粥	119
乳鸽肉桂圆粥	119
鸭肉萝卜粥	119
冬瓜鸭粥	120
草菇滑鸡粥	120
煲鸭粥	120
叉烧皮蛋粥	120
香菇牛肉粥	120
三元及第粥	121
排骨皮蛋粥	121
生菜牛肉粥	121
黄豆芽牛肉丸粥	121
猪肝瘦肉粥	122
香肠粥	122
羊肝粥	122

红枣羊骨糯米粥	122
芋头虾米瘦肉粥	122
猪蹄粥	123
叉烧肉粥	123
生滚肉片粥	123
三鲜糯米粥	123
干贝鸡肉粥	123
鱼骨火腿粥	124
鹌鹑山药粥	124
白灵菇瘦肉粥	124
蛋黄牛肉粥	124
当归乌鸡粥	124
豆苗猪肾粥	125
鸽蛋菜心粥	125
狗肉梗米粥	125
黄羊大米粥	125
鸡翅粥	125
鸡丝莼菜粥	126
鸡蛋粥	126
鹿肾粥	126
三黑蛋粥	126
生滚牛肉粥	126
腊肉白菜粥	127
猪肝绿豆粥	127
猪肝粥	127
双凤壮阳粥	127
黑豆蛋粥	127
胡萝卜羊肝粥	128
酒酿粥	128
培根蜜枣粥	128
皮蛋淡菜粥	128
皮蛋粥	128
芹菜牛肉粥	129
雀儿药粥	129

山药蛋黄粥	129
山药芡实瘦肉粥	129
豌豆瘦肉粥	129
虾米芋头粥	130
鲜乳粥	130
香菇牛肉葱姜粥	130
羊肝萝卜粥	130
羊肉萝卜粥	130

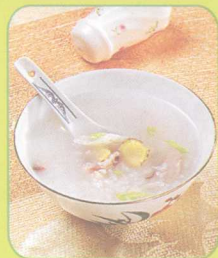
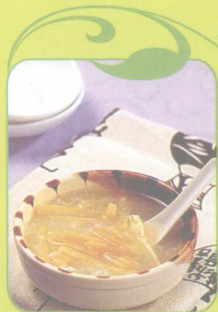


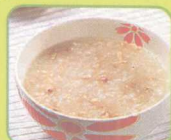


contents

美味河海鲜粥煲

番茄羊排粥	131	猪血鲫鱼粥	137	海带梗米粥	142
鸡丝养心粥	131	柴鱼贵妃粥	137	红枣带鱼粥	142
五花肉花生粥	131	翡翠鱼粥	137	鳗鱼片杂烩粥	142
菠菜瘦肉粥	131	龙皇海鲜粥	137	生鱼片粥	143
肉末粥	131	蟹肉粥	138	苋菜小鱼粥	143
培根白菜粥	132	黄瓜鲛鱼粥	138	小银鱼粥	143
香菇鸡粒粥	132	鲜菇海鲜粥	138	银鱼芥菜粥	143
黄花瘦肉粥	132	鱼片粥	138	麻婆西施粥	143
苹果萝卜羊肉粥	132	鱼肉松粥	138		
猪肝菠菜粥	132	蚝仔肉碎粥	139		
杨梅瘦肉粥	133	韭菜海参粥	139		
羊肚粥	133	生菜鲛鱼丸粥	139		
羊杂粥	133	鳊鱼粥	139		
羊骨大枣粥	133	黑豆牡蛎粥	139		
番茄羊排粥	133	粥水螺片煮丝瓜	140		
羊骨粥	134	瘦肉鲛鱼茸粥	140		
枸杞羊肉粥	134	生滚鲜鱿粥	140		
鸡肝小米粥	134	三鲜海参粥	140		
白鸭梗米粥	134	鲍鱼虾球粥	141		
牛百叶粥	134	芹菜螺蛳粥	141		
猪心粥	135	鲛鱼瘦肉粥	141		
猪肝笋尖粥	135	生滚泥鳅粥	141		
猪肝蛋黄粥	135	虾球粥	141		
鸭肝浓香粥	135	冬菇鳝片粥	142		
乌鸡滋补粥	135	鲑鱼杂烩粥	142		
乌鸡糯米粥	136				
牛肚粥	136				
猪肉玉米粥	136				
猪肺萝卜粥	136				
羊腩苦瓜粥	136				
驴肉粥	137				





contents

芬芳水果粥煲

刺梨粥	144
酪梨芋头粥	144
西瓜粥	144
香蕉菠萝粥	144
猕猴桃西米粥	144
猕猴桃苡仁粥	144
桑仁粥	145
甜石榴西米粥	145
苹果菠萝粥	145
无花果粥	145
翠衣甜粥	145
桃子面包粥	145
木瓜胡萝卜玉米粥	146
山药葡萄粥	146
山楂红糖粥	146
西瓜皮粥	146
虾仁蜜桃粥	146
乌梅粥	146



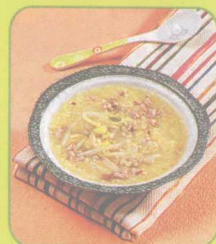
滋补中药粥煲

莲花糯米粥	147
枸杞粥	147
阿胶粥	147
白术猪肚粥	147
柏子仁粥	147
虫草粥	147
干山药片粥	148
荷叶郁金粥	148
红枣菊花粥	148
决明子饴糖粥	148
芡实薏仁粥	148
首乌百合粥	148
香附麦片粥	149
薄荷粥	149
茯苓大枣山药粥	149
玫瑰花粥	149
人参黄芪粥	149
人参蜜粥	149
桑葚枸杞猪肝粥	150
茉莉玫瑰冰糖粥	150
黄连白头翁粥	150
白头翁粥	150
红花糯米粥	150
美颜补血粥	150

简单粮食粥煲

粟米粥	151
小米粥	151
健康高纤粥	151
潮州白粥	151
大麦豇豆粥	151
大蒜糯米粥	151
糯米豆粥	152
甜浆粥	152
饴糖大米粥	152
杂粮粥	152
小米红糖粥	152
葱白粥	152

健康烹饪妙招300例 153



杏仁粥



原料

大米100克，甜杏仁适量。

做法

- ① 将甜杏仁研成泥状，大米淘洗干净。
- ② 锅内注水，放入大米和杏仁大火煮开，小火煮烂即可。

特点

简单易做，口感润滑。



五仁粥



原料

粳米200克，芝麻、松子仁、胡桃仁、甜杏仁、核桃仁各适量。

做法

- ① 将芝麻、松子仁、胡桃仁、核桃仁（去皮、尖，炒）、甜杏仁碾碎混和。
- ② 锅内注水，加入五仁碎和粳米共同煮成稀粥。

特点

滋养肝肾，润燥滑肠。



芝麻核桃糊

原料

核桃100克，黑芝麻、面粉、糖各适量。

做法

- ① 核桃仁碾碎，下入锅中用小火炒过盛起；黑芝麻入锅炒过。
- ② 锅中加水，放入核桃碎、黑芝麻、面粉、糖煮沸调匀即可。

特点

可作甜点，补肾、乌发。

百合杏仁枇杷粥

原料

粳米50克，杏仁、百合干、枇杷、鸭梨、蜂蜜各适量。

做法

- ① 将百合、杏仁、粳米洗净，梨、枇杷去皮切成丁。
- ② 将百合、杏仁、粳米、适量开水用大火煮成粥，改小火煮烂。
- ③ 放入枇杷丁、鸭梨丁煮成粥，盛入碗中，稍凉加蜂蜜调味即可。

特点

适用于秋燥伤阴，干咳少痰，皮肤干燥。



西瓜子仁粥

原料

粳米100克，西瓜子仁、盐各适量。

做法

- ① 西瓜子仁洗净；粳米淘洗干净，用冷水浸泡半小时，捞出沥干。
- ② 锅内注适量冷水，放入粳米烧沸，加入西瓜子仁，改用小火慢熬成粥。
- ③ 加盐调味，稍焖片刻即可。

特点

简单易做，润滑细腻。



红枣桃仁粥



原料

红枣、冰糖各100克，核桃仁、大米各50克。

做法

- ① 将红枣、大米分别用水漂泡，清洗干净。
- ② 锅中加水、核桃仁，旺火烧开，小火再煮至粥稠，加冰糖调匀即可。

特点

益气养血，延年益寿。

龙眼红枣粥



原料

粳米150克，龙眼肉25克，红枣6粒。

做法

- ① 将龙眼肉用温水洗净，粳米淘洗净，红枣用温水洗净。
- ② 锅内加入清水，放入粳米、龙眼肉、红枣，用中火烧沸，小火熬煮成稠粥。

特点

软糯香甜，味道可口，健脑益智，增强记忆。

什锦乌龙粥

原料

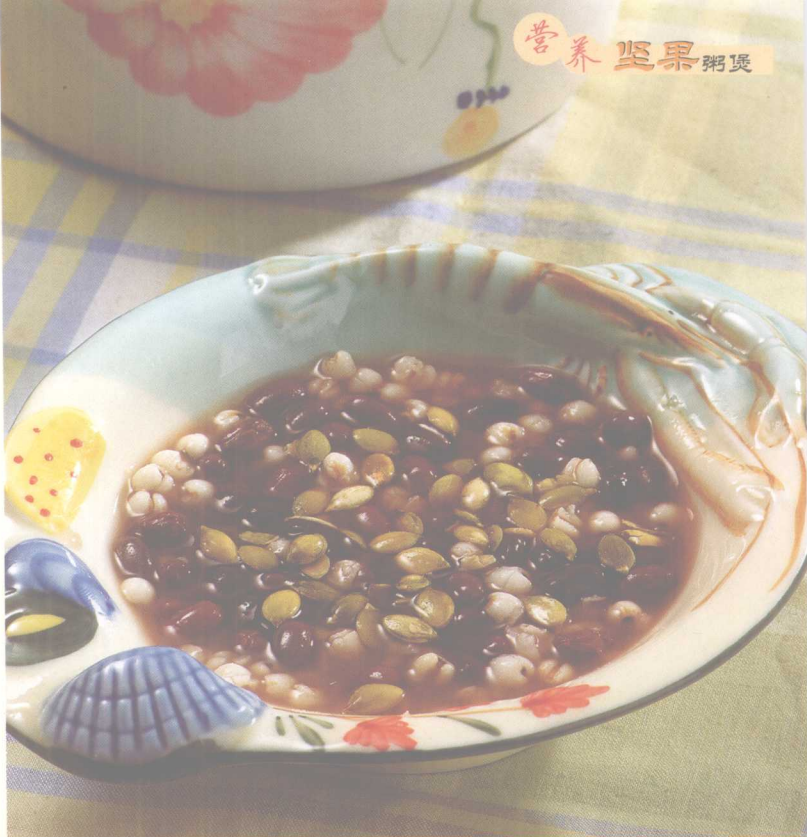
冬瓜籽仁100克，生薏苡仁、红小豆各25克，干荷叶、乌龙茶各适量。

做法

- ① 将冬瓜籽仁、生薏苡仁、红小豆放入锅内，加水煮至豆熟。
- ② 放入用粗纱布包好的干荷叶、乌龙茶，煮8分钟，取出纱布包即可。

特点

口味独特，健脾减肥。



栗子桂圆粥

原料

粳米、栗子各100克，桂圆肉50克，白糖适量。

做法

- ① 将栗子剥去皮壳，粳米淘洗干净。
- ② 将粳米、栗子仁、桂圆肉一同倒入锅内，加适量清水，上火煮沸，转用小火熬煮成粥。
- ③ 加入适量白糖搅拌均匀即可。

特点

绵软香甜。



桂圆粥



原料

粳米150克，桂圆100克。

做法

- ① 将粳米淘洗干净，放入锅中熬煮。
- ② 待粥九成熟，放入桂圆，熬煮成粥即可。

特点

裨益心脾，有助于提高记忆力。



榛子枸杞粥

原料

大米50克，榛子仁25克，枸杞子适量。

做法

- ① 将榛子仁捣碎，与枸杞子一同加水煎汁，去渣。
- ② 大米淘洗净，同浓汁小火熬成粥即成。

特点

养肝益肾，明目丰肌。



芝麻红糖粥

原料

大米100克，芝麻50克，红糖适量。

做法

- ① 将芝麻炒熟，研成细末。
- ② 大米淘洗净，加水煮至浓稠，放入芝麻、红糖稍煮片刻即可食用。

特点

气香味美，延年益寿。



胡桃粥

原料

粳米300克，胡桃适量。

做法

- ① 将胡桃去皮取仁研碎。
- ② 将大米、适量水放入锅中煮粥，加入胡桃仁碎煮熟即可。

特点

润肤养颜，黑发乌须。

黑米八宝粥

原料

黑米100克，薏米、白果、核桃仁、花生米各50克，银耳25克，红枣20个，冰糖适量。

做法

- ① 黑米、薏米轻轻用水冲洗，银耳用温水泡发撕成小朵，白果去外壳，花生米洗净。
- ② 将黑米、薏米、银耳、白果、花生米放入锅内，加入适量清水烧沸，改用小火熬煮。
- ③ 将核桃仁炒熟，红枣洗净，待粥熬八成熟时，加入红枣、冰糖熬煮成粥，撒上核桃仁即成。

特点

黏稠香甜，色泽鲜艳。



木耳大枣粥

原料

粳米100克，黑木耳25克，大枣3枚。

做法

- ① 将木耳洗净，浸泡3小时；择洗干净。
- ② 将粳米、大枣放锅中煮粥，加木耳、冰糖略煮即可。

特点

润肺生津，滋阴养胃，益气补血。

