

天下第一补·

精品广东粥

制作大全

营养专家审定推荐，最值得珍藏的美食养生书！

精选：4大类滋补养生广东粥，果菜粥、禽蛋粥、畜肉粥、海鲜粥

超值奉献：近200个养生指南和大厨支招，贴心实用

特别加入：近40道佐粥小菜和粥点，精致爽口



邢伟 双福 等编著

图解养生
珍藏版

近800张精美高清图片，
详解做法，
教你健康饮食，
智慧生活！



化学工业出版社

美食养生馆

天下第一补 ·

精品广东粥

制作大全

邢伟 双福◎ 等编著



化学工业出版社
· 北京 ·

广东粥以其养生滋补功效及温润适口的美味深受广大食客喜爱,本书由营养专家与资深大厨联合推出,介绍了近100道滋补养生的广东粥和佐粥小菜以及美味粥点,选菜经典,类别丰富,最想吃的养生广东粥,统统囊括。

超详细步骤图解,一看就懂,一学就会,包括原料、材料处理、制作,600多幅精美步骤图片和制作文字,一一对应。超值搭配、信息量大,养生功效、大厨支招等贴士,详细、科学,指导明确,方便读者学习制作。本书中特别加入对症养生、美容粥索引,方便读者根据自己的需要查找。

图书在版编目(CIP)数据

精品广东粥制作大全 / 邢伟, 双福等编著.

— 北京: 化学工业出版社, 2012.5

ISBN 978-7-122-13535-3

I. 精… II. ①邢… ②双… III. 粥—食谱—广东省

IV. TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第026039号



责任编辑: 李娜 马冰初

统筹:

摄影:

双福 SF 文化·出品

www.shuangfu.cn

责任校对: 洪雅姝

装帧设计:

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

710mm × 1000mm 1/16 印张 7 字数 200 千字

2012年5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: 36.00元

版权所有 违者必究

目录

PART1 天下第一补——广东粥

香浓化口滋味美，养颜益寿好处多	1
适合煮粥的谷类及使用技巧	2
提味食材及使用技巧	3
如何煮好广东粥底	4
掌握煮好粥的秘密	5



PART2 养生广东粥轻松煲

养颜佳品——果菜粥

山药枸杞养颜粥	6
香梨牛奶麦片粥	8
荔枝山药莲米粥	9
罗汉粥	10
莲子百合粥	11
松花淡菜粥	12
黑米八宝粥	13
香芹荸荠粥	14
荷叶冬瓜消暑粥	15
香蕉菠萝粥	16
菠菜木耳粥	17
什锦水果粥	18
香甜五仁粥	19
枣莲三宝粥	20



滋补益寿——禽蛋粥

三鲜糯米粥	21
瑶柱鸡丝粥	22
腊鸭头煲菜干粥	23
草菇滑鸡粥	24
三色鸡粥	25
鸭肉萝卜粥	26
人参鸡粥	27
鹌鹑粥	28
金银鸭粥	29
乳鸽桂圆粥	30
煲鸭粥	31
皮蛋瘦肉粥	32
生滚滑鸡粥	33
鸭蛋瘦肉粥	34



香味沁人——畜肉粥

香菇牛肉粥	35
三元及第粥	36
排骨皮蛋粥	38
生菜牛肉粥	39
黄豆芽牛肉丸粥	40
香肠粥	41
草菇滑肉粥	42
红枣羊骨糯米粥	43
芋头虾米瘦肉粥	44
猪蹄枸杞粥	45
叉烧肉粥	46
生滚肉片粥	47
紫米猪肝粥	48
香芋排骨粥	49
叉烧皮蛋粥	50



猪肝瘦肉粥	51
芹菜瘦肉粥	52
菠菜猪肝粥	53

致鲜致美——海鲜粥

鲍鱼滑鸡粥	54
生滚鲜鱿粥	55
三鲜海参粥	56
鲍鱼虾球粥	57
五彩虾仁粥	58
虾球粥	59
海螺粥	60
干贝鸡肉粥	61
芹菜螺蛳粥	62
海参鲍鱼粥	63
粥到海鲜粥	64
香菇虾仁粥	65



PART3 最受欢迎的佐粥小菜&粥点

爽口小菜

酸爽脆萝卜丝	66
金针菇火腿丝	68
姜丝炒鲜藕	69
杂烩鲜百合	70
芝麻海带丝	71
鲜百合炒虾仁	72
尖椒拌虾皮	73
腌仔姜	74

泡菜鸡丝	75
尖椒肚丝	76
姜丝拌菠菜	77
西兰花炒双腊	78
香辣三丝	79
酱烧茄条	80
虾酱炒茭瓜	81
香菇西兰花	82
番茄炒山药	83
蒜泥海米黄瓜	84
糖醋拌三丝	85
香葱拌鹅肝	86
话梅雪豆	87
客家小菜	88
炆拌牛肉	89
老醋蜇头	90
芥末三素	91

精致粥点

春卷	92
豆腐卷	94
五香牛肉卷	95
油菜木耳素包	96
香菇肉包	97
甜椒饼	98
南瓜饼	99
三鲜锅贴	100
鸡汁锅贴	101
芋丝糕	102
叉烧包	103
荷叶糯米团	104

索引：对症养生、美容粥品速查	105
----------------------	-----

……香浓化口滋味美，养颜益寿好处多……

粥，即稀饭，是极受国人青睐的传统饮食之一。

记得孩提时奶奶经常煮白粥，那可是香飘几条巷的白粥。奶奶有时会加些果仁，有时会放个螃蟹，有时还加点儿鲜奶，那股香味至今仍在我的记忆深处。听老人们常常说，在百样补品中五谷杂粮为首选，粥水被视为“养命仙汤”。如今，粥水系列菜式不约而同地从都市的周边冒出来，香味沁人，别具风味。清甜中带有淡淡的米香，这浓香绵稠的粥水真的是人间美味。



喝粥的好处多多

☆喝粥能健胃整肠，助消化。

大米熬煮温度超过60℃就会产生糊化作用，煮熟的粥入口即化，下肚之后非常容易消化，尤其适宜肠胃不适之人食用，可调整肠胃功能。

☆增进食欲，补充体力，均衡营养。

生病或者食欲不振、大病初愈时，清粥搭配梅干、小菜等色泽鲜艳又开胃的食物，既能促进食欲，又能补充营养，增强体力。偏食的小孩多喝粥可以均衡营养。

☆养颜美容，调补元气。

煮粥的食材中，有很多具有补血及润肤功效的材料，多喝粥能够使您精神好、面色红润。

☆补充水分，防止便秘。

现代人饮食精致又缺乏运动，很多人都有便秘的症状。粥中含有大量的水分，平日多喝粥，除了能充饥外，还能为身体补充充足的水分，有效防止便秘。

☆改善体质，延年益寿。

喝粥可以预防小病。天冷时，清早起床喝上一碗热粥，既能帮助保暖，增强身体抵抗力，又能预防受寒感冒。粥的养生保健功效十分显著，尤其适宜老年人多喝，可以增强体质，延年益寿。

广东粥更是闻名遐迩，在广东人的饮食中占据着重要地位，其味道鲜美而顺喉易食，品种繁多而煮食考究，营养丰富而易于消化，每日常一款而不觉其腻，这就是广东粥无法抗拒的魅力。无论是天南地北的人，来到广东，都要品尝一碗热乎乎的、香喷喷的广东粥，这是非常幸福满足的享受。

大多数广东人的一天从早茶开始，到夜宵结束，这其中任意一餐都是他们吃粥的好时候，节假日、星期天更是举家前往，几笼小点，一款好粥，广东粥在不知不觉中丰富着他们的幸福生活。

想了解更多广东粥，本书中有更详细的介绍和阐述。

广东粥以品种繁多、取材广泛、制作考究、绵滑爽口而著称，从富贵到贫贱，从清雅到平凡，一应俱全。粥品的烹制方法都十分讲究，最好用瓦罐煲，武火煲滚，文火煲透，粥米煮开花和重视调味，用料更是各施各法，其中提味增香的姜丝、葱丝一般是不可缺少的。

广东粥的共性是鲜甜，不管什么食料都可拿来加工入粥中，丰富的配料也造就了品种和口味的多样化，有米粥、果粥、菜粥、畜肉粥、禽蛋粥、海鲜粥等，而最常见的有皮蛋瘦肉粥、滑鸡粥、牛肉粥、鱼片粥、肉片粥等，每到一处，都能吃到。

粳米

一般煮粥的米为蓬莱米（粳米），外形短圆、透明，以1杯米与12杯水的比例熬出来的粥，口感介于梗米与糯米之间，一般最常用在台式咸粥里。

小米

小米具有独特的口感及香味，其富含蛋白质、钙、铁、维生素，营养价值很高，常用来煮小米饭、粥或是酿酒。具有养肾除热、利尿的功效。小米较易煮熟，只需直接加冷水煮便可熬成小米粥。

糯米

糯米分为长糯米及圆糯米，长糯米口感软黏不适合煮粥；圆糯米外形短圆，口感甜腻，黏度比长糯米弱些，适合用来煮甜粥。煮前要用冷水至少泡1小时以上，煮出来的粥才会带有光泽。

梗米



小米



糯米



紫米



紫米

热量较糯米要低，又具补血、健脾的效用，所以被广泛应用在甜粥中，但在煮前至少泡水1小时，这样煮出来的粥，才会有粒状的口感且相当实在。

玉米

玉米所含的淀粉极易被人体所吸收，而且具有降低胆固醇、预防冠心病的效果。它不会单独煮成粥，而是与米成比例齐煮。

糙米

糙米富含糖类、蛋白质及多种维生素等，含有的纤维素可促进肠道蠕动、增加饱足感、调节生理机能，煮出来的粥口感较硬。煮粥前应事先以冷水浸泡1小时以上。



燕麦

营养价值高，尤其是所含的B族维生素，有助消化，对于有心血管疾病的人更有助益，煮后的粥有淡淡的燕麦香，很是特别。

红豆

红豆富含铁质，是补血圣品，对于气血虚弱的女性相当有用，常用来煮甜粥。红豆不易熟透，必须先以冷水至少泡5小时后，再加水蒸约两小时，再同其他食材同煮。



绿豆

含蛋白质、碳水化合物、钙、铁、磷、胡萝卜素，能补益元气、调和五脏、清火解毒、降暑止渴、降血脂血压，是夏天消暑的圣品。绿豆虽较红豆易熟，但也需以冷水浸泡1小时。



黑豆

黑豆高蛋白、低热量，只含植物固醇，能降低胆固醇在血液中的含量。常食黑豆，能软化血管、滋润皮肤、延缓衰老，特别是对高血压、心脏病等患者有益。黑豆可以与粳米等一同煮粥，也可以单独煮粥。煮粥前最好将黑豆提前浸泡至少两小时。



薏米

薏米为美容圣品，富含植物性蛋白质、糖类、维生素和矿物质等，可调节生理机能、美白养颜及消炎，经常食用能细腻肌肤。在煮前必须用冷水浸泡1小时，再和糯米以1:1的比例同煮。

……提味食材及使用技巧……

国人对美食的品质要求极高，近乎苛刻。自古至今，美食一直讲求色香味俱全，从美食上桌，便已经香味弥漫，随着鼻翼的翕动，香味进入肺腑，已然让人陶醉；色泽上要达到“秀色可餐”，见到美食的第一眼，已经被深深吸引；美食入口，滑过唇齿，调动味蕾，随之入喉，回味无穷，意犹未尽……此处所说的美食，当然也包括香滑软绵的粥。

一碗好粥，原料是关键，在优质原料的基础上，要想达到色香味俱全，提味食材自然不能缺少。不要小看这些提味食材，正是这些不起眼的食材，能让一碗好粥香气浓郁。正是它们的点缀，会让一碗普通的粥顿时活色生香，满足你的胃的同时还能满足你对美的追求。广东粥中常用的提味食材主要包括香菜、韭黄、葱、虾米、姜、陈皮、芹菜、枸杞。



香菜

香菜可用来煮汤或炒菜，味郁香，可开胃消郁、止痛。如果粥的味道比较清淡，可用香菜来提味。香菜是广东粥中最常用的提味食材。



韭黄

韭黄具有驱寒散淤、增强体力、增进食欲的作用。味道甘甜，加热后会散发香气，甜味很容易渗入粥内，适合和味道清淡的食材煮粥，如广东粥中的海鲜粥就适合加些韭黄。



虾米

虾米是著名的海味品，营养价值高，能补肾壮阳、理气开胃。用温水浸泡后，连同浸泡的水一起加入粥里，作为广东粥粥底，味道会更鲜美。虾米富含蛋白质，具有活血的功能，常吃含虾米的粥可以改善气色不佳的症状。



生姜

生姜解毒、杀菌、去腥。生姜中的姜辣素进入体内，能产生一种抗氧化本酶，具有很强的抗氧化功能。生姜还能健胃、止痛解热，通常是切丝作为调味品或拿来腌鱼、肉，使其入味后再煮粥，这样的粥能振奋食欲。



葱

葱能够抗氧化及提升免疫力，青葱连同须根一起使用，具有治疗风寒感冒的效果，对排汗解热也很有效。葱是广东人的厨房之宝，吃粥、吃面时，加点葱花，添香提味，增进食欲。





陈皮

在烹调中加入陈皮，不仅能改善味道，还能缓解胃部不适、治疗咳嗽痰多。加入甜粥中，可使甜味甜而不腻、润肺止咳；加入广东粥中，是预防肌肤老化，促进新陈代谢的圣品；陈皮是港式养生粥中不可少的一味。浸泡时一定要用冷水，若用热水会产生苦味，就失去了原有的风味。



芹菜

芹菜富含纤维，经肠内消化作用产生一种木质素或肠内脂的物质，这类物质是一种抗氧化剂。常吃芹菜，尤其是吃芹菜叶，对预防高血压、动脉硬化等都十分有益，并有辅助治疗作用。此外芹菜还可预防心脏病及中风、治疗牛皮癣。在香港芹菜称为塘芹，与西洋芹有别。



枸杞

枸杞有延衰、抗老的功效，所以又名“却老子”。枸杞具有提高肝脏功能、防止老化、保护眼睛等功效，尤其自然散发的淡淡甜味，很适合港式养生粥，算是相当常用的养生食材。枸杞煮前必须先用温水泡软，一方面是冲掉灰尘，另一方面是较容易散发味道。



……………如何煮好广东粥底……………

广东粥和广东甜品（糖水）最有可能成为下一个风靡全球的饮食项目。而广东粥以细绵著称，想做出美味的五星级广东粥，最重要的就是粥底，粥底好，自然就能轻松煮出地道可口的成品粥。

基础粥底

【原料】

大米100克，盐、花生油各适量，陶瓷勺子3~4个。

【做法】



大厨支招

- 一般米和水的比例是1:20。
- 米要隔夜浸泡。
- 加入陶瓷勺子会让粥底更细绵，而且没那么容易粘底。



1. 将大米洗干净，浸泡一夜，捞出沥干。



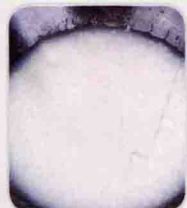
2. 在泡好的大米中加入盐、花生油腌制约30分钟。



3. 锅中加水2000毫升烧开。



4. 加入腌制好的米和陶瓷勺子，大火煮开。



5. 再改小火煮两小时（粥煮半小时后要时常搅动一下粥底，不然会粘底）即成。

进阶粥底

以上过程一样，在加入米的时候，加入飞了水的斩件猪脚胗骨和瑶柱粒，煮出来的粥底甘香可口。

【原料】

大米100克，瑶柱粒10克，猪脚胗骨、盐、花生油各适量，陶瓷勺子3~4个。

【做法】



1. 将大米洗干净，浸泡一夜，捞出沥干，加入盐、花生油腌制约30分钟。
2. 将猪脚胗骨斩件、氽水，捞出。
3. 将猪脚胗骨、瑶柱粒用大纱布包起系好。
4. 锅中加水2000毫升烧开，加入腌制好的米和陶瓷勺子。
5. 放入纱布包吊在锅边，放在粥底里，改小火煮两小时即成。

.....掌握煮好粥的秘密.....

想煮出浓香四溢的粥需要一定的技巧。只要掌握了这些技巧，你也能成为煮粥达人。

煮粥技巧Q&A

1.Q:怎样让粥不粘底?

A 粥煮半小时后要时常搅动一下粥底，不然会粘底。

2. Q:粥粘底了怎么办?

A 若刚开始粘底，还没有气味，可把粥倒进另一个锅里再煮；若有气味就只有重新煮了。

3. Q:冷水下锅还是开水下锅熬出来的粥更好?

A 真正的行家是用开水煮粥，因为用热水下锅不容易糊锅，而且比冷水下锅更容易熟！

火候

根据火焰高低、火光明暗、火色和热度大小等分为旺火、中火、小火和微火四种火力。



旺火:火焰高而稳定，蹿出炉口散发出灼热的热气；火光明亮、耀眼；火色黄白。



中火:火苗在炉口处摇晃，时而蹿出炉口，时而低于炉口；火光较亮，火色黄红，有较大的热力。



小火:火焰较小，火苗在炉口与燃料层间时起时伏，火光较旺，火光暗淡，火色发红，火力偏弱。



微火:火焰仅在燃料层表面闪烁，火光暗淡，火色暗红，热力较小。

PART2 养生广东粥轻松煲

补血养颜，预防祛斑

山药枸杞养颜粥



【原料】

粥底300克，山药100克，枸杞75克，香葱25克，盐4克，胡椒粉两克，花生油适量。



【做法】



1. 将山药洗净，上笼蒸5分钟。



2. 取出山药，去皮，切成丁。



3. 枸杞挑拣杂质洗净，浸泡；香葱切成葱花。



4. 锅中注油烧热，爆香葱花，放入山药丁煸炒，加入粥底烧开。



5. 锅中放入枸杞，用盐、胡椒粉调味，分盛碗内即成。



养生指南

此粥清淡爽口，低脂、高营养，可以增进生理活性，促进新陈代谢，具有补血养颜、预防雀斑、降低血糖及胆固醇、抗肿瘤等功效。



大厨支招

此粥可以用红糖调味成甜粥，适宜女性在生理期食用，有调经、美颜的作用。



香梨牛奶麦片粥

养颜美白，
抗氧化

养生指南

牛奶含纯蛋白，常饮具有美容养颜的功效，雪梨含多种维生素、矿物质，可以补水嫩肤，燕麦美白保湿、抗氧化。此粥甜润软糯，常食能清肺润肠、美白养颜。

大厨支招

燕麦片下锅熬煮后，要一边煮一边不断搅拌，以防糊锅底。



【原料】

燕麦片100克，牛奶450毫升，梨1个，鸡蛋2个，丁香、冰糖各适量。



【做法】



1. 将梨洗净，去皮、去核，切成滚刀块，加少许冰糖略腌，鸡蛋打成鸡蛋液。



2. 取锅注入适量清水，放入丁香煮5分钟，再加梨块煮5分钟。



3. 锅中放入燕麦片、150毫升水，将燕麦浸透，搅成糊。



4. 倒入适量牛奶，小火烧开，调入打匀的鸡蛋液，加入冰糖煮沸。



5. 盛出牛奶麦片粥，放入几块梨块即可食用。

【原料】

粳米150克，山药100克，去皮、去心莲子50克，干荔枝20克，冰糖适量。



【做法】



1. 将干荔枝去核，莲子用开水略泡。



2. 将山药洗净，去皮，切小丁。



3. 将粳米淘洗净。



4. 锅内添适量水烧开，下粳米、山药、莲子、干荔枝搅匀，旺火煮沸。



5. 转用小火熬煮至米烂黏稠时，加入冰糖拌匀即成。

体质虚弱者的补益佳品

养生指南

此粥香甜软糯，健脾开胃、温养脾肾、滋阴养血、养心安神、补气益力，能够增进食欲。同时，还是阴血不足、产后贫血、体质虚弱者的补益上品。

大厨支招

原料下锅后要不断推搅，防止糊底粘锅。

荔枝山药莲米粥



罗汉粥

健脑益智，
润肠通便

养生指南

此粥味道咸鲜，富含蛋白质、天然维生素以及钙、磷、铁等矿物质，能够加速新陈代谢。常食此粥，能润肠通便、健脑益智、益寿延年。

大厨支招

木耳和银耳用冷水泡发，这样不仅泡发充分，而且口感好，营养保留全面。



【原料】

粳米100克，草菇、干香菇、竹笋、胡萝卜、水发银耳、水发黑木耳各40克，盐、味精、淀粉、色拉油各适量。

【做法】



1. 将干香菇泡软，捞出去蒂，加淀粉、水洗干净，取出切片，拌入少许色拉油。



2. 将胡萝卜、竹笋洗净，切粒，放入沸水中略烫，捞出。



3. 将银耳、黑木耳、草菇洗净，放入沸水中略烫捞出。



4. 将粳米淘洗干净，锅中放入适量清水、粳米煮开。



5. 加入所有食材，煮成粥，加盐、味精调味即可。