



Porridge Supports the Whole Family

粥养全家

一家人，一辈子，喝对粥

薄灰♥著



江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹·健康爱家系列

♥♥♥♥♥
Porridge Supports the Whole Family

粥养全家

一家人,一辈子,喝对粥



薄灰♥著

汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

粥养全家 / 薄灰著. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.2
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-2494-2

I. ①粥… II. ①薄… III. ①粥—食物养生—食谱 IV. ①TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 305840 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011 年度
中国民营书业实力品牌



2010 年度
中国生活图书出版商

粥养全家

著者	薄灰
编著	汉竹
责任编辑	杜辛 刘玉锋 姚远 张晓凤
特邀编辑	徐爽 王三芬 曹静 黄硕
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经销	凤凰出版传媒股份有限公司
印刷	南京新世纪联盟印务有限公司

开本	720mm × 1000mm	1/16
印张	12.5	
字数	46 千字	
版次	2014 年 2 月第 1 版	
印次	2014 年 2 月第 1 次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-2494-2
定价	35.00 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

❖幸福就是一碗粥❖

一直以来，我要的生活很简单。

有时，我们会因为多睡了几分钟而没有时间在家吃早餐，因此错过了家里那碗热气腾腾的粥，也可能会因为工作一天之后，没有精力再挑战厨房，因此错过了也许简单也许丰盛的那顿晚餐。我们辗转于各式餐厅，吃够了大鱼大肉，于是总会在心里滋生一种想念“斋饭”的味道，此时我想，最能让人回味无穷的便是那一碗清粥和一碟小菜，那是家的味道，是最不能忘却，最能铭记于心的味道。

一碗粥，是开启美好一天的一把钥匙，也为美好一天的结束画上句号。

我若出门，急急忙忙离开家，再满怀期待地回到家，屋里有暖暖的灯光，桌上有热气腾腾的清粥小菜，桌边有等待我一起喝粥的家人，便能满心欢喜。

我若在家，不管冬天夏天，总有很多个清晨或者傍晚，煲一锅粥，慢慢地煮、慢慢地等，看锅里微微冒泡，看窗外日出日落，闻着厨房里大米的香气，静静熬煮属于我家的粥，它也一定带有我的心情和我家的味道。

好的生活很简单，有能温暖人的食物，有能温暖心的身边人。

好的粥其实也很简单，有新鲜的食材即可。即使只有那么一个红薯加一捧大米，也能煮出我记忆里最美好的那碗粥。这碗粥也许来自高压锅，也许是电饭煲，更或许是砂锅，但无论其“出处”，当大米与沸腾的热水结合的刹那，最纯粹的人间烟火滋味就开始释放，它细腻绵柔，入口爽滑，暖了胃也暖了心。

无论有多忙，也要给自己留一些时间，听着清晨小鸟的叫声，毫不慌张地醒来，绝不留恋温暖的被窝，因为有一碗粥在等我，还有清晨美好的空气和未知的人生旅程。

薄冰 (2013.10.22)

2013年10月22日



目录

写在熬粥之前

挑挑拣拣，入粥好食材 8

选对锅，好粥到 14

熬煮美味粥，你不知道的秘诀 15

鲜美高汤，为粥打好底 16

第一篇

养生粥， 全家一起喝

山药薏仁芡实粥 21

菠菜猪肝粥 23

海鲜粥 25

八宝粥 27

皮蛋瘦肉粥 29

毛豆燕麦粥 31

生滚鱿鱼粥 33

玉米红薯粥 35

虾皮芹菜粥 37

白果排骨粥 39

羊骨红枣粥 41

腰果糙米粥 43

百合雪梨粥 45

花豆糯米粥 47

姜丝鸭肉粥 49

三鲜海参粥 51

红豆高粱米粥 52

黑豆桂圆粥 53

滋补羊肉粥 55

三黑粥 57

皮蛋淡菜粥 59

火腿冬瓜粥 60

白果腐竹荞麦粥 61

乌鸡山药粥 63

第二篇

养颜粥， 就这样漂亮到底

红枣银耳莲子粥 66

紫薯西米粥 68

四红粥 70

小米红枣燕窝粥 72

莲藕粥 74

菊花绿豆粥 76

薏仁绿豆百合粥 78

牛奶红糖粥 80

椰香紫米粥 82

冰糖山楂粥 84

猪蹄花生粥 86

金枪鱼生菜粥 88

牛奶薏米粥 90

黑糖黄米红枣粥 92

香蕉粥 94

红枣桂圆阴米粥 96

荷叶莲子粥 98

山楂红枣莲子粥 100

炒米粥 102

玫瑰红豆糙米粥 104

第三篇

益智粥， 和孩子一起 变得再聪敏些吧

水果甜粥 109

小米蛋奶粥 111

草菇鱼片粥 113

虾仁玉米粥 115

牛奶水果燕麦粥 117

海米菜心粥 119

胡萝卜肉末粥 121

燕麦蛋花粥 123

黑芝麻粉粥 125

海带粥 127

无花果米粥 129

鸡汁银鱼萝卜粥 131

松仁核桃麦仁粥 133

滑蛋牛肉粥 135

豌豆牛肉粥 137

芦笋肉丸粥 139

栗子鸡丝粥 141

丝瓜虾球粥 143

西蓝花鱼丸粥 145

大骨萝卜粥 147

第四篇

养胃粥， 舒坦幸福喝出来

- 南瓜百合粥 150
- 香菇鸡肉粥 152
- 火腿玉米蔬菜粥 154
- 干贝瘦肉粥 156
- 什锦小米甜粥 158
- 蛤蜊粥 160
- 菌菇蔬菜粥 162
- 冬瓜粥 164
- 芋头燕麦粥 166
- 豆浆小米粥 168
- 田园鲜虾蔬菜粥 170
- 生滚滑肉粥 172
- 羊肉窝蛋粥 174
- 紫菜肉丝粥 176
- 滑鸡粥 178
- 鲍鱼粥 180
- 青菜咸肉粥 182
- 黄豆猪肚粥 183
- 红豆酒酿圆子粥 184

第五篇

喝粥铁三角 小菜&点心

- 爽口小菜
- 糖醋腌仔姜 188
- 肉末蒸蛋羹 188
- 牛肉土豆炸酱 189
- 凉拌剁椒皮蛋 189
- 韩式辣萝卜 190
- 芹菜拌腐竹 190
- 凉拌海蜇 191
- 雪菜烧小黄鱼 191
- 酸豆角炒鸡胗 192
- 老醋花生 192
- 蓑衣黄瓜 193
- 咸蛋黄焗南瓜 193
- 美味点心
- 西葫芦丝糊塌子 194
- 棒棒糖蛋卷饼 194
- 火腿西多士 195
- 红枣玉米发糕 195
- 韭黄鲜肉锅贴 196
- 黑芝麻馒头卷 197
- 奶香小油条 198
- 韭菜鸡蛋春卷 199



汉竹·健康爱家系列

♥♥♥♥♥
Porridge Supports the Whole Family

粥养全家

一家人,一辈子,喝对粥



薄灰♥著

汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



❖幸福就是一碗粥❖

一直以来，我要的生活很简单。

有时，我们会因为多睡了几分钟而没有时间在家吃早餐，因此错过了家里那碗热气腾腾的粥，也可能会因为工作一天之后，没有精力再挑战厨房，因此错过了也许简单也许丰盛的那顿晚餐。我们辗转于各式餐厅，吃够了大鱼大肉，于是总会在心里滋生一种想念“斋饭”的味道，此时我想，最能让人回味无穷的便是那一碗清粥和一碟小菜，那是家的味道，是最不能忘却，最能铭记于心的味道。

一碗粥，是开启美好一天的一把钥匙，也为美好一天的结束画上句号。

我若出门，急急忙忙离开家，再满怀期待地回到家，屋里有暖暖的灯光，桌上有热气腾腾的清粥小菜，桌边有等待我一起喝粥的家人，便能满心欢喜。

我若在家，不管冬天夏天，总有很多个清晨或者傍晚，煲一锅粥，慢慢地煮、慢慢地等，看锅里微微冒泡，看窗外日出日落，闻着厨房里大米的香气，静静熬煮属于我家的粥，它也一定带有我的心情和我家的味道。

好的生活很简单，有能温暖人的食物，有能温暖心的身边人。

好的粥其实也很简单，有新鲜的食材即可。即使只有那么一个红薯加一捧大米，也能煮出我记忆里最美好的那碗粥。这碗粥也许来自高压锅，也许是电饭煲，更或许是砂锅，但无论其“出处”，当大米与沸腾的热水结合的刹那，最纯粹的人间烟火滋味就开始释放，它细腻绵柔，入口爽滑，暖了胃也暖了心。

无论有多忙，也要给自己留一些时间，听着清晨小鸟的叫声，毫不慌张地醒来，绝不留恋温暖的被窝，因为有一碗粥在等我，还有清晨美好的空气和未知的人生旅程。

薄灰 (2013)

2013年10月22日



目录

写在熬粥之前

挑挑拣拣，入粥好食材 8

选对锅，好粥到 14

熬煮美味粥，你不知道的秘诀 15

鲜美高汤，为粥打好底 16

第一篇

养生粥， 全家一起喝

山药薏仁芡实粥 21

菠菜猪肝粥 23

海鲜粥 25

八宝粥 27

皮蛋瘦肉粥 29

毛豆燕麦粥 31

生滚鱿鱼粥 33

玉米红薯粥 35

虾皮芹菜粥 37

白果排骨粥 39

羊骨红枣粥 41

腰果糙米粥 43

百合雪梨粥 45

花豆糯米粥 47

姜丝鸭肉粥 49

三鲜海参粥 51

红豆高粱米粥 52

黑豆桂圆粥 53

滋补羊肉粥 55

三黑粥 57

皮蛋淡菜粥 59

火腿冬瓜粥 60

白果腐竹荞麦粥 61

乌鸡山药粥 63

第二篇

养颜粥， 就这样漂亮到底

红枣银耳莲子粥 66

紫薯西米粥 68

四红粥 70

小米红枣燕窝粥 72

莲藕粥 74

菊花绿豆粥 76

薏仁绿豆百合粥 78

牛奶红糖粥 80

椰香紫米粥 82

冰糖山楂粥 84

猪蹄花生粥 86

金枪鱼生菜粥 88

牛奶薏米粥 90

黑糖黄米红枣粥 92

香蕉粥 94

红枣桂圆阴米粥 96

荷叶莲子粥 98

山楂红枣莲子粥 100

炒米粥 102

玫瑰红豆糙米粥 104

第三篇

益智粥， 和孩子一起 变得再聪敏些吧

水果甜粥 109

小米蛋奶粥 111

草菇鱼片粥 113

虾仁玉米粥 115

牛奶水果燕麦粥 117

海米菜心粥 119

胡萝卜肉末粥 121

燕麦蛋花粥 123

黑芝麻粉粥 125

海带粥 127

无花果米粥 129

鸡汁银鱼萝卜粥 131

松仁核桃麦仁粥 133

滑蛋牛肉粥 135

豌豆牛肉粥 137

芦笋肉丸粥 139

栗子鸡丝粥 141

丝瓜虾球粥 143

西蓝花鱼丸粥 145

大骨萝卜粥 147

第四篇

养胃粥， 舒坦幸福喝出来

- 南瓜百合粥 150
- 香菇鸡肉粥 152
- 火腿玉米蔬菜粥 154
- 干贝瘦肉粥 156
- 什锦小米甜粥 158
- 蛤蜊粥 160
- 菌菇蔬菜粥 162
- 冬瓜粥 164
- 芋头燕麦粥 166
- 豆浆小米粥 168
- 田园鲜虾蔬菜粥 170
- 生滚滑肉粥 172
- 羊肉窝蛋粥 174
- 紫菜肉丝粥 176
- 滑鸡粥 178
- 鲍鱼粥 180
- 青菜咸肉粥 182
- 黄豆猪肚粥 183
- 红豆酒酿圆子粥 184

第五篇

喝粥铁三角 小菜&点心

- 爽口小菜
- 糖醋腌仔姜 188
- 肉末蒸蛋羹 188
- 牛肉土豆炸酱 189
- 凉拌剁椒皮蛋 189
- 韩式辣萝卜 190
- 芹菜拌腐竹 190
- 凉拌海蜇 191
- 雪菜烧小黄鱼 191
- 酸豆角炒鸡胗 192
- 老醋花生 192
- 蓑衣黄瓜 193
- 咸蛋黄焗南瓜 193
- 美味点心
- 西葫芦丝糊塌子 194
- 棒棒糖蛋卷饼 194
- 火腿西多士 195
- 红枣玉米发糕 195
- 韭黄鲜肉锅贴 196
- 黑芝麻馒头卷 197
- 奶香小油条 198
- 韭菜鸡蛋春卷 199



写在熬粥
之前

★★★★★



挑挑拣拣，入粥好食材

滋养精力的食材



燕麦

功效：在我们日常食用的大米、小麦、燕麦等9种粮食中，燕麦的营养价值可谓是名列前茅，它富含淀粉、蛋白质、脂肪、B族维生素、烟酸、叶酸、泛酸、钙、铁等营养成分，具有益肝和胃、养颜护肤、抵抗细菌、抗氧化、增加人体免疫力、抵抗流感等功效。

选购：市售的燕麦产品大致有燕麦粒、燕麦片、麦片3种，用来熬粥时，建议选择原汁原味的燕麦粒。购买时，尽量选择颗粒饱满、色泽鲜亮、干净无沉重土味儿的。



粳米

功效：粳米是大米的一种，它不仅含有比较全面的人体所必需的氨基酸，还含有脂肪、钙、磷、铁及B族维生素等多种营养成分。它具有健脾胃、补中气、养阴生津、除烦止渴等功效。

选购：优质的新粳米，米粒透明，富有光泽，且胚芽呈乳白色或淡黄色，闻上去十分清香，咀嚼几粒，口感松软，味道香甜。



花生

功效：有着“长生果”美誉的花生，富含钙、锌、亚油酸以及一种生物性很强的天然多酚类物质——白藜芦醇。它具有润肺、和胃、补脾、通乳、降压、通便的功效。

选购：购买带有花生皮儿的花生时，主要观察花生皮儿是否呈土黄色或白色；而直接选购花生豆的话，颗粒饱满，形态完整，大小均匀，没有破碎、虫蚀、发芽的颗粒为佳。



黑米

功效：黑米具有开胃益中，健脾暖肝，明目活血，滑涩补精之功效，对于少年白发、妇女产后虚弱、病后体虚以及贫血、肾虚均有很好的补养作用。

选购：优质的黑米粒大而饱满、黏性强、富有光泽，很少有碎米和爆腰（米粒上有裂纹），不含杂质和虫蛀。取几粒黑米品尝，优质黑米味甜，没有异味。

调养体质的食材



红豆（赤小豆）

功效：红豆富含叶酸、蛋白质、碳水化合物等营养元素。它具有良好的润肠通便、降血压、降血脂、调节血糖、预防结石、健美减肥的作用。

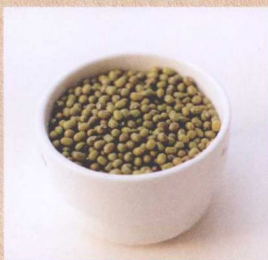
选购：购买时以身干，颗粒饱满，色赤红发暗者为佳。



小黄米

功效：小黄米有着“罕见佳肴、上乘珍品”的美誉。它含有多多种维生素、蛋白质、脂肪、糖类及钙、磷、铁等人体所必需的营养物质。小黄米主养肾气，具有益丹田、补虚损、开肠胃等功效。

选购：优质的小黄米颜色均匀有光泽，闻起来清香，无其他异味。劣质的小黄米碎米多，闻起来微有霉变味，取少量小黄米加水湿润，如有轻微掉黄色，说明掺有黄色素。



绿豆

功效：据营养专家分析，绿豆的预防疾病指数为245.93，生命力指数为2.87，具有丰富的营养价值，有降血脂、抗肿瘤、解毒等功效。

选购：优质的绿豆，颗粒饱满、均匀，不含杂质，味道清香。劣质的绿豆色泽暗淡，微有霉味儿。

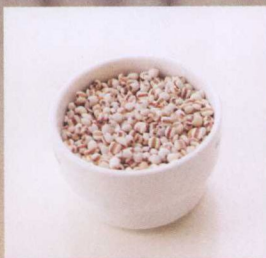


山楂干

功效：山楂能防治心血管疾病，降低血压和胆固醇，软化血管，还能开胃消食，一般人皆可食用。儿童、老年人、消化不良者尤其适合食用。伤风感冒、食欲不振、儿童软骨缺钙症、儿童缺铁性贫血者也可多食山楂片。

选购：好的山楂干色泽红润，闻起来清香扑鼻，而久放的山楂干则颜色暗淡，香味较差。

美容抗衰的食材



薏仁

功效：据《本草纲目》中记载，薏仁有“健脾益胃，补肺清热，祛风除湿，养颜驻容，轻身延年”之功效。其所富含的蛋白质，可以协助消除斑点，使肌肤白皙。若长期食用，还可滋润肌肤。

选购：在超市里选购薏仁时，质硬有光泽，颗粒饱满，呈白色或黄白色，坚实多为粉性，味微甜者，质量较佳。



黑芝麻

功效：黑芝麻具有补钙、降血压、乌发润发、养颜润肤等功效，这一方面是因为其含有优质蛋白质和丰富的矿物质，另一方面是因为其含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素E和珍贵的芝麻素及黑色素。

选购：优质的黑芝麻有光泽，颗粒大小均匀，很少有杂碎和爆腰(粒上有裂纹)，尝起来味香、微甜，无任何异味。而劣质的黑芝麻，色泽暗淡，颗粒大小不均，饱满度差。



血糯米

功效：众所周知，食物的颜色不同，其功效也略有差异，中医讲究黑入肾，黄入脾，白入肺，青入肝，红入心。红色的血糯米，入心经，具有滋补气血，养颜护肤的功效。

选购：优质的血糯米有淡淡的清香味，米粒较大且饱满，颗粒均匀，没有杂质。相反如果血糯米碎粒很多，混有杂质，则表明存放时间过久。



红枣

功效：红枣性温味甘，含有维生素A、维生素B、维生素C等人体必需的多种维生素和18种氨基酸、矿物质，营养十分丰富，被誉为“百果之王”。民间有“天天吃红枣，一生不显老”之说。它是天然的美容食品，能益气健脾，抗衰老促进气血生化循环。

选购：优质的红枣皮色紫红，颗粒大而均匀，果形短壮圆整，皱纹少、痕迹浅，皮薄核小，肉质厚而细实。

养护肠胃的食材



糯米

功效：糯米为温补强壮食品，对脾胃虚弱者有很好的补益作用，还有止虚汗等功效，对食欲不佳、腹胀腹泻有一定的缓解作用。它适宜被煮成稀薄粥，这样不仅营养丰富，有益滋补，且极易消化吸收，还可补养胃气。

选购：糯米有两个品种，一种是椭圆形的，购买时应选择米粒较大且饱满、颗粒均匀的；还有一种是细长的，购买时应选择颜色白皙，有米香，无杂质的。



高粱米

功效：高粱米所含蛋白质中赖氨酸含量较低，属于半完全蛋白质，将其碾粉熟食，有健脾益胃、充肌养身的作用，煮成粥还可供脾虚有水湿者食用。

选购：优质的高粱米，颗粒均匀，富有光泽，闻之有清香味，相反颜色发暗，碎米多，潮湿有霉味者，质量欠佳，不宜选购。



大黄米

功效：大黄米含有丰富的维生素E、膳食纤维、铁和磷等营养元素，具有益气补中、补脾止泻、和胃安神之功效。

选购：优质的大黄米颗粒均匀饱满，有淡淡的米香味儿，与选购小黄米一样，米中带有少许米糠者为佳。



大麦

功效：大麦含有丰富的碳水化合物、蛋白质，能提高身体免疫力，安神除烦。一般人群都可以食用，尤其适宜胃气虚弱、消化不良者。

选购：优质的大麦色泽呈黄褐色，麦仁颗粒饱满、完整，闻起来有淡淡的坚果香气。