足量100道　全彩百分百

陈绪荣 编著

广东煲粥100样

最好吃的
100道
营养家常菜❶

营养第一
每道菜都是最有营养的家常菜
易学易做
用料都不贵，家家都能做
味道不一般
做法时有创新，味道丰富多变



全彩色
铜版纸印刷

北京出版社 出版集团
北京出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

广东煲粥100样

最好吃的100道营养家常菜①

陈绪荣 编著

北京出版社 出版集团
北京出版社

图书在版编目（CIP）数据

广东煲粥100样／陈绪荣编著. —北京：北京出版社，2007
（最好吃的100道营养家常菜①）
ISBN 978-7-200-06787-3
Ⅰ.广… Ⅱ.陈… Ⅲ.粥—食谱 Ⅳ.TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字（2007）第001561号

全案策划 唐码书业（北京）有限公司
WWW.TANGMARK.COM
责任编辑 倪晓辉
装帧设计 刘 畅
图片摄影 王笑飞

最好吃的100道营养家常菜①

广东煲粥100样

GUANGDONG BAOZHOU 100 YANG

陈绪荣 编著

出版 北京出版社出版集团
北 京 出 版 社
地址 北京·北三环中路6号
邮编 100011
网址 www.bph.com.cn
发行 北京出版社出版集团
经销 新华书店
印制 北京威远印刷厂
版次 2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷
开本 787×1092 1/28
印张 1.5
字数 30千字
印数 1—20 000册
书号 ISBN 978-7-200-06787-3 / TS·180
定价 50.00元（全十册）

目录 Contents



04 / 银耳樱桃粥
04 / 猪血鱼片粥
04 / 奶香麦片粥
05 / 鳗鱼粥
06 / 乌贼粥
06 / 瑶柱鱼片粥
07 / 黑鱼粥
07 / 西式牛奶粥
07 / 海参桂圆粥
08 / 白菜粥
08 / 米糕甜粥
08 / 叉烧皮蛋粥
09 / 雪梨黄瓜粥
09 / 皮蛋排骨粥
09 / 玉竹冰糖粥
10 / 绿豆酸梅百果粥
11 / 绿豆奶粥
11 / 石榴花粥
11 / 白茄首乌粥
12 / 椰汁黑糯米粥
12 / 胚芽甘薯粥
12 / 白果麦片粥
13 / 白兰花粥
13 / 无花果粥
14 / 冰糖莼菜粥
14 / 枇杷银耳粥
14 / 荔枝粥
15 / 鲇鱼粥
15 / 芝麻桃仁粥
15 / 银耳绿豆粥
16 / 菠萝粥
16 / 银鱼苋菜粥
17 / 西米苹果粥
17 / 西米甜瓜粥
17 / 翠衣甜粥
18 / 西红柿西米粥
18 / 豌豆绿豆粥
18 / 冰糖绿豆苋菜粥
19 / 八宝莲子粥
20 / 西瓜皮丁粥
20 / 花生猪骨粥
20 / 杨梅绿豆粥
21 / 豌豆鲜奶粥
21 / 西米猕猴桃粥
21 / 佛手柑粥
22 / 酪梨芋头粥
22 / 锅巴粥
22 / 竹笋肉末粥
23 / 海米菠菜粥
23 / 黄花鱼蓉粥
24 / 菠菜瘦肉粥
24 / 冬虫夏草仔鸡粥
24 / 雪菜肉末粥
25 / 丝瓜粥
25 / 角鱼瑶柱粥
25 / 兔肉粥
26 / 窝蛋滑牛粥
26 / 羊肉淡菜粥
27 / 西芹牛肉粥
27 / 草菇鱼片粥
27 / 牡蛎猪肉粥
28 / 芋头肉片粥
28 / 猪肉玉米粥
28 / 腐竹猪血粥
29 / 玉米火腿粥
29 / 皮蛋瘦肉粥
29 / 猪肺薏米粥
30 / 栗子猪腰粥
30 / 花生牛蹄筋粥
31 / 枸杞猪腰粥
31 / 荸荠猪肚粥
31 / 沙锅排骨粥
32 / 猪肝菠菜粥
32 / 豆芽牛肉粥
32 / 空心菜瘦肉粥
33 / 羊杂粥
33 / 土豆肉末粥
34 / 潮式碎肉粥
35 / 黄芪牛肉粥
35 / 苹果萝卜羊肉粥
35 / 肉苁蓉羊腿粥
36 / 牛腩板栗粥
36 / 红枣羊骨糯米粥
36 / 莲枣薏米粥
37 / 鹌鹑粥
37 / 银鱼芥菜粥
38 / 泥鳅黑豆粥
38 / 荔枝鸭粥
38 / 小米蛋奶粥
39 / 马齿苋鸡肉粥
39 / 火腿熏鸡粥
39 / 白煮鸡粥
40 / 鸡肝粥
40 / 酒酿粥
41 / 鸡肝小米粥
41 / 银耳鸽蛋粥
41 / 美味鸡米粥
42 / 鹌鹑山药粥
42 / 猪骨腐竹粥
42 / 肉丸粥



银耳樱桃粥

【材料】粳米100克，银耳20克，樱桃30克，糖桂花、冰糖各适量。

【做法】❶银耳浸泡回软，择洗净，撕成片。
❷粳米洗净，沥干水分；樱桃去柄，洗净。
❸锅中加冷水，将粳米放入，先用大火烧沸，再改用小火熬煮。
❹见米粒软烂时，加入银耳和冰糖，再煮10分钟，下入樱桃、糖桂花拌匀，煮沸后即成。
【功效】益气补肾，生津止渴，润泽肌肤。

猪血鱼片粥

【材料】粳米100克，熟猪血300克，鲩鱼肉100克，瑶柱15克，腐竹20克，酱油、姜丝、盐各适量。

【做法】❶粳米用少许盐、酱油拌匀，与腐竹、瑶柱一起放入沸水锅中，用小火同煮。
❷熟猪血洗净，切小方块；鲩鱼肉切薄片，用酱油拌匀。
❸粥约煮40分钟后，放入猪血块、姜丝、盐，烧沸时放入鲩鱼片，待再烧沸时盛起即可。
【功效】补益气血，平肝祛风。





奶香麦片粥

【材料】粳米100克，鲜牛奶250毫升，麦片30克，高汤600毫升，糖适量。

【做法】❶粳米洗净，用冷水浸泡30分钟，捞出，沥干水分。
❷坐锅点火，加入高汤煮沸后，再转成小火熬煮成稠粥。
❸在粥中冲入鲜牛奶，用中火煮沸，加入麦片及糖，搅拌均匀即可。
【功效】强壮身体，补充营养。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

鳗鱼粥

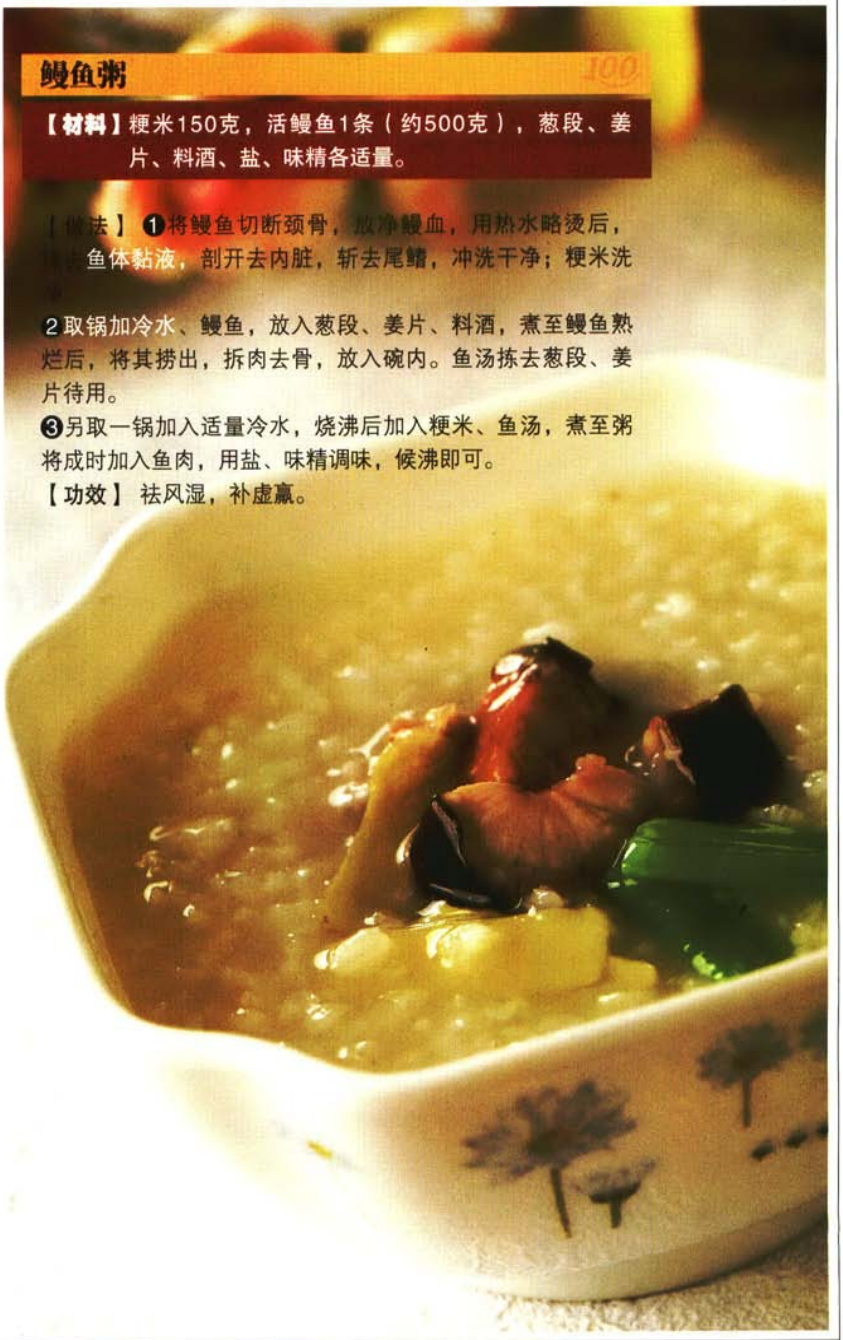
【材料】粳米150克，活鳗鱼1条（约500克），葱段、姜片、料酒、盐、味精各适量。

【做法】❶将鳗鱼切断颈骨，放净鳗血，用热水略烫后，抹去鱼体黏液，剖开去内脏，斩去尾鳍，冲洗干净；粳米洗净。

❷取锅加冷水、鳗鱼，放入葱段、姜片、料酒，煮至鳗鱼熟烂后，将其捞出，拆肉去骨，放入碗内。鱼汤拣去葱段、姜片待用。

❸另取一锅加入适量冷水，烧沸后加入粳米、鱼汤，煮至粥将成时加入鱼肉，用盐、味精调味，候沸即可。

【功效】祛风湿，补虚赢。



乌贼粥

【材料】粳米100克，乌贼干1只，盐、味精、料酒、葱段、姜片、植物油各适量。

【做法】❶粳米洗净，沥干水分。

❷乌贼干用温水泡发，冲洗干净，切成丁。

❸取炒锅上火，放入植物油烧热，下葱段、姜片煸炒至香，加入冷水、乌贼丁、料酒，煮至熟烂，再加入粳米，用大火煮开后转至小火，续煮至粥成，用盐、味精调味即可。

【功效】滋补养血，调经止带，养胎利产。



锦囊厨房 tips 1

粳米煮粥最养人



米按其黏性分为糯米、粳米和籼米。粳米米粒粗短，口感绵软，有东北米、珍珠米、水晶米等品种。粳米富含淀粉、蛋白质、维生素及微量元素，有健脾养胃、补中益气、强筋壮骨等功效。其米质胀性较小而黏性较强，煮粥最养人。



瑶柱鱼片粥

【材料】粳米150克，鲇鱼1条，瑶柱50克，姜丝、葱末、盐、味精、料酒、胡椒粉、盐水各适量。

【做法】❶鲇鱼整理干净，拆出鱼肉，切成薄片，加入味精、盐、料酒、胡椒粉拌匀。

❷粳米洗净，用少许盐腌拌；瑶柱用温水浸开，撕碎。

❸锅中加冷水，放入粳米，待水烧沸后加入瑶柱，用小火熬煮至粥成，再加入鱼片，待沸，用盐调味，撒上姜丝、葱末即可。

【功效】补肾，养血，强腰。

黑鱼粥

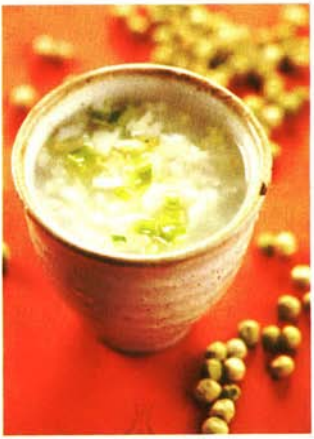
【材料】粳米100克，净黑鱼肉150克，葱末、姜末、料酒、盐、味精、猪油各适量。

【做法】❶粳米洗净，用冷水浸泡30分钟，捞出，沥干水分。

❷将黑鱼肉漂洗干净，切成细丁。

❸取锅放入冷水、粳米，先用大火煮开，然后改用小火熬煮，至粥将成时，加入黑鱼肉丁、姜末、料酒、猪油，续煮至粥成，然后加入盐、味精调好味，撒上葱末即可。

【功效】祛淤生新，滋补调养。



西式牛奶粥

【材料】粳米100克，牛奶300克，糖、黄油各适量。

【做法】❶将粳米洗净，用冷水浸泡30分钟。

❷锅中倒入冷水，将粳米放入，先用大火烧沸，然后转小火熬煮。

❸粥将成时加入牛奶、糖、黄油，搅拌均匀，再继续熬煮片刻，即可。

【功效】安神利眠。



海参桂圆粥

【材料】粳米100克，海参30克，桂圆肉20克，冰糖适量。

【做法】❶海参洗净，切薄片；桂圆肉洗净；冰糖打碎；粳米洗净。

❷锅中加入冷水，将粳米放入，用大火烧沸后搅拌数次，然后放入海参片，改用小火慢慢熬煮。

❸待粳米软烂、海参熟透时，下入冰糖，再稍焖片刻，即可盛起食用。

【功效】抗疲劳、衰老，提高免疫力。





白菜粥

【材料】粳米100克，大白菜150克，姜丝、味精、盐、猪油各适量。

【做法】❶将大白菜择洗干净，切成粗丝；粳米洗净。

❷坐锅点火，倒入猪油烧热，下白菜丝、姜丝煸炒片刻，起锅盛入碗内。

❸锅内加冷水，倒入粳米，用大火烧沸，改用小火熬煮至粥将成时，加入炒白菜，调入盐、味精拌匀，再略煮片刻即成。

【功效】清热养胃，通利二便。



米糕甜粥

【材料】糯米100克，葡萄干50克，红糖、肉桂粉各适量。

【做法】❶糯米洗净，用冷水浸泡3小时。

❷葡萄干洗净备用。

❸锅中加冷水，将糯米放入，先用大火烧沸，然后转小火熬煮约45分钟。

❹待糯米烂熟时，加入葡萄干、红糖及肉桂粉搅拌均匀，稍焖片刻，即可盛起食用。

【功效】益气、补血、养颜，暖脾助阳。



叉烧皮蛋粥

【材料】叉烧肉300克，粳米100克，蚝豉100克，皮蛋1个，盐适量。

【做法】❶粳米洗净，用少许盐腌拌；蚝豉用水浸开，洗净；皮蛋去壳，切粒；叉烧肉切粒。

❷锅内入冷水，大火煮开，放入粳米先煮片刻，放入蚝豉。

❸粥煮约30分钟后放入皮蛋粒，待粥成，放入叉烧肉粒，再次煮开即可。

【功效】滋阴养血，生津润燥。适用于形体枯瘦，病后虚弱，小儿营养不良，胃燥口渴，肺燥干咳，肠燥便秘。

雪梨黄瓜粥

【材料】糯米100克，雪梨1个，黄瓜1根，山楂糕1块，冰糖适量。

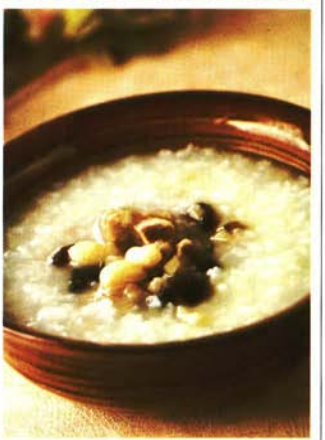
【做法】❶糯米洗净，浸泡3小时。
❷雪梨去皮、核，洗净切块；黄瓜洗净，切条；山楂糕切条备用。
❸锅中加冷水，将糯米放入，先用大火烧沸，转小火熬煮成稀粥。
❹粥烧后，下雪梨块、黄瓜条、山楂条及冰糖，拌匀，调至中火烧沸即可。
【功效】适用于心烦口渴、小便短赤等症。



皮蛋排骨粥

【材料】排骨150克，粳米100克，皮蛋1个，花生仁30克，大头菜1块，葱粒、盐适量。

【做法】❶排骨洗净后，切成小块，用盐腌数小时；皮蛋去壳，洗净切粒；粳米、花生仁洗净、沥干；大头菜洗净、切粒。
❷锅内加冷水，大火烧沸，放入排骨，待再次沸腾时，将粳米与花生仁一起下锅。
❸小火熬煮30分钟，见米烂粥稠，入盐调味，撒大头菜粒与葱粒即可食。
【功效】滋阴养血，生津润燥。适用于形体枯瘦，病后虚弱，肠燥便秘等症。



玉竹冰糖粥

【材料】粳米100克，鲜玉竹60克，冰糖50克。

【做法】❶鲜玉竹洗净，去掉根须后切碎，加水煎煮，取浓汁去渣。
❷粳米洗净。
❸粳米与玉竹汁一同入锅，先用大火烧沸，搅拌几下，再改用小火熬煮成粥，然后放入冰糖，再稍煮片刻，即可盛起食用。
【功效】滋补养肺，补气强心，生津止渴。



绿豆酸梅百果粥

【材料】糯米100克，绿豆200克，甜酸梅50克，蜜枣、黑枣各30克，莲子20克，红瓜蜜饯10克，糖、薄荷香精各适量。

【做法】❶糯米洗净，用冷水浸泡[illegible]时，放入笼中蒸熟成饭，放冷。

❷绿豆洗净泡好，放入锅中，加冷水，用大火煮开，然后改小火熬煮。待豆壳能轻易捻去时捞出，冲洗去壳，沥干水分后放入盘中，上笼蒸酥，取出放冷。

❸莲子入锅略煮，去心，再煮烂；黑枣、蜜枣治理干净，切成两半；甜酸梅、红瓜蜜饯切成末；薄荷香精加糖调成薄荷糖水。

❹将上述各食材放入保鲜袋内，置入冰箱保[illegible]入薄荷糖水和适量白开水即可。

【功效】清热解毒，生津止渴，开[illegible]

需要全本请访问 www.ertongbook.com

绿豆奶粥

【材料】粳米100克，绿豆50克，牛奶300毫升，糖适量。

【做法】❶绿豆和粳米分别洗净、泡好。
❷绿豆放入锅中，加冷水煮至涨开，然后加入粳米，用小火煮至米烂豆熟。
❸将牛奶再倒入锅中，加入糖拌匀，用小火煮5分钟，即可盛起食用。
【功效】清火凉爽，防暑降温。





石榴花粥

【材料】粳米100克，石榴花5朵，糖适量。

【做法】❶粳米洗净，捞出，沥干水分。
❷将石榴花脱下花瓣，择洗干净。
❸取锅放入冷水、粳米，先用大火煮开，然后改用小火熬煮，至粥将成时，加入石榴花、糖，再略煮片刻，即可盛起食用。
【功效】止血，止带。适用于妇女崩漏、月经不调、白带，是女性常用的食疗保健药粥。

白茄首乌粥

【材料】绿豆粉、黑豆皮各25克，白茄子250克，何首乌10克，糖适量。

【做法】❶何首乌洗净；白茄子洗净，去蒂、去皮，切成小块。
❷将白茄子块、何首乌同入锅中，加适量冷水煎煮，待茄子块烂熟后，缓缓加入黑豆皮、绿豆粉，充分搅拌使之成糊，然后下入糖拌匀，再稍焖片刻，即可盛起食用。
【功效】补气血，益肝肾，消肿止痛。





椰汁黑糯米粥

【材料】黑糯米200克，椰汁120毫升，冰糖适量。

【做法】❶黑糯米洗净，用冷水浸泡3小时。
❷将泡好的黑糯米放入锅中，加入适量冷水烧沸，然后转小火熬煮约30分钟至米粒软烂。
❸粥内加入冰糖，续煮2分钟，待冰糖完全溶化后离火，待粥温度稍降，再加入椰汁调匀，即可盛起食用。

【功效】美白降火，预防青春痘。



胚芽甘薯粥

【材料】粳米100克，黄心甘薯、胚芽米各50克，糖适量。

【做法】❶粳米、胚芽米洗净，用冷水浸泡30分钟，捞出，沥干水分。
❷黄心甘薯洗净，去皮切成小块。
❸锅中加冷水，将粳米、胚芽米放入，用大火烧沸后放入甘薯块，改用小火熬煮成粥，下入糖拌匀，即可盛起食用。

【功效】清热利尿，健脾养胃，清血净肠，美白肌肤。



白果麦片粥

【材料】粳米150克，白果仁50克，麦片20克，盐适量。

【做法】❶粳米洗净；白果仁洗净，浸泡回软，沸水焯透备用。
❷锅中加冷水，下入粳米和白果仁，大火煮沸后，改小火煮30分钟，用干净纱布包住麦片，放进粥锅里再煮30分钟。
❸见粥浓稠时，取出麦片渣包，加入盐拌匀，即可盛起食用。

【功效】养胃生津，补益强壮。



白兰花粥

【材料】糯米100克，红枣50克，白兰花4朵，蜂蜜30克，糖适量。

【做法】❶糯米洗净，浸泡。
❷白兰花择洗干净；红枣洗净，切丝备用。
❸锅中加冷水，将糯米放入，先用大火烧沸，再改用小火熬煮成粥，加入红枣丝、糖、蜂蜜、白兰花，再续煮约5分钟，即可盛起食用。

【功效】止咳，化浊，补脾。适用于慢性支气管炎、虚劳久咳、前列腺炎、食欲不振。

锦囊厨房 Tips 2

红枣补益有禁忌



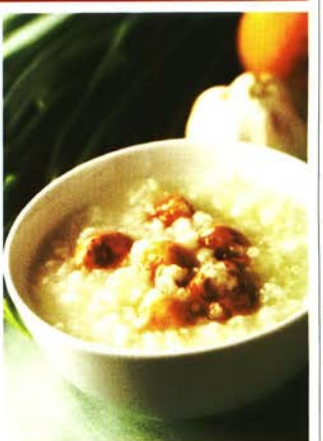
红枣虽是补益佳品，但过量生食易导致腹泻，因此感冒发烧、腹胀气滞者忌食。红枣含糖量高，糖尿病患者不宜多食。另外，体质燥热或常有水肿现象的女性在月经期也不宜吃红枣，以免引起经血过多或加重水肿现象。

无花果粥

【材料】粳米100克，无花果10个，冰糖适量。

【做法】❶粳米、无花果分别洗净。
❷锅中加冷水，放入粳米，先用大火烧沸，再改用小火熬煮。
❸煮约30分钟后，放入无花果，以冰糖调好味，续熬至粥成，即可盛起食用。

【功效】健胃止泻，清热解毒。适用于食欲不振，消化不良，痔疮便秘等症。





冰糖莼菜粥

【材料】粳米100克，莼菜200克，冰糖100克。

【做法】❶将莼菜择洗干净，放在漏勺里入沸水中烫一下，沥干水分。

❷粳米洗净，入锅加冷水，大火烧沸，然后改用小火慢煮。

❸米烂粥稠时，加入莼菜和冰糖，再稍煮片刻，至冰糖全溶，即可盛起食用。

【功效】清热，利水，补脾。适用于小便短赤、热痢、黄疸、胃弱不食等症。宜于内热体质者及夏季养生保健食用。



枇杷银耳粥

【材料】粳米100克，枇杷5颗，银耳30克，冰糖适量。

【做法】❶粳米洗净；枇杷洗净，去外皮，切成两半，剔去果核。

❷银耳用温水浸泡涨发，择洗净，大者撕碎。

❸取锅加入冷水、银耳、粳米，用大火煮沸后，改用小火熬煮，待粥将成时，加入枇杷、冰糖，再煮两三沸即成。

【功效】滋阴润肺，养胃生津。适用于虚劳咳嗽、胃燥口渴、大便干结、便血等症，尤宜秋燥季节进补养生。



荔枝粥

【材料】粳米100克，干荔枝50克，冰糖适量。

【做法】❶粳米洗净，用冷水浸泡。

❷干荔枝去壳取肉，用冷水漂洗干净。

❸将粳米与干荔枝肉同放沙锅内，加冷水，先用大火烧沸，然后改小火焖煮至米烂粥稠，调入冰糖即可。

【功效】补脾止泻。适用于老年人五更泄泻、消渴。久食能益智健脑、驻颜色，与老年人养生相宜。

鲇鱼粥



【材料】粳米100克，鲇鱼150克，香菜末、葱段、盐、味精、胡椒粉、香油各适量。

【做法】❶将鲇鱼从鳃部撕开，挖出内脏，冲洗干净；粳米洗净。

❷取锅加入冷水、鲇鱼、葱段，煨煮至鲇鱼熟烂后，捞出鲇鱼，去除葱段，加入粳米，用小火慢慢熬煮。

❸待粥成后，拆下鱼肉放粥内，加盐、味精调味，撒上香菜末、胡椒粉，淋香油即可。

【功效】滋阴补虚，养血开胃，催乳利尿。

芝麻桃仁粥



【材料】粳米100克，黑芝麻10克，核桃仁8克，冰糖适量。

【做法】❶粳米洗净，捞起，沥干水分。

❷黑芝麻放入炒锅，用小火炒香；核桃仁洗净，去杂质。

❸粳米放入锅内，加冷水，置大火上烧沸，再用小火熬煮至八成熟时，放入核桃仁、黑芝麻、冰糖，搅拌均匀，续煮至粳米烂熟即成。

【功效】活血化瘀，润肠通便，美肤护肤。

银耳绿豆粥



【材料】绿豆100克，银耳15克，西瓜半只，蜜桃1个，冰糖适量。

【做法】❶绿豆洗净；银耳浸泡回软，择洗净；西瓜去皮和瓜子，切块；蜜桃去核，切瓣。

❷取锅加入冷水和绿豆，用大火烧沸，转小火慢煮40分钟，再下银耳及冰糖，搅匀续煮约20分钟，下西瓜块和蜜桃瓣，稍煮离火。

❸待续粥自然冷却后，装入碗中，用保鲜膜密封，放入冰箱，冷冻20分钟后即可食用。

【功效】止渴清热，祛暑利尿。

菠萝粥



【材料】西米100克，菠萝150克（罐装），糖适量。

【做法】❶菠萝切成细丁；西米洗净，放入沸水锅内略焯后捞出，再用冷水反复漂洗。

❷锅中加冷水，将西米放入，用大火烧沸，改用小火熬煮30分钟后，放入菠萝丁，续煮10分钟。

❸粥内下入糖调味，再稍焖片刻即可。

【功效】解暑生津，健脾止泻。适用于暑热烦渴、消化不良，是夏季常用的保健食品。

锦囊厨房 tips 3

慧眼识别好菠萝



颜色青绿、果身坚硬、没有香气的菠萝是没熟的；色泽正由绿转黄、果身扎实、有自然的淡淡幽香，是成熟适中的；色泽已由黄转褐、果身变软、溢出浓香的是熟过头的；若一捏便流出汁液，说明已经变质，不能食用。



银鱼苋菜粥

【材料】粳米200克，小银鱼100克，苋菜25克，高汤、盐、料酒、胡椒粉各适量。

【做法】❶粳米洗净，放入锅中，加入高汤和适量冷水煮沸，再转入小火熬煮。

❷苋菜洗净，沸水焯透，捞出，浸入冷开水中泡凉，沥干切小段；小银鱼泡水，洗净。

❸粳米粥煮至软烂黏稠时，放入苋菜及小银鱼，待熟后，加入盐、料酒、胡椒粉，调拌均匀，出锅装碗即可。

【功效】清热解毒，滋阴润肺。

需要全本请访问 www.ertongbook.com