粥品丛书

广东粥

膳食养生 粥品先行

犀文资讯 编著









中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

广东粥/犀文资讯编著. -- 北京：中国纺织出版社，
2011.1
（粥品系列）
ISBN 978-7-5064-6767-4
Ⅰ. ①广… Ⅱ. ①犀… Ⅲ. ①粥-食谱-广东省
Ⅳ. ①TS972.137
中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第164193号

责任编辑：李彦芳　　特约编辑：黄旭兰
责任印刷：刘　强　　装帧设计：吴展新　宋　丽

中国纺织出版社出版发行
地址：北京东直门南大街6号　邮政编码：100027
邮购电话：010-64168110　传真：010-64168231
http://www.c-texilep.com
E-mail：faxing@c-textilep.com
北京外文印务有限公司印刷　各地新华书店经销
2011年1月第1版第1次印刷
开本：710×1000　1/16　印张：8
字数：100千字　定价：22.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

粥品丛书

广东粥

犀文资讯 编著



中国纺织出版社

总 序



华夏文明几千年，粥在其中一直扮演着不可或缺的角色。

粥俗称稀饭，古时又称“包糜”或“酏”。制作粥的主要材料是粮食。而早在七千多年前，河姆渡地区就已经出现了我国的主要作物——水稻。由此不难推测，粥在当时已经出现。而到了五千年前左右，谷物粥开始成为比较普遍的食品之一。唐代成书的《周书》从而有了“黄帝始烹谷为粥”的记载。进入两汉时期，《史记•扁鹊仓公列传》里出现了西汉名医淳于意用“火齐粥”为齐王治病的故事。而东汉医圣张仲景更是在《伤寒杂病论》中写道：“桂枝汤，服已须臾，啜热稀粥一升余，以助药力”。可见当时人们已经发现和重视粥的药理价值。汉代以后，粥在人们饮食生活中的地位进一步提高。时至今日，不但国人爱喝粥，就连外国人也开始乐此不疲。







粥水虽淡，可营养价值却绝不逊色。研究表明，大米超过60℃就会糊化。经此熬成的粥入口即溶，更容易被肠胃消化和吸收。粥还含有大量水分，常喝自然能够补充水分，清肠排毒。通过搭配不同食材，粥的功效更是千变万化。例如绿豆粥可以清热解毒，牛肉粥可以补中益气，猪蹄粥则可以活血润肤等。粥益处多多，难怪连大诗人陆游也赞不绝口：“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。”

食粥既可果腹，又有营养，自然深受老百姓的喜爱。其中又以杂粮粥和广东粥最受欢迎。前者的兴起，很大程度上与近年追捧杂粮食品的潮流有关。杂粮富含细粮所缺少的纤维物质，经常食用，可调理肠胃、均衡营养，起到降压降脂和预防肥胖、糖尿病等作用。这对于深受现代病困扰的都市人来说尤为吸引。常言道“食在广州”，粤菜的美味举世皆知。而广东粥同为粤人所制，受欢迎程度自然毫不逊色，其品种与风味都非常受食客的追捧。考虑到广大消费者的需要，我们专门为大家推出了一套两本的粥谱——《杂粮粥》和《广东粥》。每一本都囊括了上百道粥品，每一道都有详尽的特点、制作过程以及营养介绍。务求令读者买的安心，学的开心，吃的称心。

煮饭何如煮粥强，好同女儿细商量。
一升可作二升用，两日堪为六日粮。
有客只须添水火，无钱不必问羹汤。
莫言淡泊少滋味，淡泊之中滋味长。

最后以明代张方贤的《煮粥诗歌》作结，希望大家在生活中同样“莫言淡泊少滋味，淡泊之中滋味长”！

前言 PREFACE

走遍全国，恐怕再也找不到比广东人更嗜粥的了。

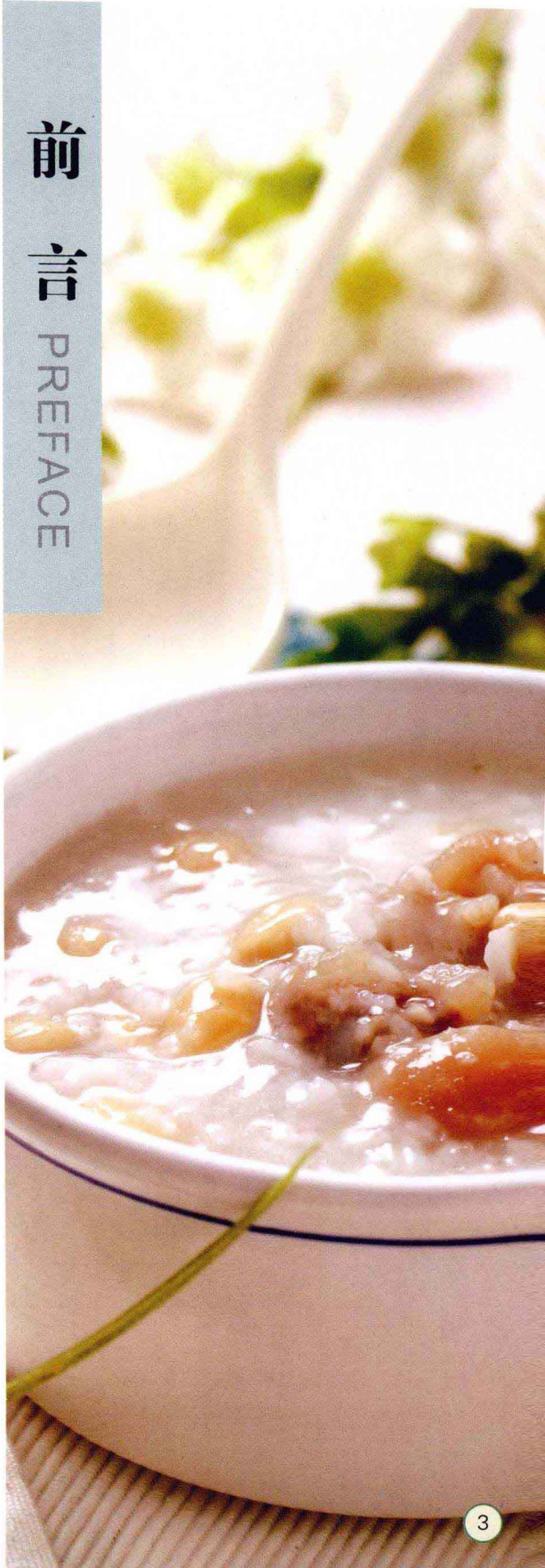
广东人嗜粥，所以他们把粥位列四食之首。君不见随处皆是的“粥粉面饭”食肆？无论早晨、中午、傍晚还是深夜，徜徉其间，你总会发现不少食客正在大喝其粥。广东人对粥的喜爱简直到了痴迷程度！

广东人嗜粥，就连一碗平淡无奇的白粥也会让他们吃出味道，吃出讲究，吃出营养。白粥又被广东人称为“明火白粥”。意思就是用大火煮沸后还要转小火慢熬数小时而成。如此炮制之下，锅内早已米花尽化，洁白如乳。一碗下肚，自然烦热尽除。

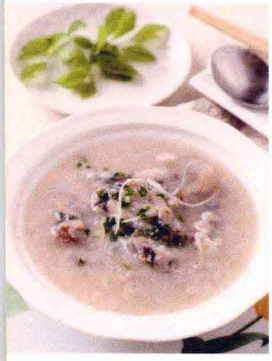
广东人嗜粥，普通食肆不够，还要建立“粥城”来满足饕餮之欲。在这大大小小的“城”中，食客和厨师们以粥为媒，穷极粥道，创造出各种各样的新奇食法。其中“毋米粥”就是最典型的一个例子。

广东人嗜粥，可是广式粥品在流派上并不统一。依据广东主要民系，广东粥同样分为有潮汕、客家、广府三派。其中潮汕人称粥为“糜”，粥水米粒点点，清晰可见，食用时直接加入咸菜或者其他材料，做法相对简易，更接近于泡饭。客家粥则以粗料细作、粥稠汤浓著称。河鱼粥、爆炒牛肉粥及番鸭粥是当地有名的“客家三粥”。虽然二地的粥食都有非常鲜明的特点，可是仍然无法与广府粥相提并论。后者既不乏潮汕的泡饭粥（广府人称为“冷饭粥”），用料和制作方面也远比客家粥考究。而且由于长期的地理和经济因素，广府粥在品种方面几乎囊括南北，兼并中西。绝对是中华粥食的集大成者。

《广东粥》一书以广府粥为主，按食材分类，为读者精心挑选了115种常见的广东粥食。每一种都配有精美的步骤图片和详尽的制作流程。让你在茫茫粥海中找准方向，尽享粥之美味。最为难得的是，本书还为读者献上了上百个营养师提示。让大家在烹调过程中知其然同时知其所以然。





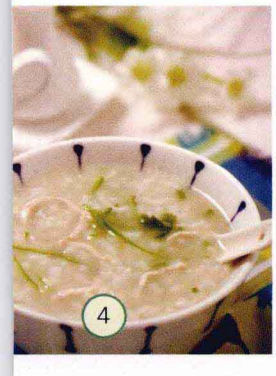


目录 CONTENTS

熬粥六讲 6
煲粥须知 7
广东名粥 8
皮蛋瘦肉粥 9
状元及第粥 10
艇仔粥 11
油盐白粥 12
生滚田鸡粥 13
田螺芋头粥 14
生菜鲮鱼球粥 15
柴鱼花生粥 16
淡菜皮蛋粥 17
咸蛋菜心粥 18
滑蛋牛肉粥 19
肉粥
板栗牛腩粥 21
牛尾粥 22
火腿玉米粥 23
萝卜火腿粥 24
烟肉白菜粥 25
叉烧皮蛋粥 26
鸭蛋瘦肉粥 27
红萝卜瘦肉粥 28
咸鱼肉片粥 29
肉丸粥 30
蚝豉皮蛋瘦肉粥 31
青椒瘦肉粥 32
金针菜瘦肉粥 33
笋尖猪肝粥 34
皮蛋猪肝粥 35
猪肝绿豆粥 36
猪腱牛蒡粥 37
猪蹄粥 38
扁豆猪手粥 39
滋补猪肺粥 40
猪脾枣米粥 41
排骨皮蛋粥 42
干贝血豆腐粥 43
苋菜小鱼粥 44
鲩鱼片香菜粥 45
鱼生粥 46
草菇鱼腩粥 47
玉米鱼肉稀粥 48
鱼松粥 49
蛤蜊粥 50
蚝仔粥 51
韭菜海参粥 52
蟹柳豆腐粥 53
滑鸡粥 54
香葱鸡肉粥 55
萝卜鸡丝粥 56
干贝鸡丝粥 57
鸡肝鸡子粥 58
鸡肝玉米粥 59
鸡肉蛋清粥 60







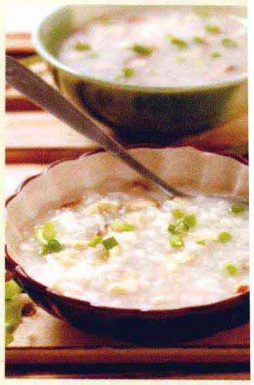
冬瓜鸭粥 61
陈肾菜干粥 62
烧鸭粥 63
滋补羊肉粥 64
羊腩苦瓜粥 65
肉桂羊肉粥 66
兔肉粥 67
兔肝粥 68

菜粥

冰糖五色粥 70
罗汉粥 71
板栗稀粥 72
清热冬瓜粥 73
茄子米粥 74
猴头菇粥 75
养颜海带粥 76
黑木耳粥 77
大枣银耳粥 78
裙带菜粥 79
芹菜粥 80
青菜冬菇粥 81
苦瓜粥 82
银耳鸡蛋玉米粥 83
银耳薤白粥 84
菠菜粥 85
白果冬瓜粥 86
海米菠菜粥 87
冬黄粥 88
八宝粥 89
雪梨青瓜粥 90
红薯西米粥 91
黑豆桂圆粥 92
花生玉米粥 93
松仁大米粥 94
椰汁紫米粥 95

药粥

黄芪粥 97
姜芝枸杞粥 98
洋葱花粉粥 99
吴茱萸粥 100
解暑荷叶粥 101
美颜红枣粥 102
桑叶粥 103
川乌当归粥 104
杏仁粥 105
山药萝卜粥 106
养生枸杞粥 107
舒肝梅花粥 108
决明子粥 109
黄芪人参粥 110
无花果粥 111
菟丝子粥 112
核桃仁粥 113
黑芝麻红枣粥 114
首乌粥 115
浙贝粥 116
紫苏麻仁粥 117
蒲公英金银花粥 118
加味天门冬粥 119
鱼腥草粥 120
麦门冬粥 121
桃仁山楂荷叶粥 122
山楂黑枣粥 123
生地黄粥 124
芦蔗粥 125
陈皮粥 126
佛手米粥 127









熬粥六讲



清代的《随园食单》曾对汤、饭、粥作过这样的区分："见水不见米，非粥也；见米不见水，非粥也。兴使水米融洽，柔腻如一，而后谓之粥。"由此可见，煮粥绝不仅仅是简单的"米加水"。可是，怎样才能煲出"水米融洽，柔腻如一"的好粥呢？下面以米粥为例，为大家介绍几个方法。

第一，挑选新鲜大米。白居易曾在《自咏老身示诸家属》中写道："粥美尝新米，袍温换故绵。（若想粥食美味，要用新鲜大米烹调。若想袍子温暖，要用旧绵花缝制。）"大诗人这种看法确为真知灼见。因为大米一旦储存时间过长，不但颜色变黄，而且酶的活性也会降低，结构逐渐松弛，最终流失大部分营养素，甚至霉变，产生有毒物质。所以煲粥一定要选新鲜大米。

第二，煮前先浸米。一般情况下，大米洗净后不要立刻加水煮粥。此时可将大米放入冷水中浸泡30分钟，让米粒充分膨胀，这样可减少煮粥时间，令米粥更加绵化。特别指出的是，浸泡会令大米养分流失，所以煮粥时可以连浸米水一同倒入。

第三，避免中途添水。中途添水会让粥的香味和黏稠度大打折扣，因此应该一次性把水放足。

第四，沸水下米。如用冷水加米煮粥，一不留神就会糊底。所以可先在下米前煮沸锅水，这样便不容易糊底了。

第五，"煮"、"焖"结合。"煮"和"焖"是粥的两种主要烹调方法。先用大火煮沸米水，再转小火或中火慢熬成粥。就是"煮"；大火煮沸米水后，倒入木桶密封焖2小时。便为"焖"。一般来说，"煮"法较为常用。

第六，时时搅拌。搅拌一来可以防止糊底，二来能让米粥更粘稠。搅拌的技巧是：大米下锅搅几下，大火滚开后转文火二十分钟后不停搅。

煲粥须知



粥底的制作

学做广东粥，必须先学会煮“粥底”。以下是一种经典的粥底做法。

原　　料：米1杯。

辅　　料：水17杯，皮蛋半个，腐皮半张，沙拉油15克。

制作方法：

1、大米洗净沥干，加入皮蛋和沙拉油腌制1小时待用。

2、腐皮洗净，泡软取出。

3、锅中烧开17杯清水，加入腌制大米和腐皮煮沸，转小火沸煮1～1.5小时，期间时时搅动。煮至米溶即可。







小问答

1. 何为稀粥和浓粥

一般来说，水米比例为17:1的就是稀粥；12:1者属于适中；高于12:1或者泡饭都可以称为浓粥。

2. 什么是“粥油”

“粥油”又称“米油”，是指米粥沸腾一段时间后浮于表面的油膏状物质。其中蕴含了米粥的绝大部分精华，因此我国自古就有“米油赛参汤”的说法。婴儿食用适量粥油，可以调养脾胃，治疗腹泻；老年人食用粥油，可以补肾强精，延年益寿；肿瘤病人食用粥油，能够补充营养，促进康复；粥油让“黑瘦者食之，百日即肥白”。

3. 粥油如何食用

粥油最好空腹食用。加入少量食盐，可起到引药入肾的作用，增强其补肾益精的效果。

广东名粥

穿行于广州的大街小巷，眼前出现的最多的恐怕就是粥粉面铺了。这些档口虽然大小各异，档次不一。可是总会有一些粥类食品是最常见的，例如皮蛋瘦肉粥、及第粥、艇仔粥、滑蛋牛肉粥等等，不一而足。口味方面，这些粥品清一色以咸为主（这也是广东粥的一大特色），肉香浓郁，深得追求口感的广东人喜爱。更为难得的是，这些粥食大多历史悠久，典故丰富，承载着一段历史和文化，是名副其实的广东名粥。



皮蛋瘦肉粥

特点

皮蛋甘香
肉片滑嫩
米粥绵香



原料：大米1杯，清水10杯。

辅料：皮蛋1个，油条1根，猪瘦肉100克，淀粉1/2小匙，绍酒、味精、香葱末各少许，精盐1/3小匙，鸡粉1小匙。

营养师提示

皮蛋富含矿物质，而绝少热量、脂肪。偶尔食用可刺激消化，增进食欲，促进营养吸收；猪肉味咸性微寒，有滋养脏腑，滑润肌肤，补中益气之功。

制作过程

1.大米淘洗干净，浸泡30分钟，加入足量清水以旺火煮沸，转小火慢煮45分钟，熬至粥成。

2.皮蛋去皮切瓣；猪肉切片，加入淀粉、绍酒、味精腌渍15分钟；油条切段待用。

3.将皮蛋、猪肉、油条、精盐、鸡粉加入粥中煮15分钟，至汤汁黏稠时撒入香葱末，出锅装碗即可。

小贴士

皮蛋不宜存放冰箱，否则会影响风味和色泽



状元及第粥



原料：大米300克，猪肉、猪肝、粉肠、猪腰、猪肚各50克。

辅料：姜片、葱丝、葱花、香菜、盐各少许。

营养师提示

猪肝富含铁、磷，常食有补肝明目之功；猪腰即猪肾，常食有补肾强腰，消积益气之效；猪肚即猪胃，微温无毒，可治虚劳羸弱，泄泻下痢，小儿疳积等症。

特点

色白鲜明
糜水交融
味鲜香厚

小贴士

相传清朝状元林召棠每日喜以猪肝、猪腰、猪肚煮粥为食。后来有人向他打听粥名，状元就说这是“及第粥”，从此“及第粥”一名流传至广。

制作过程

1.大米淘洗干净，加水浸泡1小时。

2.将猪肉、猪肝、粉肠、猪腰、猪肚分别洗净，猪肉、猪肝、猪腰切丁待用。

3.煮沸适量清水（刚可盖过猪肚、猪肉等食材），放入猪肚、粉肠及姜片、葱丝煮约1小时，猪肚等食材煮软后切段备用。

4.另取一锅，倒入清水1000毫升煮沸，再加入大米煮开，转小火煮约40分钟。

5.放入猪肚等食材，加盐调味，再煮10分钟，食前加入香菜、葱花即可。

艇仔粥



原料：大米、鲜鱿鱼各100克，猪肚300克，猪肉皮、籼米粉、花生仁各50克，干贝25克。

辅料：盐、味精、大葱姜、酱油、猪油、食用碱水各适量。

营养师提示

鱿鱼富含蛋白质、钙、磷、铁等物质，对骨骼发育和造血十分有益；花生富含脂肪、蛋白质、氨基酸等物质，常食可健脾和胃，利肾去水，理气通乳。

特点

多而不杂
爽脆软滑
鲜甜香美
大众口味



小贴士

旧时广州，河涌多有小艇泛游。其中部分艇家专集河虾、鱼片等水上食材为粥，向邻艇或岸人供应。“艇仔粥”一名由此而生。

制作过程

1.大米淘洗干净，加水浸泡1小时；鱿鱼用碱水浸泡，发透后洗净切丝，稍烫待用；干贝去筋，用温水浸开，撕碎；猪肚擦洗干净；花生仁去皮，放入沸盐水中稍烫，捞出沥干。

2.开油锅，加油烧沸，放入花生仁炸至金黄色，捞出沥干油份；米粉用沸油炸香。

3.煮沸300毫升清水，加入白米、干贝、猪肚煮开，转小火慢煮30分钟，加入盐和味精调味。

4.碗中放入猪肉皮、炸米粉、花生仁、鱿鱼丝，冲入滚粥，加入猪油、酱油、姜拌匀即可。

油盐白粥

特点

制法简单
淡而弥香



原料：大米1杯。

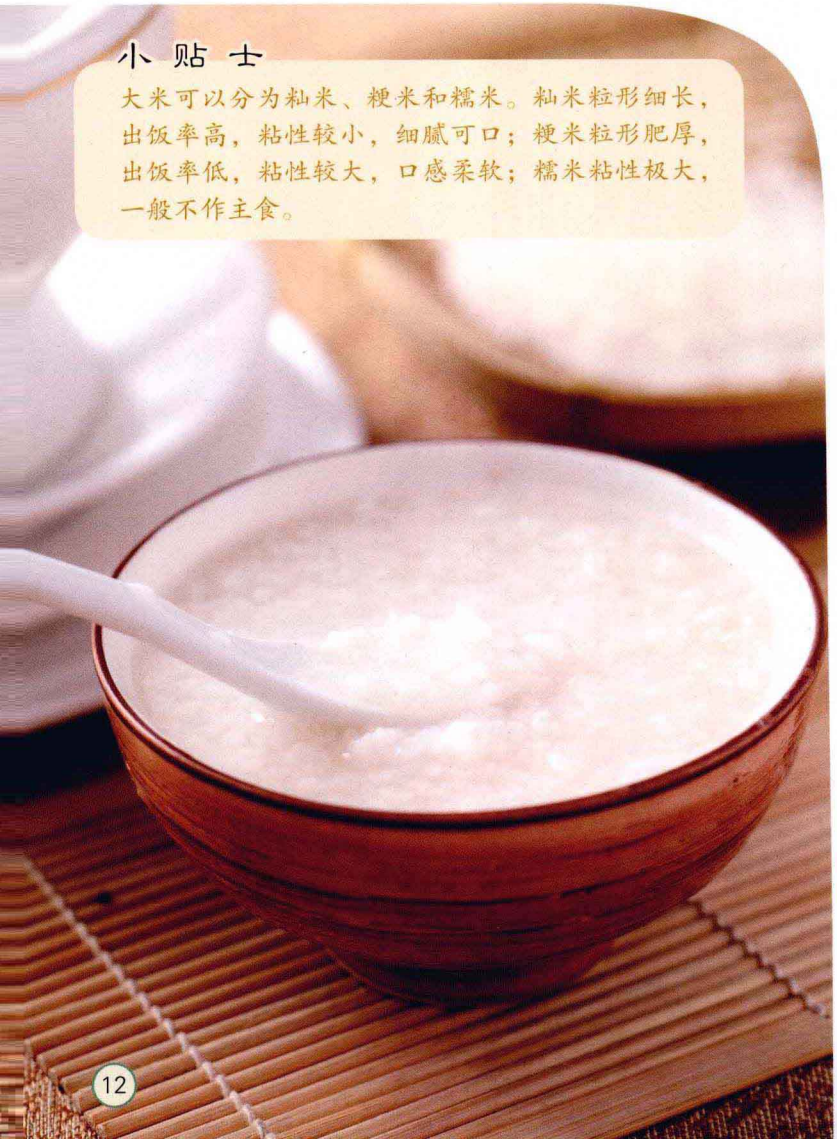
辅料：植物油、精盐各适量。

制作过程

1.大米洗净，加少许植物油腌制待用。

2.锅内烧开150毫升清水，加入大米（连同浸米的油）煮沸，再转中小火煮至绵稠。

3.加精盐调味即可。



小贴士

大米可以分为籼米、粳米和糯米。籼米粒形细长，出饭率高，粘性较小，细腻可口；粳米粒形肥厚，出饭率低，粘性较大，口感柔软；糯米粘性极大，一般不作主食。

营养师提示

大米富含淀粉和蛋白质，常食可强健筋骨，丰体长肌；食盐是常用调味料，适量食用可治全身虚弱，精神怠倦，肌肉阵挛等症；植物油含有维生素E、钾、钙、铁、磷、脂肪酸等物质，适量食用有润泽肌肤的作用。

生滚田鸡粥

特点

粥香扑鼻
肉嫩米绵
余鲜不绝



小贴士

青蛙肉本身无害，然而其体内寄生虫极多，因此不提倡多食。



原料：大米1杯，田鸡3只。

辅料：精盐、鸡精、料酒、油、麻油、姜、蒜、葱、生抽、生粉、香菜各适量。

营养师提示

蛙肉味甘性凉，富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素A、维生素B_1、维生素B_2、维生素B_{12}、维生素C及烟酸等。主治营养不良，身体虚弱，小儿疳疾等症。

制作过程

1.姜、蒜切碎；葱洗净切段；香菜刮泥，用盐水浸泡片刻；田鸡杀好，用少许料酒、油、盐、姜、蒜、葱、生抽、生粉腌制片刻；大米洗净，加入少许油、盐腌30分钟待用。

2.烧开足量清水，加入大米（连腌米油盐）煮45分钟，再放入田鸡煮5分钟，即可熄火。

3.撒入适量精盐、鸡精调味，装碗时加入香菜、麻油即可。

田螺芋头粥



原料：大米150克，田螺、芋头各200克。

辅料：味精、精盐各适量。

营养师提示

田螺富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素A等成分，具有清热利水、除湿解毒之效。主治热结小便不通、黄疸、脚气、水肿、消渴、痔疮、便血、目赤肿痛、疔疮肿毒等症。

特点

芋头粉软
田螺鲜脆
渔家风味

小贴士

凡脾胃虚寒，便溏腹泻者忌食；螺肉不宜与中药蛤蚧、西药土霉素同服。



制作过程

1.芋头去皮洗净，切粒待用；大米洗净，浸泡30分钟。

2.田螺去壳，浸泡20分钟，放入盐水中，以文火煮至螺肉变色，捞出切碎待用。

3.锅内煮沸足量清水，加入大米、芋头煮粥。

4.粥成之时加入田螺拌匀，最后放入精盐、味精调味即可。

生菜鲮鱼球粥

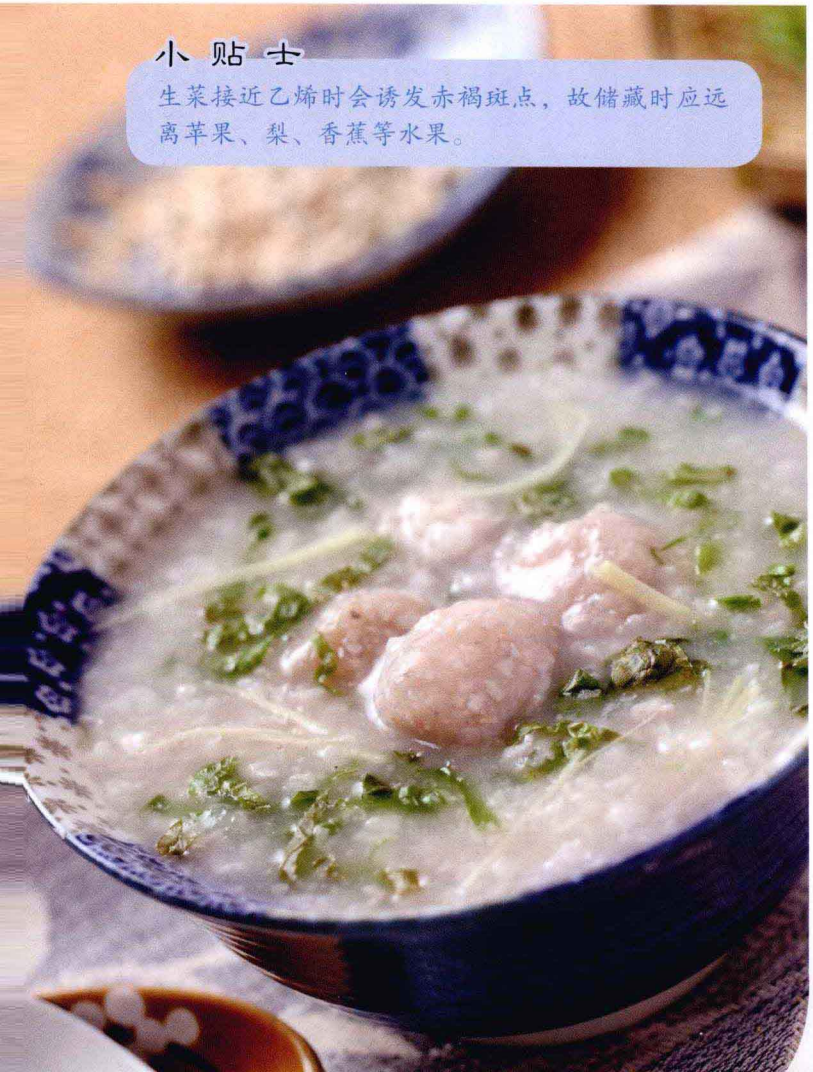


原料：大米250克，鲮鱼滑500~750克。

辅料：生菜、姜丝、葱花、精盐、食油各适量。

营养师提示

生菜富含水分、维生素C、莴苣素和膳食纤维，常食可消脂减肥、镇静安神；鲮鱼富含蛋白质、维生素A、钙、镁、硒等营养元素，主治体质虚弱、气血不足、营养不良等症。



小贴士

生菜接近乙烯时会诱发赤褐斑点，故储藏时应远离苹果、梨、香蕉等水果。

特点

银绿相间
菜爽鱼滑
风味别致

制作过程

1.生菜洗净切碎；大米洗净，加入少许油、盐腌30分钟待用；鲮鱼滑挤成若干肉球待用。

2.烧开足量清水，加入大米（连腌米油盐）煮30分钟，再放入肉球、姜丝沸煮10分钟，即可熄火。

3.加入精盐调味，撒上生菜碎、葱花，即可装碗。



柴鱼花生粥

特点

黄白相间
鲜甜入味
利尿止血
补骨固齿



原料：大米半碗，猪骨500克。

辅料：柴鱼干3~4条，带皮花生250克，姜1块，油、盐各适量。

小贴士

本粥的大米建议选用东北珍珠米，柴鱼则用韩国柴鱼。

制作过程

1.大米洗净，用少许油、盐腌30分钟以上。

2.猪骨洗净，过沸水去杂，冲去血沫；花生洗净；姜去皮切丝；柴鱼剪块待用。

3.烧开足量清水，加入大米（连腌米油盐）、猪骨、花生、柴鱼块、姜丝，以大火煮20~30分钟，再转小火熬1~2小时。

4.加盐调味，即可装碗。

营养师提示

柴鱼是鳕鱼、鲣鱼、鲭鱼等鱼类的干燥制品，有健脾胃、益阴血，补髓养精，明目增乳之功；猪骨性寒，有壮腰膝、益力气、补虚弱、强筋骨的作用。

淡菜皮蛋粥

特点

淡菜鲜韧
皮蛋甘香



原料：大米100克，淡菜30克。

辅料：皮蛋1个，油、盐各适量。

营养师提示

淡菜的蛋白质含量高达59%，且包括8种人体必需氨基酸。此外，它还富含钙、磷、铁、锌、B族维生素、烟酸等多种营养成分，适量食用能够促进新陈代谢，补充大脑和身体活动的营养供给。

制作过程

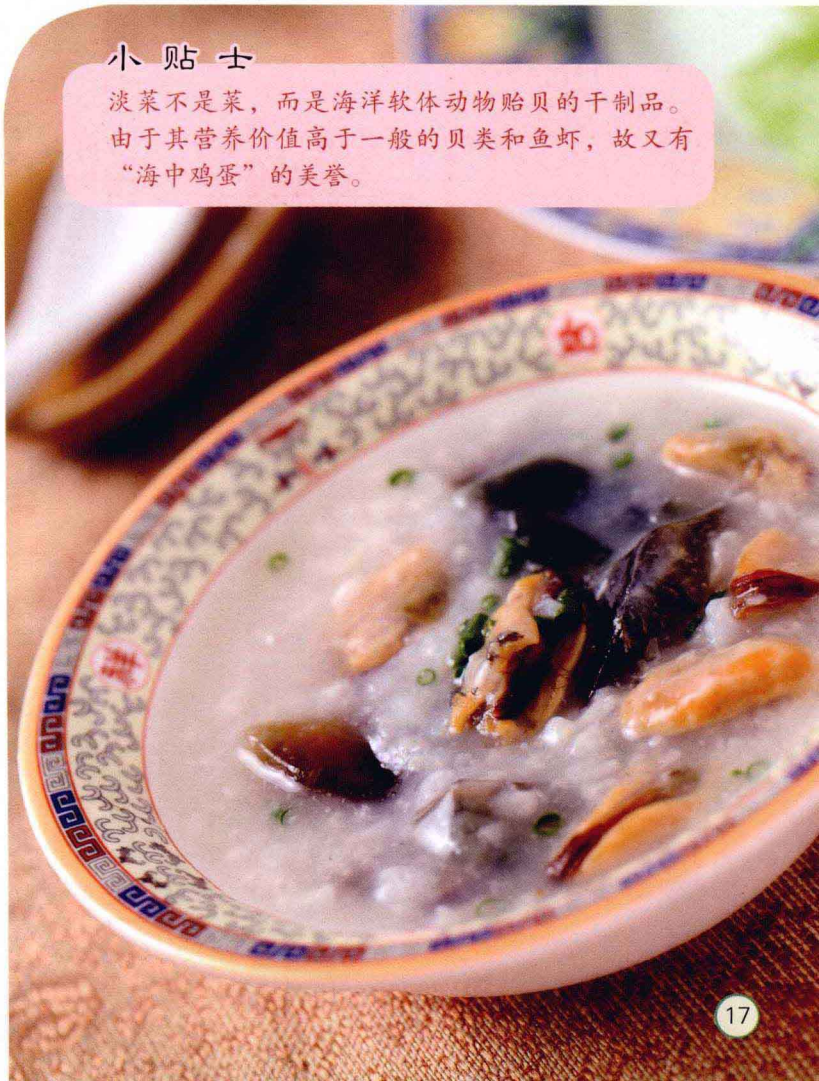
1.大米洗净，用少许油、盐腌30分钟以上；皮蛋去壳，切碎待用；淡菜洗净，用开水浸发待用。

2.烧开足量清水，加入大米（连腌米油盐）煮沸。

3.加入淡菜煮20分钟，粥成之前加入皮蛋稍煮片刻，加盐调味，即可装碗。

小贴士

淡菜不是菜，而是海洋软体动物贻贝的干制品。由于其营养价值高于一般的贝类和鱼虾，故又有“海中鸡蛋”的美誉。



咸蛋菜心粥



原料：糯米、大米各100克。

辅料：菜心3棵，咸鸡蛋1个。

营养师提示

据测定，咸蛋与鲜蛋相比，其蛋白质含量从14.7克下降至10.4克；脂肪含量从11.6克上升为13.1克；碳水化合物含量从1.6克飚至10.7克，钙含量更是从55毫克升至512毫克。菜心富含碳水化合物和蛋白质，常食有除烦解渴、利尿通便、清热解毒之功。

特点

粥色素淡
蛋油晶莹
咸香有味
软糯适口

小贴士

挑选咸蛋时，可用鲜蛋进行透照对比。一般鲜蛋气室都小于咸蛋气室。若发现咸蛋气室过大，则说明其质量较差。



制作过程

1.将糯米、大米淘洗干净，一起用温水浸泡1小时；菜心洗净切粒；咸蛋分离出蛋黄与蛋清。

2.煮沸600毫升清水，放入大米、糯米煮至出现米油。

3.放入咸蛋黄，煮至蛋黄化开，转中火，一边倒入蛋清一边搅煮至沸腾。

4.加入菜心粒煮熟，加盐调味即可。

滑蛋牛肉粥



原料： 白粥适量，牛里脊肉300克，鸡蛋1个。

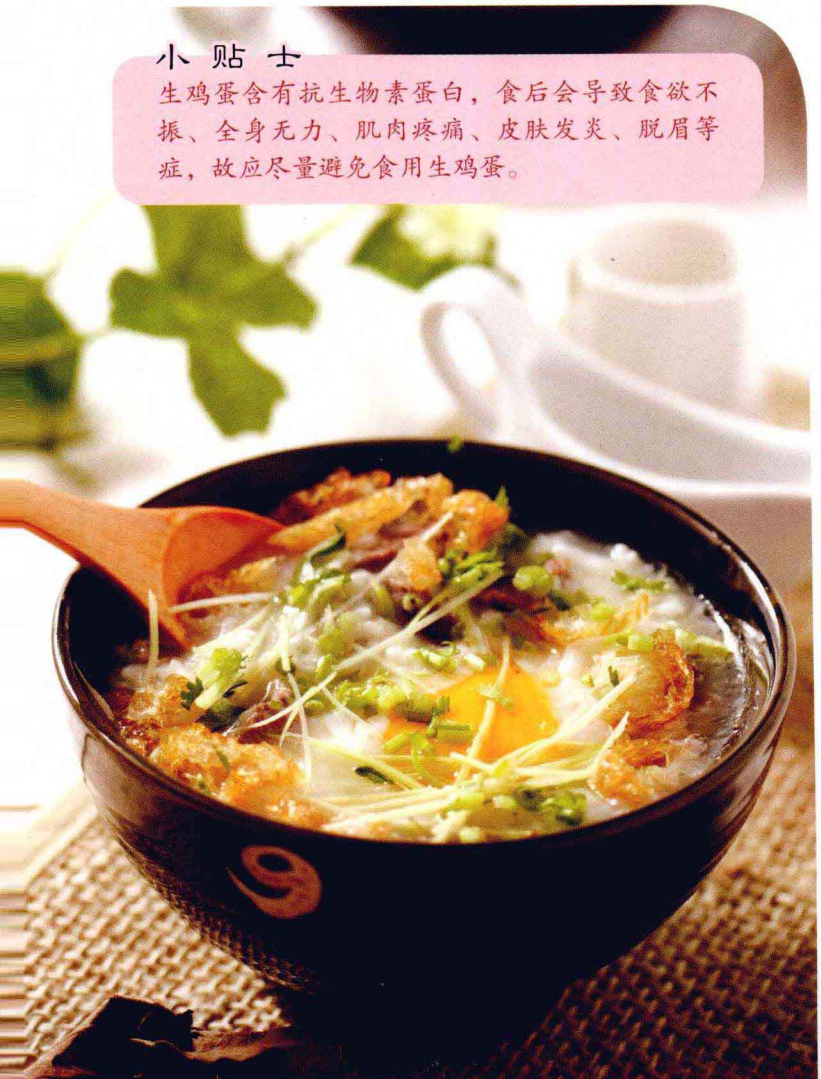
辅料： 姜丝、葱丝、香菜末各适量，油条半条，小苏打1/8小匙，盐、酒、淀粉各1小匙，香油少许。

营养师提示

牛肉富含蛋白质，其氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，食后可显著提高机体抗病能力；鸡蛋富含蛋白质、维生素、矿物质和脂肪，其中蛋白质的品质仅次于母乳，非常适合人体吸收。

小贴士

生鸡蛋含有抗生物素蛋白，食后会导致食欲不振、全身无力、肌肉疼痛、皮肤发炎、脱眉等症，故应尽量避免食用生鸡蛋。



特点

三色相混
香气扑鼻
肉嫩蛋滑

制作过程

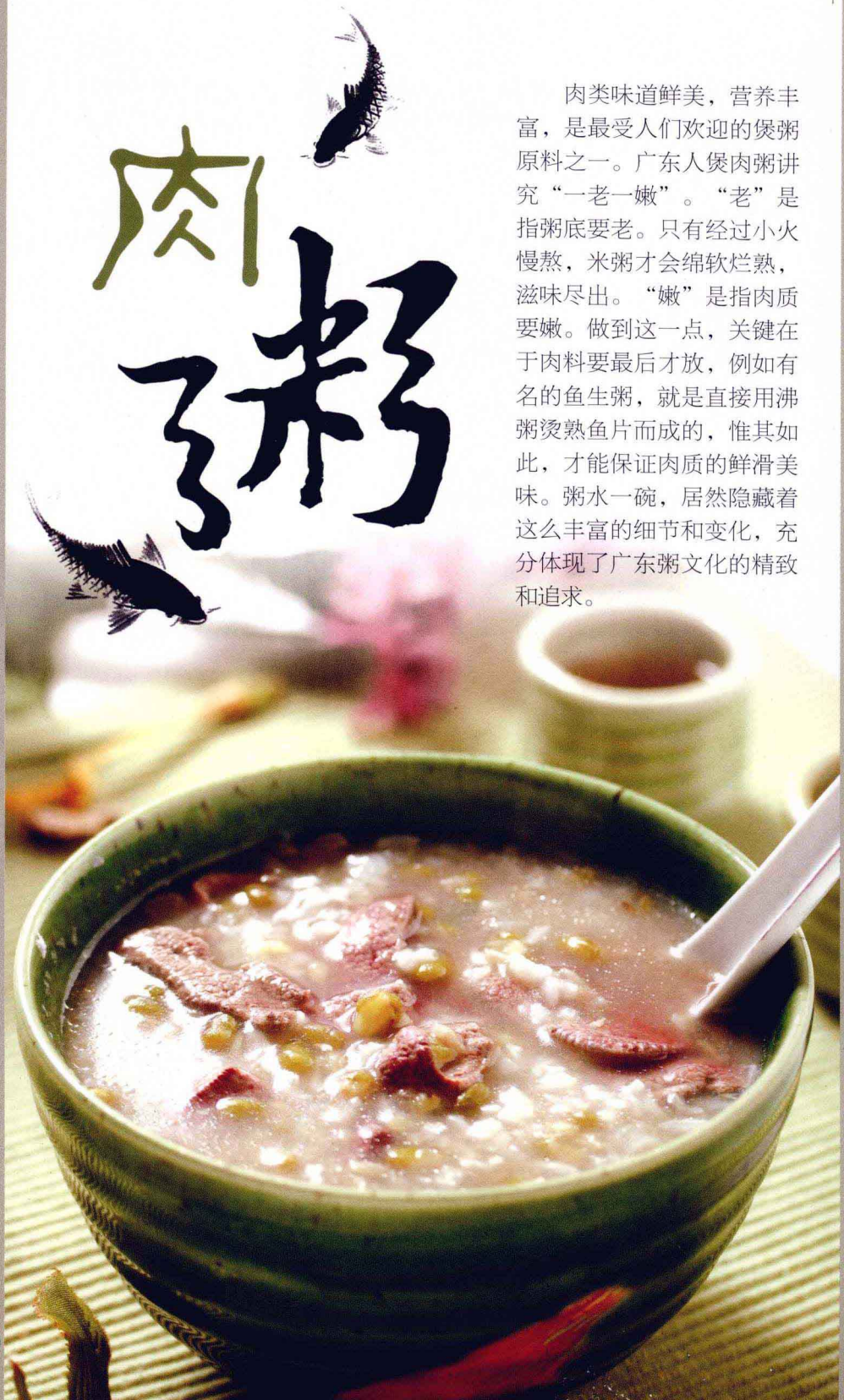
1.牛肉切片，加辅料腌30分钟备用；油条撕块待用。

2.锅中倒入白粥煮沸，下牛肉片煮至变色，熄火前打入生蛋拌匀。

3.加盐调味，装碗时加入葱、姜丝、胡椒粉、香菜末、油条即可。

肉粥

肉类味道鲜美，营养丰富，是最受人们欢迎的煲粥原料之一。广东人煲肉粥讲究“一老一嫩”。“老”是指粥底要老。只有经过小火慢熬，米粥才会绵软烂熟，滋味尽出。“嫩”是指肉质要嫩。做到这一点，关键在于肉料要最后才放，例如有名的鱼生粥，就是直接用沸粥烫熟鱼片而成的，惟其如此，才能保证肉质的鲜滑美味。粥水一碗，居然隐藏着这么丰富的细节和变化，充分体现了广东粥文化的精致和追求。



板栗牛腩粥

特点

色泽浓郁
风味诱人
栗肉粉软





小贴士

板栗生吃过量难于消化，熟吃过多容易滞气；另外板栗含糖量较高，糖尿病患者应慎食。

原料： 稠粥1碗，板栗50克，牛腩200克。

辅料： 植物油1大勺，冰糖、酱油、绍酒各1/2大勺，牛肉卤料1包，精盐、鸡粉、食用油各适量。

营养师提示

板栗性温味甘，富含蛋白质、脂肪、淀粉、糖类、维生素B_1、脂肪酶等成分。食后有健脾补肝，强肾壮骨的作用。由于板栗对肾虚的疗效尤为显著，故又有“肾之果”的美誉。

制作过程

1.牛腩洗净，连同植物油、冰糖、酱油、绍酒、卤料入锅煮2小时，起锅切片。

2.大米淘洗干净，加入适量油盐腌30分钟；板栗去壳去皮，煮熟待用。

3.烧开适量清水，加入大米（连腌米油盐）、熟板栗、牛腩片煮开，即可熄火。

4.加入少许鸡精调味即可。

牛尾粥



原料：大米250克，肥牛尾1条，干贝50克。

辅料：姜片、葱段、料酒、精盐、味精各少许，鸡油适量。

营养师提示

牛尾是牛脊椎骨的末端，因此既有牛肉补中益气之功，又有牛髓填精补髓之效；干贝富含蛋白质、碳水化合物、核黄素和钙、磷、铁等多种营养成分，常食有助于降血压、降胆固醇、补益健身。

小贴士

牛尾巴适宜秋冬进补，不建议夏季食用。

特点

干贝鲜香
牛尾滋补
粥味诱人

制作过程

1.大米洗净；干贝用温水浸软待用。

2.用小火燎去牛尾茸毛，浸软后，刮净焦黑，再从骨节处切为小段，放入开水汆透捞出。

3.牛尾、料酒、葱段、姜片、干贝加水烧开，撇去浮沫，转小火炖2小时。

4.捞出葱段、姜片，加入大米、精盐续煮至粥成，淋上鸡油即可。



火腿玉米粥



原料： 大米1杯，火腿150克，玉米粒1罐。

辅料： 芹菜1根，香菜少许，高汤6杯，盐、鸡粉各半茶匙，胡椒粉、香油各少许。

营养师提示

玉米富含不饱和脂肪酸，其中亚油酸的含量更是高达60%以上，具有显著降低胆固醇的作用；火腿含有蛋白质、脂肪、十几种氨基酸及多种维生素和矿物质。适量食用有养胃生津、益肾壮阳、固髓利足的作用。

小贴士

玉米胚尖含有多种营养素，应该食用。



特点

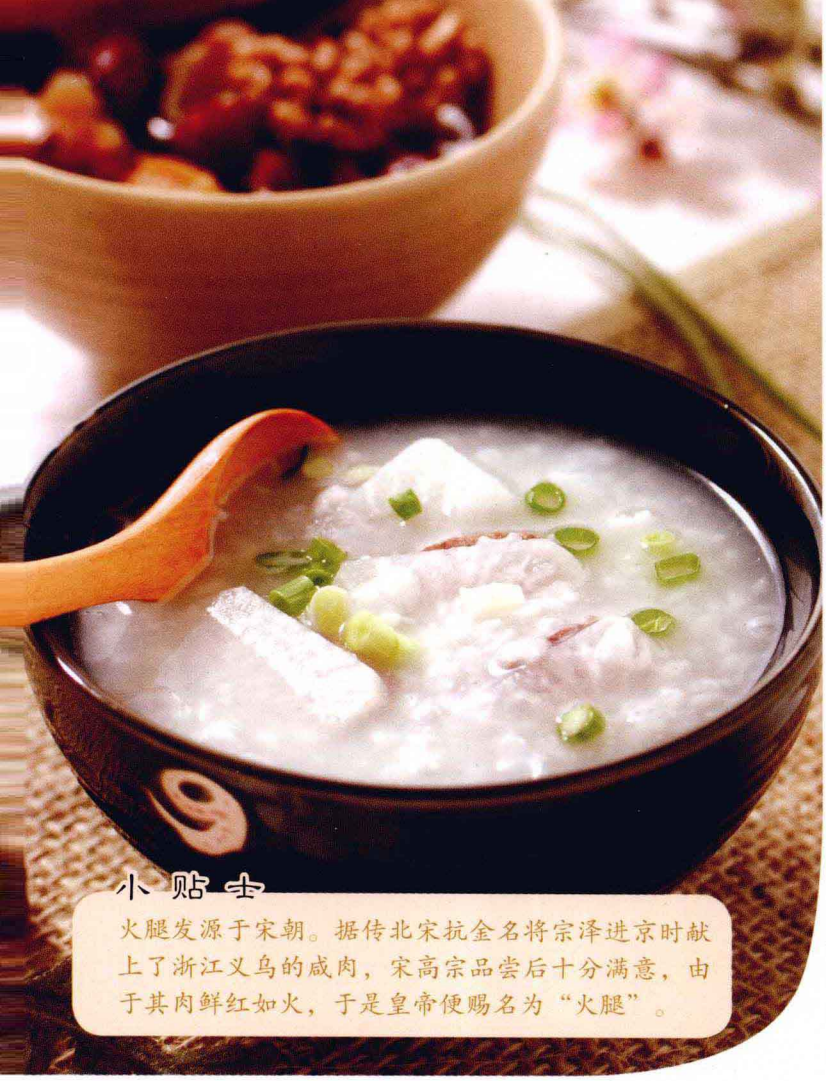
粥香米白
红黄相杂
既爽且韧

制作过程

1.大米洗净，浸泡约30分钟，和高汤一同入锅熬煮。

2.火腿切丁；芹菜洗净切末。

3.将火腿丁、玉米粒倒入粥内共煮10分钟，加入适量盐和鸡粉调味，食用时加入胡椒粉、香油、芹菜末、香菜即可。



萝卜火腿粥

特点

萝卜清甜
火腿甘香
制法独特



原料：稠粥1碗，白萝卜1/4个，金华火腿75克。

辅料：葱花少许，高汤3杯，鸡粉1/2小匙，胡椒粉1/4小匙。

小贴士

火腿发源于宋朝。据传北宋抗金名将宗泽进京时献上了浙江义乌的咸肉，宋高宗品尝后十分满意，由于其肉鲜红如火，于是皇帝便赐名为“火腿”。

制作过程

1.白萝卜洗净去皮，切成长方形厚片，中间再横切一刀成夹刀片。

2.金华火腿切薄片，分别夹入萝卜片中备用。

3.锅中倒入高汤，放入萝卜火腿夹煮20分钟，加入稠粥煮沸，放鸡粉、胡椒粉调味即可。

营养师提示

白萝卜富含芥子油，可促进胃肠蠕动，增加食欲，帮助消化。所含维生素C及锌元素则有助于增强机体的免疫功能，提高抗病能力。

烟肉白菜粥

特点

咸香鲜爽
醒胃消食
别有风味



原料：白菜200克，芹菜50克，稠粥1碗，烟肉100克。

辅料：食用油2大匙，绍酒1大匙，高汤1杯，精盐1/3小匙，味精1/2小匙，胡椒粉、葱花各少许。

营养师提示

白菜性味甘平，富含维生素C，有清热除烦、解渴利尿、通利肠胃等功效；烟肉中磷、钾、钠的含量十分丰富，另含脂肪、胆固醇、碳水化合物等成分，具有开胃健脾、消食祛寒的功效。

制作过程

1.平底锅放油烧热，加入烟肉、绍酒煎至熟透，出锅切片待用。

2.白菜洗净，切段焯熟，沥干水分；芹菜洗净切末。

3.煮沸稠粥，加入烟肉、白菜、芹菜末、高汤、精盐、味精、胡椒粉拌煮均匀，待粥水黏稠时撒入葱花即可。

小贴士

煲粥时应用新鲜白菜，不宜选择放置过久甚至腐烂的白菜。



叉烧皮蛋粥



原料：大米150克，叉烧100克，皮蛋1只。

辅料：精盐、味精、葱花、麻油各少许，清水适量。

营养师提示

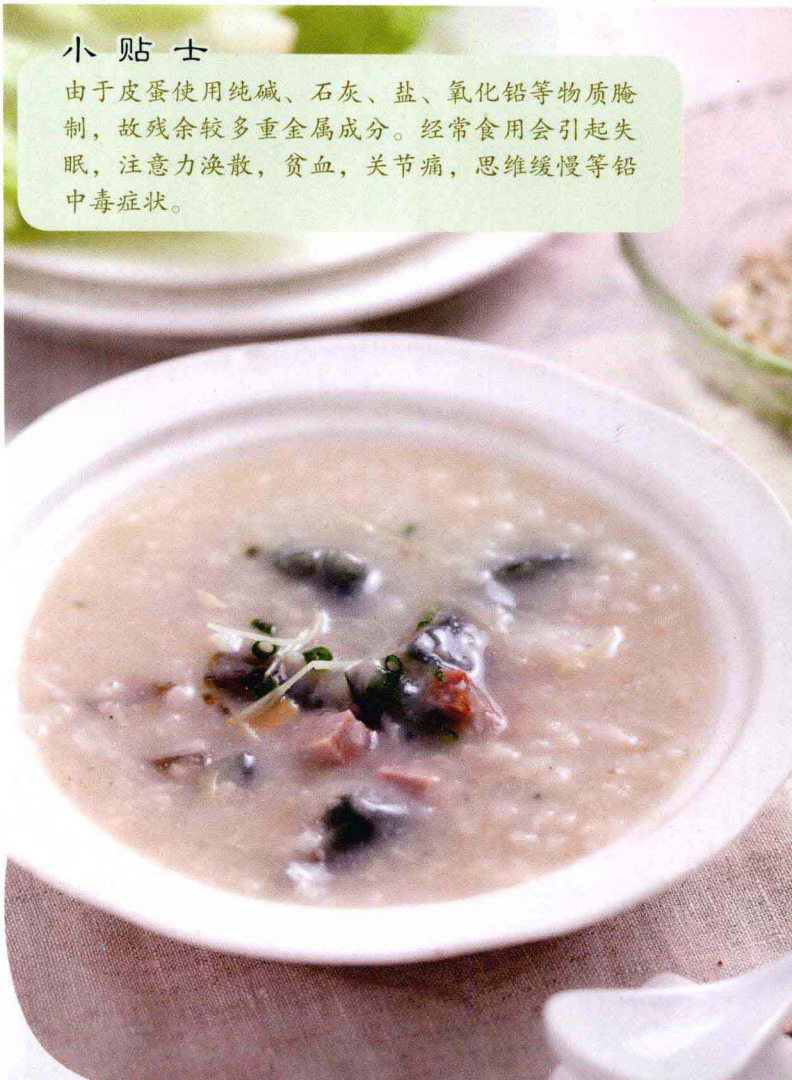
皮蛋富含铁质、甲硫胺酸、维生素E等营养素，适量食用可泻肺热、去肠火、治泻痢、止喉痛等；叉烧含有丰富优质蛋白和脂肪酸，适量食用有强身补虚，补肾养血的作用。

特点

皮蛋甘香
叉烧可口
色泽诱人

小贴士

由于皮蛋使用纯碱、石灰、盐、氧化铅等物质腌制，故残余较多重金属成分。经常食用会引起失眠，注意力涣散，贫血，关节痛，思维缓慢等铅中毒症状。



制作过程

1.大米洗净，加入适量油盐腌制30分钟；叉烧切丁；皮蛋去壳，洗净切丁。

2.煮沸足量清水，加入大米熬至粥成。

3.加入叉烧、皮蛋稍煮，再下精盐、麻油调味即可。

鸭蛋瘦肉粥

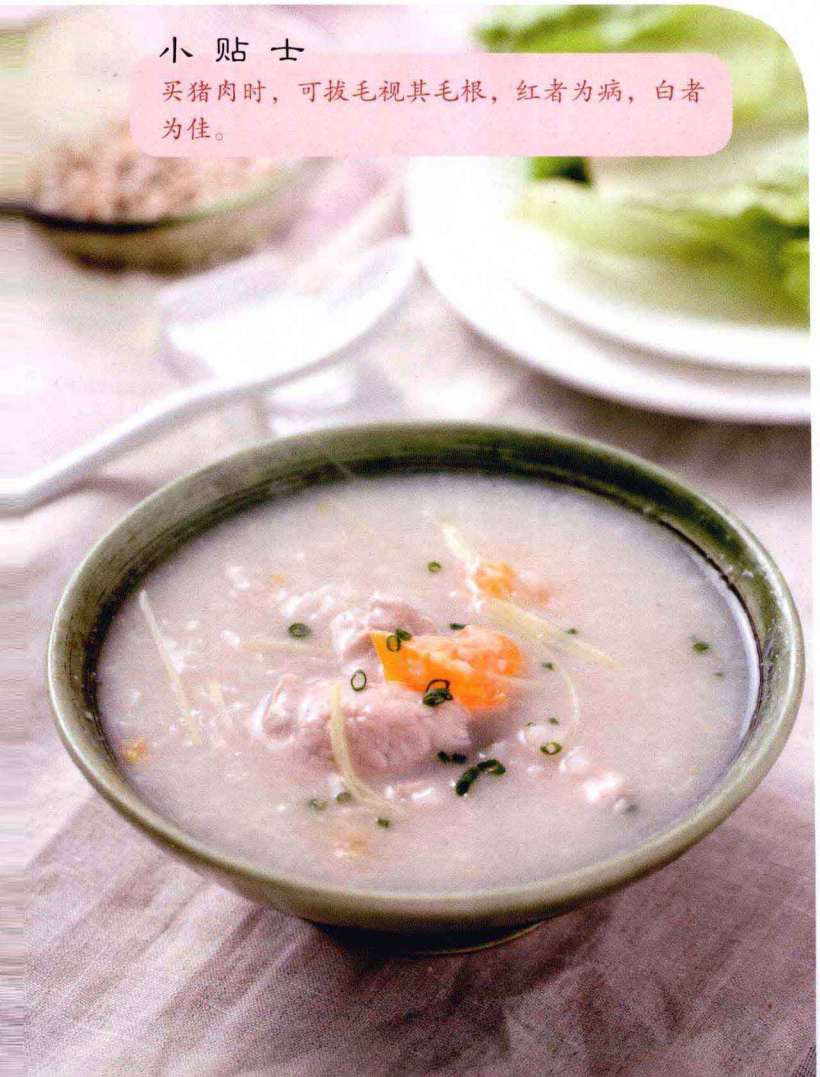


原料： 大米200克，咸鸭蛋1只，瘦猪肉100克。

辅料： 精盐、葱花、麻油、味精、食油各少许，清水适量。

营养师提示

每100克猪肉含能量879千卡，脂肪99.6克，碳水化合物0.2克，胆固醇93毫克，维生素A 27微克，硫胺素0.02毫克，核黄素0.03毫克，维生素E 5.21毫克。



小贴士

买猪肉时，可拔毛视其毛根，红者为病，白者为佳。

特点

蛋油晶莹
肉片嫩滑
咸香可口

制作过程

1. 大米洗净，用适量油、盐浸泡30分钟；咸鸭蛋煮熟，去壳切丁；猪肉洗净，切丁待用。

2. 煮沸足量清水，加入大米（连同浸米油盐）熬至粥成。

3. 加入猪肉、咸鸭蛋稍煮片刻，再用精盐、味精调味，煮沸2～3次，撒上葱花，即可装碗。

胡萝卜瘦肉粥

特点

润白飘红
清甜嫩滑
补血助长



原料：白粥1碗，猪瘦肉150克，胡萝卜50克。

辅料：洋葱末、马铃薯末、芹菜末、盐各适量。

制作过程

1.猪瘦肉洗净，剁成肉末；胡萝卜去皮洗净剁末。

2.白粥入锅煮沸，加入胡萝卜末、洋葱末、马铃薯末、芹菜末煮5分钟。

3.最后放入肉末煮熟，加盐调味即可。



小贴士

胡萝卜应当用油炒或与肉类一起食用，利于吸收。

营养师提示

萝卜特含萝卜硫素、维生素A、糖化酵素、木质素、硫菜菔子素等成分，其中萝卜硫素是目前所有天然抗癌物里效果最好的一种。它能够刺激细胞制造，产生较高II型胺，从而形成膜结构来对抗外来致癌物。另外，萝卜所含的木质素也能显著提高体内巨噬细胞的抗癌能力。

咸鱼肉片粥

特点

咸味浓厚
肉嫩粥稠
助食开胃



原料：大米1杯，咸鱼75克，瘦肉300克。

辅料：葱、姜丝、胡椒粉各少许，油、盐各适量。

营养师提示

猪肉所含硫胺素有保护神经系统，促进肠胃蠕动，增加食欲的作用。

小贴士

咸鱼分“霉香”和“实肉”2种。前者在鱼肉发酵之后进行腌制。肉质松化，咸中带香。后者则是不经发酵，直接腌制。这样肉质较实，咸中带鲜。



制作过程

1.大米洗净，加入适量油盐腌制30分钟。

2.咸鱼去骨切块；瘦肉洗净切片；葱切葱花待用。

3.煮沸10杯清水，加入大米（连腌米油盐）、咸鱼、瘦肉以中火煮30分钟。

4.加盐调味，撒上葱花与姜丝即可。

肉丸粥



原料：大米150克，瘦肉150克。

辅料：葱末、姜末、精盐、味精、料酒各少许、生粉芡、鸡蛋清、清水各适量。

营养师提示

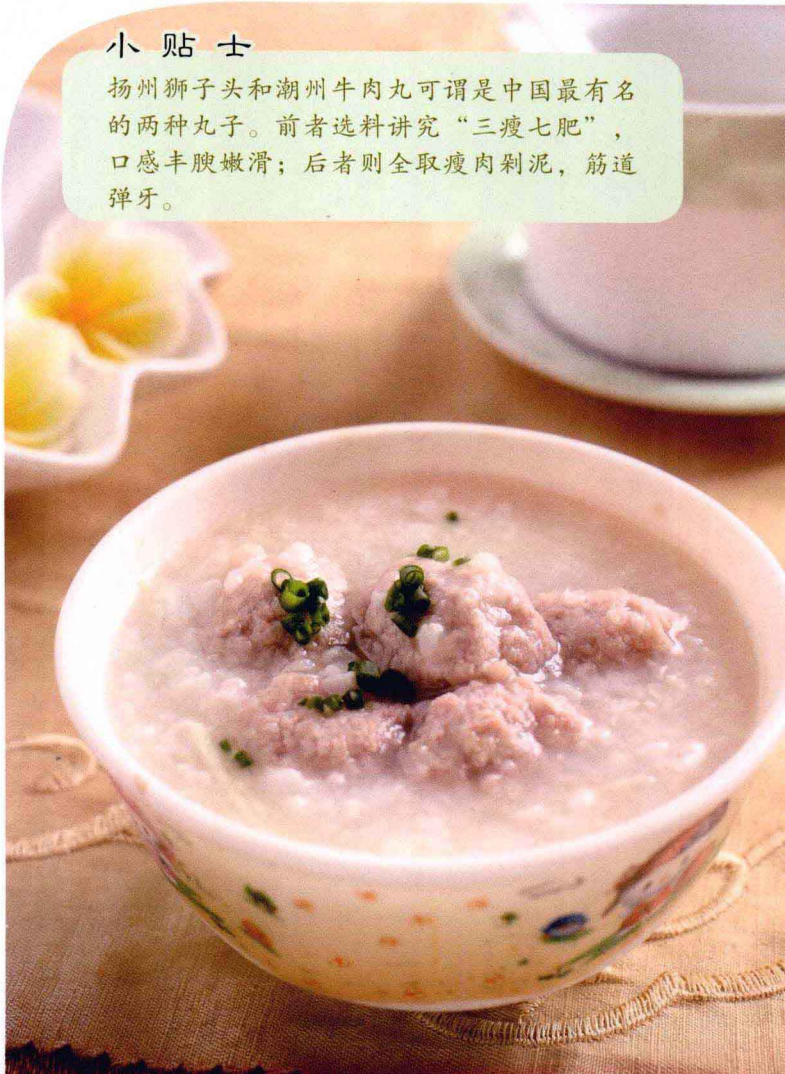
料酒富含人体需要的8种氨基酸，其中赖氨酸、色氨酸可以产生大脑神经传递物质，有助于改善睡眠和人体脂肪酸的合成。

特点

米粥绵香
肉丸软滑
不粘不韧

小贴士

扬州狮子头和潮州牛肉丸可谓是中国最有名的两种丸子。前者选料讲究“三瘦七肥”，口感丰腴嫩滑；后者则全取瘦肉剁泥，筋道弹牙。



制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟。

2.瘦肉洗净剁泥，加入加入葱末、姜末、精盐、味精、料酒、生粉芡、鸡蛋清搅拌上劲，分别挤为若干丸子。

3.煮沸足量清水，加入大米熬至粥成。

4.放入肉丸，煮沸2~3次，肉熟熄火，加盐调味即可。

蚝豉皮蛋瘦肉粥



原料： 大米300克，干蚝豉100克，皮蛋2个，瘦牛肉150克。

辅料： 香菜、葱花、精盐、花生油各少许，熟油少量，清水适量。

营养师提示

蚝豉含有多种氨基酸、维生素B_{12}、牛磺酸、糖元等营养成分，其中维生素B_{12}具有预防恶性贫血的作用。



小贴士

购买蚝豉时应注意产地。一般认为日本所产最佳；湛江、潮汕产者次之；珠海、深圳所产再次；广州产的最劣。

特点

用料丰富
鲜味浓郁
滋补养血
清泻虚火

制作过程

1.大米洗净，加入少许油盐腌制30分钟。

2.皮蛋去壳，洗净切丁；牛肉洗净切块；蚝豉洗净，用温水浸泡待用。

3.煮沸足量清水，加入大米煮至半熟，加入蚝豉、花生油、皮蛋，续煮至粥成。

4.加盐调味，撒上香菜、葱花即可。



青椒瘦肉粥

特点

一清二白
椒爽肉滑
香味十足



原料：大米150克，青椒30克，猪瘦肉50克。

辅料：姜末、葱花各少许，食用调和油、花椒、陈皮、精盐、料酒各适量。

小贴士

眼疾、食管炎、胃肠炎、胃溃疡、痔疮患者应少吃或忌食青椒；高血压、肺结核病人及阴虚火旺者慎食。

制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟；青椒洗净切丝；猪瘦肉洗净，剔去筋膜，切丝待用。

2. 炒锅加油烧至6成热，加入姜末、葱花煸香，下猪肉丝翻炒，再倒料酒焖烧5分钟。

3.锅中放水，加入大米、猪肉、花椒、陈皮、精盐、料酒，煨煮至米、肉熟烂，再放入青椒丝以小火煨煮5～10分钟即成。

营养师提示

青椒肉厚脆嫩，富含水分、碳水化合物及维生素C，常食可解热镇痛、降脂减肥、预防癌症。

金针菜瘦肉粥

特点

色泽清淡
甘香爽滑
入口绵软



原料：金针菜、瘦肉各50克，大米100克。

辅料：盐、葱、姜各适量。

营养师提示

每100克金针菜含蛋白质19.40克，脂肪1.4克，碳水化合物34.9克，膳食纤维7.7克，维生素A 307微克，胡萝卜素1840微克，核黄素0.21毫克，尼克酸3.1毫克，维生素C 10毫克，维生素E 4.92毫克，钙301毫克，磷216毫克，钠59.2毫克，镁85毫克。

制作过程

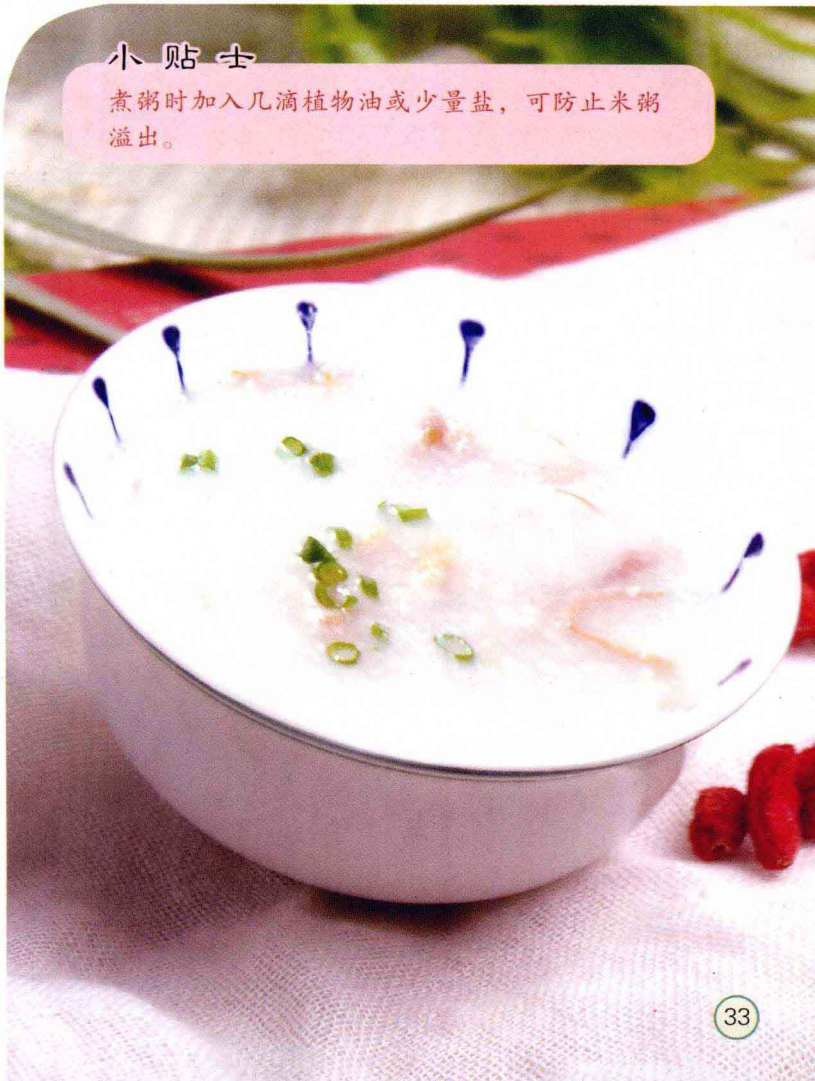
1.大米洗净，浸泡30分钟；金针菜洗净待用；瘦肉洗净切片；葱切葱花；姜去皮切丝。

2.锅中煮沸足量清水，加入大米、金针菜同煮成粥。

3.最后加入姜、葱和瘦肉片煮熟，加盐调味即可。

小贴士

煮粥时加入几滴植物油或少量盐，可防止米粥溢出。



笋尖猪肝粥



原料：稠粥1碗，鲜竹笋尖、猪肝各100克。

辅料：绍酒1/2小匙，精盐、淀粉、葱末、姜末各少许，高汤1杯，味精1/3小匙。

营养师提示

竹笋富含蛋白质、氨基酸、脂肪、糖类、胡萝卜素及多种微量元素，其中蛋白质质量较优，主要由胱氨酸、赖氨酸、色氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸等多种成分组成。

特点

色味清淡
米粥绵香
竹笋脆口

小贴士

食用竹笋前一般先用开水焯过，以去除笋中草酸；竹笋独烹时滋味较差，应与它料共同烹制。



制作过程

1.笋尖洗净，斜刀切片；猪肝洗净切片，加绍酒、精盐、淀粉腌渍5分钟。

2.笋尖、猪肝分别焯水烫透，捞出沥干。

3.大火煮沸稠粥，加入笋尖、猪肝、高汤、精盐、味精拌匀，再撒上葱末、姜末即可。

皮蛋猪肝粥



原料： 大米300克，猪肝200克，皮蛋1只，生菜50克。

辅料： 生姜1小块，香葱、生油、生抽、盐各适量。

营养师提示

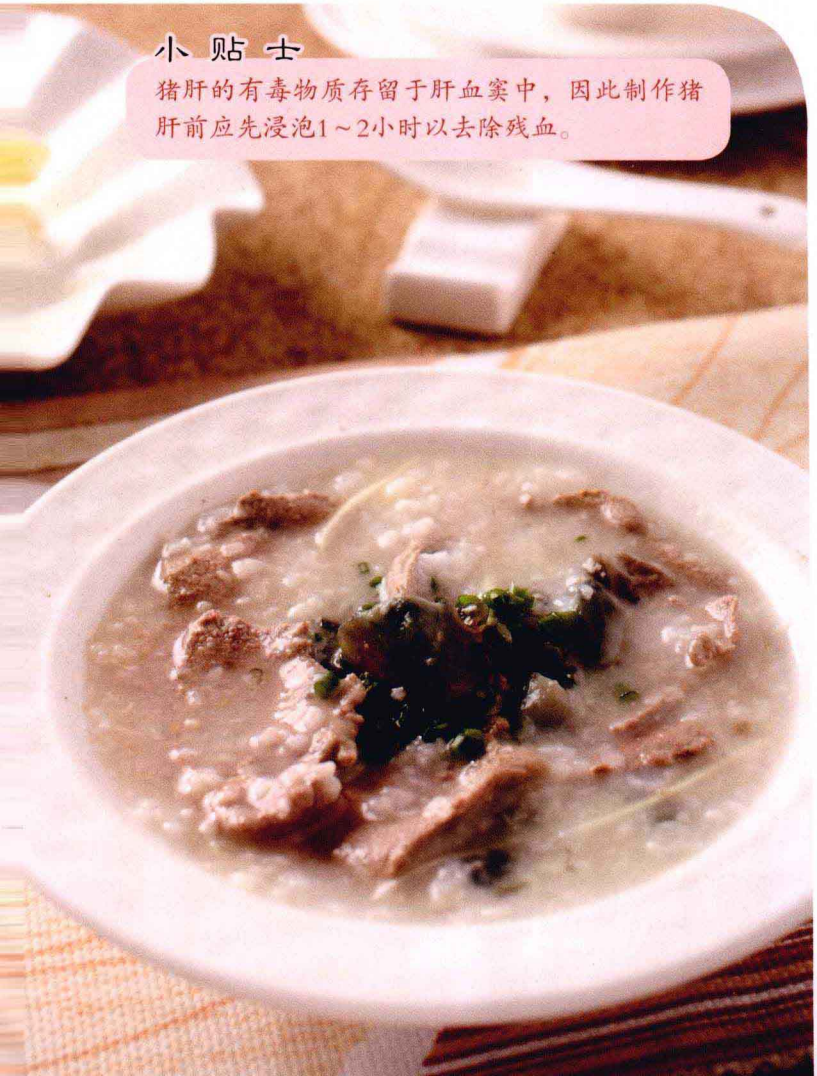
每100克猪肝含蛋白质21.3克，脂肪4.5克，碳水化合物1.4克，钙11毫克，磷270毫克，铁25.毫克，锌5.78毫克，硫胺素0.4毫克，核黄素2.11毫克，尼克酸16.2毫克，抗坏血酸18毫克。

特点

皮蛋甘爽
猪肝脆口
米粥绵软

小贴士

猪肝的有毒物质存留于肝血窦中，因此制作猪肝前应先浸泡1～2小时以去除残血。



制作过程

1.大米洗净，加入清水、香油、食盐浸泡30分钟；猪肝浸泡1～2小时，洗净切片，用生油、姜片、生抽腌好；生姜、生菜分别洗净；皮蛋去壳，洗净切粒。

2.煮沸适量清水，放入猪肝稍焯去腥。另烧开1000毫升清水，放入猪肝沸煮1～2分钟。

3.将皮蛋、姜丝倒入锅中与猪肝同煮，沸煮1～2分钟后加入大米，以大火拌煮5分钟，再转小火煮40分钟，期间每5分钟搅拌1次，以免粘锅。

4.最后加盐调味，撒入香葱即可。

猪肝绿豆粥

特点

青绿油润
豆米稠糯
清热通便



原料：大米、新鲜猪肝各100克，绿豆60克。

辅料：食盐、味精各适量。

制作过程

1.猪肝洗净，切片待用；大米、绿豆分别洗净，各自浸泡30分钟待用。

2.锅内放水，加入大米、绿豆煮沸，再转小火慢熬至8成熟。

3.加入猪肝煮熟，放盐、味精调味，即可关火食用。

小贴士

若猪肝急需烹饪，可先切为4～6块，再用力反复抓洗，这样也能在短时间内起到较好的去毒效果；另外猪肝的烹饪时间不宜过短，以猪肝无血丝、完全变为灰褐色为准。



营养师提示

绿豆富含多种维生素和微量元素，蛋白质含量几乎为大米的3倍，常吃有益健康；猪肝富含维生素A和微量元素铁、锌、铜等成分，常食可以补肝明目，养血消肿。

猪腱牛蒡粥

特点

香气独特
肉爽粥绵
风味纯正



小贴士

牛蒡原产于中国，公元940年前后传入日本。后被日本人奉为高档蔬菜，并逐渐风靡世界。在国外，牛蒡被认为可与人参媲美，俗有“东洋参”之称。



原料：大米1杯，牛蒡200克，猪腱200克。

辅料：盐、鸡粉各适量。

营养师提示

每100克牛蒡含水分87克，蛋白质4.7克，碳水化合物3.5克，脂肪0.1克，纤维素1.5克，粗纤维2.4克，胡萝卜素390毫克。其中胡萝卜素的含量是胡萝卜的280倍。

制作过程

1.牛蒡去皮洗净，切片待用；猪腱洗净，切条待用；大米洗净，浸泡30分钟待用。

2.煮沸足量清水，加入大米转小火煮30分钟。

3.加入牛蒡煮20分钟，最后加入猪腱煮10分钟，熄火调味即可。

猪蹄粥



原料：大米50克，猪蹄1只。

辅料：花椒、桂皮、茴香、葱、姜、油、盐各适量。

营养师提示

猪蹄富含胶原蛋白，其脂肪含量也低于肥肉，常食可增强皮肤弹性和韧性，防治皮肤干瘪起皱，能延缓衰老及促进儿童发育。另外猪蹄对于经常性的四肢疲乏、腿部抽筋、麻木、消化道出血、失血性休克也有一定的辅助疗效。

特点

猪蹄爽韧
米粥腻滑
补虚护肤

小贴士

猪蹄又叫猪脚、猪手。一般来说，前蹄为猪手，后蹄为猪脚。

制作过程

1.猪蹄洗净，拔毛斩件，稍煮去沫；姜洗净切片；葱洗净切花；花椒、桂皮、茴香分别洗净；大米洗净，浸泡30分钟。

2.锅中倒入足量清水，放进猪蹄、姜片、花椒、桂皮、茴香煮熟。

3.加入大米煮粥，最后加盐调味即可。



扁豆猪手粥



原料：糯米200克，白扁豆50克，猪前蹄1个。

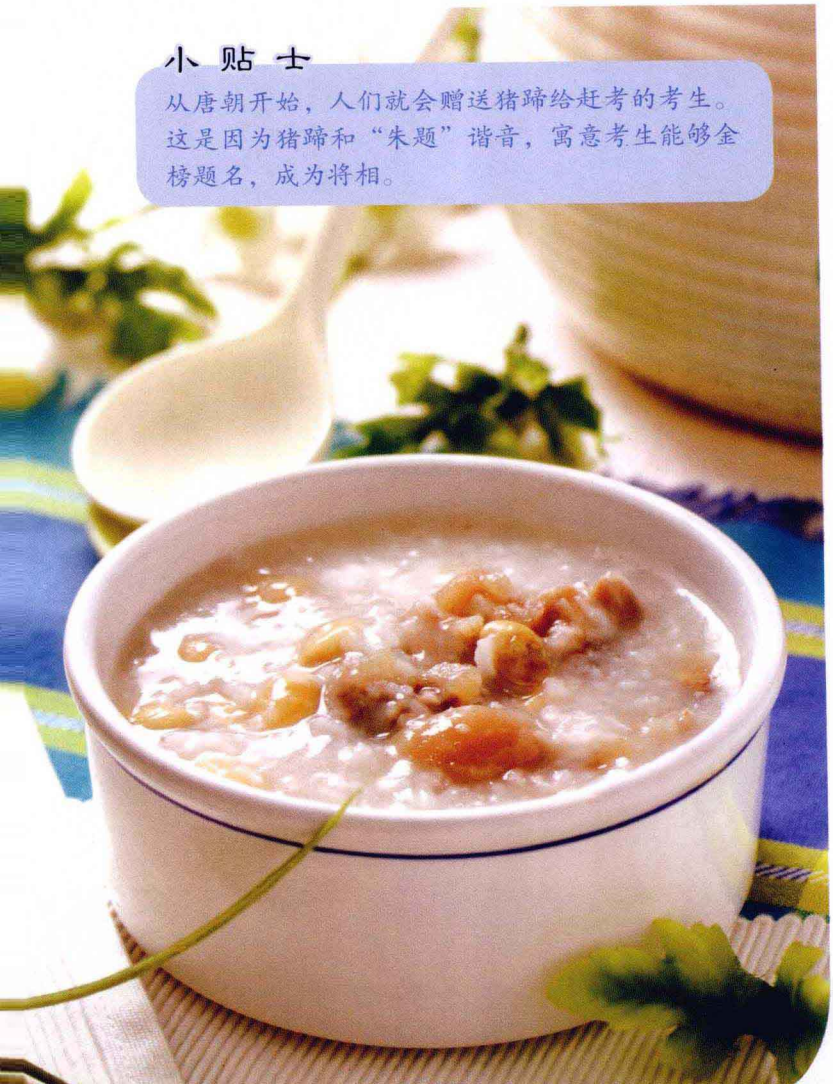
辅料：料酒、葱、姜各少许。

营养师提示

白扁豆营养相当丰富，包括蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维A原、氰甙、酪氨酸酶等成分。常食可以健脾益气，化湿消暑，且有一定的防癌效果。

小贴士

从唐朝开始，人们就会赠送猪蹄给赶考的考生。这是因为猪蹄和“朱题”谐音，寓意考生能够金榜题名，成为将相。



特点

色泽润白
猪手爽韧
米粥糯口

制作过程

1.猪前蹄刮毛斩件，用沸水稍焯后洗净待用；糯米洗净，浸泡30分钟待用；姜、葱分别洗净，姜去皮待用。

2.锅中注入足量清水，煮沸后加入猪前蹄稍煮，并撇去浮沫。

3.加入糯米、白扁豆、料酒、葱结、姜块，以文火炖烧至熟，食用时加入盐和味精即可。



滋补猪肺粥

特点

滋味清淡
健脾益胃
除湿清肺



原料：大米100克，薏米50克，猪肺500克。

辅料：料酒、葱花、姜丝、食盐、味精各适量。

小贴士

清洗猪肺时，可将猪肺管套在水龙头上灌水倒出，反复几次即可。

制作过程

1.猪肺灌洗干净，放入锅中，加入适量清水和料酒，煮至7成熟捞出，切丁备用；大米洗净，浸泡30分钟；薏米洗净，浸泡片刻。

2.锅中注入足量清水，加入猪肺丁、大米、薏米、姜丝以大火煮沸，再转文火煨炖至米粒熟烂。

3.最后加入食盐、味精和葱花调味即可。

营养师提示

猪肺味甘性平，有补肺润燥的作用，可用于肺虚久咳、短气咳血等症；薏米又称苡仁、薏苡仁、薏珠子、水玉米，味淡性微寒，对脾胃虚弱、便溏腹泻、脾虚湿盛、水肿等症有辅助疗效。

猪脾枣米粥

特点

粥色红润
清甜滋补
绵滑适口
健脾助消



原料：大米100克，猪脾2具。

辅料：大枣10颗，食油、白糖各适量。

营养师提示

猪脾性味甘平，含有短肽、氨基酸、维生素B_{12}、叶酸等成分，多用于小儿脾胃虚弱，饮食不化，食欲减退等症。红枣富含糖类、胡萝卜素、B族维生素及维生素C。其中维生素C的含量在果品中名列前茅，有维生素王之美称。

制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟待用；大枣洗净待用；猪脾洗净切片，加入锅中微炒待用。

2.锅中注入适量清水，加猪脾、大枣、大米熬煮成粥。

3.依据个人喜好加白糖调味即可。

小贴士

每天食用此粥1次，持续半个月（1个疗程），可治疗脾胃虚弱等症。



排骨皮蛋粥



原料：大米100克，皮蛋半个，小排骨200克。

辅料：葱花少许，酱油、精盐、花生油、味精各适量。

营养师提示

排骨富含蛋白质、脂肪、维生素、磷酸钙、骨胶原、骨粘蛋白等成分，常食可滋阴壮阳、益精补血、补充钙质。葱含有蛋白质、糖类、维生素A原、食物纤维及磷、铁、镁等矿物质，有发汗解表，散寒通阳，解毒散凝的作用。

特点

粥油晶莹
排骨酥软
少儿适用

小贴士

排骨分扁排和圆排，相对而言，扁排滋味较好。



制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟；小排骨洗净切段，用酱油、盐腌1小时；皮蛋去壳，洗净切块待用。

2.煮沸足量清水，加入大米熬粥。

3.另烧开适量清水，煮熟小排骨；另用炒锅，爆香葱花。

4.食用时将葱花、排骨配入米粥，加盐调味即可。

干贝血豆腐粥



原料：大米250克，干贝15克，猪红1000克。

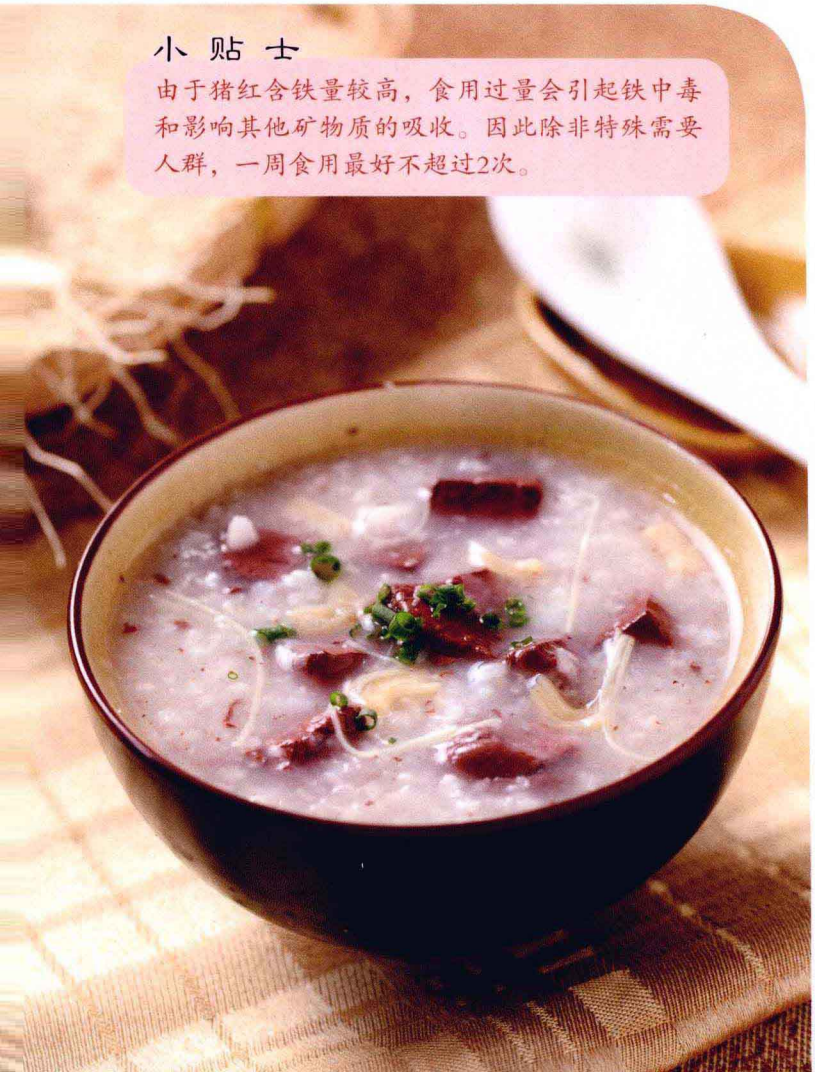
辅料：大葱4克，胡椒粉1克，油、盐各适量。

营养师提示

猪红富含维生素B_2、维生素C、蛋白质、铁、磷、钙、尼克酸等营养成分。其中铁含量尤其丰富，每100克高达45毫克，而且吸收率更是达到22%以上，补血效果十分明显。

小贴士

由于猪红含铁量较高，食用过量会引起铁中毒和影响其他矿物质的吸收。因此除非特殊需要人群，一周食用最好不超过2次。



特点

红白相杂
绵滑可口
排毒养颜

制作过程

1.大米洗净沥干，加少许油盐腌拌；猪红切块，浸泡片刻。

2.烧开足量清水，加入大米（连腌米油盐）、干贝大火煮20分钟。

3.加入猪红煮开，熄火加盐，装碗时撒上葱花、胡椒粉即可。

苋菜小鱼粥

特点

粥色青白
口感绵实
健脾益胃
补气润肺



原料：稠粥1碗，苋菜25克，小银鱼100克。

辅料：盐、绍酒、胡椒粉各1/3小匙。

制作过程

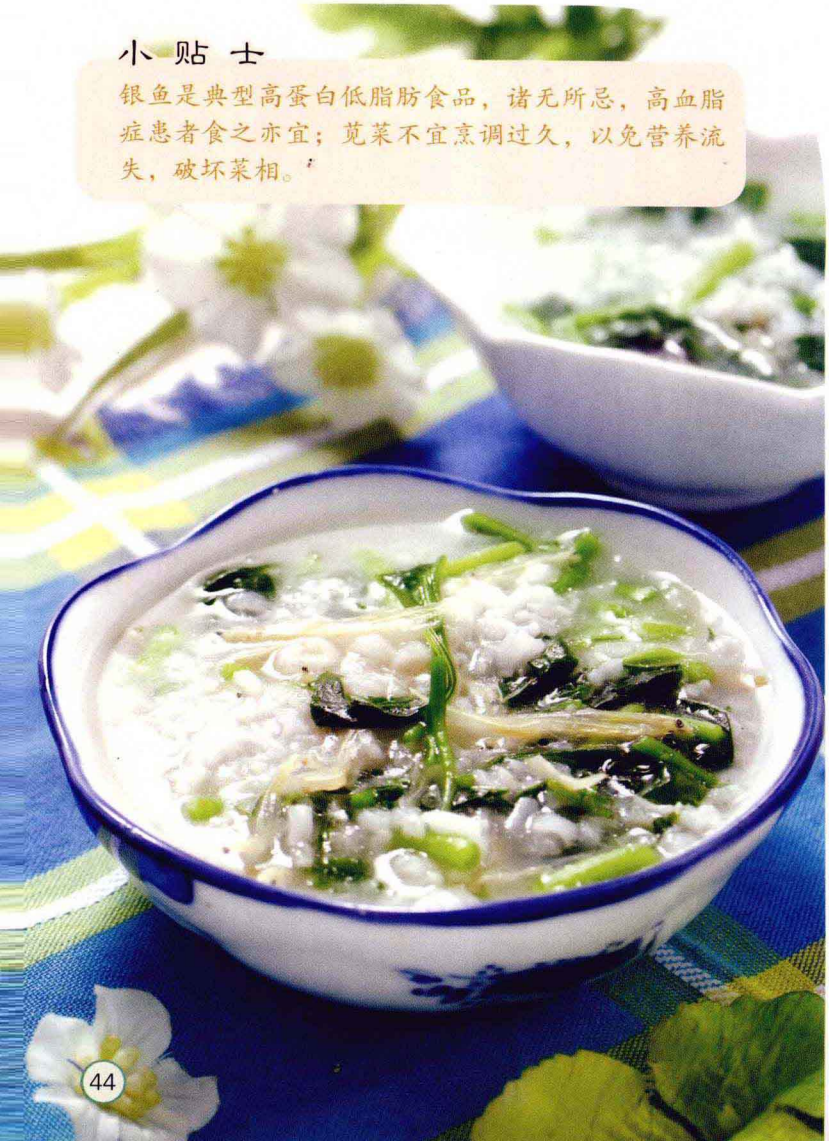
1.苋菜洗净，焯熟捞出，过冷沥干，切段待用；小银鱼泡水，洗净备用。

2.煮沸稠粥，加入小银鱼煮熟。

3.加入苋菜段、精盐、绍酒、胡椒粉，调拌均匀，出锅装碗即可。

小贴士

银鱼是典型高蛋白低脂肪食品，诸无所忌，高血脂症患者食之亦宜；苋菜不宜烹调过久，以免营养流失，破坏菜相。



营养师提示

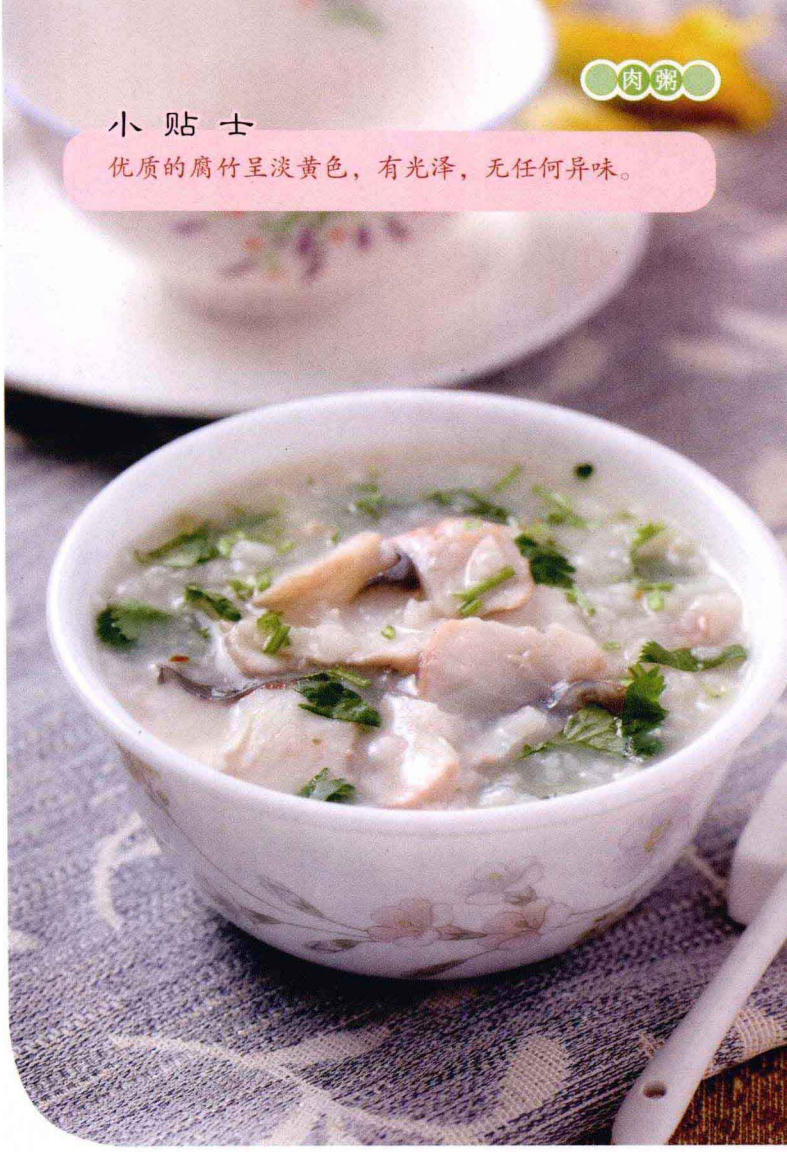
银鱼味甘性平，富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素B_1、维生素B_2和烟酸等成分，可治脾胃虚弱、肺虚咳嗽、虚劳诸疾。苋菜富含蛋白质、脂肪、糖类及多种维生素和矿物质，所含蛋白质比牛奶更易吸收。

鲩鱼片香菜粥

特点

色泽乳白
鲜香浓郁
鱼滑粥绵





小贴士

优质的腐竹呈淡黄色，有光泽，无任何异味。

原料： 大米120克，腐竹、香菜各20克，鲩鱼腩320克，鲩鱼肉240克。

辅料： 姜2片，油、盐各适量，砂糖、胡椒粉、陈皮各少许。

营养师提示

每100克鲩鱼含水分77克，蛋白质17.9克，脂肪4.3克，灰分1克，钙36毫克，磷173毫克，铁0.7毫克，硫胺素0.03毫克，核黄素0.17毫克，尼克酸2.2毫克。常食可平肝祛风，治痹截疟。

制作过程

1.大米洗净沥干，加入油、盐腌至发涨并呈乳白色，压碎待用；陈皮浸软去瓤；腐竹抹净剪碎；姜片洗净切丝；鲩鱼肉切片，加入姜丝、油、盐、砂糖、胡椒粉腌好。

2.鲩鱼腩洗净沥干，开锅煎香；另置网袋装入煎鱼腩、陈皮、姜片。

3.将15杯清水注入锅内，先放入腐竹、鱼袋煲30分钟，再下米大火煮20分钟，改小火慢熬成粥。

4.放入鱼片、姜丝拌煮至熟，加盐调味，撒下香菜即可。

鱼生粥



原料：海蜇皮、油炸花生米各100克，大米、青鱼肉各500克。

辅料：酱油50毫升，料酒、葱、姜各15克，香油、香菜各10克。

营养师提示

每100克青鱼含蛋白质15.8～20.1克，脂肪2.6～5.2克，磷171～246毫克，镁32毫克，锌0.94毫克，维生素E 0.81毫克，钙25～72毫克，磷171～246毫克，铁0.8～0.9毫克，硫胺素0.13毫克，核黄素0.12毫克，尼克酸0.17毫克。青鱼所含核酸是细胞必须物质，有延缓衰老，辅助疾病治疗的作用。

特点

鱼肉嫩滑
吃法独特
抗衰美颜

小贴士

半熟鱼肉残留寄生虫可能性极高，因此鱼生粥不宜常食。



制作过程

1.大米洗净，加入足量清水煮沸，转中火煮1.5～2小时，加入味精、香油、盐煮成咸味粥。

2.鱼肉剔骨洗净，切片待用；海蜇皮去泥切丝；葱、姜、香菜分别洗净切末，加入酱油拌匀。

3.另置数碗，分别盛入步骤2的食材。

4.粥成之时，趁沸直接倒入各碗中，迅速搅动，烫熟鱼片，食用时撒上花生米即可。

草菇鱼腩粥

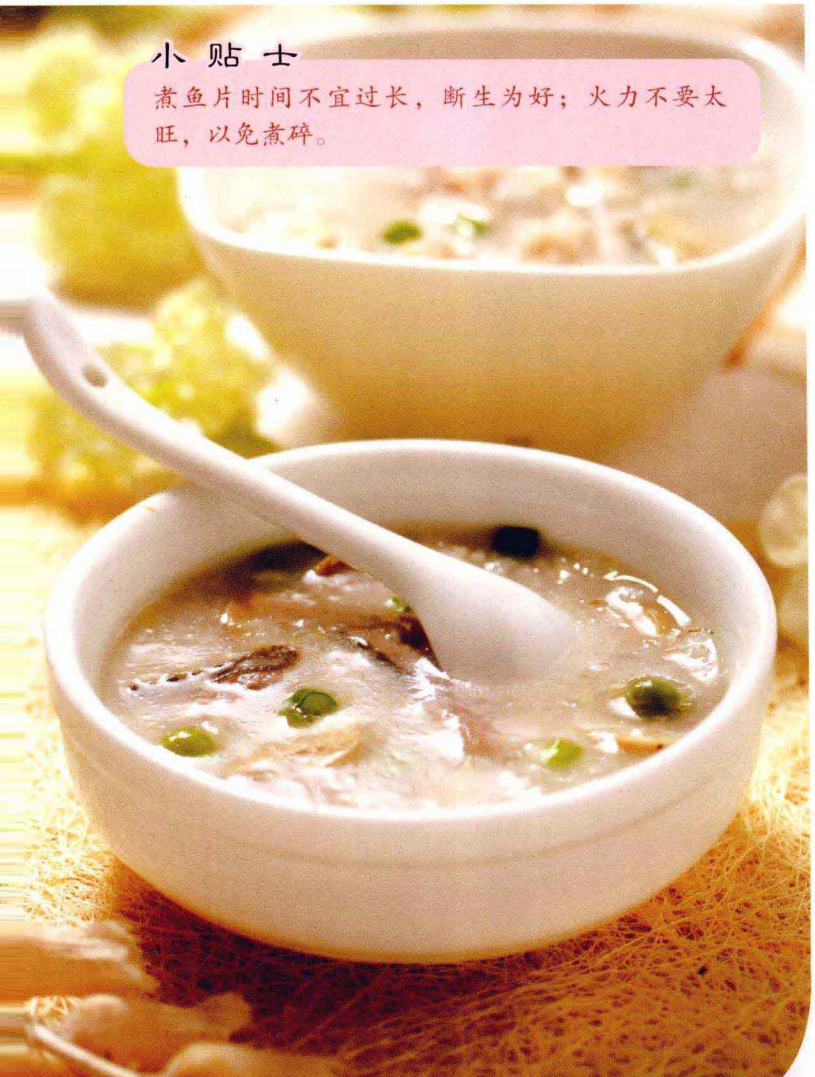


原料： 稠粥1碗，草菇50克，鱼腩肉200克。

辅料： 青豆适量，葱末、姜末各少许，高汤1杯，精盐、味精各1/2小匙，香油1/4小匙。

营养师提示

每100克草菇含能量14千卡，蛋白质1.1克，脂肪0.4克，碳水化合物3.1克，膳食纤维1.4克，硫胺素0.02毫克，核黄素0.03毫克，烟酸1.39毫克，维生素E 0.7毫克，钙5毫克，磷24毫克，钾53毫克，钠332.1毫克，镁5毫克，铁1.1毫克，锌0.33毫克，硒0.9微克。



小贴士

煮鱼片时间不宜过长，断生为好；火力不要太旺，以免煮碎。

特点

草菇爽口
鱼腩嫩滑
鲜香无比

制作过程

1.鱼肉洗净切片；草菇洗净，切片焯熟；青豆焯熟，沥干待用。

2.锅中倒入高汤煮沸，加入姜末、青豆、草菇略煮，再倒进稠粥煮沸。

3.锅中加入鱼片煮熟，再下精盐、味精、香油调味，最后撒上葱末，出锅装碗即可。



玉米鱼肉稀粥

特点

色泽淡雅
鲜香清甜
绵烂适口



原料：鱼肉碎100克，玉米30克，大米50克。

辅料：精盐适量。

小贴士

本粥口感绵烂，营养丰富，十分适合婴幼儿食用。

营养师提示

每100克玉米中含蛋白质85克，脂肪4.3克，糖类72.2克，能量1398.4千焦，钙22毫克，磷120毫克，铁1.6毫克。其胚芽含52%不饱和脂肪酸，是精米精面的4～5倍；玉米油富含维生素E、维生素A、卵磷脂及多种微量元素。

制作过程

1.大米洗净，浸泡1小时；鱼肉洗净，蒸熟去骨，捣碎待用；玉米洗净剥粒。

2.锅中倒入足量清水，加入大米以大火烧开，再转慢火煲成稀粥。

3.加入玉米粒拌煮片刻，再倒入鱼肉碎拌匀，加盐调味即可。

鱼松粥

特点

色泽青绿
清香绵滑



原料：大米50克，鱼松30克，菠菜20克。

辅料：盐、清水各适量。

营养师提示

鱼松富含B族维生素、尼克酸及多种必需氨基酸，其可溶性蛋白多，脂肪熔点低，极易被人体消化和吸收，对儿童和病人极有益处。

制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟；菠菜洗净，稍烫切碎。

2.锅中注入足量清水，加入大米以大火煮开，改小火熬至黏稠。

3.加入菠菜碎、鱼松拌煮片刻，加盐调匀，再用小火熬几分钟即可。

小贴士

有的家长爱用鱼松代替鱼肉给孩子食用。鱼松虽易吸收但氟化物含量较高，长期食用易引起氟斑牙和氟骨症。所以鱼松不能作为宝宝摄取鱼肉的惟一来源。



蛤蜊粥



原料：大米150克，蛤蜊10个。

辅料：姜丝20克，水、食用油各5毫升，盐、葱花各适量。

营养师提示

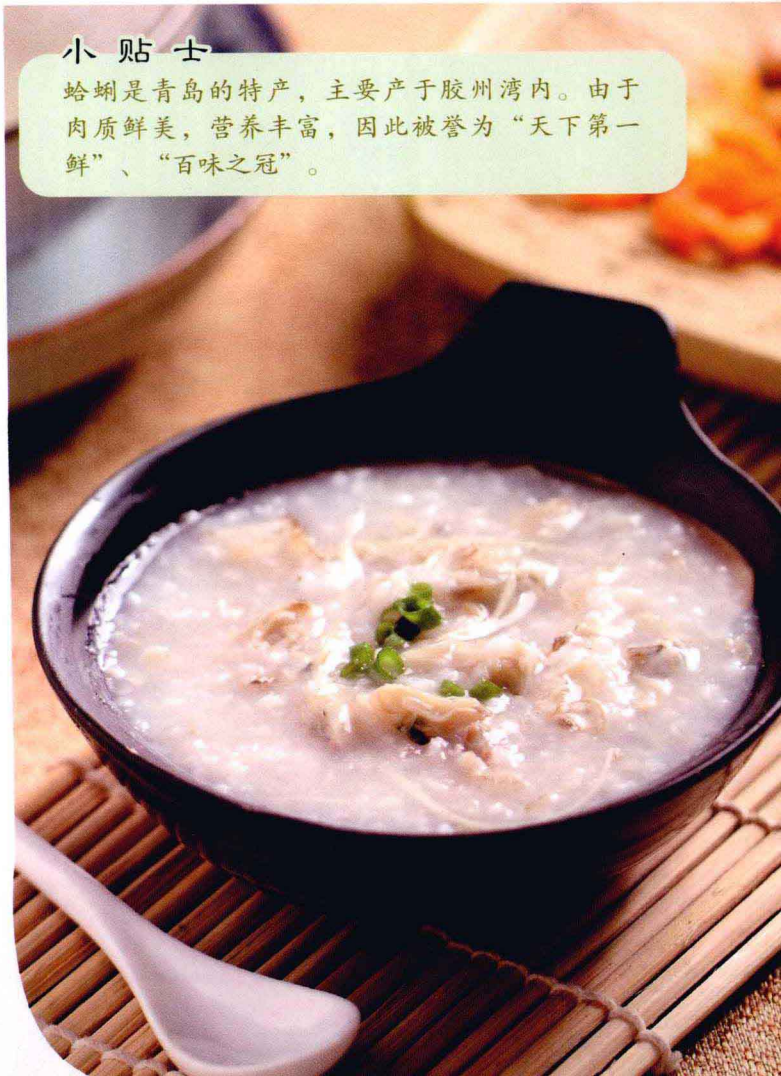
蛤蜊富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、铁、钙、磷、碘、维生素、氨基酸和牛磺酸等多种成分，是一种典型的低热量高蛋白食品。常食可以滋阴润燥、利尿消肿、软坚散结。

特点

蛤蜊鲜美
米粥咸香

小贴士

蛤蜊是青岛的特产，主要产于胶州湾内。由于肉质鲜美，营养丰富，因此被誉为“天下第一鲜”、“百味之冠”。



制作过程

1.白米淘洗干净，加盐、油、清水浸泡1小时；蛤蜊用盐水浸泡2小时以上，令其充分吐沙。

2.煮沸2000毫升清水，加入大米煮开，再转小火熬40分钟，期间注意搅拌。

3.蛤蜊充分洗净，放入米粥内以内大火烧开。

4.待蛤蜊开壳后关火，加盐调味即可。

蚝仔粥



原料： 糯米150克，埔鲜蚝500克，水发香菇20克，五花肉150克。

辅料： 嫩姜50克，精盐、味精、胡椒粉各5克，油炸葱花、芹菜末、蒜泥、白酒各适量，高汤1000毫升。

营养师提示

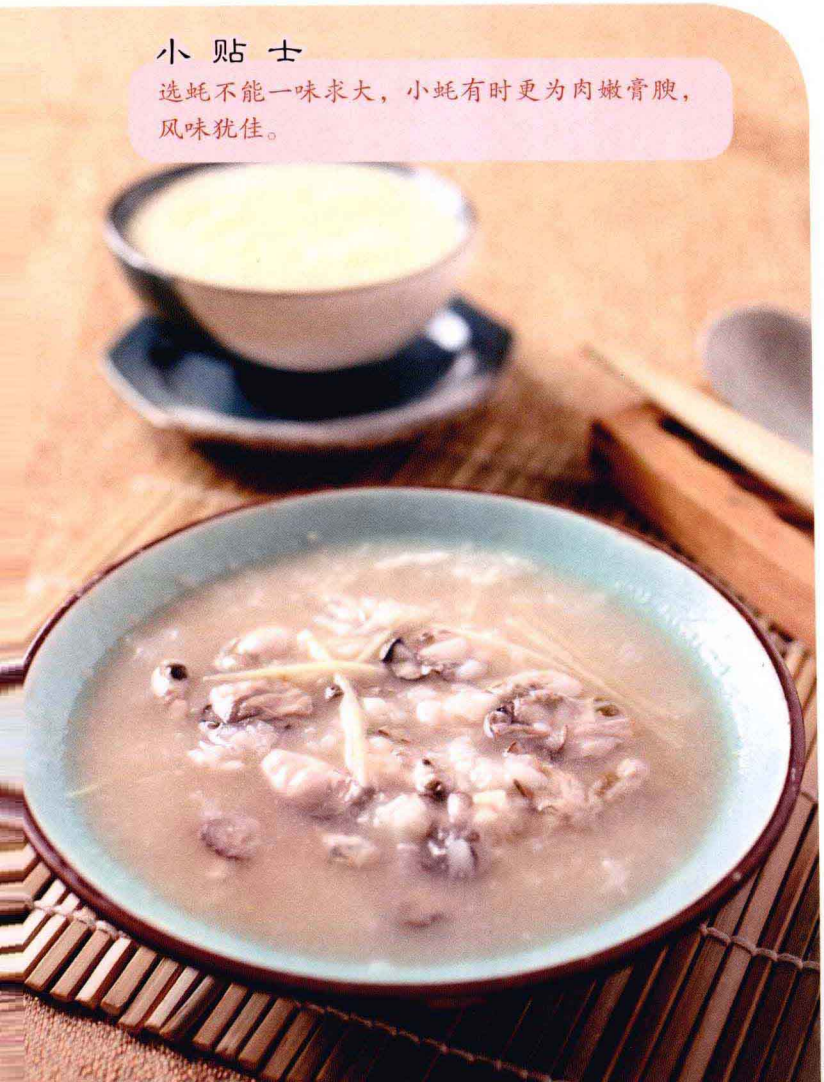
蚝肉富含蛋白质、脂肪、肝糖、牛磺酸及多种维生素，其中钙含量接近牛奶，铁含量为牛奶的21倍，素有“海底牛奶”之美誉。

特点

质润味鲜
荤香馥郁

小贴士

选蚝不能一味求大，小蚝有时更为肉嫩膏腴，风味犹佳。



制作过程

1.蚝仔洗净沥干；五花肉、香菇分别洗净切碎；嫩姜切丝，浸泡片刻；糯米浸泡2小时，蒸熟待用。

2.锅内倒入高汤，烧至8成热时加入糯米沸煮5分钟（期间注意搅动，以免粘锅）。

3.加入五花肉、鲜蚝、香菇煮熟，再拌入芹菜、葱花、胡椒粉、蒜泥、白酒，最后放盐调味即可。

韭菜海参粥

特点

海参爽滑
米粥绵香
风味清淡
补肾壮阳



原料：韭菜、海参各60克，大米100克。

辅料：精盐适量。

制作过程

1.韭菜洗净切碎；海参浸泡片刻，洗净切丁；大米洗净，浸泡30分钟待用。

2.锅内注入适量清水，加入韭菜、海参、大米同煮成粥。

3.粥成时加盐调味即可。



小贴士

湿海参容易变质且货不抵价，因此购买海参时应以干者为佳。

营养师提示

海参富含蛋白质、矿物质、维生素等50多种天然珍贵活性物质。其中酸性粘多糖和软骨素可明显降低心脏组织中脂褐素和皮肤脯氨酸的数量，有延缓衰老的功效；韭菜含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素B、维生素C、挥发油和硫化物等成分。其中硫化丙烯具有辛辣味，有促进食欲的作用。

蟹柳豆腐粥

特点

粥白蟹红
风味鲜淡
添髓活血



原料：白米饭1碗，豆腐1块，蟹柳2根。

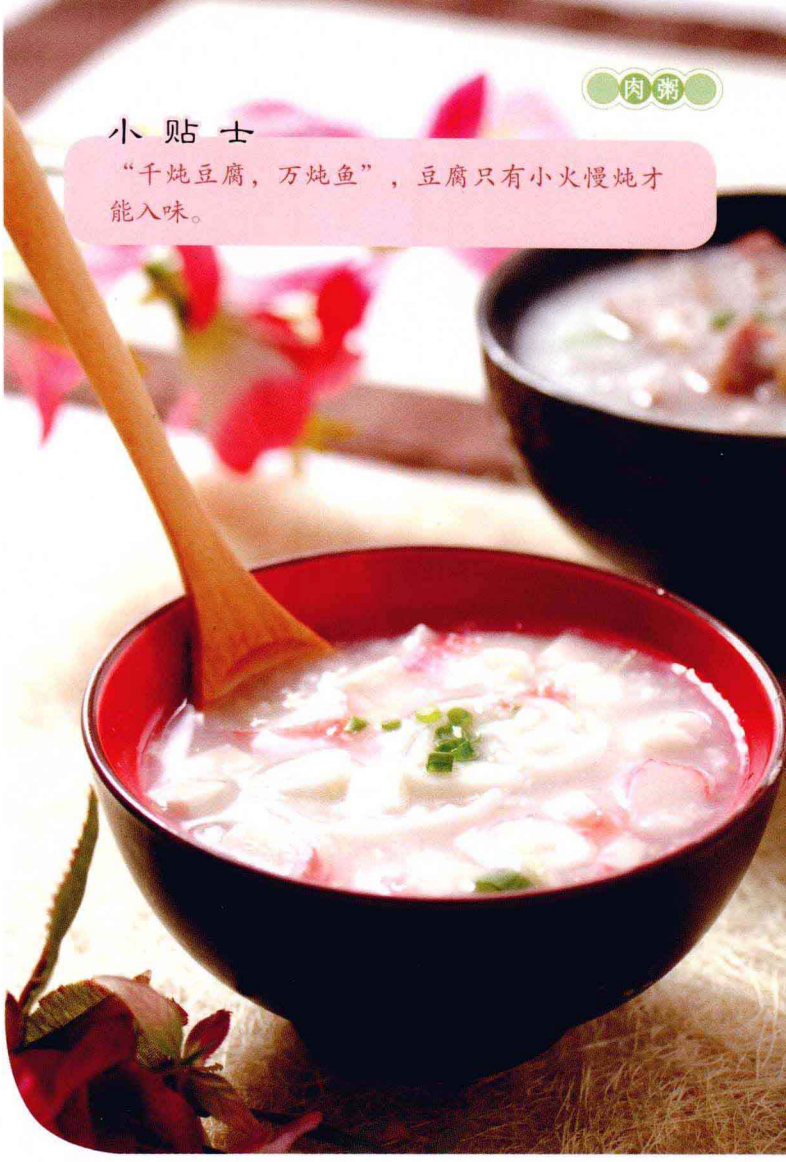
辅料：高汤4杯，精盐1/2小匙，鲜鸡粉1小匙，姜末少许。

营养师提示

螃蟹含有丰富的蛋白质和微量元素，对身体有很好的滋补作用。同时螃蟹还具有抗结核作用，对于结核病的康复大有补益；豆腐富含钙、铁、磷、镁等人体必需的微量元素，同时蛋白质、植物油、糖类的含量也相当丰富，素有“植物肉”之称。两小块豆腐，足可满足成年人1天的钙摄入量。

小贴士

“千炖豆腐，万炖鱼”，豆腐只有小火慢炖才能入味。



制作过程

1.蟹柳洗净切段；豆腐切块待用。

2.烧开足量高汤，加入姜末略煮片刻，再放入白米饭、豆腐、精盐、鲜鸡粉煮20分钟。

3.加入蟹柳拌煮5分钟，即可装碗。

滑鸡粥



原料：大米200克，鸡翅根3只。

辅料：葱花、白胡椒粉、米酒、姜丝、盐、糖、淀粉、鸡精、芝麻油各适量。

营养师提示

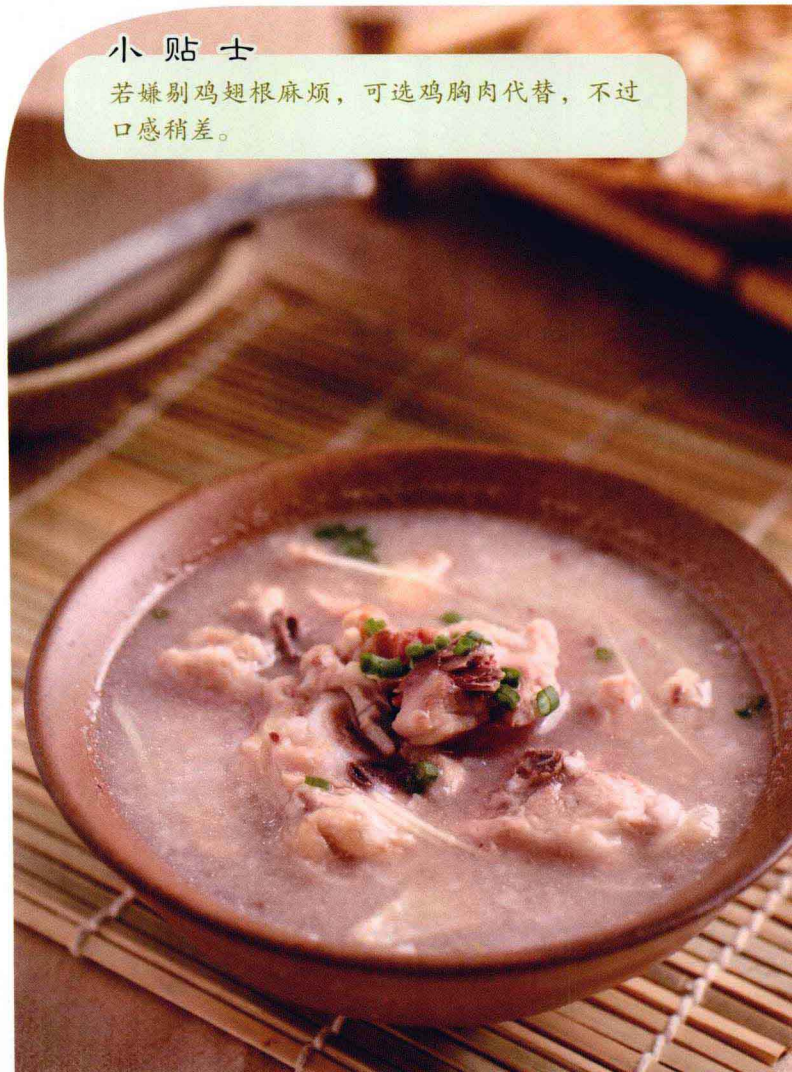
鸡肉富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素A、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、维生素E和烟酸等成分，有滋补血液、补肾益精、增强体力等作用。

特点

肉香扑鼻
口感嫩滑
粥水如汤

小贴士

若嫌剔鸡翅根麻烦，可选鸡胸肉代替，不过口感稍差。



制作过程

1.大米洗净，加水浸泡30分钟；鸡翅根去皮，分离骨肉，鸡骨洗净，并用盐、糖、米酒、姜丝、白胡椒粉、鸡精、淀粉和清水腌好。

2.煮沸700毫升清水，加入大米以大火煮开，再放入鸡骨转文火煮1小时。

3.放入鸡肉，搅拌一下，待粥重新沸腾后关火。

4.撒入适量盐和葱花即可。

香葱鸡肉粥

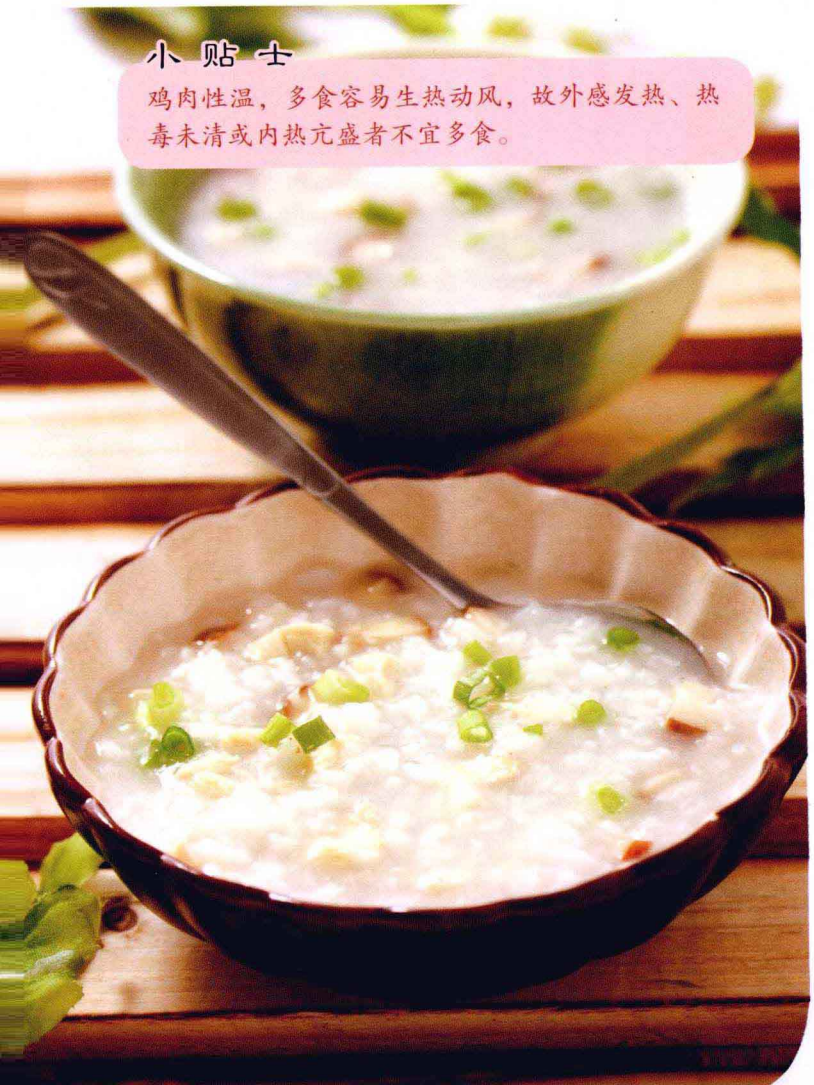


原料： 大米1杯，鸡脯肉100克。

辅料： 清水13杯，精盐、味精、淀粉各少许，鸡粉1小匙，冬菇、香葱、胡椒粉、香油各适量。

营养师提示

鸡肉含有的磷脂类具有强大的乳化作用，可令沉积在血管壁上的胆固醇形成乳白色液体，排出体外。



小贴士

鸡肉性温，多食容易生热动风，故外感发热、热毒未清或内热亢盛者不宜多食。

特点

粥肉二白
绿葱点点
鸡香不绝

制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟；鸡脯肉洗净切粒，加入精盐、味精、淀粉腌制15分钟；冬菇洗净，泡软切丁；香葱洗净，切葱花备用。

2.锅中注入适量清水，加入大米以旺火煮沸，转小火慢煮40分钟。

3.锅内加入鸡粒、冬菇、精盐、胡椒粉、香油，拌煮10分钟，撒入葱花即可。



萝卜鸡丝粥

特点

粥水米黄
鲜甜适口
益气养血



原料：大米1杯，鸡肉、胡萝卜各适量。

辅料：葱2根，高汤7杯，酱油、淀粉各1茶匙，盐、鸡粉、胡椒粉、麻油各少许。

小贴士

烹调胡萝卜时尽量不要加醋，以免令胡萝卜素流失。

制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟；鸡胸肉洗净切丝，加入酱油、淀粉、清水腌制；胡萝卜洗净切丝；葱洗净切末。

2.锅内注入高汤煮沸，倒入大米慢熬成粥。

3.另置炒锅，倒油烧热，加入鸡丝、胡萝卜丝炒熟，再加盐和鸡粉调味，出锅待用。

4.食用时将鸡丝、胡萝卜倒入米粥拌匀，撒上葱花即可。

营养师提示

鸡肉所含的核黄素可促进细胞再生、消除口腔炎症、增强视力、缓解视疲劳，与人体其他物质作用还可以帮助碳水化合物、脂肪、蛋白质的代谢。

干贝鸡丝粥

特点

粥色晶莹
干贝鲜香
鸡肉嫩滑
滋味浓郁



原料：大米150克，干贝50克，水发香菇少量，熟鸡肉200克。

辅料：油条1根，葱花、味精、精盐、麻油、胡椒面各少许，清水适量。

营养师提示

鸡肉所含维生素E是一种最主要的抗氧化剂之一。它能促进性激素分泌，显著增加男性精子活力和数量，提高女子雌性激素浓度，防治男性不育，预防流产。

制作过程

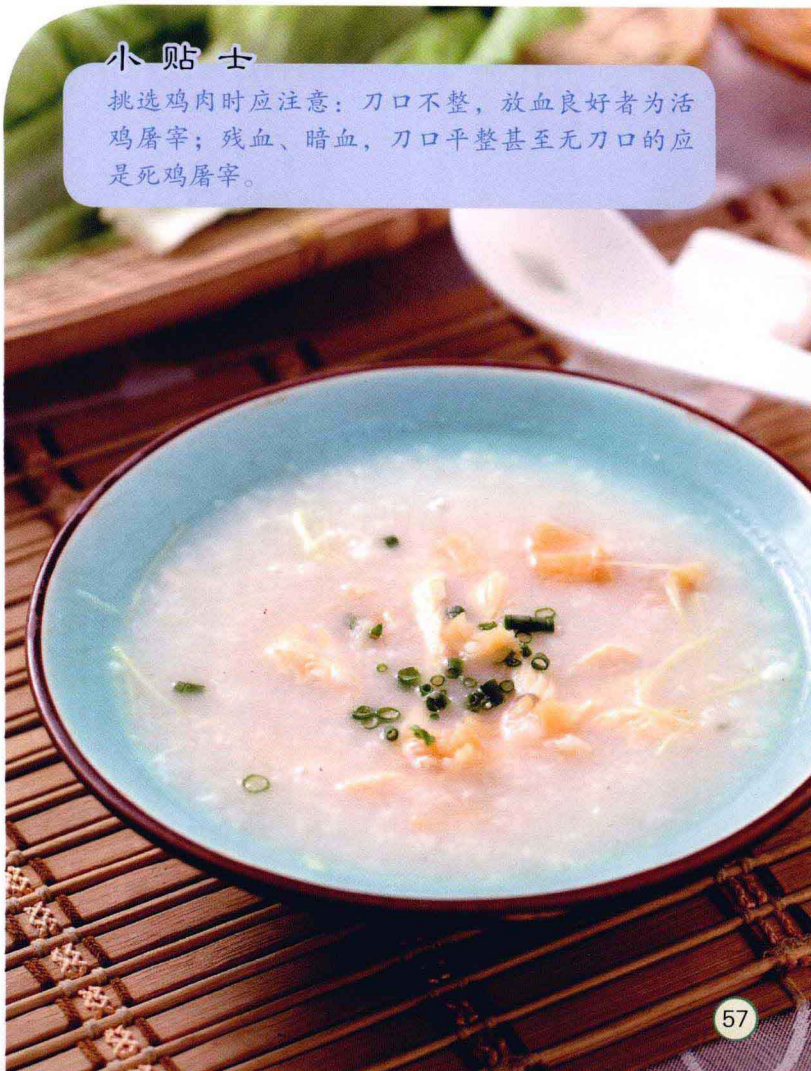
1.大米洗净，浸泡30分钟；干贝去筋洗净，蒸熟撕碎；熟鸡肉撕碎；水发香菇洗净切丁；油条切粒。

2.烧开足量清水，加入大米、香菇煮沸，改小火煮至粥浓米烂。

3.加入干贝、鸡丝拌煮候沸，再放入精盐、味精、麻油、胡椒面调味，食用时放上葱花、油条粒即可。

小贴士

挑选鸡肉时应注意：刀口不整，放血良好者为活鸡屠宰；残血、暗血，刀口平整甚至无刀口的应是死鸡屠宰。



鸡肝鸡子粥



原料：大米150克，鸡肝200克，鸡蛋2个。

辅料：葱末、精盐、味精、料酒、麻油各少许，清水适量。

营养师提示

鸡肝富含蛋白质、钙、磷、铁、锌、维生素A等营养成分。其中铁质尤为丰富，是最常用的补血食品之一；鸡蛋富含优质蛋白。每100克鸡蛋含13克蛋白质，大致相当于50克鱼或瘦肉。而且鸡蛋蛋白质的消化率在牛奶、猪肉、牛肉和大米中也是最高的。

特点

粥油晶莹
甘香绵滑
补肝明目

小贴士

鸡肝容易损伤男子精气，故男性不应常食。



制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟；鸡肝去筋，摘去靠近苦胆的部分。洗净切片，加入料酒、味精、精盐、葱末拌腌；鸡蛋打散待用。

2.烧开足量清水，加入大米熬至粥成。

3.加入鸡肝、鸡蛋，煮沸2～3次，加盐调味，最后淋上麻油即可。

鸡肝玉米粥



原料： 大米100克，玉米粒60克，鸡肝2个。

辅料： 精盐、清水各适量。

营养师提示

每100克鸡肝含水分75克，蛋白质18.2克，脂肪3.4克，碳水化物2克，灰分1.4克，钙21毫克，磷260毫克，铁8.2毫克，硫胺素0.38毫克，核黄素1.63毫克，尼克酸10.4毫克，抗坏血酸7毫克。

小贴士

鸡肝的药用价值自古受到重视。《本草汇言》中记载“今胎妊有不安而欲堕者，以鸡肝入养荣诸丸，取其保固胞蒂，养肝以安藏血之脏也。”



特点

爽甜甘香
滋阴养血

制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟；玉米粒洗净；鸡肝去筋，摘去靠近苦胆的部分，洗净切片。

2.煮沸足量清水，加入大米、玉米煮至粥成。

3.加入鸡肝，煮沸2～3次，加盐调味。

鸡肉蛋清粥

特点

粥色洁白
酸甜可口
风味独特



原料：白米1杯，鸡肉1/2杯，蛋清3个。

辅料：淀粉1小匙，柠檬汁3大匙，鸡汤8杯。

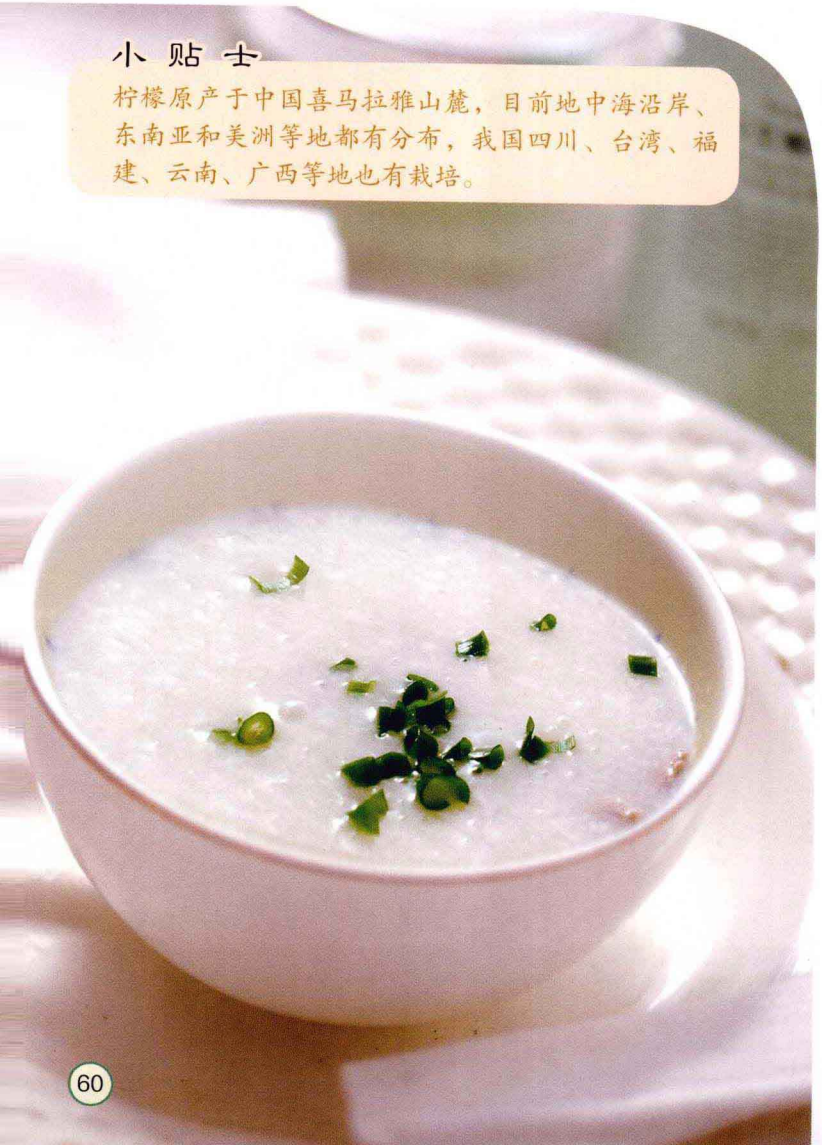
制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟；鸡肉切片，加水和淀粉拌匀；蛋清打至发泡。

2.锅中注入鸡汤煮沸，放入大米煮沸拌匀，改中小火熬煮30分钟。

3.锅中倒入鸡肉，续煮1分钟，再倒入发泡的蛋清迅速拌匀，即可熄火。

4.食用时滴入柠檬汁即可。



小贴士

柠檬原产于中国喜马拉雅山麓，目前地中海沿岸、东南亚和美洲等地都有分布，我国四川、台湾、福建、云南、广西等地也有栽培。

营养师提示

柠檬含有维生素C和多种矿物质，除了可增强免疫力、消除紧张疲劳之外，还能够美白、防斑、防癌、抗老化作用；蛋清含有丰富的人体必需氨基酸，却没有蛋黄高量的胆固醇。

冬瓜鸭粥

特点

瓜肉绵烂
油香四溢
口感鲜咸
利水消肿



小贴士

鸭肉性凉，脾胃阴虚、经常腹泻者忌用。



原料： 大米200克，冬瓜500克，净鸭半只。

辅料： 陈皮1块，葱段、姜片、料酒、精盐、味精、麻油各少许，花生油少量，清水适量。

营养师提示

鸭肉富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、烟酸和维生素B_1、维生素B_2、维生素E等成分。其中B族维生素和维生素E的含量较其他肉类多，能有效抵抗多种炎症；冬瓜的成分中含有显著生理活性，适宜肾病、水肿、高血压等患者食用。

制作过程

1.冬瓜留皮去瓤，洗净切块；净鸭掏去内脏，洗净切块；大米洗净，浸泡30分钟；陈皮浸软洗净。

2.炒锅倒油烧热，加入鸭子爆香，捞出待用。

3.锅内注入足量清水，加入鸭子、葱段、姜片、陈皮、料酒用旺火烧开，改小火焖煮至鸭肉熟烂，捞出撕肉待用。

4.原锅（连汤）加入大米、冬瓜，虚煮至粥成，加盐、麻油调味，撒入鸭肉即成。

陈肾菜干粥



原料：大米100克，陈肾若干。

辅料：菜干、精盐、食油各适量。

营养师提示

菜干一般用油菜、芥菜、白菜等加工制作而成。基本保留了菜中含有的B族维生素和脂溶性维生素，而且纤维素含量还会有所增加，有助于加强胃肠蠕动，促进消化。

特点

清润甘甜
浓香入味
提神醒胃
健脾消滞

小贴士

菜干即干菜。古籍《越中便览》记载："霉干菜有芥菜干、油菜干、白菜干之别。芥菜味鲜，油菜性平，白菜质嫩，用以烹鸭、烧肉别有风味。"



制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟；菜干剪去头部，洗净浸泡；陈肾用热水浸软后切开数片。

2.煮沸足量清水，加入大米、菜干、陈肾煲至绵滑。

3.熄火前加盐调味即可。

烧鸭粥



原料：大米250克，干贝20克，烧鸭1只。

辅料：香菜、葱粒、熟油、生抽各适量。

营养师提示

每100克鸭肉含热量240千卡，蛋白质15.5克，脂肪19.7克，泛酸1.13毫克，碳水化合物0.2克，胆固醇94毫克，维生素A 52微克，硫胺素 0.08毫克，核黄素0.22毫克，尼克酸4.2毫克，维生素E 0.27毫克，钙6毫克，磷122毫克，钾191毫克，钠69毫克，镁14毫克，铁2.2毫克，锌1.33毫克，硒12.25微克。



小贴士

烧鸭油腻上火，高血压及心血管病患者不宜多食。

特点

油香四溢
咸香可口
风味别致

制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟；瑶柱用温水泡发撕碎；烧鸭去骨，切块待用。

2.煮沸足量清水，加入大米、瑶柱煮至粥成。

3.加入烧鸭肉煮沸，食用时加入香菜、葱粒、熟油、生抽调味即可。



滋补羊肉粥

特点

酥香扑鼻
绵润可口
风味一绝



原料：大米200克，精羊肉200克。

辅料：姜、葱、盐各适量。

小贴士

羊肉分为绵羊肉和山羊肉。绵羊肉的肌肉较黏手，纤维较短，排骨窄短，羊毛卷曲。购买时应注意辨别。

制作过程

1.精羊肉洗净切片；大米洗净，浸泡30分钟；姜、葱洗净切末。

2.锅中注入足量清水，加入大米、羊肉、姜葱一同熬煮成粥。

3.撒上葱花，加盐调味，即可食用。

营养师提示

羊肉含有丰富的蛋白质、脂肪、磷、铁、钙、维生素B_1、维生素B_2、烟酸、胆甾醇等成分。适量食用可以温补气血，益肾补衰，开胃健力。坊间谓之“冬吃羊肉赛人参，春夏秋食亦强身。”

羊腩苦瓜粥

特点

羊腩酥润
苦瓜清热
补脾健胃



原料：大米1杯，燕麦2大匙，羊腩150克，苦瓜100克。

辅料：清水12杯，精盐、味精各1/2小匙，绍酒1小匙，姜片、胡椒粉各少许。

营养师提示

每100克羊肉含脂肪4克，蛋白质18克，热量109千卡，碳水化合物2克，钾108毫克，镁9毫克，钠92毫克，铁2.3毫克，钙12毫克，锌2.14毫克，磷145毫克，硒6.18毫克，维生素A 16毫克，维生素E 0.53毫克。

制作过程

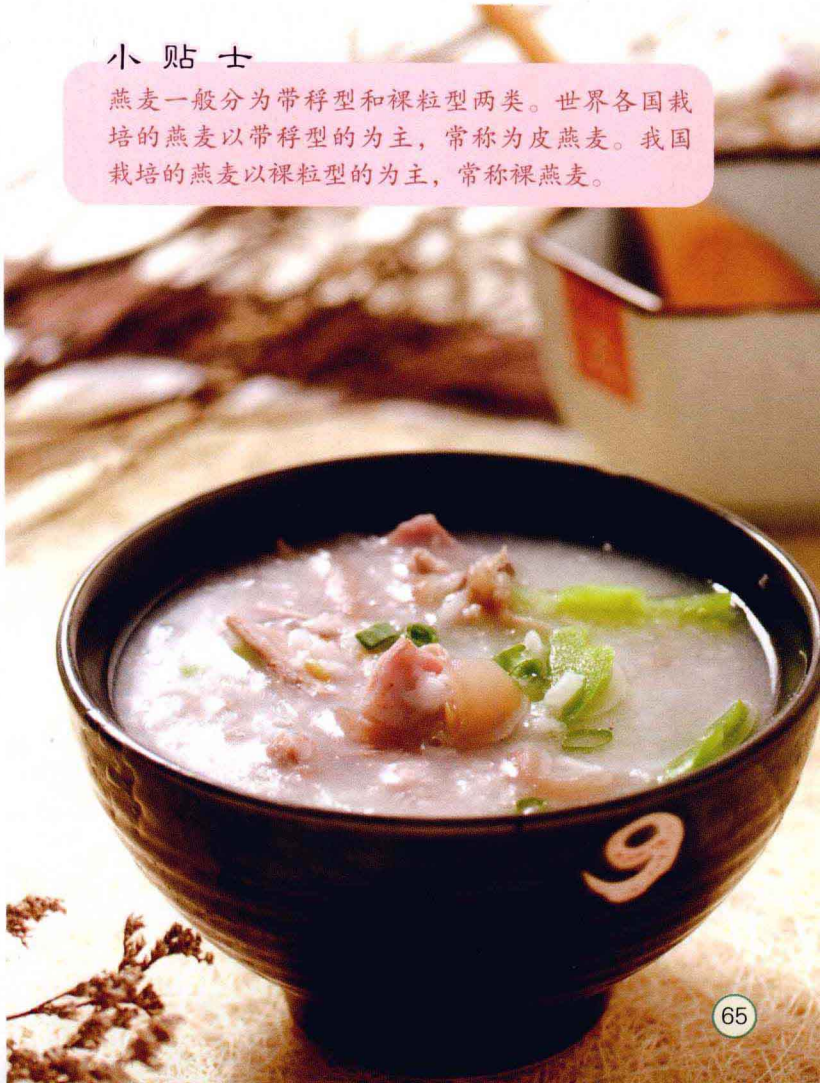
1.大米洗净，浸泡30分钟；燕麦淘洗干净，浸泡8小时。

2.羊腩洗净，切块焯熟，撇去血污；苦瓜洗净，去瓤切片，焯透待用；

3.锅中注入足量清水，加入大米、燕麦用大火烧沸，再放入羊腩、姜片、精盐、味精、绍酒、胡椒粉转小火煮1小时，最后加入苦瓜煮10分钟即可。

小贴士

燕麦一般分为带稃型和裸粒型两类。世界各国栽培的燕麦以带稃型的为主，常称为皮燕麦。我国栽培的燕麦以裸粒型的为主，常称裸燕麦。



肉桂羊肉粥



原料：大米500克，草果5个，蚕豆500克，羊肉1500克。

辅料：香料5克，肉桂10克，精盐、香菜各适量。

营养师提示

肉桂性热味辛，主要含桂皮醛、醋酸桂皮酯、丁香酚、桂皮酸、苯丽酸乙酸、桂二萜醇、乙酰桂二萜醇等成分。所含桂皮油有杀菌通经，健胃祛风，化痰镇咳，利尿抗辐射的作用。

特点

色泽素淡
羊肉酥嫩
米粥绵软

小贴士

阴虚火旺、里有实热、血热妄行者及孕妇忌用。



制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟；羊肉洗净待用。

2.锅中注入适量清水，放入羊肉、草果、肉桂、蚕豆用武火煮沸，转文火慢熬成汤，捞出汤渣，将羊肉切块。

3.将大米、香料、精盐倒入羊肉汤中，用文火续煮成粥，再加入羊肉块、香菜略煮即可。

兔肉粥



原料： 大米100克，嫩净兔肉100克。

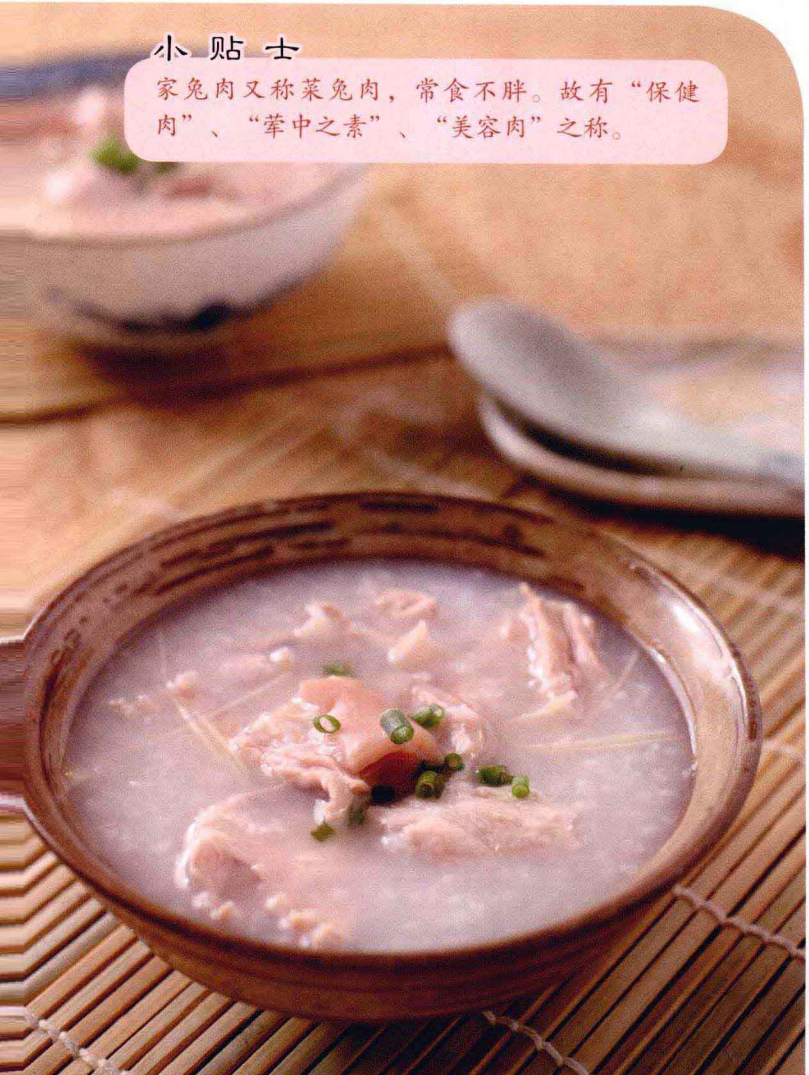
辅料： 水发香菇、葱丝、姜丝、料酒、精盐、味精、胡椒粉、麻油各少许，清水适量。

营养师提示

兔肉味甘性凉，富含蛋白质、卵磷脂、脂肪、糖类、无机盐、维生素A、维生素B_1、维生素B_2等营养成分，具有补中益气、滋阴养颜、生津止渴的作用。

特点

鲜香扑鼻
粥绵肉实
补中益气



小贴士

家兔肉又称菜兔肉，常食不胖。故有“保健肉”、“荤中之素”、“美容肉”之称。

制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟；兔肉洗净切片，加入味精、精盐、料酒、麻油腌制片刻。

2.锅中注入足量清水，加入大米、香菇用旺火煮沸，改小火熬煮成8成熟。

3.锅中加入兔肉、精盐、姜丝、味精、胡椒粉拌煮，煮沸2～3次，加入麻油、葱丝即可。

兔肝粥

特点

粥色清淡
兔肝可口
余味不绝



原料：大米200克，兔肝2副。

辅料：油、盐各适量。

制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟；兔肝洗净待用。

2.锅中注入足量清水，加入大米烧开，加入兔肝煮沸，改小火熬煮成粥。

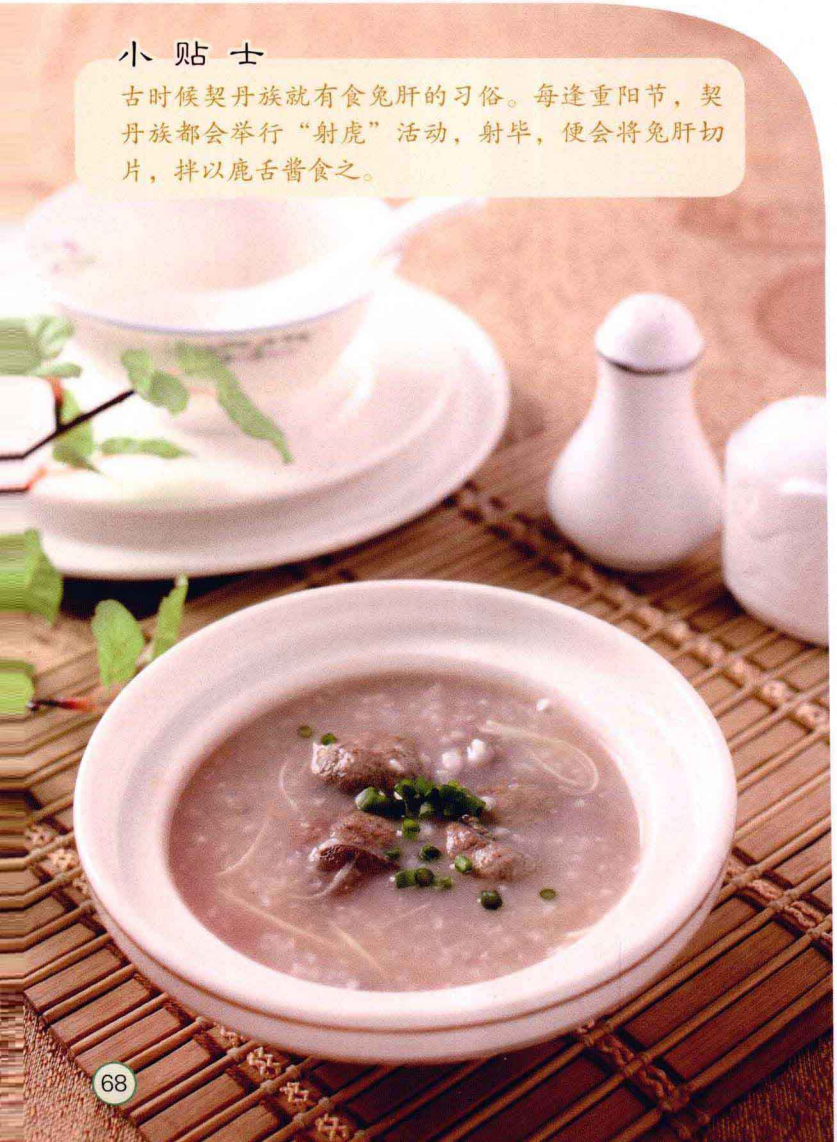
3.食用时加盐调味即可。

营养师提示

兔肝性寒味咸，入肝经，有补肝明目之效，主治肝虚眩晕、目暗昏糊、目翳目痛等症。

小贴士

古时候契丹族就有食兔肝的习俗。每逢重阳节，契丹族都会举行“射虎”活动，射毕，便会将兔肝切片，拌以鹿舌酱食之。



菜粥

蔬菜瓜果多含水分、维生素A、维生素C、类胡萝卜素、二丙烯化合物、甲基硫化合物以及各种抗氧化剂。用以煲粥，风味鲜淡、解热补水，对于燥热湿滞的广东人尤为适合。与料足鲜厚的肉粥相比，菜粥在做法方面相对简便，深受广大家庭主妇们的欢迎。广东常见的菜粥包括：冬瓜粥、罗汉粥、萝卜粥、苦瓜粥、菠菜粥等。这些菜粥在口味上咸甜各具，非常适合不同人士的胃口。



冰糖五色粥



原料：稠粥1碗，香菇、胡萝卜、青豆各25克，嫩玉米粒50克。

辅料：冰糖100克。

营养师提示

香菇富含蛋白质、氨基酸、脂肪、粗纤维、维生素B_1、维生素B_2、维生素C，烟酸、钙、磷、铁等成分，主治脾胃虚弱、食欲减退、少气乏力等症；青豆富含不饱和脂肪酸和大豆磷脂，具有健脑益智、保持血管弹性和防止脂肪肝形成的作用；冰糖清心润肺。

特点

五色缤纷
清甜绵软
健脾宽中
润燥消水

小贴士

胡萝卜味甜易变质，故需现煮现食，不宜多煮久放。



制作过程

1.香菇洗净，浸透切丁；胡萝卜洗净切丁。

2.玉米粒、香菇丁、胡萝卜丁、青豆分别焯熟备用。

3.锅中倒入稠粥煮沸，加入玉米粒、香菇丁、胡萝卜丁、青豆和冰糖拌煮片刻即可。

罗汉粥



原料： 香菇、草菇、胡萝卜、竹笋、湿黑木耳、湿银耳各50克，白饭150克。

辅料： 生粉1小匙，盐、味精、沙拉油各少许。

营养师提示

草菇含有对氨基苯甲酸、D-甘露醇、D-山梨醇和天门冬氨酸、丝氨酸、麸氨酸、丙氨酸、苏氨酸、赖氨酸、酪氨酸、精氨酸、缬氨酸等多种氨基酸。草菇含有的某种异种蛋白，对人体癌细胞更是有杀灭作用。



小贴士

草菇起源于广东韶关南华寺，约在20世纪30年代由华侨传入世界各国，如今已成为世界第三大栽培食用菌。

特点

色泽丰富
鲜淡素口
常食不厌

制作过程

1.香菇泡软去蒂，用生粉抓洗干净，沥干切片，拌入适量沙拉油备用。

2.萝卜洗净切粒；竹笋、银耳、黑木耳、草菇分别洗净切丁，用沸水稍烫捞起备用。

3.锅中加入白饭和足量清水共煮15分钟，加入香菇、萝卜等料续煮5分钟左右，最后调入盐和味精即可。

板栗稀粥

特点

粥白栗黄
可以饱腹





原料：稀粥1小碗，板栗数颗。

辅料：精盐适量。

小贴士

中国是栗子的故乡，栽培栗子的历史可追溯到西周时期。根据《诗经》和《左传》的记载，当时栗树就已被植入园地或作为行道树。

营养师提示

每100克板栗含蛋白质5～7克，脂肪2克，碳水化合物40～45克，淀粉25克。生栗子维生素的含量可高达40～60毫克，熟栗子维生素的含量则有25毫克左右。栗子另含有钙、磷、铁、钾、胡萝卜素、B族维生素等多种成分。

制作过程

1.板栗去壳去皮，切碎待用。

2.锅中注入适量清水，放入板栗碎煮熟。

3.锅中倒入稀粥同煮，待板栗粉软、粥水绵烂时加盐调味即可。

清热冬瓜粥

特点

色如翡翠
清淡止渴



原料：大米、鲜边皮冬瓜各100克（或冬瓜仁干15～30克）。

辅料：精盐、葱花适量。

营养师提示

冬瓜富含蛋白质、糖类、胡萝卜素、多种维生素、粗纤维和钙、磷、铁等元素，其中钾盐含量高，钠盐含量低，主治心胸烦热、小便不利、肺痈咳喘、肝硬化腹水、高血压等症。

制作过程

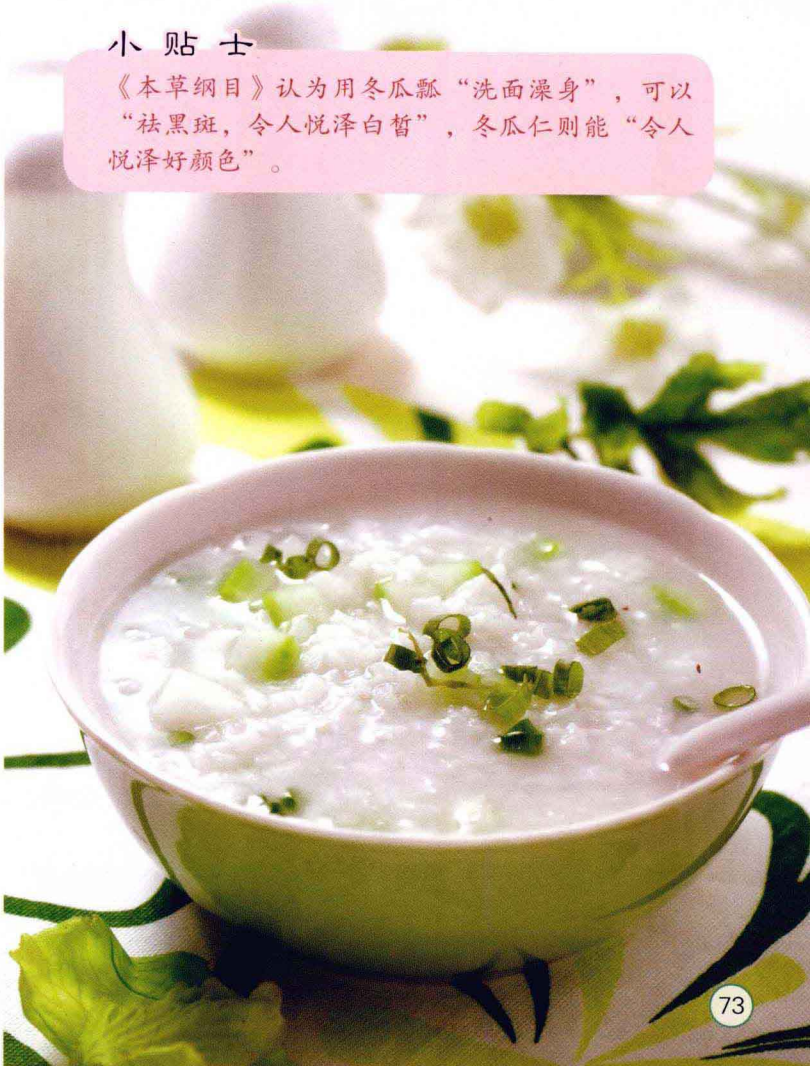
1.冬瓜去皮洗净，切块待用；大米洗净，浸泡30分钟。

2.锅内注入足量清水，加入大米、冬瓜同煮成粥即可。

3.或先用冬瓜仁煎水去渣，再将大米放入同煮，加入盐或葱花调味即可。

小贴士

《本草纲目》认为用冬瓜瓤“洗面澡身”，可以“祛黑斑，令人悦泽白皙”，冬瓜仁则能“令人悦泽好颜色”。



茄子米粥



原料：大米100克，肉末50克，茄子200克。

辅料：葱花、姜末各少许，植物油、料酒、精盐、味精各适量。

营养师提示

茄子含有蛋白质、脂肪、碳水化合物及多种微量元素、维生素，所含维生素P能使血管壁保持弹性和生理功能，维持心血管系统的正常功能。

特点

茄子绵口
香气十足

小贴士

《本草纲目》云："茄性寒利，多食必腹痛下利。"，故消化不良、容易腹泻人士不宜多食茄子。



制作过程

1.茄子洗净，切粒稍焯，沥水备用；大米洗净，浸泡30分钟；肉末洗净待用。

2.炒锅倒油烧至7成热，加葱花、姜末煸炒出香，再加肉末、料酒熘炒至熟时，倒入茄粒翻炒片刻，离火待用。

3.锅内注入足量清水，加入大米煨煮成稠粥，最后拌入茄粒、肉末煮沸，加精盐、味精调味即可。

猴头菇粥

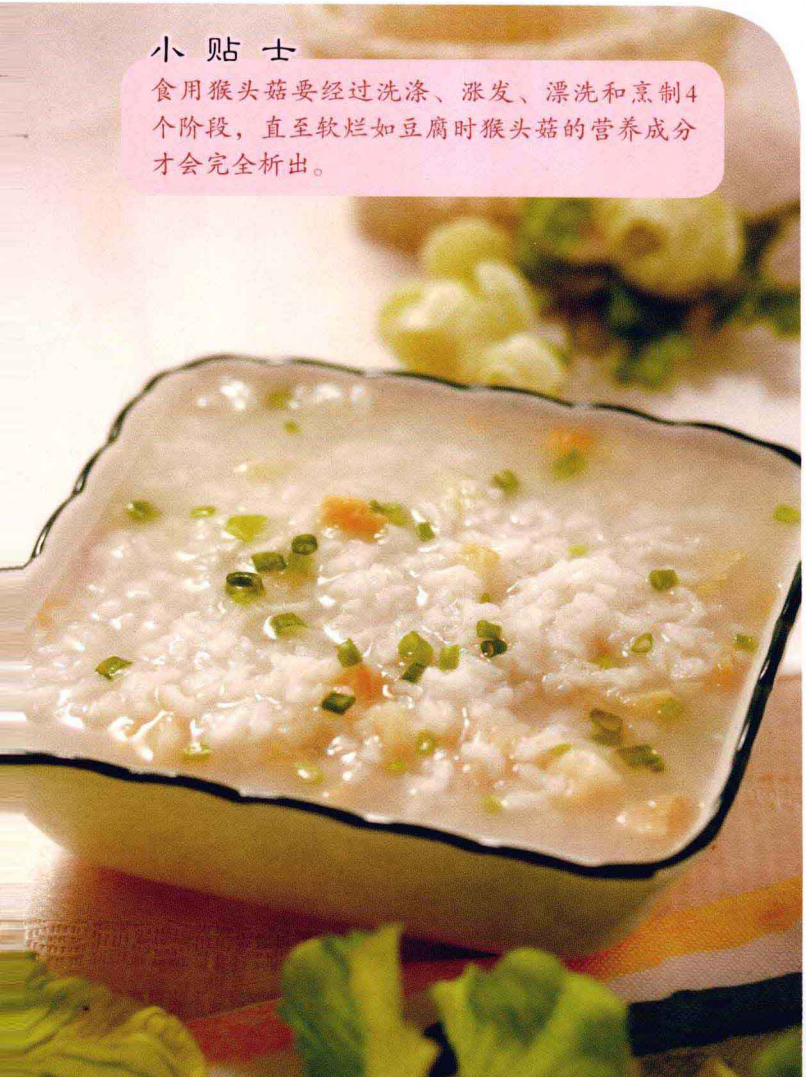


原料：大米100克，猴头菇150克。

辅料：葱花、姜末各少许，精盐、味精各适量。

营养师提示

猴头菇主要含有挥发油、蛋白质、多糖类、氨基酸等成分，有健胃补虚、益肾利精之功，主治食少便溏、胃及十二指肠溃疡、神经衰弱、食道癌、胃癌、眩晕、阳痿等病症。



小贴士

食用猴头菇要经过洗涤、涨发、漂洗和烹制4个阶段，直至软烂如豆腐时猴头菇的营养成分才会完全析出。

特点

色白如玉
菇片鲜嫩
米粥香醇
调补脾胃

制作过程

1.猴头菇用温水泡发，去柄去蒂，洗净切碎，剁成糜糊状；大米洗净，浸泡30分钟。

2.锅内注入足量清水，加入大米煮沸，再加入猴头菇糜糊改小火煨煮成稠粥。

3.加入葱花、姜末、精盐、味精拌匀即成。

养颜海带粥

特点

粥绿汤清
清热解暑



原料：大米100克，海带60克。

辅料：陈皮1片，葱花、味精、盐、麻油各少许。

制作过程

1.海带浸透，洗净切丝；大米洗净，浸泡30分钟；陈皮浸软。

2.锅内注入足量清水，加入大米煮沸，转文火煲成粥。

3.加入陈皮、海带再煲10分钟，加盐、味精调味，撒上葱花即可。

小贴士

质地厚实、形状宽长、带身干燥、色浓黑褐或深绿、边缘无碎裂或黄化现象的海带才是优质海带。

营养师提示

海带是一种含碘量很高的海藻，常吃能够预防动脉硬化、降低胆固醇与脂的积聚。

黑木耳粥

特点

黑白有致
滑利可口



原料：大米100克，黑木耳5克。

辅料：大枣5颗，食盐、冰糖各适量。

营养师提示

黑木耳富含糖类、蛋白质、脂肪、热量、氨基酸、维生素等多种成分，所含胶质可排出人体消化系统内的残留灰尘，从而起到清胃涤肠的作用，同时它对胆结石、肾结石等内源性异物也有比较显著的化解功能；大枣补中益气，养血安神，主治脾虚食少，乏力便溏，妇人脏躁等症。

小贴士

木耳不宜与萝卜同食，以免引起皮炎。



制作过程

1.黑木耳用温水泡发，去蒂撕瓣；大米洗净，浸泡30分钟；大枣洗净，浸泡片刻。

2.锅内注入足量清水，加入大米、大枣、黑木耳以武火烧开，再转文火炖熬至木耳烂熟、大米成粥。

3.加入冰糖煮溶即可。

大枣银耳粥



原料：白米饭1碗，银耳25克，大枣少许。

辅料：开水4杯，莲子、枸杞各少许，冰糖50克。

营养师提示

莲子性味甘平，营养丰富。其中碳水化合物含量占62%，蛋白质占6.6%，脂肪占2%，钙质占0.089%，磷占0.285%，铁占0.0064%。另外还富含淀粉、β－谷甾醇及生物碱，适量食用有补脾止泻、益肾固精、养心安神之效。

特点

白里带红
绵滑清甜
滋阴润肺

小贴士

莲心虽苦，营养丰富，故莲子作为保健药膳时，一般不弃用莲心。



制作过程

1. 银耳泡软，择洗干净；大枣洗净，泡软去核；莲子、枸杞分别洗净，泡软备用。

2. 锅中煮沸足量清水，加入白米饭拌煮均匀。

3. 锅中加入银耳、大枣、莲子、枸杞、冰糖煮至黏稠即可。

裙带菜粥

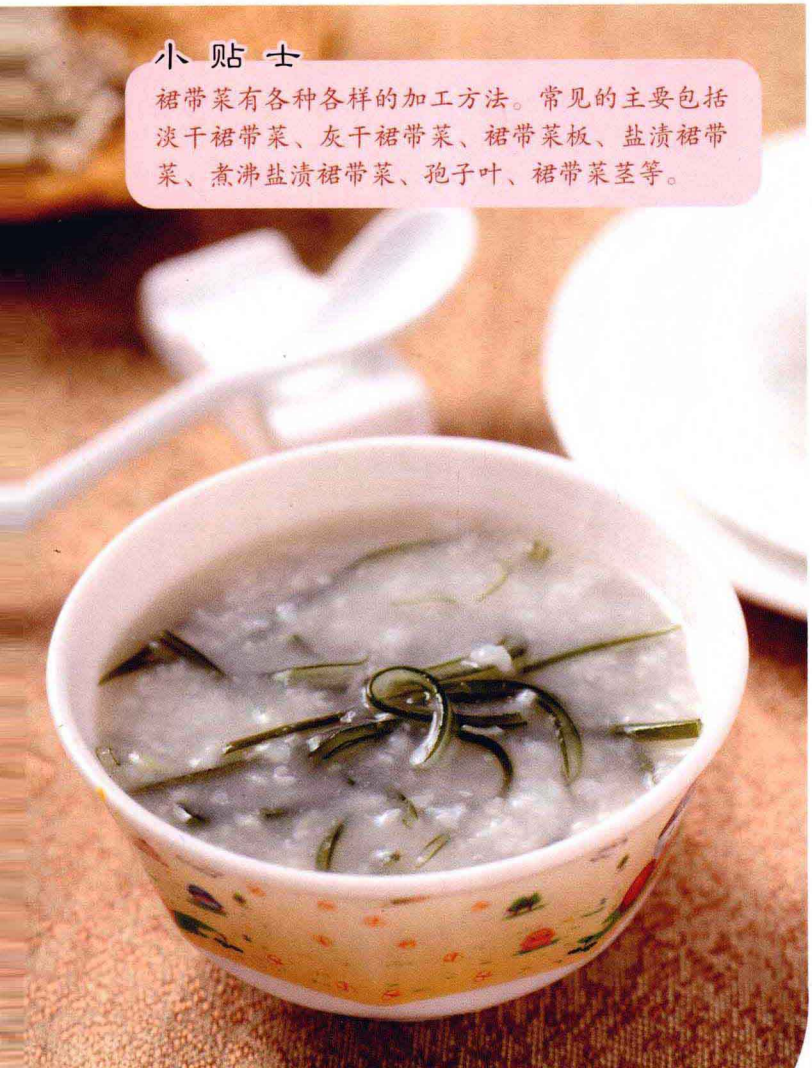


原料：大米100克，裙带菜200克。

辅料：香油、食盐各适量。

营养师提示

每100克裙带菜含还原糖0.95克，粗蛋白1.38克，纤维素2.87克，脂肪0.1克，胡萝卜素2.14毫克，维生素C 45毫克，维生素B_1 0.05毫克，维生素B_2 0.11毫克，钾164毫克，钙75.5毫克，镁63.1毫克，磷33.6毫克，铁1.03毫克，锌0.24毫克，锰0.15毫克，锶0.58毫克，硒0.2微克。



小贴士

裙带菜有各种各样的加工方法。常见的主要包括淡干裙带菜、灰干裙带菜、裙带菜板、盐渍裙带菜、煮沸盐渍裙带菜、孢子叶、裙带菜茎等。

特点

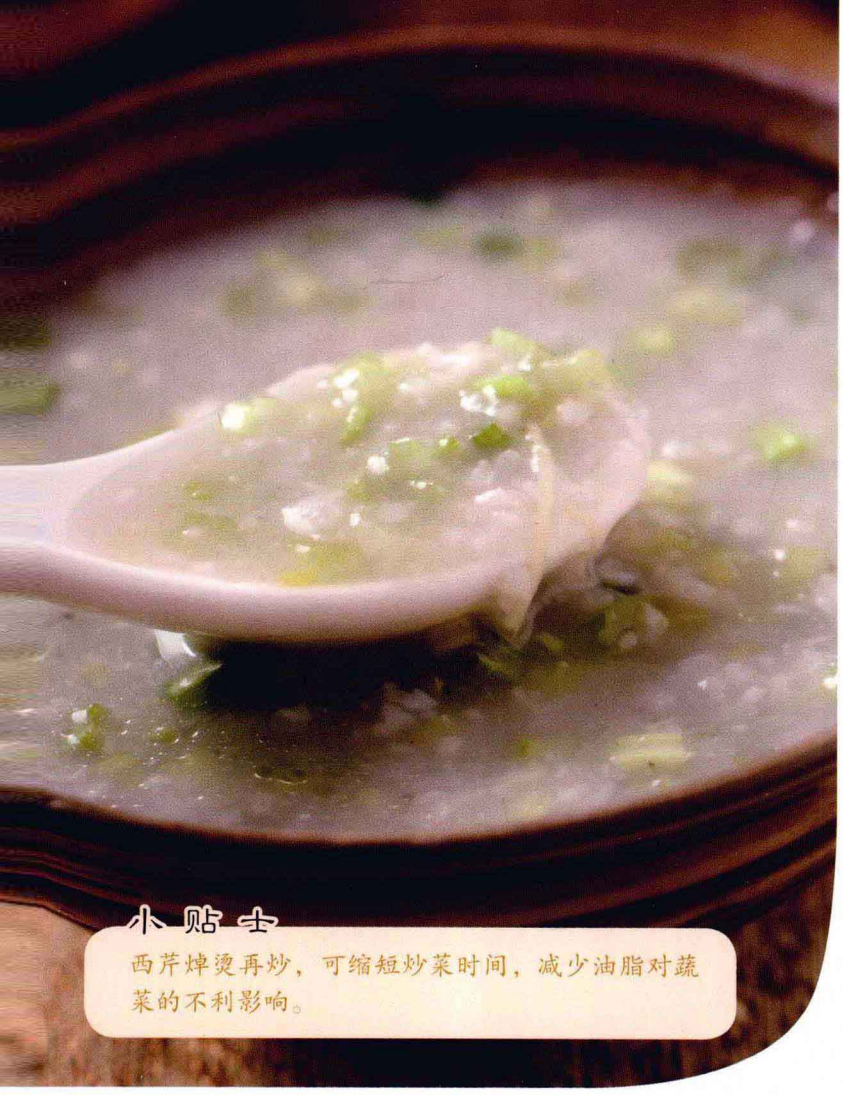
色泽青绿
菜香阵阵
调理五脏

制作过程

1.大米洗净，加入适量油、盐浸泡2小时；裙带菜洗净切碎。

2.炒锅倒油烧热，放入裙带菜略炒片刻，再加水熬汤。

3.将大米加入裙带菜汤中，熬煮成粥，加盐调味即可。



芹菜粥

特点

色泽淡雅
爽口清淡



原料：大米100克，芹菜150克。

辅料：油、盐各适量。

营养师提示

每100克芹菜含水分94克，蛋白质2.2克，脂肪0.3克，碳水化合物1.9克，粗纤维0.6克，灰分1克，胡萝卜素 0.11毫克，维生素B_1 0.03毫克，维生素B_2 0.04毫克，尼克酸0.3毫克，维生素C 6毫克，钙160毫克，磷61毫克，铁8.5毫克，钾163毫克，钠328毫克，镁31.2毫克，氯280毫克。

小贴士

西芹焯烫再炒，可缩短炒菜时间，减少油脂对蔬菜的不利影响。

制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟；芹菜洗净，切粒待用。

2.锅内注入足量清水，加入大米、西芹共煮成粥。

3.加盐调味，熄火装碗即可。

青菜冬菇粥

特点

清淡适口
嫩滑香甜



原料：大米100克，青菜300克，冬菇30克。

辅料：精盐、清水各适量。

制作过程

1.大米洗净，浸泡1.5小时；青菜洗净，加水入锅煮软，捞出切碎；冬菇浸透，切粒待用。

2.锅中注入足量清水，加入大米煮、冬菇粒煮40分钟。

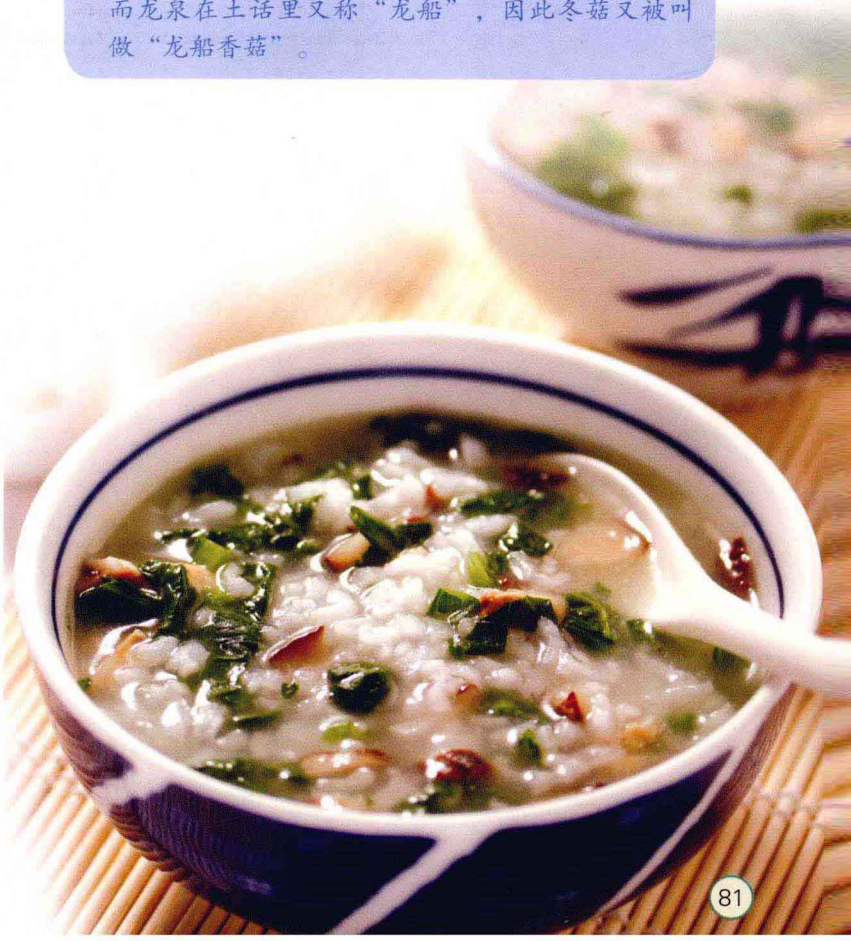
3.加入青菜碎和精盐，拌煮10分钟即可。

小贴士

冬菇发源于我国龙泉、庆元、景宁等3个山区县，而龙泉在土话里又称“龙船”，因此冬菇又被叫做“龙船香菇”。

营养师提示

冬菇含有维生素B_1、维生素B_2、叶酸、胡萝卜素、钙、磷、钾、镁等多种营养物质。



苦瓜粥



原料：大米60克，冰糖100克，苦瓜100克。

辅料：精盐、清水各适量。

营养师提示

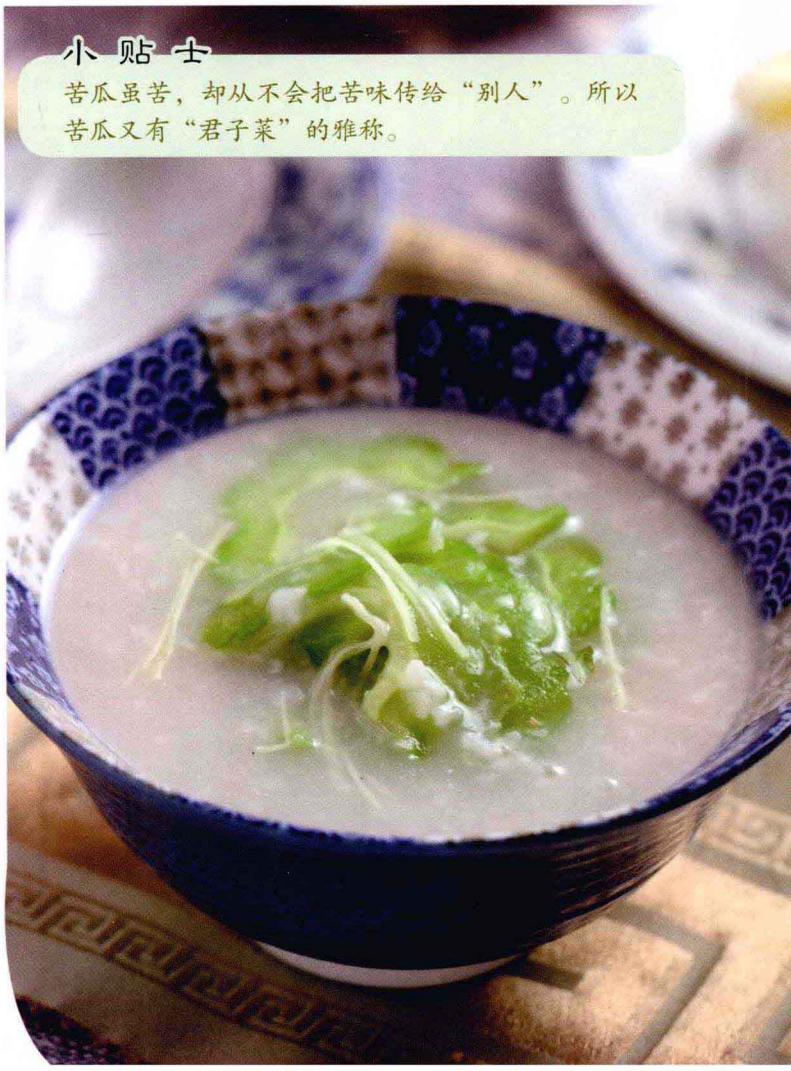
每根苦瓜中含有0.4%的“高能清脂素”。这种成分能使脂肪和多糖的摄取减少40%～60%，而且只作用于人体小肠，不进入人体血液，不参加人体代谢，完全没有毒副作用。所以一直被视为贵如黄金的“脂肪杀手”。

特点

碧绿清淡
苦中带甘
清暑涤热

小贴士

苦瓜虽苦，却从不会把苦味传给“别人”。所以苦瓜又有“君子菜”的雅称。

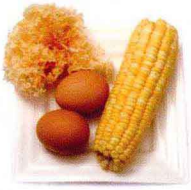


制作过程

1.苦瓜洗净，去瓤切块；大米洗净，浸泡30分钟。

2.锅内注入足量清水，加入大米、苦瓜丁、冰糖、精盐熬煮成粥。

银耳鸡蛋玉米粥



原料： 甜玉米100克，银耳30克，鸡蛋1个。

辅料： 淀粉、冰糖各适量。

营养师提示

银耳富含蛋白质、脂肪、矿物质及肝糖。其中蛋白质含有17种氨基酸，几乎囊括了人体所有的必需氨基酸；鸡蛋富含维生素B_2，可分解和氧化人体致癌物质，达到预防癌症的效果。

小贴士

质量上乘的银耳又叫雪耳，有“菌中之冠”之称。历代皇家贵族都视其为“延年益寿之品”、“长生不老良药”。



特点

清甜滋润
养血安胎

制作过程

1.甜玉米洗净剥粒；银耳洗净，浸泡去根，撕碎待用；鸡蛋打散待用；淀粉加适量清水拌匀。

2.锅中注入适量清水，加入玉米粒以大火煮开，再放入银耳以文火煮熟。

3.玉米煮开花后，加入水淀粉拌煮至黏稠状，再将蛋液倒入，加冰糖调味即可。

银耳薤白粥

特点

色泽清淡
甘润止咳



原料：大米50克，薤白10克，银耳30克。

辅料：油、盐各适量。

制作过程

1.银耳、薤白分别洗净浸泡，切碎待用；大米洗净，浸泡30分钟。

2.锅中注入足量清水，放入大米、银耳和薤白。

3.先以大火烧开，再转文火熬煮成粥，加盐调味即可。

小贴士

气虚无滞及胃弱纳呆、不耐蒜味者慎用；实热、阴虚内热、气虚体弱者不宜多食。

营养师提示

薤白味辛性温，有通阳散结，健胃消食，下气导滞之效；每100克银耳含蛋白质5克，脂肪0.6克，碳水化合物79克，粗纤维2.6克，灰分3.1克，钙380毫克，磷250毫克，铁30.4毫克，硫胺素0.002毫克，核黄素0.14毫克，尼克酸1.5毫克。

菠菜粥

特点

色泽清淡
柔软滑嫩
鲜美可口



小贴士

生菠菜不宜与豆腐共煮，以免影响消化。



原料：菠菜、大米各250克。

辅料：姜、精盐适量。

营养师提示

菠菜富含铁质，对缺铁性贫血有改善作用，能令人面色红润，光彩照人，因此被推崇为养颜佳品。菠菜叶中含有铬和一种类胰岛素样物质，其作用与胰岛素非常相似，能使血糖保持稳定。

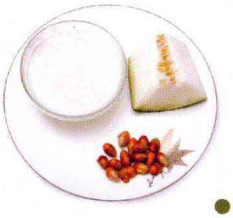
制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟；菠菜洗净，放入沸水稍焯，切段待用。

2.锅中注入适量清水，加入大米和姜丝以大火煮沸，转小火慢熬成粥。

3.粥成时加入菠菜，熬煮片刻即可熄火，加盐调味即可。

白果冬瓜粥



原料：稀粥1碗，白果仁25个，冬瓜150克。

辅料：葱花、姜末、胡椒粉各少许，精盐1/3小匙，高汤1杯。

营养师提示

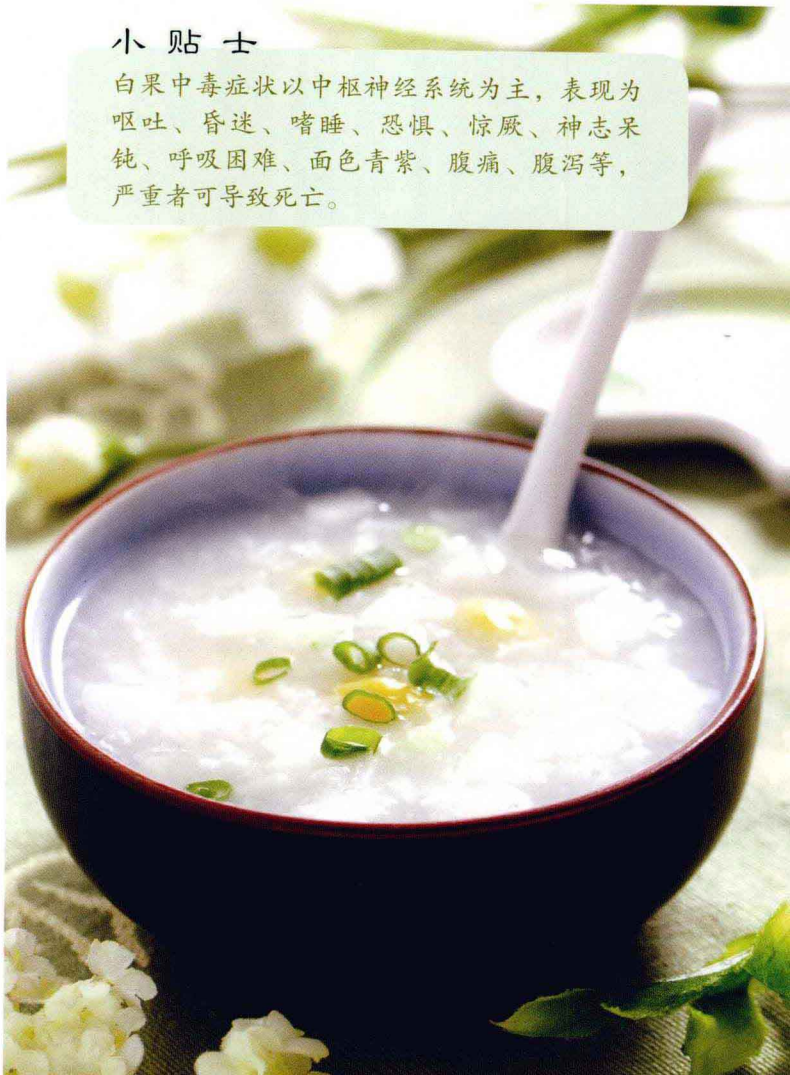
白果含有黄铜甙、苦内脂，对脑血栓、高血压、冠心病、动脉硬化、脑功能减退等疾病有特殊的预防和治疗作用。

特点

洁白莹润
清淡可口
清热解毒

小贴士

白果中毒症状以中枢神经系统为主，表现为呕吐、昏迷、嗜睡、恐惧、惊厥、神志呆钝、呼吸困难、面色青紫、腹痛、腹泻等，严重者可导致死亡。



制作过程

1.白果仁洗净，浸泡焯熟，剥皮待用；冬瓜洗净，去皮、瓤切丁；大米洗净，浸泡30分钟。

2.锅中加入高汤、姜末煮沸，倒入稀粥、白果、精盐、胡椒粉，以大火烧开。

3.加入冬瓜丁拌煮5分钟，撒上葱花即可。

海米菠菜粥

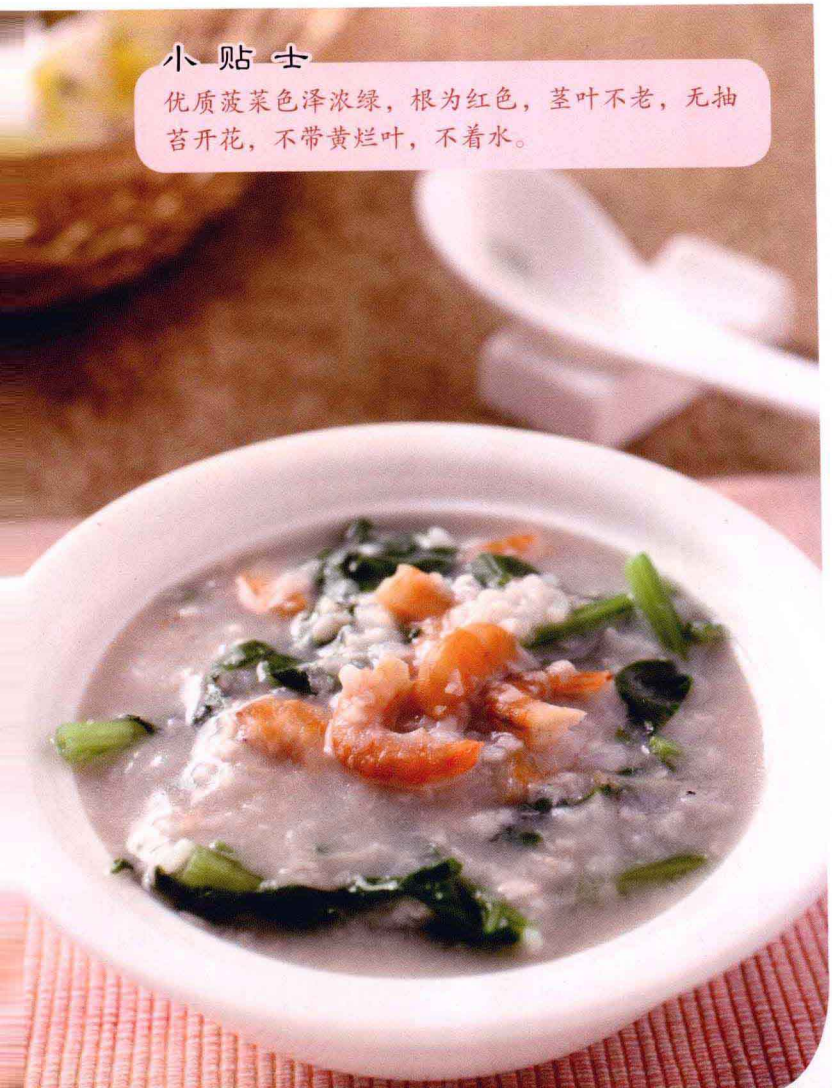


原料： 大米100克，海米15克，菠菜1棵。

辅料： 油、盐各适量。

营养师提示

每100克菠菜含水分91.8克，蛋白质2.4克，脂肪0.5克，碳水化合物3.1克，粗纤维0.7克，灰分1.5克，胡萝卜素 3.87毫克，维生素B_1 0.04毫克，维生素B_2 0.13毫克，尼克酸0.6毫克，维生素C 39毫克，钙72毫克，磷53毫克，铁1.8毫克，钾502毫克，钠98.6毫克，镁34.3毫克，氯200毫克。



小贴士

优质菠菜色泽浓绿，根为红色，茎叶不老，无抽苔开花，不带黄烂叶，不着水。

特点

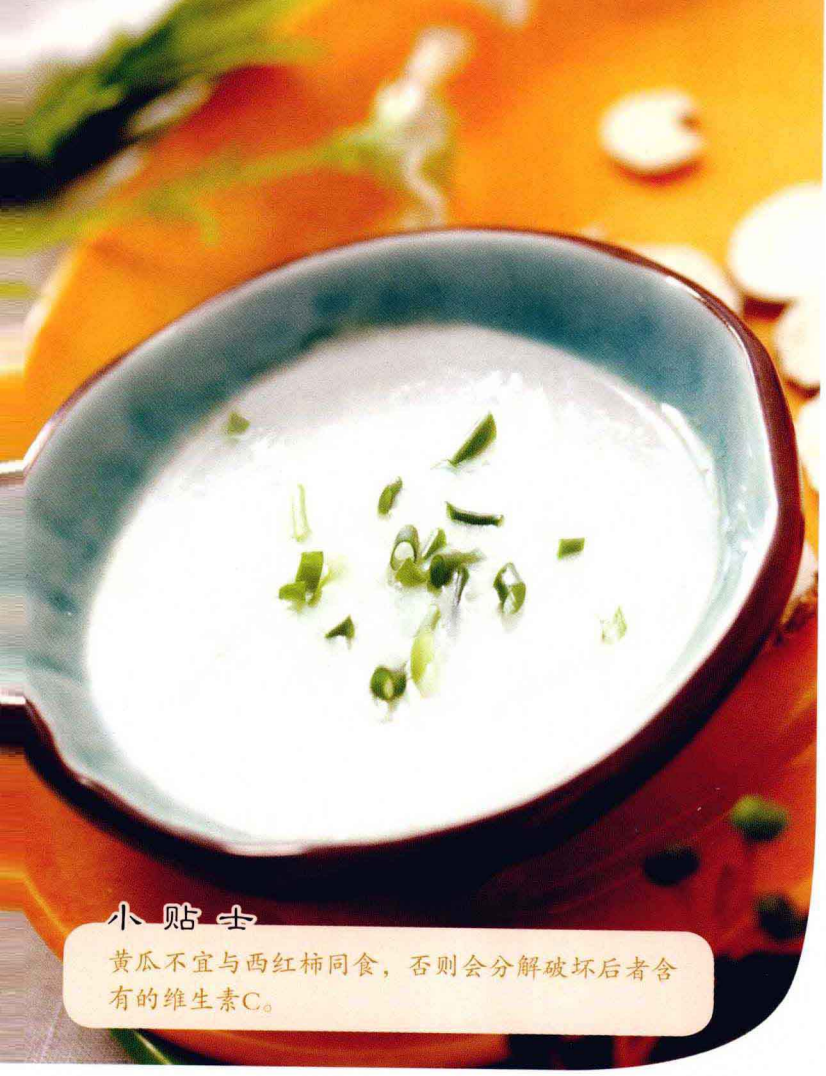
菠菜清爽
海米咸香
米粥绵软

制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟；海米洗净，浸泡片刻；菠菜洗净，稍焯切段。

2.锅内加入足量清水煮沸，放入大米、海米熬煮成粥。

3.粥成之后加入菠菜稍煮，加盐调味即可。



冬黄粥

特点

色泽素淡
绵淡适口



原料：大米100克，黄瓜、冬瓜各150克。

辅料：姜10克，盐适量。

小贴士

黄瓜不宜与西红柿同食，否则会分解破坏后者含有的维生素C。

制作过程

1.黄瓜洗净，切成薄片；冬瓜去皮，洗净切片；大米洗净，浸泡待用；姜洗净拍碎。

2.锅中煮沸1000毫升清水，加入大米、姜片以大火烧开，再转小火慢煮至米烂。

3.锅内加入黄瓜片、冬瓜片，以大火煮至汤稠料熟，加盐调味即可。

营养师提示

每100克黄瓜含蛋白质0.6～0.8克，脂肪0.2克，碳水化合物1.6～2.0克，灰分0.4～0.5克，钙15～19毫克，磷29～33毫克，铁0.2～1.1毫克，胡萝卜素0.2～0.3毫克，硫胺素0.02～0.04毫克，核黄素0.04～0.4毫克，尼克酸0.2～0.3毫克，抗坏血酸4～11毫克。

八宝粥

特点

色泽丰富
甜腻香浓
健脾养胃
益气安神



原料：糯米80克，红豆100克，花生仁、葡萄干、莲子、松子、枣干、桂圆各50克。

辅料：白糖适量。

营养师提示

美国营养学家分析，每天摄入400卡热量的葡萄干，就能有效降低血中胆固醇，并有效抑制坏胆固醇的氧化。此外，葡萄干还能改善直肠健康，补充钙铁，非常适合儿童、妇女食用。

制作过程

1.糯米洗净，冷水浸泡3小时，捞出沥干，加适量清水煮熟，盛起待用。

2.莲子、花生分别洗净，浸泡回软，加适量清水煮至软熟。

3.倒入糯米粥，加入桂圆、红枣、松仁煮至浓稠状，再放入葡萄干、白糖拌煮15分钟即可。

小贴士

八宝粥的前身就是腊八粥。它的来历据说与释迦牟尼成佛有关。宋代，京城各大寺院于佛陀成道日都有送“腊八粥”的习俗。



雪梨青瓜粥



原料：糯米稀粥1碗，雪梨1个，青瓜1条。

辅料：山楂糕10克，冰糖1大匙。

营养师提示

雪梨味甘性寒，含苹果酸、柠檬酸、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、胡萝卜素等成分，具有生津润燥、清热化痰之功效，特别适合秋天食用。梨还有降低血压和养阴清热的作用，高血压、肝炎、肝硬化病人常吃梨有好处。

特点

色泽清淡
口感清甜
润肺化痰

小贴士

梨可以生吃，也可以蒸食，还可以做成汤和羹。但是梨性寒，一次不宜多吃。脾胃虚寒、腹部冷痛和血虚者，更是不可多吃。



制作过程

1.雪梨去皮去核，洗净切丁；青瓜洗净切丁；山楂糕切为4份。

2.锅中倒入稀粥以大火烧开，加入雪梨、青瓜、山楂条用中火煮沸。

3.最后加入冰糖煮溶即可。

红薯西米粥

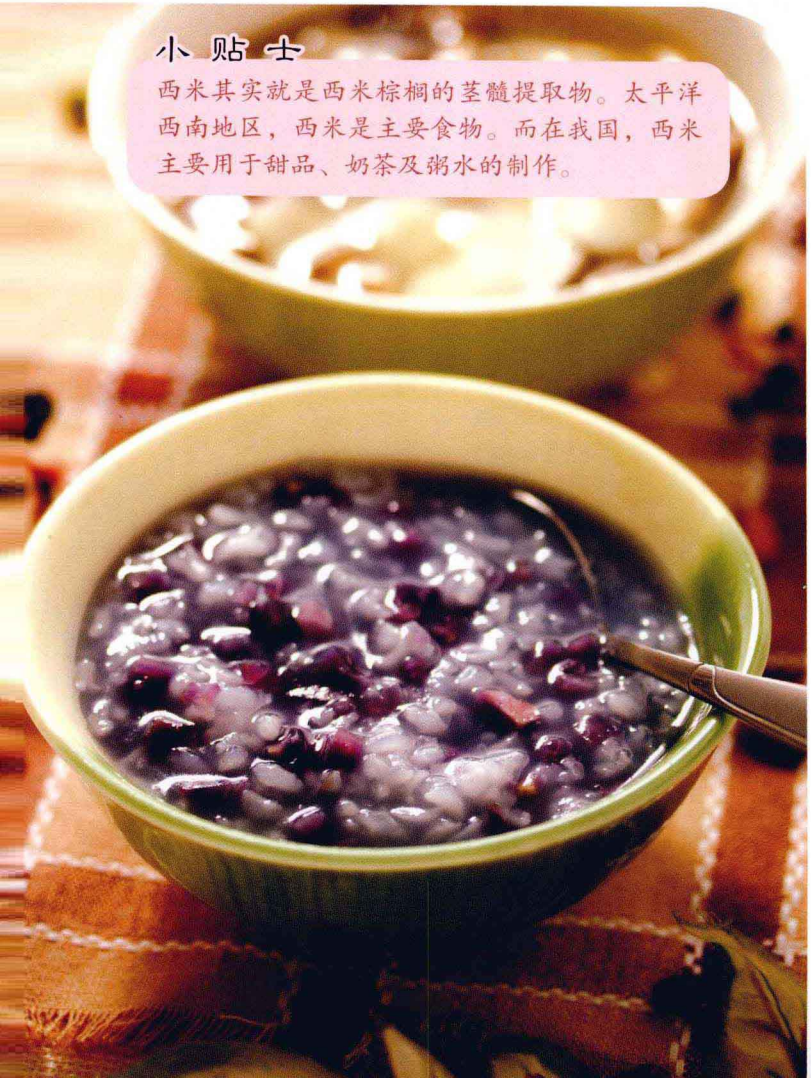


原料：大米100克，新鲜红薯250克，西米50克。

辅料：白糖适量。

营养师提示

西米几乎由纯淀粉组成，含88%的碳水化合物、0.5%的蛋白质、少量脂肪及微量B族维生素；红薯即番薯，主要含糖类、维生素C、胡萝卜素等成分，可用于脾虚气弱、大便秘结、肺胃有热、口渴咽干等症。



小贴士

西米其实就是西米棕榈的茎髓提取物。太平洋西南地区，西米是主要食物。而在我国，西米主要用于甜品、奶茶及粥水的制作。

特点

红润稠密
甜香美味
口感丰富

制作过程

1.大米、西米分别洗净；红薯去皮洗净，切粒待用。

2.锅中注入适量清水，加入大米、西米、红薯粒，以中火熬至米烂。

3.加入白糖调味即可。

黑豆桂圆粥

特点

健脑益智
补养心脾



原料：大米1/2杯，清水5杯，黑豆适量，桂圆肉100克。

辅料：鲜姜25克，蜂蜜1大匙。

制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟，沥干待用；桂圆、黑豆分别洗净，浸泡待用；鲜姜洗净，去皮拍碎。

2.锅中注入适量清水，加入大米以旺火煮沸。

3.加入桂圆、黑豆、蜂蜜改小火煮至软烂即可。

小贴士

桂圆性热助火，即使在冬天，也不宜过量食用。

营养师提示

黑豆营养丰富，每100克黑豆含蛋白质36.1克、脂肪15.9克、膳食纤维10.2克、碳水化合物23.3克、钙224毫克、镁243毫克、钾1377毫克、磷500毫克。所含异黄酮是一种植物性雌激素，能有效抑制乳腺癌、前列腺癌和结肠癌，对防治中老年骨质疏松也很有帮助。



花生玉米粥

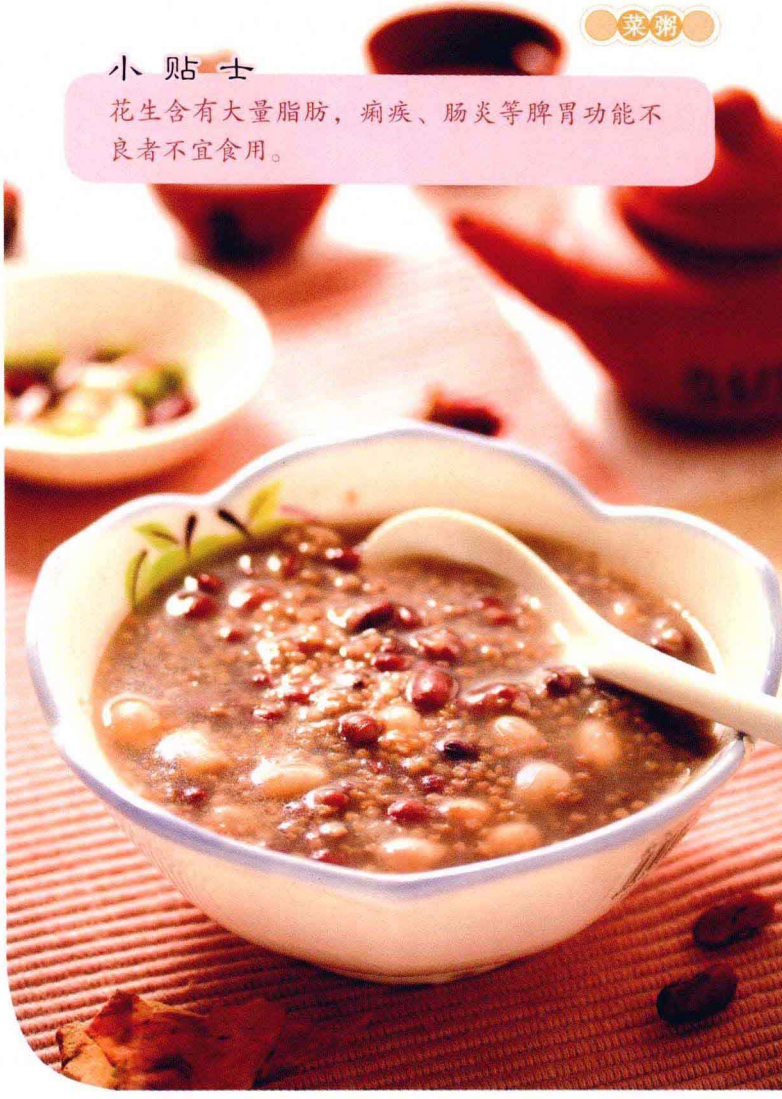
特点

粥稠如糊
口感丰富
滋味浓郁



小贴士

花生含有大量脂肪，痢疾、肠炎等脾胃功能不良者不宜食用。



原料： 玉米、花生仁各50克，红小豆30克。

辅料： 桂花糖、冰糖各适量。

营养师提示

每100克花生含可食部71克，水分4.1克，能量589千卡，蛋白质21.7克，脂肪48克，碳水化合物23.8克，膳食纤维6.3克，灰分2.4克，维生素A 10毫克，胡萝卜素60毫克，硫胺素0.13微克，核黄素0.12毫克，尼克酸18.9毫克，维生素E 12.94毫克，钙47毫克，磷326毫克，钾563毫克。

制作过程

1.花生仁洗净，加水煮10分钟后去皮待用；玉米洗净剥粒，放入搅拌机搅成碎粒待用。

2.锅中注入适量清水，加入花生仁、红小豆煮沸，改小火煮30分钟。

3.锅中放入玉米碎煮烂，待花生仁、红小豆酥软后加入冰糖、桂花糖煮溶即可。

松仁大米粥



原料：大米、松仁各50克。

辅料：蜂蜜适量。

营养师提示

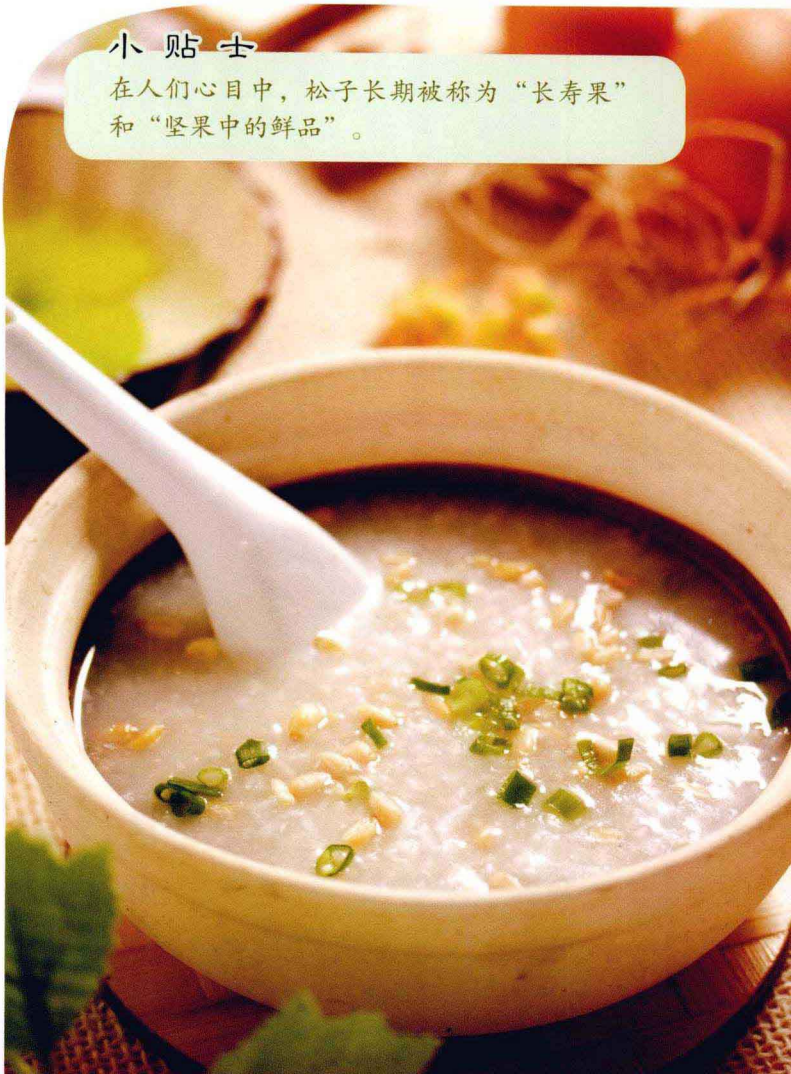
每100克松子仁中含有蛋白质16.7克，脂肪63.5克，碳水化合物9.8克，钙78毫克，磷236毫克，铁6.7毫克。其中脂肪的主要成分为油酸、亚油酸等不饱和脂肪酸。常食可降低胆固醇，防衰抗老，强健身体，美容润肤。

特点

粥水绵软
松仁松脆
防衰抗老

小贴士

在人们心目中，松子长期被称为“长寿果”和“坚果中的鲜品”。



制作过程

1.松仁洗净研碎；大米洗净，浸泡待用。

2.锅中煮沸适量清水，加入大米、松仁以中火煮开，改小火慢熬至熟。

3.调入适量蜂蜜即可。

椰汁紫米粥



原料：黑糯米150克。

辅料：椰浆、冰糖各适量。

营养师提示

紫糯米即黑糯米。它含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、核黄素、赖氨酸及多种维生素，被誉为稻米类植物中的“黑珍珠”，其中钙含量尤为丰富，常食可补骨健齿。另外产妇、恢复期病人、慢性病患者和体虚者食用有助于滋补身体。



小贴士

从宋代起紫米即为“贡米”，是御餐中的珍品。传说紫糯米是由苗王“黑阳大帝”首先发现的。后来人们为了纪念他，便在每年农历三月初三日打黑糯米粑以示祭祀。

特点

色泽深紫
口感甜糯
益气健脾

制作过程

1.紫米洗净，浸泡12小时。

2.锅中煮沸适量清水，加入紫米煮沸，转小火沸煮30分钟，加入冰糖煮熔。

3.可加入适量椰浆调味。

药粥

以中药或药用价值较高的食物煮粥，就是药粥。从古自今，药粥一直是以药治症，以粥扶正的食疗妙法。宋代的《太平圣惠方》就记录了药粥129种。另外在《饮馔服食笺》、《本草纲目》、《养生随笔》等古籍中同样不乏药粥的记载。药粥的好处主要在两方面：药食同源，美味滋补。诸如山药、红枣、核桃、赤小豆等食材本身既是食物，又可药用。与米同煮，食养双得。其次，做法简便，变化随意。煮药粥并无十分严格的时间和分量要求。读者大可以按照实际，灵活掌握。



黄芪粥

特点

滋味清淡
补脾益气
利尿消肿



制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟；黄芪洗净，煮汁待用。

2.锅中注入适量清水，加入大米、黄芪汁共煮成粥。

3.粥成之后加入陈皮末煮沸即可。

原料： 大米50克，黄芪30克。

辅料： 陈皮末1克，葱花少许。

营养师提示

黄芪含皂甙、蔗糖、多糖、叶酸及硒、锌、铜等多种微量元素，有增强机体免疫功能、保肝利尿、抗衰老、抗应激、降压和较广泛的抗菌作用。

小贴士

相传古代有个老人叫做“黄耆”，他一生行医治病，助人无数。去世后人们为了纪念他，便将老人墓旁的一种草药称为“黄芪”。



姜芝枸杞粥



原料：大米100克，枸杞子30克，核桃仁、黑芝麻、灵芝各20克。

辅料：红糖适量，生姜20克。

营养师提示

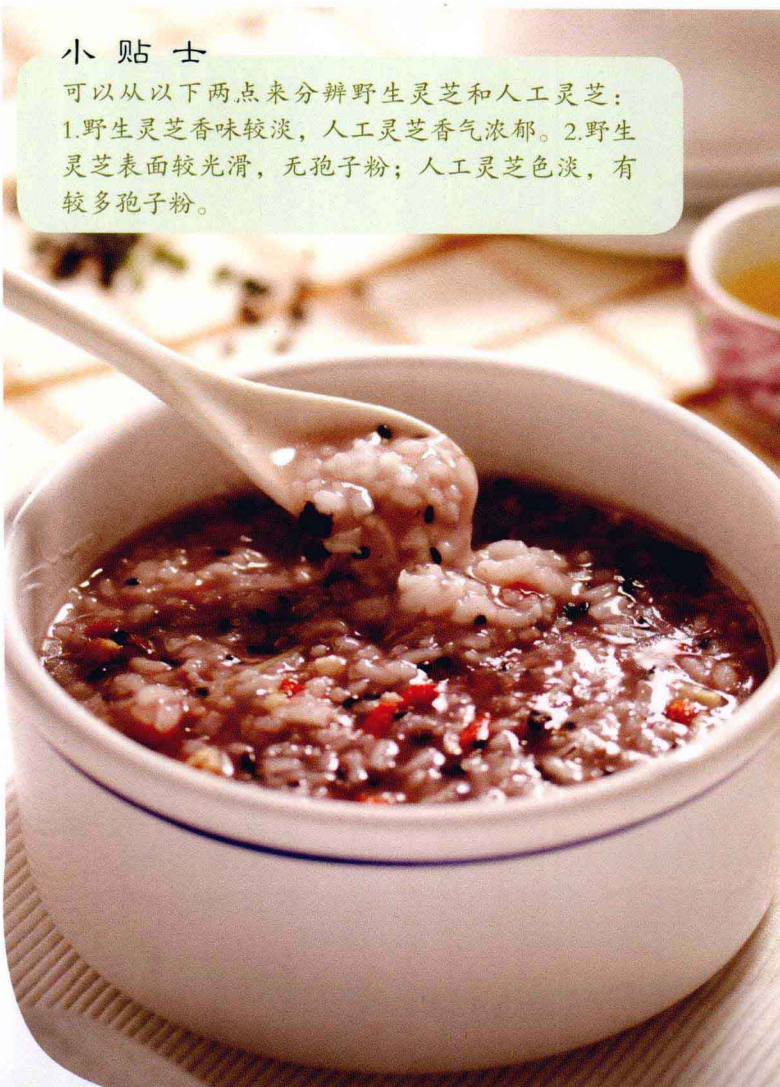
灵芝的药理成分非常丰富，主要包括灵芝多糖、灵芝多肽、三萜类、16种氨基酸(其中含有7种人体必需氨基酸)、蛋白质、甾类、甘露醇、香豆精苷、生物碱、有机酸及多种微量元素，具有十分显著的抗癌解毒功能。

特点

汤浓色杂
口感绵碎
滋补养身

小贴士

可以从以下两点来分辨野生灵芝和人工灵芝：1.野生灵芝香味较淡，人工灵芝香气浓郁。2.野生灵芝表面较光滑，无孢子粉；人工灵芝色淡，有较多孢子粉。



制作过程

1.生姜洗净，切丝待用；大米洗净，浸泡30分钟。

2.枸杞子、灵芝、核桃仁、黑芝麻分别洗净，连同大米和1000毫升清水入锅烧开，转文火煮至米烂汤稠，表面浮油，再下姜丝稍煮片刻。

3.加红糖煮溶即可。

洋葱花粉粥



原料： 玉米100克，洋葱150克。

辅料： 天花粉10克，精盐适量。

营养师提示

每100克鲜洋葱头含水分88克，蛋白质1～1.8克，脂肪0.3～0.5克，碳水化合物5～8克，粗纤维0.5克，热量130千焦，钙12毫克，磷46毫克，铁0.6毫克，维生素C 14毫克，尼克酸0.5毫克，核黄素0.05毫克，硫胺素0.08毫克，胡萝卜素1.2毫克。



小贴士

洋葱不宜过食，以免引起视力模糊和发热。

特点

鲜黄莹润
葱香浓郁

制作过程

1.玉米洗净剥粒；洋葱去根、头，稍焯切丝，加少许精盐腌渍15分钟。

2.天花粉洗净晒干或烘干，研成极细末，待用。

3.锅中注入适量清水，加玉米用大火煮沸，改文火煨煮20分钟，待玉米酥烂时加入洋葱丝，用旺火煨煮5分钟即可。

吴茱萸粥

特点

粥如浓浆
甘润散寒



原料：大米50克，吴茱萸2克。

辅料：生姜2片，葱白2根。

制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟；吴茱萸研为细末待用。

2.锅内注入足量清水，加入大米煮粥。

3.粥成后下吴茱萸末、生姜、葱白，煮熟即可。

营养师提示

吴茱萸味辛性热，特含吴茱萸碱、吴茱萸次碱、羟基吴茱萸碱、柠檬内酯、辛弗林、吴茱萸烯等成分。其中吴茱萸碱有健胃镇痛、止呕止嗳以及抑制大肠杆菌的作用。吴茱萸次碱则有抗高血压、抗心率不齐、兴奋子宫的作用。

小贴士

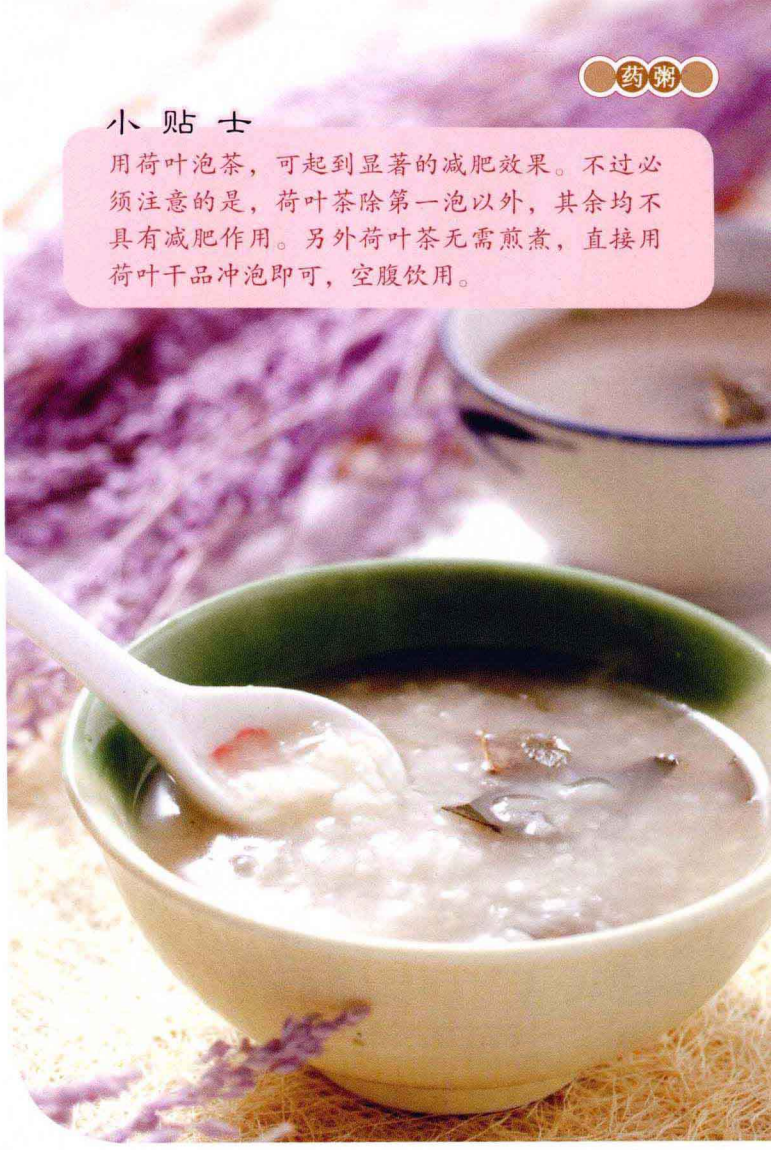
吴茱萸别名吴萸、茶辣、漆辣子等。通常分为大花吴茱萸、中花吴茱萸和小花吴茱萸等几个品种。吴茱萸及其变种的接近成熟的果实为常用中药。

解暑荷叶粥

特点

清甜可口
解暑瘦身





小贴士

用荷叶泡茶，可起到显著的减肥效果。不过必须注意的是，荷叶茶除第一泡以外，其余均不具有减肥作用。另外荷叶茶无需煎煮，直接用荷叶干品冲泡即可，空腹饮用。

原料： 大米150克，干荷叶2片。

辅料： 糖适量。

营养师提示

荷叶的化学成分主要有荷叶碱、柠檬酸、苹果酸、葡萄糖酸、草酸、琥珀酸及其他抗有丝分裂作用的碱性成分。药理研究发现，荷叶具有解热、抑菌、解痉作用，经过炮制后的荷叶味苦微咸，性辛凉，具有清暑利湿、升阳发散、祛瘀止血等作用，对多种病症均有一定疗效。

制作过程

1.荷叶洗净，煎汤去渣；大米洗净，浸泡30分钟。

2.将大米加入荷叶汤中共煮成粥。

3.食用时加糖调味即可。

美颜红枣粥



原料：红枣50克，枸杞15克，大米100克。

辅料：白糖适量。

营养师提示

红枣含有蛋白质、脂肪、糖类、有机酸、维生素A、维生素C、微量钙及多种氨基酸。其中维生素C含量非常丰富。

小贴士

我国种植红枣的历史至少已有8000年以上。中国枣在公园1世纪前后经叙利亚传入地中海沿岸和西欧，19世纪开始传入北美。

特点

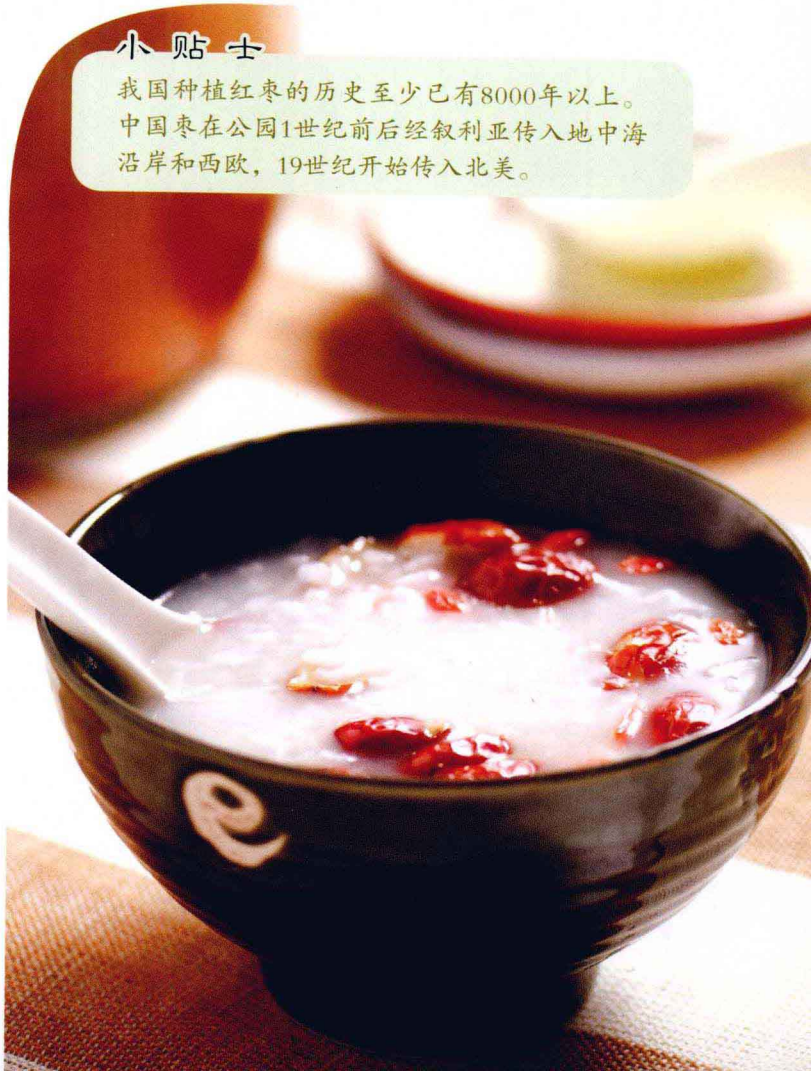
枣红粥白
绵软适口
益气补血

制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟；枸杞、红枣分别洗净，红枣去核切片。

2.锅中注入适量清水，加入大米、枸杞、红枣煲至浓稠。

3.加入白糖调匀即可。



桑叶粥



原料：大米100克，鲜桑叶100克。

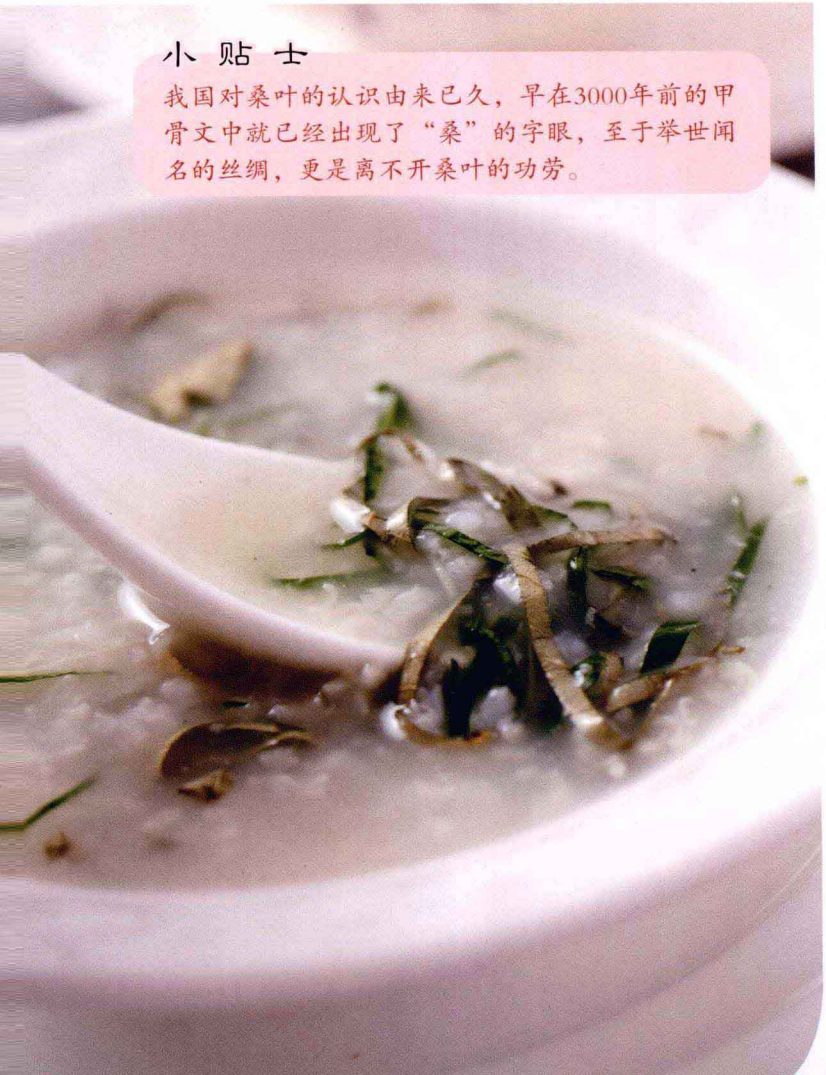
辅料：新鲜荷叶1张，砂糖适量。

营养师提示

桑叶有抗病原微生物的作用。体外试验表明，桑叶煎剂可对金黄色葡萄球菌、乙型溶血性链球菌、白喉杆菌和大肠杆菌等有一定抑制作用，同时还可以杀灭钩端螺旋体；荷叶清热解毒，凉血止血。

小贴士

我国对桑叶的认识由来已久，早在3000年前的甲骨文中就已经出现了“桑”的字眼，至于举世闻名的丝绸，更是离不开桑叶的功劳。



特点

色泽微绿
清淡滋润

制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟；鲜桑叶、荷叶分别洗净，撕碎待用。

2.锅中注入适量清水，加入鲜桑叶、荷叶煎汤，去渣留汁待用。

3.大米连同桑叶汁共煮成粥，加入砂糖调味即可。

川乌当归粥

特点

粉润晶莹
绵滑甘甜



原料：大米100克，制川乌10克，当归20克。

辅料：蜂蜜适量，生姜10克。

小贴士

川乌含有的乌头碱毒性较强，因此川乌最好煎煮2小时以上食用。每次剂量应为10～30克，最多不要超过60克。

制作过程

1.将制川乌、当归、生姜置入砂锅，加清水适量煎90分钟，除去药渣，留取汁液；大米洗净，浸泡30分钟待用。

2.锅中注入适量清水，加入药汁、大米共煮成粥。

3.粥成时调入蜂蜜即可。

营养师提示

川乌味辛性温，含有川乌总碱、乌头碱等成分，微量服用可祛风除湿，温经止痛，抗炎强心；当归含有挥发油、阿魏酸、烟酸、蔗糖、多糖、维生素B_{12}、维生素E以及多种微量元素，有活血调经，止痛润肠之效。

杏仁粥

特点

色泽素雅
香甜滋润



原料：大米50克，甜杏仁10克。

辅料：冰糖适量。

制作过程

1.甜杏仁洗净，研至泥状。

2.大米洗净，浸泡30分钟

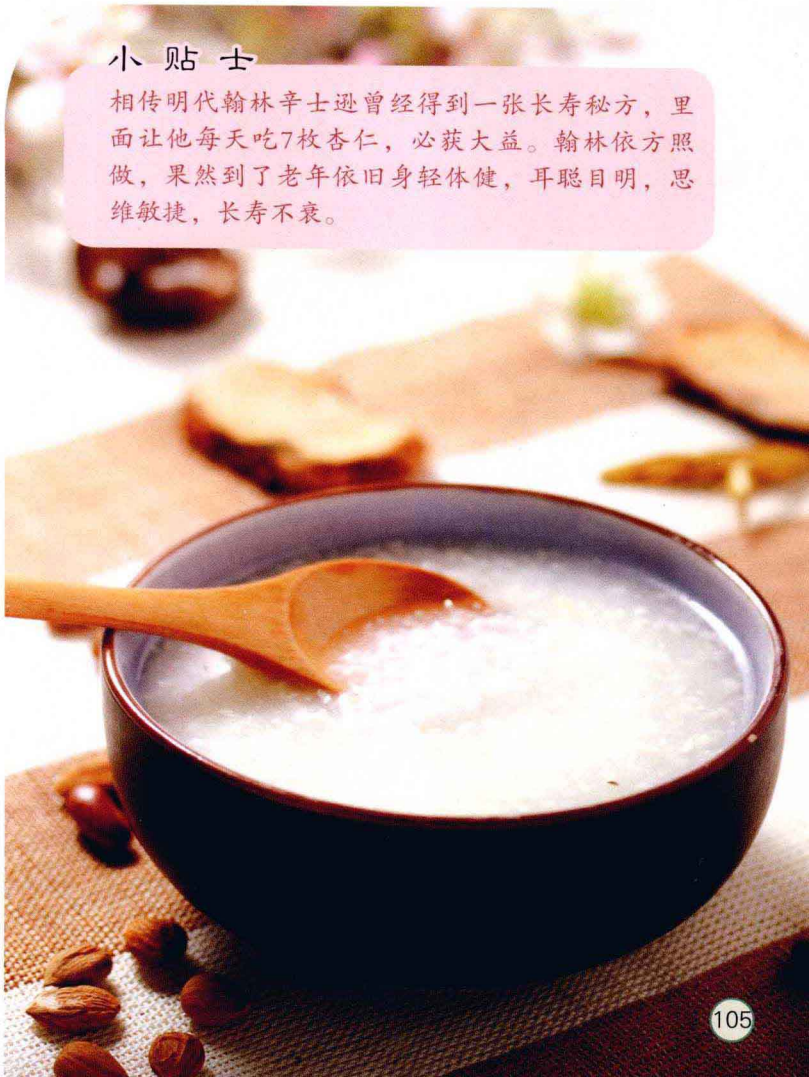
3.锅中注入适量清水，加入大米、杏仁泥煮开，改慢火煮烂，再加冰糖煮溶即可。

小贴士

相传明代翰林辛士逊曾经得到一张长寿秘方，里面让他每天吃7枚杏仁，必获大益。翰林依方照做，果然到了老年依旧身轻体健，耳聪目明，思维敏捷，长寿不衰。

营养师提示

杏仁富含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素P及钙、磷、铁等营养成分，适量食用不仅可以有效控制体内胆固醇的含量，还能显著降低心脏病和多种慢性病的发病危险。



山药萝卜粥



原料：大米1杯，山药300克，白萝卜1/2个。

辅料：芹菜少许，盐、胡椒粉、香菜各适量。

营养师提示

山药可增强机体免疫功能，延缓细胞衰老。所含淀粉酶消化素，能分解蛋白质和糖，有减肥轻身的作用。对于体瘦者，山药富含的淀粉和蛋白质又有增胖的作用。这种双重调节功能，使得淮山获得“身材保护使者”之美称。

特点

色泽浅淡
清甜可口
健脾补肺
聪耳明目

小贴士

煮制本粥时，山药必须去皮，以免在食用时产生麻刺等异常口感。



制作过程

1.大米洗净沥干；山药、白萝卜分别去皮洗净，切块待用；芹菜、香菜分别洗净切末。

2.锅中加10杯水煮开，放入白米、山药、白萝卜拌煮至沸，改中小火熬煮30分钟。

3.加盐拌匀，食用前撒上胡椒粉、芹菜末及香菜即成。

养生枸杞粥



原料：大米100克，枸杞子20克。

辅料：葱花、盐、味精各适量。

营养师提示

枸杞子是一味常用中药。它含有甜菜碱、多糖、粗脂肪、粗蛋白、胡萝卜素、维生素A、维生素C、维生素B_1、维生素B_2及钙、磷、铁、锌、锰、亚油酸等营养成分，具有抗衰老、抗突变、抗肿瘤、抗脂肪肝、降血糖及促进造血作用。中医常用它来治疗肝肾阴亏，腰膝酸软，头晕健忘，目昏多泪，消渴遗精等症。

小贴士

成年人每日枸杞服用量最好在10克以内，感冒发烧、发炎腹泻患者不宜食用枸杞。



特点

粥色乳白
杞红葱绿
清淡可口

制作过程

1.大米洗净，加入锅中煮至半熟。

2.枸杞子洗净，加入半熟米粥煮熟。

3.食用时撒上葱花，加盐、味精调味即可。

舒肝梅花粥

特点

清香扑鼻
补中益气



原料：大米80克，梅花5克。

辅料：食盐适量。

制作过程

1.大米淘洗干净，加入锅中以慢火熬煮成粥。

2.梅花洗净，加入粥中沸煮2～3分钟。

3.食用时加盐调味即可。

小贴士

1975年考古人员曾在商代铜鼎中发现了梅核，这说明我国先民在3200年前就已经以梅为食。



营养师提示

梅花味苦性凉，归肝、胃、肺经。梅花的挥发油主要含苯甲醛、苯甲醇、4-松油烯醇、棕榈酸、苯甲酸、异丁香油酚等70余种成分，有疏肝解郁、开胃化痰、平和五脏之效，主治肝胃气痛、郁闷心烦、瘰疬疮毒等症。

决明子粥

特点

色泽暗黄
甘甜绵滑
清肝明目
润肠通便



小贴士

决明子清热安神、明目助眠，因此也经常被用作枕头填充料。北宋文学家黄庭坚诗曰：“枕囊代曲肱，甘寝听芬苾，老眼愿力余，读书真成癖。”说的就是决明子枕头。



原料： 决明子10克，大米60克。

辅料： 冰糖少量。

营养师提示

决明子含有糖类、蛋白质、脂肪、大黄酚、大黄素、甾体化合物及铁、锌、锰、铜、镍、钴、钼等多种微量元素。其中大黄酸是配制保健品的最佳原料，可降脂减肥、通便排毒、预防胃癌、延缓衰老。

制作过程

1.锅中注入适量清水，加决明子煎煮取汁；大米洗净，浸泡30分钟。

2.锅中再注入适量清水，加入大米、决明子汁共煮成粥。

3.最后加入冰糖煮溶即可。

黄芪人参粥



原料：大米90克，黄芪30克，人参10克。

辅料：白糖适量。

营养师提示

人参所含的皂甙、人参多糖及人参挥发油具有抗肿瘤作用。其中人参皂甙能使癌细胞再分化，从而诱导逆转为非癌细胞。人参茎叶总皂甙可增加细胞内糖原含量，降低粘多糖和酸性磷酸酶活性，起到一定阻碍胃癌细胞生长及增殖的作用。

特点

粥色莹润
参香十足
大补元气

小贴士

我国应用人参的历史相当久远。早在战国时期，良医扁鹊对于人参的药性和疗效已有相当了解。秦汉时期的《神农本草经》则将人参列为药中上品。



制作过程

1.黄芪、人参分别洗净切片，浸泡30分钟；大米洗净，浸泡30分钟待用。

2.锅中注入适量清水，加入黄芪、人参煎汁。共煎2次，倒取汤汁待用。

3.混合2次汤汁，分为2份，分别加入米水共煮成粥，早晚各煮1次。

无花果粥



原料：大米50克，鲜无花果30克。

辅料：冰糖适量。

营养师提示

每100克无花果含水分81.3克，蛋白质1.5克，脂肪0.1克，粗纤维3克，碳水化合物13克，灰分1.1克，胡萝卜素30微克，硫胺素0.03毫克，核黄素0.02毫克，尼克酸0.1毫克，抗坏血酸2毫克，维生素E类1.82毫克，钾212毫克，钠5.5毫克，钙67毫克，镁17毫克，铁0.1毫克，锰0.17毫克，锌1.42毫克，铜0.01毫克，磷18毫克，硒0.67微克。

小贴士

临睡前切新鲜无花果片覆于眼部，可减轻眼袋。



特点

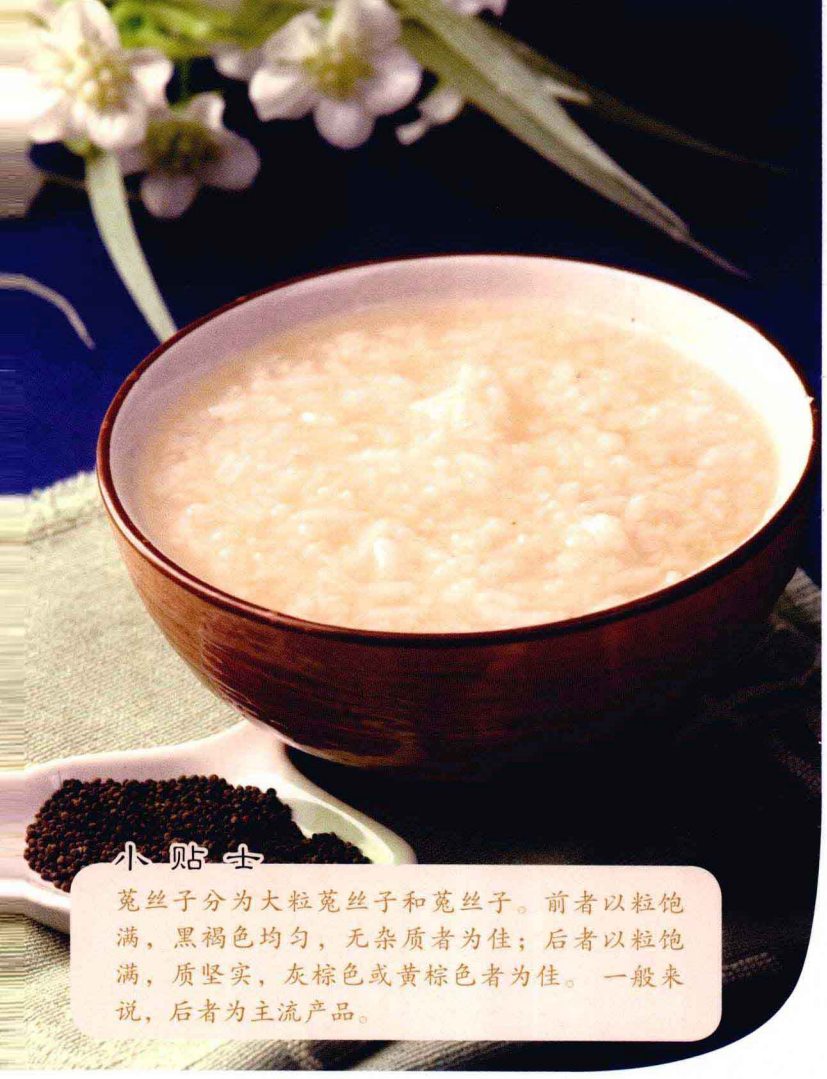
色泽淡黄
清甜绵润
常食有益

制作过程

1.无花果洗净，切碎待用；大米洗净，浸泡30分钟。

2.锅中注入适量清水，加入大米煮沸，再放入无花果煮至粥熟。

3.加入冰糖煮溶即可。



菟丝子粥

特点

色味两淡
滋肝补肾



原料：大米100克，菟丝子30克。

辅料：白糖适量。

小贴士

菟丝子分为大粒菟丝子和菟丝子。前者以粒饱满，黑褐色均匀，无杂质者为佳；后者以粒饱满，质坚实，灰棕色或黄棕色者为佳。一般来说，后者为主流产品。

制作过程

1.菟丝子捣碎，加清水煎汁去渣；大米洗净，浸泡30分钟。

2.大米连同菟丝子汁入锅以武火煮沸，改文火煎15分钟。

3.加入白糖，稍煮即可。

营养师提示

菟丝子主要含糖甙、β－胡萝卜素、γ－胡萝卜素、维生素A类等物质，可补肝肾、益精髓、养肌强阴、坚筋骨、益气力、肥健人，对于下元不足所致的须发早白、腰膝酸软、齿牙动摇等各种病症有较好的疗效。

核桃仁粥

特点

润白金黄
绵里藏脆
补心健脑
润肠通便



原料：核桃15克，大米100克。

辅料：无。

营养师提示

核桃含有蛋白质、脂肪油、碳水化合物、维生素E、维生素B_2。其中脂肪油的主要成分是亚油酸、油酸、亚麻酸的甘油酯，常食可补肾助阳、补肺敛肺。

制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟；核桃仁洗净，捣碎待用。

2.锅中注入适量清水，加入大米、核桃以大火煮沸。

3.转文火慢熬20～30分钟，注至米粥烂熟即可。

小贴士

核桃与扁桃、腰果、榛子一起并列为世界四大坚果。公元前三世纪张华所著的《博物志》中即有“张骞使西域，得还胡桃种”的记载。



黑芝麻红枣粥



原料：大米50克，黑芝麻、红枣各25克。

辅料：白糖100克。

营养师提示

常吃黑芝麻可以帮助人们预防和治疗胆结石。黑芝麻同时还有健脑益智、延年益寿的作用，是中老年人常用的保健佳品。

小贴士

一些无良商人常将白芝麻染黑冒充黑芝麻，消费者在购买前应当分辨清楚。

特点

色彩丰富
口感甜香
补气养血

制作过程

1.大米洗净，浸泡待用；红枣洗净，去核蒸熟；黑芝麻去杂，洗净沥干，用小火煸炒至香熟，取出待用。

2.锅内注入适量清水，加入大米以旺火煮沸，改中火煮约15分钟，加入红枣，续煮10分钟至米熟。

3.关火前加入白糖调味，撒上黑芝麻即可。



首乌粥



原料：大米、何首乌各30克，大枣4颗。

辅料：冰糖适量。

营养师提示

何首乌含大黄酚、大黄素、大黄酸、鞣质、卵磷脂等成分。其中蒽醌类物质具有降低胆固醇、降血糖、抗病毒、强心、促进胃肠蠕动等作用，而且还能促进纤维蛋白溶解，对心脑血管疾病有一定的防治作用。

特点

甘甜绵软
粥凝如脂



小贴士

相传秦始皇时期有人逃到深山老林躲避兵役，并以一种长藤植物为食。后来人们发现他直到老年仍是黑发黑髯，容貌不老。于是便称这种植物为“何首乌”。

制作过程

1.何首乌洗净入锅，加水待用；大米洗净，浸泡30分钟；大枣洗净待用。

2.何首乌煎汁去渣，加入大米、大枣共煮成粥。

3.粥成后加入冰糖煮溶即可。

浙贝粥

特点

色清味淡
清肺化痰



原料：大米60克，浙贝母10克。

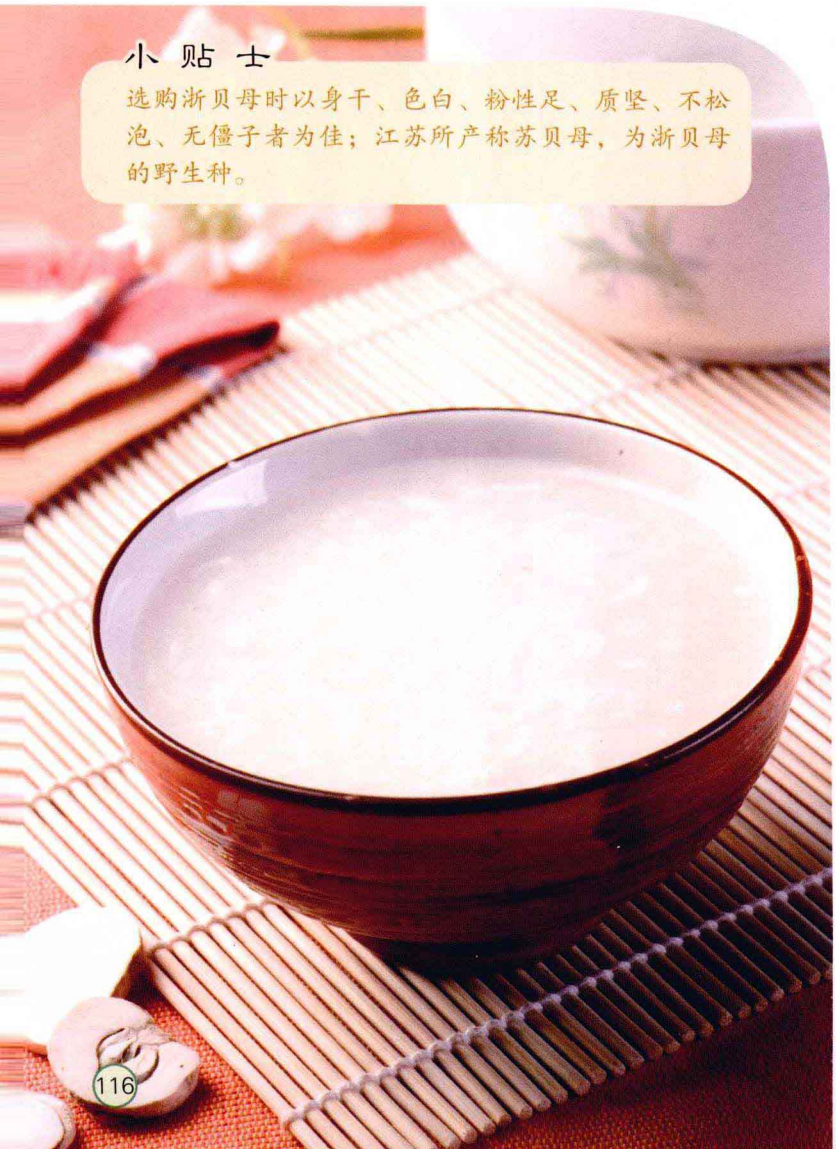
辅料：白糖15克。

制作过程

1.浙贝母洗净去杂，烘干研末；大米洗净，浸泡30分钟。

2.锅内注入适量清水，加入大米以武火煮沸，转文火熬煮成粥

3.加入白糖、浙贝母粉煮2～3分钟即可。



小贴士

选购浙贝母时以身干、色白、粉性足、质坚、不松泡、无僵子者为佳；江苏所产称苏贝母，为浙贝母的野生种。

营养师提示

浙贝母是百合科贝母属植物斯贝母的鳞茎。它的主要成分包括浙贝母碱、去氢浙贝母碱、贝母醇、贝母丁碱、贝母芬碱、贝母辛碱和贝母替定碱，有止咳化痰、清热散结之效，主治上呼吸道感染、咽喉肿痛、支气管炎、肺脓疡、肺热咳嗽、痰多、十二指肠溃疡等症。

紫苏麻仁粥

特点

油白晶莹
香淡可口



小贴士

麻仁就是大麻的种子，过量服用容易中毒。



原料：紫苏子10克，大米100克。

辅料：火麻仁15克。

营养师提示

紫苏子中含有大量油脂，其中亚麻酸约占62.73%、亚油酸占15.43%、油酸占12.01%。紫苏子的蛋白质含量约占25%，内含18种氨基酸，其中赖安酸、蛋氨酸的含量均高于高蛋白植物籽粒苋；麻仁性味甘平，入脾、肺、大肠经，有滋阴化燥、润肺利咽之功，所含的脂肪油对肠壁和粪便起润滑作用，利于通便。

制作过程

1.紫苏子、火麻仁分别捣烂（麻仁去壳），加水研磨，取汁去渣；大米洗净，浸泡30分钟。

2.苏子麻仁汁加大米以武火烧开。

3.转文火熬至粥成即可。

蒲公英金银花粥



原料：蒲公英60克，金银花30克，大米50~100克。

辅料：片糖适量。

营养师提示

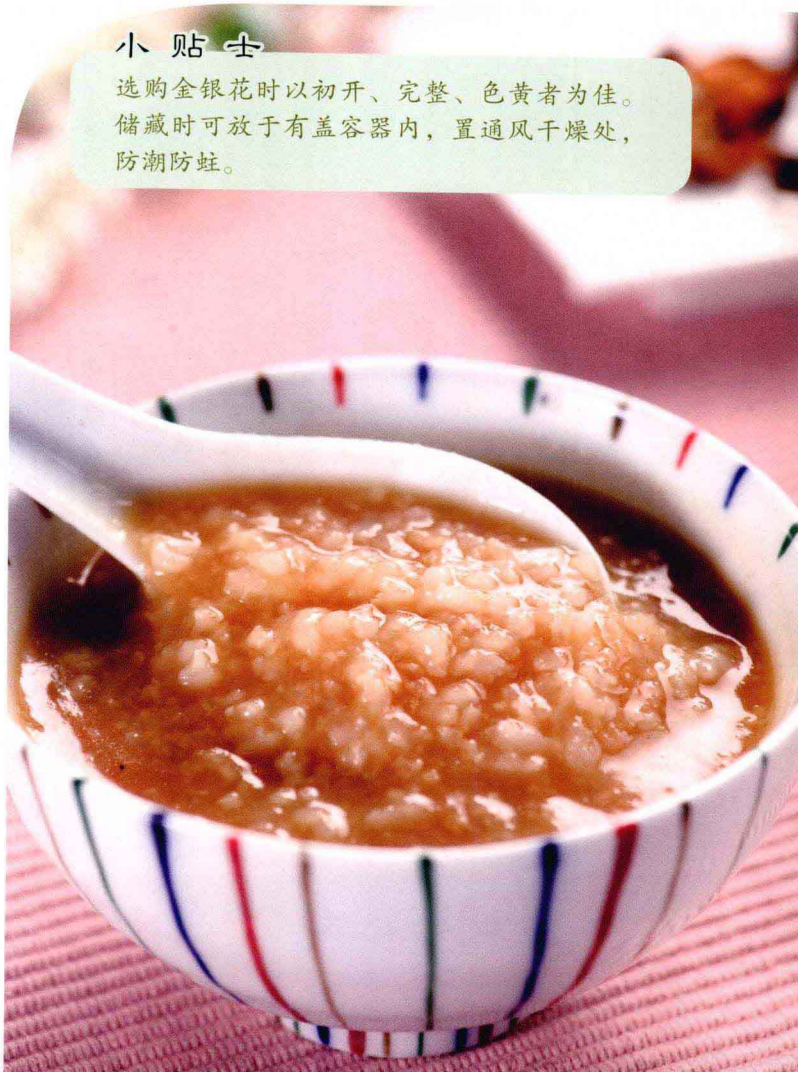
蒲公英含蒲公英醇、蒲公英素、胆碱、有机酸、菊糖、蛋白质、脂肪、碳水化合物、微量元素及维生素等成分，有利尿缓泻、退黄疸、利胆等诸多功效；金银花味甘性寒，归肺、心、胃经，用于感冒风热、发热咽痛、温病初起、热毒未解等症。

小贴士

选购金银花时以初开、完整、色黄者为佳。储藏时可放于有盖容器内，置通风干燥处，防潮防蛀。

特点

色泽深绿
清甜有益



制作过程

1.蒲公英、金银花分别洗净；大米洗净，浸泡30分钟。

2.锅内注入适量清水，加入蒲公英、金银花煎汁，去渣待用。

3.锅内再注入适量清水，加入药汁、大米熬煮成粥，最后加入片糖煮溶即可。

加味天门冬粥

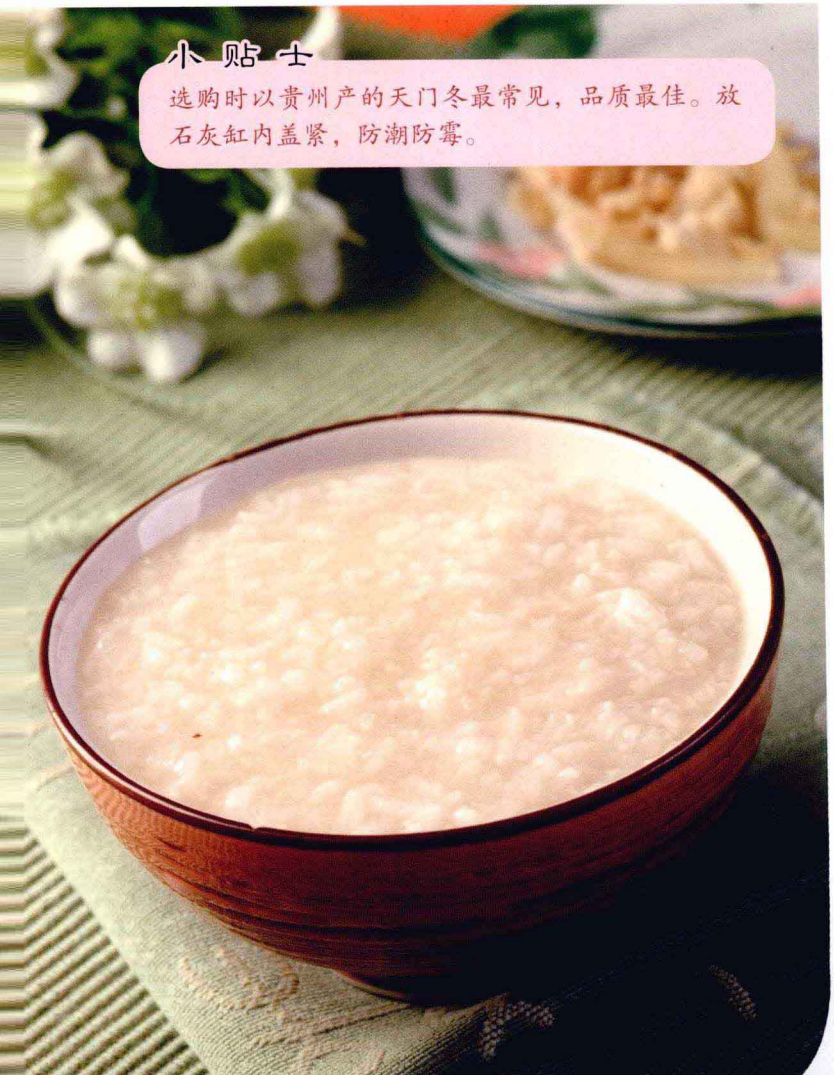


原料： 大米60克，百合10克，桔梗6克，天门冬15克。

辅料： 冰糖适量。

营养师提示

天门冬含天门冬素、B—固甾醇、甾体皂甙、粘液质、糠醛衍生物等成分，有升高血细胞、增强网状内皮系统吞噬功能和延长抗体存在时间的作用；百合含淀粉、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及多种生物碱，有润肺止咳、清心安神之功，用于肺燥咳嗽、肺虚久咳、痰中带血等症。



小贴士

选购时以贵州产的天门冬最常见，品质最佳。放石灰缸内盖紧，防潮防霉。

特点

色泽淡黄
清甜适口
滋阴润燥

制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟；天门冬、桔梗、百合分别洗净待用。

2.锅中注入适量清水，加入天门冬、桔梗、百合煎汁，滤去汤渣，加入大米煮粥。

3.粥成时加入冰糖煮溶即可。

鱼腥草粥

特点

色绿粥稠
风味独特



原料：鲜鱼腥草100克，大米100克。

辅料：无。

小贴士

相传越王勾践曾用一种野菜令越国渡过饥荒，由于这种野菜有鱼腥味，从此便被人称为鱼腥草。

营养师提示

每100克鱼腥草含膳食纤维0.3克、维生素A 575微克、维生素C 70毫克、钙123毫克、磷38毫克、钾718毫克、钠2.6毫克、镁71毫克、铁9.8毫克、锌0.99毫克、铜0.55毫克、锰1.71毫克，适量食用可清热解毒。排脓消痈、利尿通淋、提高人体免疫力。

制作过程

1.鲜鱼腥草洗净；大米洗净待用。

2.锅内注入适量清水，加入大米和鲜鱼腥草。

3.熬煮30分钟即可。

麦门冬粥

特点

色泽黄润
绵香清淡
清心养胃



原料：大米100克，麦门冬30克。

辅料：冰糖适量。

营养师提示

麦门冬含有沿阶草苷、甾体皂苷、山萘酚、其苷、生物碱、谷甾醇、豆甾醇、胡萝卜素、粘液质、糖类等成分，麦门冬可升高白细胞，提高免疫功能和核酸合成率，促进抗体、补体、干扰素、溶菌酶等免疫物质的产生。

制作过程

1.麦门冬切碎，加适量清水浸渍2小时，入锅煎煮40分钟，滤取药汁；大米洗净，浸泡30分钟。

2.锅内注入适量清水，加入大米用武火煮沸，转文火慢熬15分钟。

3.倒入麦门冬汁和少量冰糖，拌煮20分钟即可。

小贴士

麦门冬加人参、橘皮、生姜可制成麦门冬饮。苏东坡曾写诗誉之“一枕清风值万钱，无人肯卖北窗眠。开心暖胃门冬饮，知是东坡手自煎”。



桃仁山楂荷叶粥



原料：大米60克，桃仁、山楂、贝母各8克，荷叶1/2张。

辅料：无。

营养师提示

山楂含有维生素、山楂酸、酒石酸、柠檬酸、苹果酸、黄酮类、内酯、糖类、蛋白质、脂肪及钙、磷、铁等矿物质。所含解脂酶能促进脂肪类食物的消化，促进胃液分泌和增加胃内酶素；桃仁性平味苦，入肺、肝、大肠经，有破血行淤、润燥滑肠的功效，主治闭经、痛经、瘕瘕痞块、跌打损伤、肠燥便秘等症。

小贴士

孕妇、儿童和胃酸分泌过多者不宜食用山楂。

特点

色如黄玉
味道酸咸
口感丰富

制作过程

1.大米洗净，浸泡30分钟；荷叶、桃仁、山楂、贝母分别洗净，切碎待用。

2.煮沸30分钟，去渣取汁。再加入大米以武火煮开。

3.转文火熬成稀粥即可。

山楂黑枣粥



原料： 大米1杯，山楂40克，黑枣8粒，清水8杯。

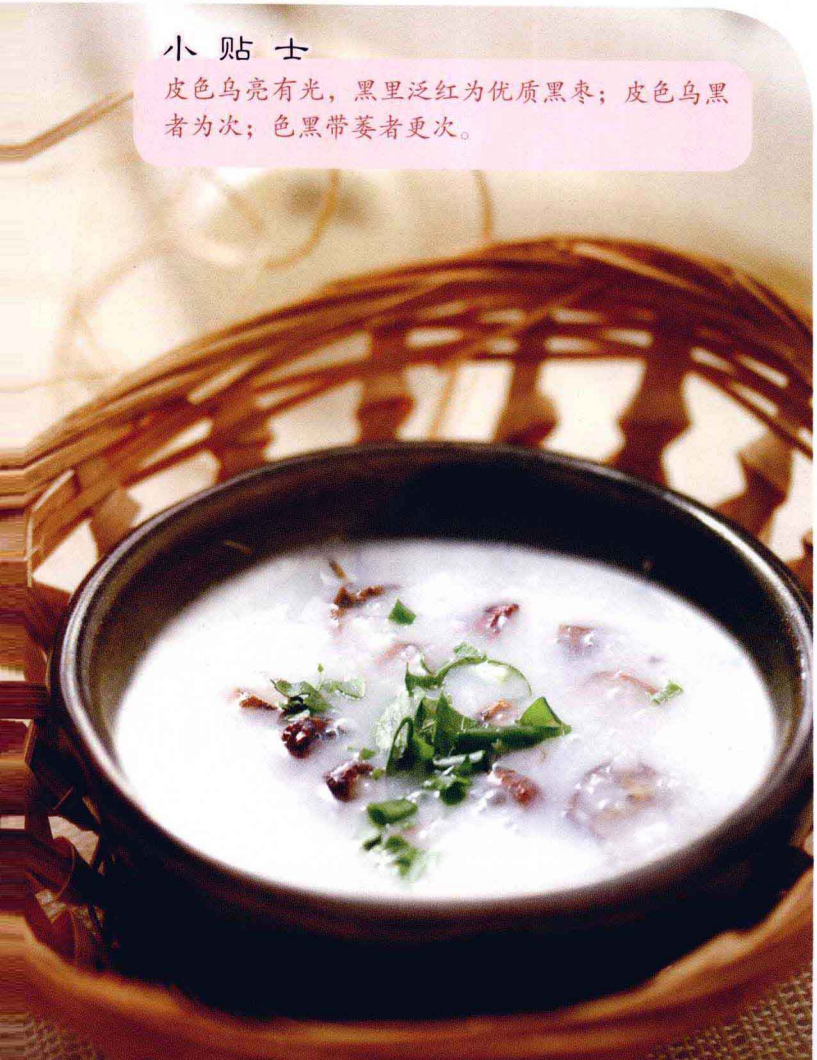
辅料： 冰糖适量。

营养师提示

每100克黑枣含蛋白质1.7克，脂肪0.3克，碳水化合物57.3克，膳食纤维2.6克，维生素A 7微克，胡萝卜素40微克，烟酸2.1毫克，维生素E 1.88毫克，钙108毫克，磷63毫克，钾478毫克，钠6.3毫克，镁32毫克，铁1.2毫克，锌0.44毫克，硒0.53微克，铜0.21毫克，锰0.59毫克。

小贴士

皮色乌亮有光，黑里泛红为优质黑枣；皮色乌黑者为次；色黑带萎者更次。



特点

色泽浅红
酸甜开胃
绵润适口

制作过程

1. 大米洗净，浸泡待用；山楂、黑枣分别洗净待用。

2. 锅中加入8杯清水煮开，放入山楂、黑枣、大米煮沸，期间注意搅拌。

3. 改中小火熬煮30分钟，加入冰糖煮溶即成。

生地黄粥

特点

色泽黄绿
姜味浓郁
绵香有益



原料：大米100克，生地黄20克。

辅料：生姜少许。

制作过程

1.大米洗净，浸泡待用；生姜洗净，去皮切丝。

2.锅内注入适量清水，加入大米煮沸，再放入生地黄、姜丝一起煮成稀粥。

3.食用时可加糖调味。

小贴士

生地黄是直接由新鲜地黄块根制成，是很好的清热凉血药；干地黄由植物的干燥块根制成，主要用于滋阴补血；熟地黄由植物块根加工蒸晒而成，是一种常见补益药。



营养师提示

生地黄主要含β-谷甾醇、地黄素、甘露醇、梓醇、生物碱、葡萄糖、蔗糖、维生素A等成分，主治热风伤阴、舌绛烦渴、发斑发疹、吐血衄血、咽喉肿痛等症。

芦蔗粥

特点

色泽洁白
鲜甜绵润
清热解暑





小贴士

食用霉变甘蔗会引起霉菌中毒，导致视神经或中枢神经系统受到损害。严重者还会使人双目失明或患全身痉挛性瘫痪等难以治愈疾病。

原料：大米50克，鲜芦根50克。

辅料：新鲜甘蔗榨取汁50毫升。

营养师提示

芦根主要含蛋白质、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、天门冬酰胺、多糖类、糠醛及水溶性糖类，主治热病伤津、烦热口渴、胃热口渴、肺热咳嗽、呕逆痰黄、小便赤短等症；甘蔗汁性凉味甘，具有益气补脾、和中下气、滋养保健的功效。

制作过程

1.大米洗净，浸泡待用；鲜芦根加水以武火煮沸，转文火煮15分钟，去渣留汁。

2.锅内加入大米、芦根汁和甘蔗汁。

3.用文火煮成稀粥即可。

陈皮粥



原料：陈皮25克，大米50克。

辅料：无。

营养师提示

陈皮味苦性温，含有挥发油、橙皮甙、维生素B、维生素C、柠檬苷、苦味素等物质。其中柠檬苷、苦味素属于“类柠檬苦素”。它们易溶于水，有助于食物的消化和吸收。陈皮含有的挥发油则对胃肠道有温和刺激作用，可促进消化液的分泌，能排除肠管内积气，增加食欲。

特点

粥白如玉
绵软香甜
醒神开胃

小贴士

鲜橘皮未经干燥晒制，并无陈皮功效，且表面残留较多农药和保鲜剂，故不能用鲜橘皮来代替陈皮。另外陈皮偏于干燥，有干咳无痰、口干舌燥等症状的阴虚体质者不宜多食。



制作过程

1.陈皮洗净，切块待用；大米洗净，浸泡待用。

2.锅内注入适量清水，加入大米、陈皮以旺火煮沸。

3.转文火熬煮成粥即可。

佛手米粥



原料：大米50~100克，佛手10~15克。

辅料：冰糖适量。

营养师提示

佛手含佛手内酯、柠檬内酯、橙皮苷、布枯叶苷等成分。其中佛手醇提取物能明显抑制肠道平滑肌，有扩张冠状血管、增加冠脉血流量的作用，适量服用佛手可舒肝理气、和胃止痛。



小贴士

相传佛手的来历与千手观音有关：千手观音得道前曾用自己的手臂救活了父王。手掌则被扔到城外弃用。后来手掌所在处生出了一种掌形瓜果，人们便称之为“佛手”。

特点

色如松脂
甘香绵软
健脾养胃

制作过程

1.大米洗净，浸泡待用；佛手洗净，入锅煎汤去渣。

2.汁汤中加入大米、冰糖，以大火烧开。

3.转小火熬为稀粥即可。



粥品丛书

广东粥

ISBN 978-7-5064-6767-4

9 787506 467674 >

定价：22.80元