

K41

具有療效之效。

一 以此純氣血
二 此書認為「食藥為

更有補益身體之效

梁達藥膳系列

中國粥膳精華

梁達 著

427.1
3334

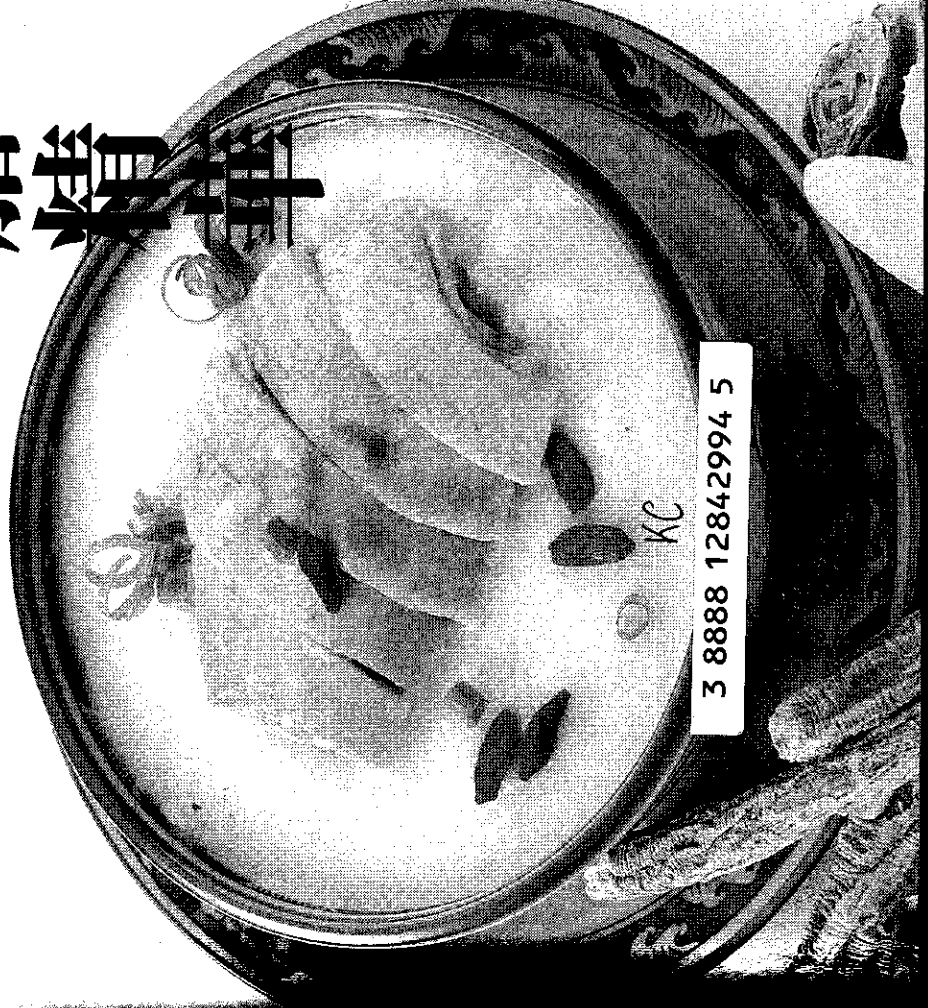
日報出版社

et press

梁達藥膳系列之三

中國粥膳精華

粥名天下第一品
品還真味是仙粥



3 8888 12842994 5

序

◎ 粥名天下第一品 ◎ 品還真味是仙粥

昔日，廣州西關龍津西路，有一間不起眼之粥鋪，鋪主叫馮錦，鋪號名「錦記」，中掛此聯，由清同治年間榜眼譚宗浚書，上聯意謂粥是天下第一品，旨在「粥品」二字，下聯是說品粥要真味為仙要，旨在「品粥」二字，寓意頗有趣，耐人回味，也招來一些文人入坐品嚐，嘆粥饗賞說笑，自樂其中，可見粥道乃一種文化，有很深內涵。

錦記有一款自創的「三仙鴛鴦粥」，其粥以牛丸粒配合豬肉丸、豬腰、豬肝與鮫魚片，以靚粥底相配生滾而成，一時在西關成為口碑，生意興隆。至今說起仍有人稱道。

品粥，可算是粵地的一道風情。

說世道，粥也為天下之第一品。

我在一九八四年，曾訪湖北武當山，與道爺郭高一仙士論養生，郭言：武當山道人，素喜粥膳，自古以來，歷代有傳，粥中入黃豆或山野素菜，也有下淮山藥薯；或用黃精、杞子、熟地、首烏之品，各取所需而熬粥。又言，世人多知用水洗外，重親表之飾，道人，則明以粥滌內，化腸胃之積，使五臟氣清，重內養，與俗不同。以此為仙道，可作修身之用，使之練成鶴髮童顏，兩目炯光，曰仙風道骨而為壽翁，世間稱其為仙。仙字，入山合寫，寓山人之義，其實仙者，指

善修身之人，人善修身，即可名仙，善修身者不離粥，可見，言粥為天下之第一品，真實不假。

郭道長之言，極為有理。

其中天下，粵人也有嗜粥之習俗。

昔日，廣州西關，有泮塘，上下九路，龍津路一帶，大街小巷，不少茶樓，粥麵粉鋪，皆有粥品供賣，其中吳連記魚腸粥、伍禧記狀元及第粥、耀記牛丸粥、泮塘鄉荔枝灣艇仔粥、華貴路大煲粥，皆遠近聞名，內中，西關不少名老中醫，倡藥補不如食補之說，在方後開藥膳，或湯或粥，取以補氣血、養筋骨、固脾胃，補充先、後天之本，皆有驗效而甚妙！的確，食亦為藥也，能治百病，藥食同源。

余長居西關，玩食皆在西關，自小，隔舍鄰里，相處和睦，每有煲粥，必分左右小薑一碗，又相聚一起，哈哈大笑，令人其樂無窮，不知不覺也常在嘆粥中。一晃幾十年，如今想起，也有如在童年中，至今，余仍獨有此嗜好。

以後，理研藥膳，也自然集粥品之譜，久而覺得，粥品乃屬人膳中之粹，人若能善知之，獲益非淺。

目錄

序

◎ 粥說 ◎

- 一、煲粥之法 14
- 二、用米三法 15
- 三、水與米之相配法 16
- 四、粥膳中各種製作之法 17
- 五、粥膳之劣辨 20

◎ 十三款老火滋味粥底 ◎

- 清香白粥底——清香甘滑帶米味 22
- 生魚骨粥底——清香，魚鮮味滑 23
- 豬肚白果粥底——綿滑中夾豬肚香味 24
- 鹹豬骨粥底——鹹滑夾豬骨香味 25
- 淡豬骨粥底——淡滑夾豬骨香味 26
- 玉竹白果粥底——甘滑帶白果清香味 27
- 瑤柱大地魚豬骨粥底——海鮮與骨香味相和而味溢 28
- 瑤柱腐竹白果粥底——海鮮與白果清香而味溢 29
- 瑤柱蠔豉豬骨粥底——海鮮與骨香味溢 30
- 墜火粥底——清香甘鮮醇滑而略有鹹味 31
- 鮑魚蠔豉瑤柱豬骨粥底——滋陰，骨香兼美味 32
- 海味粥底——味清甘香 33
- 北芪煲老雞粥底——清香滑雞味 34

◎ 健腸強胃，壯脾臟 ◎

- 生滾豬粉腸粥——健腸補益，甘香爽脆 36
- 生滾豬肚粥——益胃氣，生精微，補中壓血 37
- 薑蔥豬紅粥——生氣血，滑大腸 38

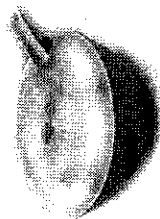
俗有云：「民以食為天，食以味為仙」。

粥，人人可做，只取三五物，即可熬到真品，嗜以仙味，賞到人
生之趣，可頤養天年，或以調補氣血養筋骨，強身健魄，甚作立身修
練之道，何樂而不為！原汁原味，即道精華！

望人有識，輯成一冊，也願此為序。

梁達

二零零三年於南沙祈福



柴魚花生豬骨粥——開胃，生津，止渴 39
 三品樓四王粥——甘香潤滑、滋養胃津 40
 牛脾粥——健脾、開胃、消食 41
 牛肚慈米粥——健脾胃，補虛損 42
 生滾大魚骨脯粥——健理脾胃，補益氣血 43
 生滾草鮫魚片粥——暖中和胃，甘鮮 44
 豬紅魚片粥——健脾和胃、潤腸消膩 45
 生菜魚球粥——開胃，食之奇味 46
 海鯉魚子粥——健脾養眼，兼利水濕 47
 鯽魚子粥——養脾胃、護眼明目 48
 鯽魚粥二食——健脾化濕，消水氣 49
 慢滾鯽魚粥——味清鮮，補中益腸 50
 鯽魚糯米粥——健脾養肌，補虛益氣 51
 三仙鴛鴦粥——健脾開胃，爽滑甘香 52
 慢火羊肚粥——補脾胃，療虛損 54
 黑豆塘虱粥——養胃和血，滋腎補陽 56
 順德魚蓉粥——健脾胃，補氣血 57
 生薑紅棗鯉魚粥——和脾胃，化水濕 58
 北芪鱸魚粥——健脾化濕，理體倦乏力 59
 生滾雞腸粥——潤腸補中，利腸虛 60
 清煲玉米粥——養氣和胃，健脾生肌 61
 煲老節瓜粥——利腸，健胃，生津止渴 62
 野菜馬齒莧粥——祛濕，療腸胃濕熱肚痛 63
 清香竹蔗粥——甘潤清香，生津和胃 64
 山村清煲蘿蔔粥——寬中理氣，和胃消滯 65
 紅頭渡菜根煲粥——清腸胃潤燥，生養血脈 66
 番禺粉葛粥——清胃熱，養筋脈 67
 清煲番薯粥——寬理腸胃，開通便秘 68
 家鄉芋頭粥——開寬腸胃，充養肌膚 69
 道家薏米紅棗粥——健脾養血，安中平胃 70
 健脾淮山紅棗粥——健脾開胃，生津化血 71
 新會陳皮末粥——健脾化濕，消滯氣 72

香甜糯米麥粥——補中益氣，除倦止渴 73
 普洱茶粥——清腸胃積滯，順氣 74

◎補肝腎，壯腰骨◎

生滾豬肝粥——消肝熱疳癩，祛黃氣 76
 陳皮草果豬腰粥——補腎虛，治勞損腰膝無力 77
 九記豬腰粥——滋陰，補養肝腎 78
 北芪牛肉粥——健脾，補氣，生肌 79
 山東羊骨粥——健脾補腎養血 80
 三滾羊雜粥——補腰、筋，益五臟 81
 煮羊肝粥——養肝明目，治痿黃肌瘦 82
 吳連記魚腸粥——補肝明目 83
 龜板煲老鴿粥——腎骨，補五臟 84
 鮑魚老雞粥——養肝生血，清香味極 85
 鹽髻黑豆粥——補腎，化濁氣 86
 仙品靈芝粥——滋補肝臟，安神養血 87
 羊腰粥——滋補肝腎，明目養眼 88
 羊脊骨馬蹄粥——養肝，填精髓，壯筋骨 90
 嶗山首烏甜粥——補肝腎益精血，養顏 92
 鼎湖山芝麻粥——滋補肝腎，潤腸化燥 94

◎補中益肺兼提氣◎

鮮牛奶甜粥——補肺，潤肺，養顏 98
 生滾泥鯧粥——補益，助肺，益肝胃 99
 西洋菜鯪魚球粥——清香，潤肺 100
 蔗糖花生粥——化燥祛痰，潤肺補脾 101
 冰糖紅棗粥——清潤甜品，補虛潤肺 102
 洋糖菱角粥——益氣除煩，解酒 103
 醫方百合粥——益肺氣，清肺燥 104

北芪炒黃米粥——益氣和胃 105
 北芪羊肺粥——提氣，補肺，升陽 106
 人參大補粥——補中益氣，安神，通脈 108
 人參北芪淮山粥——健脾補肺，治慢性鼻炎 110

◎補血養顏，安神定心◎

老火牛筋粥——養血，補筋，壯力 114
 生滾窩蛋魚片粥——補中養顏，常品悅容 115
 佛山燒鴨粥——補陰血，甘香可口 116
 鮑魚老鴨粥——滋陰，養血，美容妙方 117
 何首烏黑雞粥——補血，養顏，烏髮 118
 豬皮花生粥——玉女美容妙方 119
 片糖紅豆粥——益血健脾 120
 增城荔枝乾煲粥——生津益血，甘甜 121
 藥膳豬心粥——治心虛，驚悸多汗，失眠 122
 煮羊心粥——養心血，安神定魄 123
 生滾大魚頭粥——養腦安神 124
 鮮滾帶子粥——滋陰養胃 125
 斂汗小麥粥——寧神，斂虛汗兼清熱除煩 126
 碎骨粥——養顏，生精化血 127
 北芪煲老雞粥——提氣補血，養筋脈 128
 通天地黃粥——仙家粥品，養肌，填髓 130

◎補氣血，養筋肌◎

陳皮牛肉丸粥——補益氣血，固後天之本 134
 老火牛肉粥——補氣血，生肌 135
 生滾牛肉粥——補氣血，益脾胃 136
 北芪牛筋粥——益氣血，補筋骨 137
 黃鱔粥——存氣，補虛，養血 138
 鮮甜肉蟹粥——散瘀、通脈、養筋益氣 139

清遠鵝肉粥——養陰、益氣、生津 140
 北芪烏雞粥——溫中益血，補髓填精 141
 北芪鷓鴣粥——滋陰，補氣 142
 家鄉南瓜粥——甘潤，補中益氣 143

◎小兒妙品，助成長◎

蠔豉皮蛋瘦肉粥——小兒常食，白淨聰明 146
 大良牛乳粥——育兒妙品，健脾開胃 147
 西關狗棍魚粥——健脾補氣，治小兒夜尿多 148
 鯉魚鯉魚粥——健脾開胃，化小兒食積 149
 小兒雞肝粥——化小兒疳積 150
 農間田雞粥——滋陰、養胃生津，治小兒疳積 151
 小兒貝母粥——小兒頑痰，止咳，潤燥 152
 泮塘蓮藕粥——生津補益，小童常吃生肌 153
 小兒柿餅粥——補中，益脾益胃 154
 陳腎西洋菜乾粥——補脾健胃，生津益氣 155
 獨腳金銀魚粥——清肝熱，補脾胃 156
 燈心花鯽魚粥——清煩熱，化水濕 157
 小兒山楂粥——消滯開胃，化食積 158
 小兒五君子粥——清味甘香，潤養脾胃 160
 肥兒散——健脾胃，小兒消瘦之潤養品 162

◎男女滋補，強身延年◎

羅浮道人黃精粥——安神益智，久服輕身 166
 神仙天冬粥——久服輕身延年 167
 二仙雙冬粥——久服輕身，不飢不老 168
 仙家四神粥——道家養生，久服不老 169
 北芪羊肉粥——補血養顏，還童不老 171
 農家牛腰粥——壯精補腎，壯腰祛虛 173
 牛骨粥——壯筋骨，填精補髓 174

肉蟹河蝦粥——補肝腎以壯陽 175
番禺小虎麻蝦粥——清鮮之味，補陽妙品 176

◎清熱解毒下火◎

鹹瘦肉豬骨粥——甘鹹，下火，治牙痛，口瘡 178
農家蚌肉粥——鮮味，甘潤，清熱滋陰 179
農基田螺粥——利水化濕，祛黃疸 180
生魚野葛菜粥——清熱解毒，滋陰養人 181
鹹魚頭粥——降火，熬夜，虛腫，牙痛可食 182
冬瓜薏米老鴨粥——消暑利水，滋陰補腎 183
鹹蛋蠔豉粥——民間用治虛火牙痛 184
沙參玉竹老鷓粥——清熱解毒，治痘瘡 185
綠豆甜粥——味甘，清熱解血，解毒 186
冬瓜薏米粥——利水，解暑，止渴 187
泮塘馬蹄粥——生津止渴，清熱，治喉痛 188
泮塘茨菇粥——生津，益氣，下熱 189
泮塘茭筍粥——止渴，通便，化癰瘡 190
苦瓜粥——清心火，生津解暑 191
鄉間淡竹葉粥——清心火，除煩渴 192
金銀花粥——清解熱毒，化療瘡 193
皮蛋蠔豉叉燒粥——除虛火，熬夜者之良品 194
老鷓綠豆粥——清熱解毒，滋陰補氣 196

◎老少咸宜，健體益人◎

生滾瘦肉片粥——傳統粥品，甘香肉滑 200
生滾豬肉丸粥——傳統粥品，爽口彈牙 201
新鮮豬雜粥——甘鮮、補益五臟 202
狀元及第粥——清香甘潤，美味可口 203
清芝菌圓丸粥——甘鮮，爽口，滋滑 204
生滾魚嘴粥——馳名粥品，甘香軟滑 205

生滾魚頭雲粥——爽滑甘香，補益氣血 206
生開蜆肉粥——滋陰生津，補益氣連 207
膏蟹田雞粥——鮮香相和，甘香肉美 208
順德生魚片粥——肉質爽滑，甘香鮮美 209
生滾滑雞粥——廣州美食，甘香清滑 210
生滾雞上雜粥——馳名西關，食有雞味 211
生滾田雞扣粥——爽脆，風味獨特 212
冬瓜田雞粥——味道清醇，甘香味鮮 213
鳳城滑雞粥——肉滑骨嫩，甘香可口 214
人參北芪老鷓粥——補元氣，益五臟，滋陰解濁氣 215
中山鴿蛋粥——滋補益氣 216
紅糖眉豆粥——益氣，健脾，補中，生津 217
仙方蓮子粥——清心養神 218
宮廷四寶粥——香甜甘潤，老少咸宜 219
沙參玉竹煲鷓鴣粥——清熱養津、補五臟 220
荔灣艇仔粥——馳名粥品，八珍美味 221

◎附錄◎

豬入粥膳潤養脾胃之說 224
牛入粥品補後天之本說 226
羊入粥成血、生精、補氣妙說 228
海鮮入粥有治效之說 231
家禽粥品補益上饈 233
蔬果入粥四時進食妙說 235
藥膳粥品功效說 238

一、煲粥之法。

煮粥宜用瓦器。

米取晚造米(九、十月收割的稻米)為上品，因那時候收割之米最能養人。

煲粥時，先用油鹽拌醃米十分鐘或至半小時，那麼粥煮起來便香口綿滑。

若米不下油鹽，即原味清香。

煮粥，要滾水下米，冷水下米易粥焦，滾後要不斷在粥中攪拌，以防黏底。

煮粥時，用武火煮滾，然後轉文火熬綿，不要中途加冷水。吃粥，夏秋宜稀，夏清熱，秋潤燥；春冬宜稠，春化濕，冬補益。早食宜稠，俗說生力氣，午夜宜稀，俗說清脾胃。

上為煮粥之大概！

二、用米三法。

一 清煲法

凡清煲粥只用水洗淨米即可，不必用油鹽皮蛋醃製，本法多用於養身，旨取原汁原味，功在清純。

清煲法之使用對象，一是年老體弱者，取其清淡味真，易於吸納生化。二是小孩，孩童脾胃嬌懶，以味清為上，味濃則濁其脾胃。三是病後體弱者，病後胃氣不升，進食宜淡不宜濃，宜清不宜濁。

二 生滾法

生滾粥甚講究粥底，粥底不靚，味不鮮，則粥味薄而不美，此時製粥之米，宜只用油、鹽、皮蛋三合拌勻醃半小時之後用。

三 老火煲粥法

煲老火粥，米用水洗淨後，瀝乾，再下油、鹽拌勻醃半小時後用，勿下皮蛋。

老火粥講求原汁原味，味較濃。

以上三者各有特色，清煲粥淡，生滾粥鮮，老火粥味濃。

三、水與米之相配法。

- 一兩米，配五碗水（即家用飯碗計量），煮成之粥曰全粥。
 - 一兩米若配七碗水，稱七分粥。
 - 一兩米若配八碗水，稱八分粥。
 - 一兩米若配十碗水，稱稀粥。
 - 一兩米若配十碗水以上之粥，這時已是水多米少，稱水粥。
- 若果一兩米配三四碗水，煮出之粥稱稀飯。
- 煮粥之量，從來無定，水之下，以自己合味為宜。

四、粥膳中各種製作方法。

粥膳製作有各種方法，入粥前須知：

一 泡軟

將煮粥用品，在入粥前先浸泡、發脹、變軟的，稱泡軟或浸軟。如黑白木耳、雲耳可在水中浸一至二小時，乾品便發大變軟。蓮子、淮山、薏米、茨實、杞子、紅棗、菊花、大米等，均要先浸後入粥。

二 磨碎

將材料先磨粉後入粥則稱磨碎，諸如雞內金、黑芝麻等。

三 曬乾

乾品是以陽光生曬，將原物縮小以入庫、貯藏，如鮑魚乾、蝦乾、北芪、淮山、蓮子即是乾品。

四 切

即將材料切開、切粒、切片，如將雞鴨豬牛切片入粥。

五 洗淨

將材料先用水洗乾淨，這是煲粥之首要第一步。如洗米，洗粥煲，洗材料，去血腥等。

六 炒乾

將材料入鍋中，以文火炒乾，如炒芝麻、炒黃米。

七 去渣

將材料熬成粥後，取去不用是為去渣或除渣。諸如北芪，凡不宜吃入口之物，則要去渣不用。

八 入沸水灼過

將材料先放入滾水中，稍沸三至五分鐘後取出，旨在去腥味，如雞豬等肉，煮粥前先用滾水，然後撈出，腥味可去，以使粥味鮮純。

九 過冷河

將在滾水中灼過之材料，復入冷水中浸泡，即是過冷河，這時，物還原味，原汁清純，入粥則鮮甘。

十 武火與文火

煮粥常用之火候，分文武二火，凡猛火稱武火，又叫快火，通常在煲水時起，入米復滾三五分鐘之後，再收細火，稱之曰文火，也叫慢火。煲粥通常用慢火熬，要訣是「快火起，慢火熬」。

十一 勿中途加水

半途加水是煲粥之大忌，故煲粥前，要看準下水分量，切勿中途加水，尤其是冷水，如在熱水中加冷水，便會令粥米忽然冷卻下沉，斷了粥氣，熬出之粥則不夠綿香，故煮粥宜一氣呵成方妙。

十二 一邊煲一邊攪

煮粥時，宜不時攪拌一下，勿使其沉底，粥焦便變異味失去色香滑味之感。

十三 脫毛

將家禽身上之毛拔淨。

十四 打鱗取腮

即將魚之鱗刮去乾淨，並將頭部之腮清除。

十五 開肚

凡入粥之三鳥水產，需開肚取腸臟出，稱為開肚。十七 去核
將入粥有核之材料剝去核子，如紅棗。

十六 除臟

即將肚裡之腸臟取出，有用者留，無用者去。

十七 去核

將入粥有核之材料剝去核子，如紅棗。

十八 撇浮油與浮泡

將粥面上之浮泡與油「除去」。如老雞粥，在下材料後，水滾不久，即有浮泡，撇去，粥成後，用匙子撇去浮油。

十九 調味

鹽、薑、蔥、胡椒粉一類，稱之為調味。

◎ 五、粥膳之劣辨

凡物有優劣，粥也不例外。

粥之劣，一為煮焦。味噲，入胃傷氣、入喉噲口、入腦噲神，令人悶而不樂。防焦一法，是要在煲時不時攪拌，人要看火，勿離開爐灶太久。

二是下味精。味精多為合成品，雖令粥品有一種新鮮的感覺，但無味，吃後令人口渴不舒，總非真味所求。粥下味精則不純矣，味則由此敗去。

三為用霉臭腥物。煮亦腥臭，入口人悶，入胃傷人，切不可取。

四屬配搭不勻。諸如粥味過辛、過鹹、太甜、鹹甜相撞，均難入口，太淡亦屬不足。

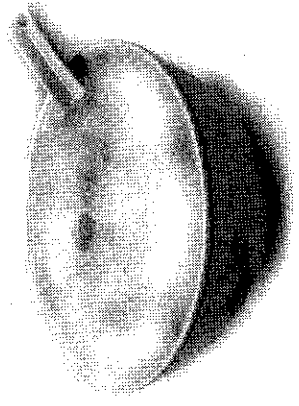
五是煮粥用水。不可取有異味、色濁、隔夜之水，水以清、純、有甘甜味為上。

六是粥煮好後，下醬油調味也會令粥味變差、變酸，失卻原味。下蒜頭也會令粥變辛辣，奪去原味。

以上六說，均為粥之劣。

◎ 十三款老火滋味粥底

香港人喜歡吃粥，尤其注重粥底的熬煮，以又綿又滑謂之靚。不同的粥底也各有特色味道，再配合相應的新鮮材料和藥材熬煮，則能令粥品之功效更能發揮出來。



清香白粥底

【清香甘滑帶米味】

用料：

大米四兩、腐竹少許、皮蛋小半個、鹽少許、油少許

製法：

1. 大米洗淨，瀝乾，下生油、鹽、皮蛋，拌勻，醃半小時。
2. 取大砂鍋，入水約四分之三，升武火，水沸，下米、腐竹，沸後改用文火，不時攪拌，以免粥沉底煮焦。
3. 煲二小時，粥成，粥味清香。

註：

選米之法：取香滑，有米油之為上品，用廣州增城絲苗米最佳，第二佳品為東北大米。

生魚骨粥底

【清香，魚鮮味滑】

用料：

生魚骨一斤、白果五錢、大米二兩、腐竹五錢、薑汁適量、鹽少許、油少許

製法：

1. 生魚骨洗淨，用薑汁拌勻。
2. 白果去殼去芯取肉，用溫水浸片刻；腐竹亦用溫水泡軟；大米洗淨，用生油和鹽拌勻。
3. 取砂鍋入適量之水熬生魚骨，至味香汁出，撈起魚骨不用。
4. 將白果、腐竹、大米同入生魚骨湯中，沸後，改用文火，煮至粥綿，便可。

豬肚白果粥底

【綿滑中夾豬肚香味】

用料：

豬肚一個、白果一兩、大米三兩、腐竹五錢、皮蛋半個、鹽少許、油少許

製法：

1. 豬肚由內向外翻轉，用鹽洗擦乾淨，再用水沖以除腥味，並入沸水中氽煮十分鐘後取出過冷河，原個不切。
2. 白果去殼去芯取肉，腐竹溫水浸軟，大米洗淨，下油、鹽、皮蛋拌勻，待一會兒。
3. 取砂鍋下適量水，入豬肚、大米、腐竹、白果，升武火，沸後用文火煮熬，至米微則成。

鹹豬骨粥底

【鹹滑夾豬骨香味】

用料：

豬脊骨一斤、鹽四兩、大米三兩、白果一兩、皮蛋半斤、腐竹五錢、鹽少許、油少許

製法：

1. 將豬脊骨斬碎，洗淨，入鍋，下鹽醃一小時，取出，再用水沖一沖，待用。
2. 大米洗淨，用油、鹽、皮蛋拌勻，醃半小時。
3. 白果去殼去芯取肉，洗淨，腐竹洗淨。
4. 取砂鍋入四分之三的水，升武火，水沸後，再入米、白果、腐竹，邊煲邊攪拌，最後下豬骨，上蓋煲熬，沸後，撇去浮泡，再中間攪拌，直至粥綿滑即成。

淡豬骨粥底

【淡滑夾豬骨香味】

用料：

豬脊骨一斤、白果一兩、大米三兩、腐竹五錢、皮蛋半斤、鹽少許、油少許

製法：

1. 將豬脊骨斬碎，洗淨，瀝乾，入沸水中灼去腥味，取出，過冷河。
2. 大米洗淨，下油、鹽、皮蛋拌勻，醃半小時。
3. 白果去殼去芯取肉，洗淨，腐竹洗淨。
4. 取砂鍋，下四分之三的水，升武火，水沸後，下米、白果、腐竹，邊煲邊攪拌，最後入豬骨，上蓋煲熬，沸後，撇去浮泡，再問中攪拌，直至粥綿滑即成。

玉竹白果粥底

【甘滑帶白果清香味】

用料：

玉竹一兩、白果一兩、大米四兩、腐竹五錢、鹽少許、油少許

製法：

1. 玉竹用溫水泡浸，約十分鐘後取出。
2. 大米淘洗，瀝乾後下油、鹽，再下腐竹、白果（去殼芯）拌勻醃半小時，待用。
3. 取大砂鍋，入四分之三的水，升武火，沸後下米，攪勻，再沸後易文火，問中攪拌，勿讓粥沉底煮焦。
4. 煲約二小時，粥綿可用。

瑤柱大地魚豬骨粥底

【海鮮與骨香味相和而味溢】

用料：

瑤柱一兩、豬骨半斤、腐竹五錢、大地魚一條、白果五錢、大米四兩、鹽少許、油少許

製法：

1. 大地魚在炭火上烤至有香味和熟（或用乾的大地魚）。
2. 瑤柱以溫水浸泡，撕開待用。
3. 腐竹、白果入溫水浸泡。
4. 豬骨洗淨，下油鹽醃半小時。
5. 大米洗淨。
6. 取大砂鍋，入水約四分之三，升武火，水沸，下豬骨、大地魚、瑤柱、大米、白果、腐竹，上蓋，用武火，水再沸，易文火熬，邊煲邊攪，以免粥沉焦，煲二小時便可。

瑤柱腐竹白果粥底

【海鮮與白果清香而味溢】

用料：

瑤柱一兩、大米四兩、腐竹五錢、白果五錢

製法：

1. 瑤柱以溫水浸泡，撕成絲，待用。
2. 腐竹、白果入溫水浸泡。
3. 大米洗淨。
4. 取大砂鍋，入水約四分之三，升武火，水沸，下瑤柱、大米、白果、腐竹，上蓋，用武火，水再沸，易文火熬，並邊煲邊攪，以免粥沉焦，煲二小時便可。

瑤柱蠔豉豬骨粥底

【海鮮與骨香味溢】

用料：

瑤柱一両、豬骨二斤、晚造米四両、白果五錢、蠔豉二両、腐竹五錢、皮蛋一個、紅棗十粒、鹽少許、油少許

製法：

1. 瑤柱以溫水浸泡，撕成絲，備用。
2. 腐竹、蠔豉、白果（去殼芯）入溫水內，浸泡。
3. 豬骨入大熱水中灼過，撈起，泡浸，過冷河後，用筷子插出骨髓，待用。
4. 紅棗去核。
5. 米洗淨，用油、鹽、皮蛋拌勻，醃半小時。
6. 取砂鍋入適量水，升武火煮沸，入大米、白果、腐竹、瑤柱、蠔豉，邊煲邊攪拌，最後入骨髓，上蓋，易文火熬，撇去浮泡，不時攪拌，至粥綿滑即成。

註：

晚造米是指每年大約九、十月間收割的稻米。

墜火粥底

【清香甘鮮醇滑而略有鹹味】

用料：

瑤柱、両、豬脊骨二斤、晚造米一斤、蠔豉一両、腐竹五錢、乾鮑魚、両、豬肚一個、豬瘦肉一斤、白果一両、皮蛋二隻、薑絲少許、蔥花少許、鹽少許、油少許

製法：

1. 瑤柱、腐竹用溫水浸後，撕開備用。
2. 乾鮑魚、白果（去殼芯）、蠔豉以溫水浸泡，備用。
3. 豬脊骨和豬瘦肉洗淨，各用鹽醃半小時。
4. 將豬肚翻轉以刀刮漬，再用鹽反覆搓洗至淨，再用水洗淨，切絲。
5. 大米洗淨，以油鹽、皮蛋拌勻。
6. 取大砂鍋，下適量水，用武火煮沸，下上述材料，上蓋，水再滾後，撇去浮泡，易文火熬二小時，不時攪拌，以免粥煮焦，下薑絲、蔥花，粥成。

鮑魚蠔豉瑤柱豬骨粥底

【滋陰，骨香兼美味】

用料：

乾鮑魚一兩、大米二兩、瑤柱五錢、白果五錢、蠔豉一兩、腐竹少許、豬骨一斤半

製法：

1. 乾鮑魚以溫水浸軟，洗淨。
2. 蠔豉、瑤柱、腐竹浸軟。
3. 白果去殼芯。
4. 豬骨入熱水中灼燙，過冷河，瀝乾。
5. 大米洗淨。
6. 取砂鍋入四分之三的水，用武火煮沸，入乾鮑魚熬半小時，再放蠔豉、瑤柱、腐竹、白果、豬骨，上蓋，水再滾，去浮泡，易文火，熬二小時粥成。

海味粥底

【味清甘香】

用料：

蝦乾一兩、大米二兩、螺肉乾五錢、腐竹少許、白果五錢

製法：

1. 螺肉乾、蝦乾以溫水浸軟。
2. 腐竹洗淨，白果去殼芯。
3. 大米洗淨。
4. 取砂鍋，入適量之水，煮沸，下材料熬二小時，初滾時撇去浮泡，不時攪拌，勿讓其沉底，粥成。

北芪煲老雞粥底

【清香滑雞味】

用料：

老母雞一隻、大米二兩、北芪五錢、鹽少許、油少許、生薑二片

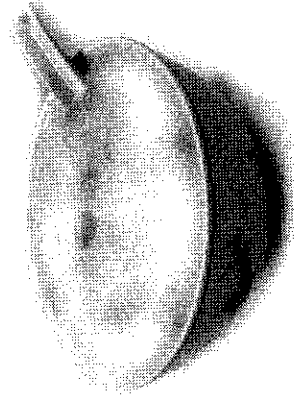
製法：

1. 老雞宰後，洗淨，入大熱水中灼過，過冷河，取出，瀝乾。
2. 北芪用溫水浸十分鐘。
3. 大米洗淨，用鹽油醃半小時。
4. 取大砂鍋，入水約四分之三，用武火煮沸後，下老雞、北芪、生薑、大米，上蓋，水再滾後，去浮泡，易文火，熬二小時，粥結即可。



健腸強胃，壯脾臟

脾臟位於肝和胃、胰的中間處。脾和胃的關係密切，中醫學上，說人多患有「脾胃虛寒」、「脾胃陽虛」、「脾胃陰虛」等情況。除了透過中藥的調理外，還建議人們多吃粥作補養強化之工夫，本章內製作的各款粥品，不但易做，而且達藥食同補之理。



生滾豬粉腸粥

【健腸補益，甘香爽脆】

用料：

豬粉腸（小腸）三両、瑤柱腐竹白果粥底一窩、生薑二片、蔥花少許

製法：

1. 把薑粒穿過小腸，灌水洗淨，切段，下適量油、薑汁、黃酒醃半小時。
2. 取砂鍋，下粥底，滾沸，下小腸，滾至熟透，入薑、蔥即成。
3. 入碗，撒胡椒粉調味，再下一點麻油拌吃。

粥說：

豬粉腸粥，又名腸仔粥，因小段而得名，是番禺一道名粥。番禺人以吃豬雜出名，常在半夜，趁豬農宰豬時，把豬雜取出，趁鮮立即煮食，以嚐其最鮮最真之味，因此可見，廣東人的飲食之道是食不厭精。

豬一身是寶，從其皮、肉、骨、腳、脂、髓、心、肝、脾、胃、腎、肺、腸、腦、膀胱，均可入藥或作膳用。

豬粉腸，屬豬小腸部分，色粉紅，清腸濁時可用薑入腸中穿出，洗乾淨後，便無異味。醫言，豬小腸，能補腸虛而養形、治痔瘡、脫肛之虛症，又可化大小腸之風熱。

藥膳以藥配，但膳中粥品，則少用藥，而多用食，即用肉、豆菜果品為主，故粥品，主旨「在食在味」，以食與味為先，治疾在其中，甚妙是也。豬粉腸入粥，甘香爽口，有食味，與粥合入口，一物一水，釀成佳餚，美味之妙無盡。

平常，體瘦質弱，脾虛胃納不佳，面色呈黃，血少，或病後腸虛，不思柔飯，以及中老年人者，服之可得益，久服漸能令肢壯體強。本粥品，味甘，平和，男女老少皆宜。

生滾豬肚粥

【益胃氣，生精微，補中養血】

用料：

豬肚四両、瑤柱大地魚豬骨粥底一窩、薑絲少許、蔥花少許

製法：

1. 把豬肚向外翻轉，用鹽擦洗乾淨，瀝乾，用適量鹽、油、黃酒醃半小時，再洗淨，切幼條狀。
2. 取砂鍋，下粥底，滾沸，入豬肚滾熟，下薑絲、蔥花、胡椒粉調味，便可。

粥說：

廣州的粥舖，鋪面常擺設三、五爐灶，大鍋盛粥底，小鍋作滾具，灶面擺上魚片、豬肝、豬腰、牛肉片、豬肚等，種類五花八門，任君選擇，即選即煮，故名生滾，其特色是香滑可口甘鮮，味道別有一格，與老火粥另成一種口味。

豬肚，性味甘平，能以形補形，入胃補胃，生津暖化，精微而成氣血，是補養胃氣的上品，入粥佐之，能還原後天之本。醫有常云，有胃則生，無胃則亡，此粥可謂救本之法，效用甚大。

平時，孩子食之，益胃生氣；老人吃之，益胃化血、生津健脾。凡胃虛之人，可多嗜此粥。

薑蔥豬紅粥

【生氣血，滑大腸】

用料：

豬紅四兩、淡豬骨粥底一窩、薑絲少許、蔥花少許

製法：

1. 將豬紅切成小塊，放入熱水中灼至大半熟，撈起，放入冷水中浸片刻。
2. 取砂鍋，入粥底，置爐中煮沸，下豬紅煮熟，放薑蔥即成。
3. 吃時多下胡椒粉，令粥味更辛美。

粥說：

豬紅粥，是廣東粥中之一道名品，馳名於世。因其用料易取，現今很多粥粉鋪仍然有售。

要此粥得真味，還須靠自製。這粥之妙，妙在其粥底，粥底是以豬骨、豬肚、腐竹、白果、皮蛋慢火細熬而成，極有食味。現時之粥鋪，卻少用此粥底，食味普通，故以自製為最妙。

豬紅，性味鹹平，以形補形，能生血，利大便，即民間所說之滑大腸，可治腸燥便秘，更有說用油炒豬紅，可平頭風眩暈。

豬紅不但入粥炒，且可用薑蔥炒，或配合大豆芽，或入菠菜湯中，皆有其妙。醫言，六腑通則五臟氣暢，故豬紅一品，不但少年人宜服，對老人來說更是上品，因年老者多有臟氣不清而疾潛，用清臟氣之法則能治疾，以通為用，是養生中之一大法。

柴魚花生豬骨粥

【開胃，生津，止渴】

用料：

柴魚四兩、大米五兩、豬骨一斤半、花生二兩、薑絲少許、蔥花少許

製法：

1. 豬骨入沸水中灼過，取出過冷河，剝碎。
2. 柴魚洗淨，撕開，入油鍋中略炒。
3. 米與花生洗淨。
4. 取砂鍋，下適量水，滾後下大米、豬骨和花生熬至粥將成時，再下柴魚同煲至粥綿。
5. 粥成後或可下薑絲、蔥粒同吃。

粥說：

柴魚花生豬骨粥，以前曾是廣州西關一款馳名粥膳，不少街邊粥舖，都有掛出此招牌，吸引食客，當時只賣五分錢，故此生意興隆。

小時候，我也常常在街邊吃此粥，味道十分清香可口。

粥中豬骨，骨髓之味甘潤，醫說以形補形，能補骨填髓，固精壯筋骨，與人甚益。

花生，甘平能入脾補益，和胃暖中，入粥煲陰，甘香可口，甚能養肺，除痰止咳。若炒食之雖香脆，但生痰。

柴魚，原名鱈魚，產於寒帶海區，製乾後如柴，故有柴魚之稱。其魚最妙是入粥，其味甘性涼，有清熱生津之功用。肉質雖不滑，唯味甚香鮮，用時只取其味，義不在肉。

三品樓四王粥

【甘香潤滑，滋養胃津】

用料：

豬肝片一兩、豬粉腸寸段一兩、豬腰片一兩、瘦豬肉片一兩、淡豬骨粥底一窩、蔥花少許

製法：

1. 將豬肝、豬腰、豬膚及豬粉腸，分別放入碗中，下適量薑絲、生油、黃酒醃半小時待用。
2. 取砂鍋入粥底，置爐中煮沸，先下豬粉腸，煮透後入肉片，再入豬腰、豬肝同煮，下蔥花、鹽、胡椒粉調味。

粥說：

三品樓以前位於廣州西關叢桂路口，與清芝閣齊名。兩店各有千秋，清芝閣以爽口甘滑的肉丸馳名，三品樓則以潤滑甘香的肉片出名。其實，細研起來，它們都是番禺人喜嗜之豬雜粥。不過，當它離開鄉間，駛入城鎮後，又經坊間文字冠以花枝，則立即身价百倍，而變為名食。

三品樓的店主是番禺人，善煮豬雜，材料從番禺運入廣州，新鮮之極，其醃製之料，也可單獨成粥，另有豬肝粥、豬腰粥、豬粉腸粥、豬肉粥、肉丸粥等，味道甚佳。

牛脾粥

【健脾、開胃、消食】

用料：

牛脾半斤、大米二兩、淮山四兩、生薑三片、陳皮五錢

製法：

1. 牛脾用水洗淨，用薑酒醃半小時，再入沸水中灼過，取出過冷河，撈起，瀝乾，切件。
2. 陳皮、淮山，以溫水浸軟。
3. 大米淘洗，用油略醃。
4. 取砂鍋，入適量之水，煮沸，下大米、淮山、陳皮、薑片，熬至米將成粥時，入牛脾，煮約半小時，粥成，下鹽調味，便可。

粥說：

牛脾粥，能健脾開胃消食，是民間治小兒疳積與老人消化不良之粥膳。

牛脾，即牛之脾臟，又稱建貼，性味甘溫而微酸，能補脾、開胃、健脾、消積。醫云，專治腸胃消化不良，食積痞滿，並能實中開胃，化胸脹滿，在兒科之食積中，最為常用。

牛脾熬成粥，能健脾兼補中氣，壯筋骨而長肌；下淮山能健脾補益養胃；陳皮，氣香，可醒胃，能散腸胃之濁氣而使清氣上升；生薑助陳皮發揮效用。

諸品相合，不但健脾開胃消食，且能補中益氣化血而養筋肌，小兒合用，中老年人服之也甚益。

牛肚薏米粥

【健脾胃，補虛損】

用料：

牛肚一個、大米二兩、薏米二兩、紅棗三粒、生薑二片、新會陳皮一角

製法：

1. 牛肚以鹽搓擦，洗淨，用適量薑汁、生油、黃酒醃半小時，入沸水中灼燙，過冷水，瀝乾備用。
2. 薏米，陳皮以溫水浸泡。
3. 紅棗去核，大米淘洗，用適量油鹽醃半小時。
4. 取砂鍋入適量之水，置爐中起武火，煮沸，下牛肚、薏米、陳皮、生薑、紅棗、大米，熬一個半小時後粥成，下鹽調味。
5. 牛肚取出切絲後放回粥中同用。

粥說：

牛肚薏米粥，功能益脾胃、補虛損。昔日，廣州西關的一帶粥鋪，均售賣此粥，熬得十分香綿。若是老粥鋪，更不會用腐竹、白果，只純用陳皮、米與薑、紅棗合熬，味道辛香。

牛肚，即牛之胃，醫云，以形補形，性味甘溫，專益脾胃，合陳皮之辛香以醒胃，補胃之弱而壯健脾胃理氣。因病後體弱引致之氣血不足者，服之大益。

再配合生薑通陽化氣，紅棗令粥味生甘，若中老年人服食，則弱者能補，壯者能健。人以胃為後天之本，胃強則本固，胃是氣血生化之源，氣血有源則筋骨可壯。

生滾大魚骨腩粥

【健理脾胃，補益氣血】

用料：

大魚竹筒腩四兩、生魚骨粥底一窩、蔥花少許

製法：

1. 把大魚骨腩，刮去黑膜，洗淨，斬成小塊，下適量薑絲和生油拌勻。
2. 取砂鍋，下粥底，升武火煮沸，下骨腩煮熟，入蔥花即成。
3. 粥入碗中，灑胡椒粉，便可。

粥說：

生滾大魚骨腩粥是順德人常煮之民間食膳之一，能健脾助消化，補益氣血。至今，在各粉麵粥品店，仍有此一道粥品。

順德人喜煮魚粥，在粵中甚稱一絕，為嶺南之名食。

大魚，又名鱸魚，廣東人又稱其大頭魚。此品能入膳，又能入藥，著名的川芎白芷魚頭湯所用之魚頭，即是大魚頭，其他魚頭是不入藥的。

大魚，性味甘溫，能暖胃，古說能祛頭風目眩，益腦髓，故常合天麻川芎白芷同煲。

本粥取其腩部，尤能用於脾虛胃弱，凡食慾不振，消化不良者用之有良效，平時啖之，也能補脾胃振陽氣益力。

本粥，老人宜服，小童常食，能健脾生肌，甚益於小兒成長。若專作小兒食物，可略加少許陳皮以醒胃，藥效更妙。

生滾草鯪魚片粥

【暖中和胃，甘鮮】

用料：

草鯪魚肉四兩、瑤柱腐竹白果粥底一窩、薑絲少許、蔥花少許、炸花生少許

製法：

1. 鯪魚肉用清水洗淨去血腥，吸乾水分後，置砧板上，取薄刀，切成雙飛狀。
2. 魚片入碗中，以少許生油、薑絲撈勻。
3. 取鍋入粥，置爐中，滾時即離火，倒入有魚片之碗中，三分鐘後，再將粥與魚片拌勻，下蔥花、胡椒粉、花生便可。

粥說：

廣東人做魚片粥已有很久歷史，以順德人做的最出名，在順德一帶，桑基鱼塘星布，盛產魚類，人們烹魚都各有妙法，名廚輩出。

順德鯪魚，用草餵養，生得身長肉脆，味鮮嫩。人們灼魚片，是取鯪鯪，即餓其肚，使其眼凸身瘦，肉便能更爽脆。

順德人宰魚，講究活字鮮宰，以免弄驚魚兒，魚若受驚，則變成「失魂魚」，味會走失，可見順德人吃魚，已到純清之境界。

據說，宰魚要手急眼快，一拍魚頭，立即打鱗開肚，取魚肉，沖淨魚血，再用毛巾吸乾水份，用另一砧板和另一薄刀，起薄片，薄如蟬紗，透明可見，功夫了得。這樣之魚片，快熟爽口又不失鮮嫩。

鯪魚有分青鯪、白鯪，後者味尤勝，性味甘溫，入脾胃之經，能暖胃補中。醫說：可平肝祛風，治痺症、虛勞，合米煮粥，能化生氣血。

豬紅魚片粥

【健脾和胃、潤腸消膩】

用料：

豬紅半斤、鯪魚肉四兩、瑤柱腐竹白果粥底一窩、蔥粒少許

製法：

1. 豬紅入滾水中灼過，取出過冷河切碎。
2. 鯪魚肉切成魚片，用適量薑絲生油拌勻，醃五分鐘。
3. 大米洗淨，下油鹽拌勻。
4. 取砂鍋，入粥底，煮滾，下豬紅滾熟，最後入魚片，拌勻，收火，下蔥粒即成。

粥說：

豬紅魚片粥，屬生滾粥。

品粥，不妨到最有風味的廣州西關。以前最有名的是湛江粥舖，現時之粥舖，仍有其遺風，一個粥爐，一個粥鍋，前擺著不少生滾之品，有魚片、豬紅、豬粉腸、牛丸、豬丸、魚丸、牛肉、豬肉、皮蛋、雞雜、魚頭、浮皮、海蜇、叉燒，品種頗多，任君選擇，即點即煮，所取白粥，是以腐竹白果、瑤柱熬之為底，由此可熬出五花八門之食味，自成西關風味。

豬紅魚片粥，吃時可下點胡椒粉、炸花生、薄脆，則味更佳。

豬紅，即豬血，醫說鹹平，能消腸胃之膩、通便。

鯪魚一物，以食草為養，又稱草鯪，能暖中養胃，健脾補益，入粥取塘養為上品，味較清香。

此粥，老少咸宜，在家中可以常滾而品之。

生菜魚球粥

【開胃，食之奇味】

用料：

鯪魚肉四兩、蝦米五錢、髮菜一錢、冬菇一錢、淡豬骨粥底一窩、魷魚鬚和臘肉各少許、生菜絲少許

製法：

1. 鯪魚肉攪爛。
2. 髮菜浸洗，切碎。冬菇浸泡切粒。魷魚鬚亦切粒。臘肉切碎粒。蝦米略洗。
3. 鯪魚拌上製法 2 的材料，攪拌成膠滑狀，以手擠出魚球。
4. 將魚球入沸水中煮熟撈出。
5. 取鍋入粥，粥沸後，入魚球滾數分鐘，再入生菜絲，下鹽調味。

粥說：

以前廣州都有不少粥鋪售賣此粥。粥品中之魚球，取自鯪魚，攪爛（市面有售），然後下蝦米、髮菜、臘肉攪成膠，下蔥花拌勻，擠出球形，煮熟，入粥，其味爽滑可口，再加生菜之清香遂成名粥。

本粥之妙，妙在魚丸，丸拌以蝦米、髮菜、冬菇、魷魚和臘肉，味道奇特，肉菇甘香，蝦鮮，魷魚爽滑，確屬奇味。

土鯪魚一品，性味甘平，能補中益腸，開胃生氣血，益目生肌，行水化濕治腳氣，功效與鯽魚相近，為補虛中之妙品，適合老人吃，唯一是不宜多吃，以免燥動。

民中粥膳，皆取鯪魚打丸，只因此魚之肉有膠可黏，其他魚則不如此魚有膠，合米煮則生津可抑燥性，色性甘平，老少咸宜。

下生菜一物，以增其清香，下薑絲也能加其味辛，令人更加開胃。

海鯉魚子粥

【健脾養眼，兼利水濕】

川料：

鯽魚子四兩、生魚骨粥底一窩、生薑二片、蔥花少許

製法：

1. 鯽魚子洗淨，瀝乾，下少許薑汁、油、黃酒醃十分鐘，然後放入熱水中灼至半熟，以去腥味。
2. 取砂煲，入粥底，煮滾，即入魚子，熟透，下薑絲、蔥花調味便可。

粥說：

海鯉魚子粥出自珠江三角洲一帶之漁民，他們在珠江打上海鯉，使取子蒸熟作下酒之物，或煮成粥，有時亦配合河海之蝦作材料，令味道更鮮。

鯽魚一品，性味甘平，醫言其功，下水氣，利小便，尤可治黃疸、腳氣、水腫。

鯽魚有鱗，爽脆可口，可吃。

鯽魚腦，開耳竅治聾。

鯽魚子色黃似金，入口甘香，入肝膽，能明目養眼、利水濕。本品入粥，合米則補益，力久而平和，甚養人。

性鯽魚有海鯉、塘鯉之分，海鯉生在江海，白長自游，肉厚重而形大，故其子壯。塘鯉則不及海鯉，但功用相同。海鯉少，塘鯉多，兩者皆可用。

鯽魚子粥

【養脾胃，護眼明目】

用料：

鯽魚子四兩、生魚骨粥底一窩、生薑二片、蔥花少許

製法：

1. 魚子洗淨，瀝乾，下少許薑汁、油和黃酒醃片刻，然後放入熱水中灼至半熟，以去腥味。
2. 取砂粥煲，入粥底，煮滾，入魚子，魚子熟透後，下薑絲、蔥花即可。

粥說：

鯽魚子粥，是南番順一帶鄉民喜煎之一種食物，魚子（又稱魚春）煮熟後呈金黃色，看似金子，入口甘香，令人回味無窮。

據清趙其光著《本草求原》載：鯽魚，又稱鯽魚，說此魚食泥不食雜，性味甘溫，功有殊能，尤能益腸胃以生血，且化血解毒，可治腸風下血痔瘡痛，其溫性可以健脾，消食治胃寒各症，亦可行水化溫。

其子，即鯽魚子，藏在肚裡，入膳可蒸，可油煎，可放湯。

本品入肝膽之經而益養，可治赤腫，入粥尤有善效。

合米煮，功在補益脾胃化氣血，無論配何物都有補本之功。

鯽魚粥二食

【健脾化濕，消水氣】

川料：

大鯽魚一條、瑤柱腐竹白果粥底一窩、薑絲少許、蔥花適量、脆花生少許、芫荽少許、炸粉絲少許

製法：

1. 鯽魚去鱗、開肚，去臟留魚子，洗淨，瀝乾。
2. 將魚起肉，切薄片，用少許薑汁，生油拌勻，入碗中。
3. 將剩下的魚頭、骨，切成段塊。
4. 取鍋下粥底，煮滾，入魚頭、魚骨，大火滾熟後，即將一半的魚頭骨倒入有魚片的碗中，並下薑絲、蔥花、芫荽、炸粉絲、脆花生同吃，此一食。
5. 餘下的魚骨為另一食，共分二食。

粥說：

鯽魚粥，沿山南方一帶漁民，本粥，味精鮮，素有河鮮之號，性甘溫，補益之功殊顯，能益人之脾胃、生氣血、固後天之本，確為妙品。曾有醫言鯽魚是「脾胃派」之物，功專健脾化濕，消水腫，治老人蒸水重諸症，驗效頗多。

鯽魚粥之做法，實有四種：一是用魚片，二是用魚骨，三是取魚子，四是慢火原條熬，各有品味。

若從食論，則取魚片、魚骨二款。若從治論，可取魚子以養肝目。若從補益，取原條熬最妙。各位可從中細想，自取所喜而嗜之。

慢滾鯽魚粥

【味清鮮，補中益腸】

用料：

鯽魚一條、大米四兩、生薑三片、蔥花少許

製法：

1. 鯽魚去鱗挖腮，去腸臟，有子則留，洗淨血腥，用少許油鹽略醃。
2. 大米洗淨，用米鹽醃半小時。
3. 取粥煲，入大半煲水，煮滾，下米，熬至粥將成時，下鯽魚，若有魚子則一齊下，上蓋，武火煮滾後易文火，熬成綿粥，即可下鹽或胡椒粉、薑蔥調味食用。

粥說：

鯽魚粥是番禺南沙一款地道粥品，南沙鄰近珠江口，常有漁民捕到海中鯽魚，入粥品嚐。

鯽魚亦有塘養，味清，海鯽較味鮮而肉爽，魚身肥厚肉多，二魚相比，海鯽即河鮮。

鯽魚粥可以一魚二食，一是先將肉起出，切為魚片，放在碗底中，以油撈過，並下脆花生、薑絲、蔥花，二是將餘下之頭、脊骨入粥底中生滾，熟後，將一半之粥，倒入碗中即成。

如是，一食是鯽魚片粥，味極鮮美，一食是鯽魚骨粥，味道甘，風格獨成一體。

惟本品之鯽魚粥，不作二合，取文火細熬，說是慢滾鯽魚粥，旨在魚與粥綿融，慢火出味，熬盡其骨肉之髓，取其甘味，益腸胃以生血，取其溫以健脾生肌生氣，行水化濕，其中亦有化瘰解毒之功。鯽魚粥也屬中老年人補益之良品。

鯽魚糯米粥

【健脾養肌，補虛益氣】

川料：

鯽魚一條、糯米二兩、生薑幾片

製法：

1. 鯽魚除鱗鰓去臟，洗淨瀝乾，用適量薑絲、生油醃半小時，放入魚袋裡。
2. 糯米淘洗。
3. 取砂鍋入適量之水，置爐中，升武火煮沸，下糯米、鯽魚、生薑，上蓋，滾後，易文火熬二小時，不時攪一下，勿讓其沉底。
4. 吃時不用下蔥花或胡椒粉，以嗜原味。

粥說：

鯽魚一品，入藥功用之廣，為其他魚所不及，此魚可合獨腳金煲煮，以治小兒疳癩（慢性消化不良），也可合燈心花以清心火，可作魚片與骨熬二食，亦可原條慢滾，皆為補身之品，老少咸宜。

鯽魚糯米粥，是廣州西關民間粥膳，能健脾養肌，補虛益氣。小兒肌瘦，脾虛，面黃乏力，及老人筋肌無力也可吃，藥食同源，以食為補，功效顯著。

此粥取糯米而不用大米，大米以補化氣血為主，糯米以暖胃化氣血為用。糯米，性味甘溫，入脾胃肺三經，能補中益氣暖脾和胃，也治消渴。用糯米煮飯可暖胃，糯米做粥則有生津之效，甘溫清熱止渴。

本品入粥，功有清熱之能，合鯽魚甘溫清鮮之味，尤能入補，屬潤養清補之妙品。

昔日，廣州西關老中醫吳粵昌，曾以此方粥為藥，治病起頑症，頗有口碑。

三仙鴛鴦粥

【健脾開胃，爽滑甘香】

用料：

豬肉丸六粒、豬腰片一兩、鮫魚片一兩、牛肉丸六粒、豬肝片一兩、清香白粥底一窩、薑絲適量、蔥花少許

製法：

1. 豬肉丸、牛肉丸市場有售，亦可自製：豬肉丸，取豬肉剁爛，下適量的鮑魚、馬蹄粉、薑絲、油，攪搥成膠狀，捏出肉丸；牛肉丸則取牛肉剁爛，下適量的陳皮、薑絲、油，攪搥成膠狀，捏出肉丸。
2. 豬腰片、豬肝片和鮫魚片分別用薑汁油醃半小時。
3. 取一粥碗，放入薑絲、蔥花、魚片，備用。
4. 取一砂鍋，入粥底，置爐中煮沸，下豬肉丸、牛肉丸、豬腰片、豬肝片，滾至熟透後，小心沖入盛有魚片之碗中，鴛鴦粥成。

粥說：

昔日，西關馮錦記的三仙鴛鴦粥，馳名西關，及後在城中更開設分舖。

據馮氏後人說，所售之粥，不下三百多款，並存有一本厚厚的粥譜，馮氏原是文人，對中國之粥說，頗有研究，每日必啖一粥，粥譜中盡錄嶺南一帶（順德、番禺、中山、西關、粵北）之粥品，名目繁多，友人呼之為「粥仙」。

馮氏與清朝之榜眼譚宗浚為友，一年，譚氏贈一聯「粥名天下第一名，品還真味是仙粥」。馮將聯掛在舖中，從此，生意興隆。

牛，能健脾專益胃氣，搜逐胃虛不運之痰，補氣之功同黃芪，且奇味甘香；豬能甘潤，補肝益血、化燥、養人顏容，用肉補肌長力，

川腰補腎，用肝補肝，味道甘純；鮫魚片，味鮮且能暖中和胃。三品合味，具牛香豬甘魚鮮，即甘香鮮集於一粥。

又據馮氏說，為使粥清純，粥底不宜過味，故以清香白粥底煮此粥，以免蓋三品之鮮味，使人能嚐出三仙即三鮮之義來。

慢火羊肚粥

【補脾胃，療虛損】

用料：

羊肚一個、大米四兩、白果五粒、生薑數片、腐竹二兩、紅棗三粒、玉竹一兩、竹蔗一根、馬蹄五粒

製法：

1. 把羊肚翻轉，以刀刮洗乾淨內膜，並下油鹽搓洗，後下適量薑汁、油鹽醃半小時，入沸水灼，取出過冷河。
2. 用水浸白果、腐竹。馬蹄去皮，竹蔗削皮，紅棗去核。
3. 大米洗淨，用油醃半小時。
4. 取砂鍋，入水，置爐煮沸，下羊肚、白果、腐竹、竹蔗、玉竹、生薑、紅棗、馬蹄，上蓋，用慢火煮熟，二小時後，取出玉竹、竹蔗、羊肚。將羊肚切絲，再入粥中，調味便可。

粥說：

慢火羊肚粥，是廣州名廚李和清老先生最擅製之一款粥品，相傳李氏之祖曾做過此粥給林則徐嗜之，獲讚。

此粥入口清香甘潤，品之令人心神爽快，可謂一妙。

玉竹性味甘平，入脾胃與肺，入胃養陰，入肺潤燥，除煩熱止瀉之效。因其潤燥生津而味甘純，醫方常取其治溫病，除煩熱，以救津，祛燥咳，胃熱消飢之中消症。它又常作燉品材料，以增甜味。

馬蹄性味甘微寒；能開胃下食、療宿食、開音補肝、化痰、通積滯，且有清香之氣，醒神。

生薑化寒濕，馬蹄同合生薑，則不寒不燥而性甘潤，故醫云，「馬蹄得生薑妙」。紅棗則能和中養血。

白果入粥熟食，氣甚香，能益肺、養心、清肺胃之濁氣。昔日廣州西關名醫伍覺民便善用馬蹄、生薑、白果三品，治療肺腎虛熱，入粥煮，療效顯著。

腐竹，黃豆所製，味甘，能健脾胃而生津，氣香開胃。竹蔗，清甜生津，入粥味甘帶香。

羊肚即羊胃，性味甘溫，能補虛健脾，尤合中老年人，服之如得仙品，可長肌、治虛勞、房勞，又能止虛汗、縮尿治頻，能養人脾胃，大益氣血。本粥入口，香、滑、甘、鮮，為粥中之妙品，為歷代醫家推崇。

黑豆塘虱粥

【養胃和血，滋腎補陽】

用料：

塘虱半斤、黑豆三兩、大米二兩、生薑三片

製法：

1. 塘虱去腸去腮，用適量薑汁、鹽、油拌醃半小時，待用。
2. 黑豆以溫水浸透，取出瀝乾。
3. 大米洗淨，生薑切片。
4. 取砂鍋入適量水，置爐中升火煮沸，下大米、黑豆，上蓋，易文火，熬至粥將成時，入薑絲、塘虱，滾十分鐘，下鹽食用。

粥說：

黑豆塘虱粥，屬粵民鄉村的一道膳品。

塘虱一物，在山村間可捉，但以人靜之山澗所產的塘虱比魚塘及田野間之塘虱質優。

昔日，粵中有一捕魚奇人，專上白雲山無人處之密林中捕魚，入城中賣與識貨之人，價論條計，不算斤兩，可見本品之珍。

塘虱魚，性味甘平，民間說此品能補血，尤對婦人產後血虛有奇功；老人腎虛可用以滋腎補陽，且能暖胃調中，與陽治痿，療理腰膝酸痛。

黑豆配塘虱，能活血，有利水祛風治風痺筋攣之功。

米補氣生血。

本粥能補中、滋胃、活血，治老人風痺筋攣，婦人補氣益血而寒不燥，故一直流行在民間。

順德魚蓉粥

【健脾胃，補氣血】

用料：

大魚肉四兩、豬肚白果粥底一窩、生薑少許、蔥花少許

製法：

1. 大魚肉用水洗淨，下適量油、薑汁、鹽醃十分鐘。
2. 用鍋盛粥底，置爐煮滾，入魚，易文火，熬至魚肉鬆軟，取出，入碗用匙壓爛，揀出魚骨，再入粥，攪勻，即成魚蓉粥，下薑絲、蔥花、胡椒粉便可。

粥說：

順德魚蓉粥，是粵中一道名品，原出自順德鎮，故名。此鎮以產魚盛名，有多種魚可以入粥，不同之魚有不同味道。惟作魚蓉粥，以大魚最有風味，其他魚作蓉入粥，味不及大魚。原因是大魚肉肥厚、鬆滑、易鬆散成蓉碎，與粥綿合，入口甘香潤滑，自成一品。

大魚性味甘溫，能暖胃補中，祛頭眩之風，益腦安神，甚有妙用。若想祛頭眩，取大魚頭最見功。如要補中益氣，則用魚腩，尤合兒童進食，對兒童的成長，大魚腩是一寶。

若是煲湯，以大魚尾的味道最甘鮮，其魚脊骨可入生滾粥，其肉煲魚蓉粥，為魚粥中之珍品。

魚蓉粥，昔日西關人在養育孩子時，常煮此粥作餵食，早已成為當地之習俗，此品餵養，旨在育脾胃壯後天之本，後天有本則四肢皆健，生機蓬勃，耳聰目明，天資充盈，性情活潑。

老年人常吃此粥，可以暖胃益年，生病後佐以療復亦甚顯功用。

生薑紅棗鯉魚粥

【和脾胃，化水濕】

用料：

鯉魚一條、大米二兩、生薑三片、紅棗二粒

製法：

1. 鯉魚去鱗除腸臟，洗淨，原條不切，若有魚子則留魚子用。
2. 紅棗去核，生薑切絲。
3. 大米洗淨，用油醃半小時。
4. 取砂鍋入四分之三水，置爐中升火煮沸後，下大米，上蓋，復滾易文火，熬至粥綿時，入鯉魚、紅棗、魚子，滾半小時，粥成，再下薑絲、鹽調味用。

粥說：

生薑紅棗鯉魚粥，為番禺一帶之家庭食膳。在珠江口常有一些遊船，接客在江中遊耍，曰「遊船河」，其間船家下網捕魚，捕魚後即宰下鍋，甚有食味，吃後常常令人久久之不忘。

本品就是遊船河常吃之一道美食，因珠江海岸，有不少海鯉，金黃肉美，味道極鮮。

鯉魚，性味甘平，能入脾胃、健脾、利水、消腫、化濕，民間常取其冷水濕腳腫。牠的膽無毒，可取汁點塗治目赤眼痛。魚子，調中、補肝氣，齊下粥煮，粥味更香。鯉魚鱗清脆可口亦可入食，故煮鯉魚，亦有人不打鱗。《本草拾遺》書云，主安胎、懷妊身腫，煲湯食之，可見其效非淺。

生薑益脾通氣，紅棗和中，粥以米熬，補益脾胃，生化氣血。諸品相和，即有生化氣血，和脾胃，化水濕之效。

北芪鯽魚粥

【健脾化濕，理體倦乏力】

用料：

大米二兩、北芪五錢、鯽魚一條、生薑三片、紅棗四粒

製法：

1. 北芪用溫水浸軟。鯽魚去鱗除腸，洗去血水。
2. 紅棗去核，生薑切絲，大米洗淨。
3. 取砂鍋入四分之三水，置爐中煮沸，下大米，北芪、紅棗，上蓋，易文火熬一個半小時，粥綿時，入生薑、鯽魚，滾十五分鐘，粥成。

粥說：

往日西關老中醫鄭天民，善用本品治理氣虛水腫，體倦乏力，及婦人產後，中氣不足、自汗，或小兒氣虛消瘦之症，均有良效。

本品首先以米熬粥，補中益氣，五臟六腑筋骨便能潤養其中。北芪，性味甘溫，有補脾益氣，固表止汗，為補氣之常用物。北芪一物，《本草備要》有言：益元氣、溫三焦、壯脾胃、生血、生肌。民間有言，助氣壯筋骨，長肉，可入藥，入湯，入燉，入粥。

鯽魚，性味甘溫，能溫中下氣，和胃厚腸而補益，且能利水去浮腫，入口鮮甘而清香。平日亦可以清蒸上席，非常美味。

唯鯽魚之品，以海鯽之肉最實而味最美，河間不及海產，塘養之魚肉更不及河間之魚。

據老一輩醫言，不論入藥或從食味，以山上自生之野鯽魚最為妙矣，肉實、氣香，入口清醇無腥味，凡山口之魚，皆為魚中之極品，今已少人上山捕野鯽魚，平時也很難買到，唯在山間之人仍可品此佳餚。

生滾雞腸粥

【潤腸補中，利腸虛】

用料：

鮮雞腸一副、淡豬骨粥底一鍋、薑絲少許、蔥花少許

製法：

1. 鮮雞腸用筷子捅乾淨，用水洗，下生粉、油、鹽擦透，洗淨，切小段。
2. 取砂鍋入粥底，置爐中武火煮沸，下雞腸滾透，撒薑絲、蔥花即成，吃時下胡椒粉。

粥說：

生滾雞腸粥，是廣州西關之馳名粥品，如廣州長壽路便有一間名大同雞粥舖，專製此粥，味道佳，頗有名氣。

雞腸，以腸潤腸，醫云治遺尿、遺精、白濁、痔漏。民間則說其能潤腸補中，凡腸虛可調。

清煲玉米粥

【養氣和胃，健脾生肌】

川料：

鮮玉米一棵、豬肚白果粥底一窩

製法：

1. 玉米去皮芯取粒。
2. 取砂鍋入豬肚白果粥底，煮沸，下玉米粒滾二十分鐘即成。
3. 本粥僅需下少許鹽調味，因玉米有甜味，不入薑蔥，以免「撞味」。

粥說：

玉米粥，是廣東山鄉之民常煮的一款粥膳，尤長在山區中山坡多而農田少之地，所種之物，以玉米為主，也以此作主糧。

玉米，又名包穀，性味甘平，色黃是甜物，其果包狀，故有包穀之稱。本物功能養氣和胃，健脾生肌，亦為養生生化氣血之品，平肝洩熱，利膽消黃，屬五穀中之一。

玉米上的長鬚，又名玉米鬚，醫說可治糖尿病。

玉米粒可以合米煮粥，能養胃腸、充飢，活脾虛氣滯，食少之症。

玉米煮粥，尚可以下糖，味甘清而香潤可口。

玉米可以磨粉作糊煮食，合淮山粉，治小兒消食不良，效甚高。

平時，可原枝煮熟，作小食，也可剝下玉粒，入糖水中清煮。

昔日，廣州名醫洪榮伯老先生在治小兒百病時，必囑其父母入玉米、紅棗、淮山、蔗糖煮粥，作午間甜品以補養，取玉米之甘潤而有糖粉之質，甘能補脾胃以養後天之本，其利膽退黃之功，也可消疳癩而開胃，小兒胃開則智長骨強。淮山健脾，紅棗生津養血有奇功，可見玉米一粥雖小而功大。

煲老節瓜粥

【利腸，健胃，生津止渴】

用料：

節瓜一斤、大米二兩、紅棗二粒、薑二片

製法：

1. 節瓜去皮，洗淨，切成圓段。
2. 大米洗淨，下油撈撈，紅棗去核。
3. 取砂鍋入適量水，置爐中煮沸，下米，熬粥，再下節瓜、紅棗、薑片，粥綿可用。

粥說：

這一道粥膳是昔日廣州西關泮塘鄉農家常在田間煮之食物，他們砌磚作爐，在田邊取柴禾禾草，用瓦鍋架起，取山溪潤之水，隨手摘點瓜菜下粥，自成風格，為西關之湯膳粥品，源由此來。

節瓜即毛瓜，能補中利大腸以通腑，其功甚妙，在夏日可作消暑之物。

節瓜，性味甘平，入胃腸經。醫說，人吃節瓜得水氣最多，能解暑、解渴，味甘平能健脾，利大小二腸，益胃，功近冬瓜。節瓜補胃之力非凡，脾胃諸病，可入節瓜佐之以調。

自古以來，山鄉村民，病少且淺，窮其固，多取其味清、新鮮，能益壽少病。

本粥雖平淡，惟在平淡中可見真。

民間有言，薑用調味，腸胃通，百病祛，再入紅棗，可以生津養血。本品用以餵小兒也極妙！

野菜馬齒莧粥

【祛濕，療腸胃濕熱肚痛】

用料：

鮮馬齒莧二兩、大米二兩

製法：

1. 馬齒莧洗淨，瀝乾，切碎後入布袋紮妥。
2. 取砂鍋入適量水，置爐中煮沸，入馬齒莧與大米，上蓋，煮沸後，易文火，熬半小時，取布包之菜不用，再熬至粥綿，下鹽調味即可。

粥說：

馬齒莧粥是農家之一款膳粥，功能清腸胃濕熱。

民間常取其治濕熱扭肚之症。醫則用來醫治痔疾、瘡腫、便秘，也有用於解肝痰鬱火，各醫各有善施。

馬齒莧，形似瓜子，廣州人稱之為瓜子菜，常生長在路旁田基，農家今將其曬乾備用，說能祛大腸濕熱。

《廣東中草藥》書載，其性味微酸涼，涼血解毒，清大腸濕熱，民間取馬齒莧清熱之功，以治痔瘡及散癰瘡腫痛，頗有良效，成為驗方。

本品合米熬粥，清濕熱，以潤腸生津養氣，祛邪中有扶正，凡粥膳，皆有扶正，補氣生血之旨在。

惟馬齒莧一物，味微，少作菜食，粥成之後，也取出不用，只用其之性味入粥。

清香竹蔗粥

【甘潤清香，生津和胃】

用料：

新鮮竹蔗一斤、大米二兩

製法：

1. 將竹蔗洗淨，削皮去污。
2. 切成小段，開邊。
3. 米洗淨。
4. 取粥鍋下大半煲水，置爐中起火，煮沸，下米與竹蔗，上蓋，武火煲滾後易文火，熬至粥綿即成。

粥說：

竹蔗粥，是廣東粥膳中之民間驗方。

粵人有煲涼茶之俗，夏日常以茅根、竹蔗、紅蘿蔔、小馬蹄煲作涼水，此方名四君湯，亦有單取一味甘蔗入米煮粥，名鮮蔗粥，是廣東人在炎夏或秋燥中喜喝之一品。

粥中取蔗，細小如竹，並不是市面水果店之青皮蔗、黑皮蔗。《本草綱目》書載，竹蔗，綠嫩皮薄，味極醇厚，性味甘涼，能清熱瀉火、潤燥解毒、清心潤肺、除煩渴而生津、健脾養胃、化酒、治百毒諸瘡，藥用平和，老少咸宜。

竹蔗用途也廣泛，平時可以生榨成蔗汁，煲茅根和馬蹄作涼水，亦可煲粥。本品尚可作美顏消瘡之妙品。

山村清煲蘿蔔粥

【寬中理氣，和胃消滯】

用料：

蘿蔔一個（約四兩）、大米二兩、生薑二片、紅棗二粒

製法：

1. 蘿蔔削皮，洗淨，切成小塊。
2. 大米洗淨。
3. 取砂粥鍋，入四分之三的水，置爐中，升武火，煮滾後下蘿蔔、大米、生薑、紅棗，滾後，易文火，不時攪一下，熬二小時後粥成。
4. 倒入碗中下鹽調味。

粥說：

蘿蔔，為家常材料，平時可炆、煎、炒，尤其入湯則更滋味。此物，以個小的鈹齒蘿蔔為上品。入菜用，則以大蘿蔔最好。

蘿蔔性味辛甘、涼，能化氣寬中，清熱除痰，可用於食滯氣脹，咳嗽痰熱。

粥品最好是取鈹齒蘿蔔配大米煮粥，米能補中益氣，化生氣血，二者相合即能補中化滯，益氣血，對脾胃有益。

因蘿蔔性寒涼，下薑，取辛溫而和之，下紅棗，能生津補脾，諸品相合而和，使粥性平，不涼不燥而老少咸宜。

蘿蔔，現代醫學說其能抗腸癌，亦可預防白喉、咽喉炎、腦膜炎、感冒、壞血病和軟骨病。如此論說，其功不少。

紅頭菠菜根煲粥

【清腸胃潤燥，生養血脈】

用料：

鮮菠菜頭四兩、大米二兩

製法：

1. 菠菜頭選形大者，刮去皮鬚。
2. 大米洗淨，下油拌勻。
3. 取砂鍋入適量水，煮沸入米，易文火，熬至粥將成時入菜根頭，粥綿則下鹽調味便可。

粥說：

紅頭菠菜根煲粥，屬民間膳方，能潤大腸兼補血生津，常用以調養老年血脈兼治便秘。

菠菜一品，於人甚益，其性味甘涼，功能通血脈、養血利臟腑，清腸胃而潤燥消痔、解酒毒、開胸膈。

本品又分頭根與葉用，其根紅，最能養血、補血、生津；其葉能清腸胃通二便，若合豬紅更妙。

此粥是用根頭，故其清腸胃中尤能通血脈而養血，屬補血一品，根頭入口爽滑，亦有食味。

若老人久病，脾胃納食不佳，或胃有燥熱，便秘不暢，則可取根頭入湯入粥。

惟今時，知菠菜頭有此益者不多，常去其根入煮，殊為可惜。

番禺粉葛粥

【清胃熱，養筋脈】

用料：

粉葛四兩、大米二兩、薑二片、紅棗三粒

製法：

1. 粉葛去皮，切成小件，入沸水中灼過取出。
2. 大米洗淨，用少許油鹽醃約半小時。紅棗去核。
3. 取砂鍋煲滾，入四分之三水，放爐上煮沸，下米和粉葛，易文火，煲時間中攪拌，煮約一小時後，再入薑棗，再熬半小時，便成。本品甘甜，不用下胡椒粉。

粥說：

番禺粉葛粥是一道廣東式粥膳，也是一款消暑清熱的粥品，它以清胃火和調理骨火所引致的頸肩周身骨痛。

有一天，我偶然遇到一位挑粉葛上市場的老婦，我與她買菜時，閒聊中問她，農村人常用粉葛煲鯪魚湯以祛骨火治頸痛，粉葛還可以煮什麼？農婦答曰：粉葛最善是合米煮粥，其味清香甘甜，可治頭頸痛，解渴。

一試，果然妙！原來，粉葛在番禺南沙一帶因得本土之氣，所以出品之粉葛，性味甘平，具清香之氣，比其他地方所出產的優勝，葛根塊肥大，鬆厚而肉質嫩無渣。可以解肌清熱、入裡瀉胃火而生津止渴，又滋養筋脈，治頸肩骨痛。

現代醫藥研究顯示，粉葛可增加腦血流量，降低心肌耗氣，能養心。粉葛合米煲粥，米能補益氣血，補中益氣而養人，二物相合，則成益氣生津，益血清胃，入口甘清止渴之妙品。

清煲番薯粥

【寬理腸胃，開通便秘】

用料：

番薯一個（約四兩重）、大米二兩

製法：

1. 番薯削皮，洗淨，切成小塊。
2. 大米洗淨。
3. 取砂鍋，入四分之三水，升武火煮沸後，下番薯、大米，復滾後，易文火，不時攪拌，熬二小時後粥成。
4. 入碗中下鹽調味。

粥說：

番薯多地都有出產，但在番禺有一條叫黃閣鎮蕉門紅的鄉村，村中有一特產，名蕉門紅番薯，薯肉質滑、氣香、味甜，聞名粵中。

番薯，可以煮糖水，或入菜，山村人更喜將其入粥煮，作糧食。平時，城市人也喜食此粥品嚐，醫則作藥用。

番薯有名甘薯、地瓜、白薯、金薯或紅薯等。性味甘平，入脾胃，甘味能補中和血，益氣生津，其質滑可寬腸胃，通便秘，溫性暖胃，能補虛，益顏。又有說其能治濕熱黃疸。

番薯合米煮成粥，其氣清香，味甘甜，尤能補中益氣，而無壅塞之滯。

此粥材料雖簡但功效特殊，寓理深，頗使人尋味。

家鄉芋頭粥

【開寬腸胃，充養肌膚】

川料：

芋頭一個（約四兩）、大米二兩

製法：

1. 芋頭去皮洗淨，切小件。
2. 大米洗淨。
3. 取砂鍋，入四分之三水，置爐中，升武火，水滾後下大米、芋頭，復滾後，易文火，煮時間中攪拌，熬二小時後粥成。
4. 入碗中下鹽調味便可。

粥說：

番禺南沙一帶山鄉所產之甘薯、芋頭、粉葛，與其他地方出產的比較，多屬良品。

本粥之芋頭，取香芋為上品，氣清香，肉質粉而鬆，並帶甜味。入菜配扣肉即為名菜芋頭扣肉，入糖水煮是有名之芋頭糖水。

每逢農曆八月十五，鄉民在賞月時就常用芋頭和石螺肉煲粥，風味特佳。

香芋，性味甘平，入腸胃之經，功能開寬腸胃，充作糧食，氣香辛能結，消癰。古本《嶺南採藥錄》言，煮此粥，治小兒連珠癩及虛癩，並免一切疥瘡。

故山村鄉民，有煮芋頭粥治瘡之說，平日也煮粥作防。

養生者，取其煮粥，久服補肝腎，添精益髓，功用不凡。

唯芋頭，有山芋與水芋之分。山芋山種，水芋在田邊種，水芋易生水，不及山芋清香，入粥以山芋為上。

然山芋一物，多食滯氣因脾，而入粥用，與米則滯氣可消。

道家薏米紅棗粥

【健脾養血，安中平胃】

用料：

薏米三兩、大米二兩、紅棗四粒

製法：

1. 薏米入溫水中浸十五分鐘後取出。
2. 紅棗去核，大米洗淨。
3. 取砂粥鍋，入四分之三的水，置爐中，升武火煮滾後，下薏米、大米、紅棗，復滾後，易文火，煲時間中攪動，熬二小時後粥成。
4. 入碗中下鹽調味。

粥說：

薏米紅棗粥屬民間一道粥品，功能健脾、利濕、安中、養胃，補中壯力，用於養身，老少咸宜。

昔日，廣州河北漱珠崗有一道廟稱純陽觀，觀中道人，早煮一粥，粥料僅為薏米和紅棗，與道人文談，道人說，這是道家歷代之養生方。

道人言，常啖此粥，可使人神清氣爽，筋骨壯健，無腳氣濕腫風患。薏米，性味甘淡，入脾、肺、腎三經，醫云，入脾健脾，入肺補肺，入腎利水。古說，薏米和粥食之祛濕極為有效。又言其治乾濕腳氣，祛風勝濕。又能清熱止渴，在夏日配合冬瓜煲煮，能消暑除疢子，小便黃口渴。

本粥用薏米是取其補肺、健脾。合紅棗，其性味甘溫，安中養脾、補血、生津、和胃，旨在補中益氣、生化氣血。諸品相湊，即成補脾肺，和胃生津，養血之能，而養人後天之本，本固人壽，配伍雖簡，而常理極深。現代醫學言薏米可以抑制子宮頸癌與舌癌。

健脾淮山紅棗粥

【健脾開胃，生津化血】

用料：

淮山三兩、大米二兩、紅棗四粒

製法：

1. 淮山入溫水中浸軟後取出。
2. 紅棗去核。
3. 大米洗淨。
4. 取砂粥鍋，入四分之三的水，置爐中，升武火煮滾後，下淮山、大米、紅棗，復滾後，易文火，不時攪動，熬二小時，粥成。
5. 入碗中下鹽調味。

粥說：

六十年代，我曾在廣州三元宮遇一老翁道長，年有九旬，尚紅顏黑髮，問其有何妙藥靈丹，答曰並無，唯喜一粥，煮以淮山紅棗，並言此品健脾、養氣，故有此魄。妙！

本粥屬民間單方，具有益脾開胃，生化氣血之功，老少咸宜。

淮山又名山藥，性味甘平，入肺、脾、胃三經，入肺補肺，入脾健脾，入腎固腎益精，能補虛、長肌，久服耳聰目明，又為仙道養生之品。

紅棗，色紅，性味甘潤，質甜能和胃生津，甚補氣血。藥膳湯粥，也常入紅棗。

三物相合：淮山健脾、米生氣血、紅棗生津，便成健脾生津化血之粥品，長服有益。

故據老道言，本粥，久服輕身，顏潤骨壯齒健。

新會陳皮末粥

【健脾化濕，消滯氣】

用料：

新會陳皮三錢、清香白粥底一窩

製法：

1. 將陳皮內的絲囊刮淨，研磨成粉末。
2. 取砂鍋，入粥底，置爐中煮沸，入陳皮末滾至粥香即成，可下鹽亦可不下鹽服。

粥說：

陳皮末粥，是前廣州西關脾胃派學家何樑藻老中醫之有名膳方，主用健脾化濕而消滯氣，調理百病。

陳皮性味辛溫，以廣東新會出產的為上品，其品不但辛溫且氣帶清香而甘平，入口味醇，功能理氣和胃，健脾化溫，行氣，驅濁，入中焦而通理脾胃虛實之症。虛症用陳皮，能健脾、和胃、化濕，調大小二腸兼有補益之功；實症用則能化滯，諸如腹脹滿，食積不化，胸悶氣逆，皆可用陳皮。若湯藥中有陳皮，則能行暢，故陳皮為最常用之品。在藥膳中也常用陳皮來行氣。

何老先生平生精研金元四大家之學說，尤對脾胃派鼻祖李東垣之脾胃論，獨有見解，善用北芪和陳皮，有稱其號「陳皮醫生」，據何氏言，陳皮若能用得當，在理氣、和胃、健脾之中，尚能補氣，佐氣帶血行，起生血、活血、和血、化瘀滯之功，有行氣化痰而又補益脾胃之妙，屬脾胃學說中藥用之第一神品。

脾生氣血，脾主濕，若求脾能化生氣血，治必化濕行氣，然化濕行氣，必下陳皮以使之，有陳皮則胃腸醒而本可固，醫云，有脾胃則生，故陳皮是生人之物。

香甜糯米麥粥

【補中益氣，除倦止渴】

用料：

糯米三兩、小麥二兩、花生二兩、黃糖半斤

製法：

1. 糯米洗淨。
2. 花生和小麥分別洗淨。
3. 取砂鍋，下適量之水煮沸，入花生、小麥，麥將開花時，再入糯米，同煲至粥成，下黃糖調味即成。

粥說：

糯米麥粥，十分可口，不獨甘香，而且口滑。

據醫說，糯米，性味甘淡平，入脾胃之經，有補中益氣，暖脾胃之功，單一味糯米粥，能溫養，屬補胃中之妙品。

小麥，性味甘平，有新麥與舊麥之分，新麥溫，舊麥平，能養生，清熱除煩止渴，花生潤肺燥，能補益肌膚皮毛。

陳舊小麥，功專止虛汗，本粥所用，以陳麥為上品，合黃糖甘潤生津可口。

本粥，男女老幼咸宜，小產者，可補中益氣，調虛弱；勞心者常用可除神勞，倦氣；體虛自汗者用，能生津補斂汗；若婦人血虛，血不養心即神不定，夜睡不熟之時可取作養心補血；若老齡者肌瘦無力，手膝酸軟，可用此補虛助力，久服益人。

普洱茶粥

【清腸胃積滯，順氣】

用料：

陳年普洱茶五錢、大米三兩

製法：

1. 將陳年普洱茶放入茶盅內，沖入滾水，泡出茶水後，取出茶葉，以布包用。
2. 大米洗淨。
3. 取砂鍋，下適量之水，武火煮沸，下米復滾後易文火，煮至粥半成後，下普洱茶葉，煮至粥成。

粥說：

普洱茶粥，為老中醫陳蔭之醫膳，以化脾胃鬱滯為用。

普洱茶，自古以來，在茶行中，被視為名品，可作古董收藏，相傳普洱茶愈舊愈好，愈陳愈秀，須為十年以上的才有陳香溢發，茶味此成，未到年份，未成茶。

普洱茶之味，以有陳香，能順氣，入口香甘與滑為評價。

普洱茶，在醫用有化腸胃濕熱與滯氣，除痰，消肉食之積，寬胸順氣之效，故養生家，常以普洱茶以養元氣。普洱茶今人又說其可減肥，抑癌，漸漸亦為普通人所好。李時珍著《本草綱目》傳說普洱茶暖胃益壽。我品茶，是喜其茶湯透齒頰，再由舌底生甘，送回舌面，滿口芳香。

◎

補肝腎，壯腰骨

肝藏血，主筋、主目，是人體內一個很重要的器官，具儲藏和調節血液的功用，負責人之全身氣血運行。本章內收入的粥品，有適合人們平時作補益之用，如豬腰粥、龜板煲老鷄粥，也有為病後人們作調理之用的鹽製黑豆粥、生滾豬肝粥等。

◎

