



汤、粥、面三分天下，看吃货谁“煮”沉浮！



把对生活的热爱灌注于温润的汤粥面之中，
用耐心和爱温炖出简单的幸福！

很滋补的 汤粥面

养胃 养心 养人 用美食传递关爱！

甘智荣 / 主编



63道营养汤羹
98道粥膳
80道清补面条
美味不重复！

◎ 让您轻松驾驭
汤 / 粥 / 面

◎ 演绎平常食材的
不凡味道

◎ 练就一手传递幸福的
活儿

◎ 探寻汤粥面的
滋补奥秘

◎ 品尝食物本真的味道

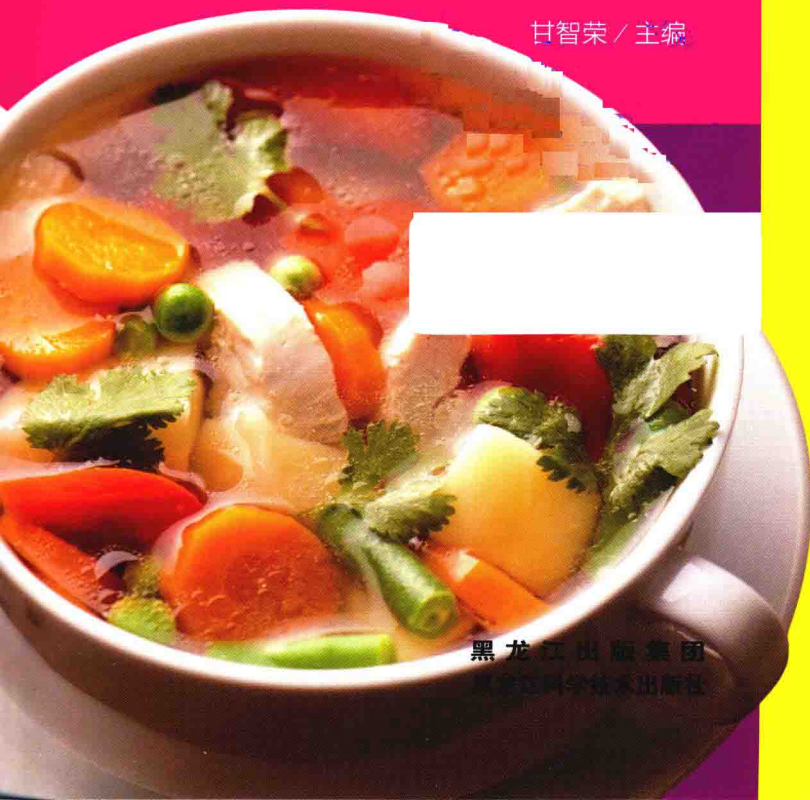
◎ 将美味与养生
进行到底

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



很滋补的 汤粥面

甘智荣 / 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

很滋补的汤粥面 / 甘智荣主编. — 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2015. 11
ISBN 978-7-5388-8575-0

I. ①很… II. ①甘… III. ①汤菜—菜谱②粥—食谱
③面食—食谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第258121号

很滋补的汤粥面

HEN ZIBU DE TANG ZHOU MIAN

-
- | | |
|------|---|
| 主 编 | 甘智荣 |
| 责任编辑 | 李欣育 |
| 摄影摄像 | 深圳市金版文化发展股份有限公司 |
| 策划编辑 | 深圳市金版文化发展股份有限公司 |
| 封面设计 | 郑欣媚 |
| 出 版 | 黑龙江科学技术出版社 |
| | 地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001 |
| | 电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143 |
| | 网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn |
| 发 行 | 全国新华书店 |
| 印 刷 | 深圳雅佳图印刷有限公司 |
| 开 本 | 723 mm×1020 mm 1/16 |
| 印 张 | 16 |
| 字 数 | 200千字 |
| 版 次 | 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5388-8575-0/TS·662 |
| 定 价 | 29.80元 |

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 Contents

滋补汤粥面，尽享美味正能量

PART

1

十里飘香的靓汤	002
百吃不厌的粥膳	006
浓香四溢的面条	009

出彩功效，补益养生汤

PART

2

● 补脾养胃汤

◎ 养生妙招	014
◎ 推荐食谱	014
芋头汤	014
红枣芋头汤	015
青红椒煮土豆	016
山楂麦芽消食汤	017
南瓜大麦汤	018
藕片猪肉汤	019
肉丸冬瓜汤	020
大蒜猪肚汤	020
萝卜排骨浓汤	021
太子参淮山排骨汤	022
姬松茸茶树菇鸡汤	023

苦瓜黄豆鸡爪汤	024
菠萝苦瓜鸡块汤	025

● 强身健体汤

◎ 养生妙招	026
◎ 推荐食谱	026
胡萝卜西红柿汤	026
冬菇玉米须汤	027
杜仲枸杞骨头汤	028
灵芝玉竹麦冬汤	029
枸杞杜仲排骨汤	030
灵芝茯苓排骨汤	031
黄芪灵芝猪蹄汤	032
芥菜胡椒猪肚汤	033



西洋参石斛麦冬乌鸡汤	034
葛根红豆黄鱼汤	035
芥菜胡椒淡菜汤	036
苦瓜牛蛙汤	037

● 益气养血汤

◎ 养生妙招	038
◎ 推荐食谱	038
怡红绿玉汤	038
益母莲子汤	039
银耳红枣莲子糖水	040
淮山百合薏米汤	041
三色补血汤	042
补血养颜汤	043
玉竹杏仁猪骨汤	044
牛筋牛蒡汤	045
当归生姜羊圆宝汤	045
山药鸡肉煲汤	046



白参糯米鸡汤	047
西洋参海底椰响螺汤	048
生津补血牛蛙汤	049

● 健脑益智汤

◎ 养生妙招	050
◎ 推荐食谱	050
猪血豆腐青菜汤	050
天麻红枣绿豆汤	051
豆腐猪血炖白菜	052
芥菜瘦肉豆腐汤	053
红腰豆炖猪骨	054
萝卜淮山煲牛腩	055
清炖牛肉汤	056
羊肉胡萝卜丸子汤	057
黑蒜鸡汤	058
百部白果炖水鸭	059
西红柿生鱼豆腐汤	060
鱼头豆腐汤	060
西洋参银耳生鱼汤	061

● 抗衰益寿汤

◎ 养生妙招	062
◎ 推荐食谱	062



红豆薏米美肌汤	062	枸杞桂圆党参汤	068
红豆红薯汤	063	淮山党参瘦肉汤	069
腐竹玉米马蹄汤	064	荔枝砂仁瘦肉汤	070
灵芝桂圆红枣汤	065	腊肠西红柿汤	071
桂花红薯板栗甜汤	066	鲍鱼橄榄汤	072
枸杞党参银耳汤	067	菟丝子萝卜羊肉汤	073

PART

3

四季滋养，健康好粥道

● 春季养肝粥

○ 调养要点	076	苹果梨香蕉粥	087
○ 推荐食谱	076	马蹄三金粥	087
小米山药粥	076	香蕉粥	088
红枣杏仁小米粥	077	香菇瘦肉粥	089
玉米片红薯粥	078	山药香菇鸡丝粥	090
豆腐薏米粥	079	香菇滑鸡粥	091
莲子薏米粥	080	鸡蓉香菇蔬菜粥	092
生姜枸杞粥	081	鸡肝粥	092
山药蔬菜粥	082	腊鸭山药粥	093
花菜香菇粥	083	生菜猪小排大米粥	094
猴头菇香菇粥	084	小米鸡蛋粥	095
鲜香菇大米粥	085	海鲜粥	096
苹果胡萝卜麦片粥	086	鲜虾粥	097
		鲜虾片菜粥	098
		生滚鱼片粥	099



● 夏季强心粥

◎ 调养要点 100

◎ 推荐食谱 100

莲子养心安神粥 100

南瓜小米粥 101

芹菜糙米粥 102

薄荷糙米粥 103

补血养生粥 104

玉米燕麦粥 105

蚕豆枸杞粥 106

薏米红豆南瓜粥 107

奶油南瓜粥 108

酸枣仁粥 109

扁豆薏米冬瓜粥 110

木瓜陈皮粥 111

玉米胡萝卜粥 112

银杏冬瓜粥 113

芹菜粥 114

空心菜粥 115

丝瓜竹叶粥 116

佛手柑粥 117

椰汁水果粥 118

百合猪心粥 119

丝瓜排骨粥 119

田园鲜虾粥 120

虾仁菜梗大米粥 121

枸杞叶蛤蚧粥 122

葱香蟹柳粥 123

● 秋季润肺粥

◎ 调养要点 124

◎ 推荐食谱 124

核桃金沙粥 124

小麦糯米粥 125

大麦红糖粥 126

燕麦花豆粥 127

红糖小米粥 128

参冬梗米粥 129

芸豆红腰豆糙米粥 130

扁豆白果粥 131

苍耳薏米粥 132

人参百合粥 133

百合玉竹粥 133

菊花粥 134

板栗冰糖粥 135

榛子蜂蜜粥 136

榛莲梗米粥 137

藕丁西瓜粥 138



红薯粥	139
莲子百合瘦肉粥	140
苹果雪耳瘦肉粥	140
砂锅鱼片粥	141
鲜鱼麦片粥	142
白果干贝大米粥	143
鲜贝瘦肉粥	144
香菇螺片粥	145

● 冬季补肾粥

◎ 调养要点	146
◎ 推荐食谱	146
小米双麦粥	146
黑芝麻粥	147
黑米桂花粥	148
黑豆糯米粥	149
黑米红枣粥	150

黄豆红枣粥	151
杂豆糙米粥	152
白果薏米粥	153
桂圆麦片粥	154
板栗红枣小米粥	154
栗子粥	155
杏仁松子大米粥	156
枸杞核桃粥	157
葡萄干苹果粥	158
木耳红枣莲子粥	159
南瓜牛肉粥	160
牛肉菠菜粥	161
鸡蛋木耳粥	162
山药乌鸡粥	163
胡萝卜粳米粥	164
牛奶粥	165
紫米核桃红枣粥	166
牛奶面包粥	167

百变食材，清补面面俱到

PART

4

● 醇香畜肉面

◎ 推荐食谱

酸菜肉末打卤面	170
黑蒜香菇肉丝面	171

◎ 选购窍门



麻辣臊子面	172
芽菜肉丝面	173
肉末洋葱面	174
玉米肉末拌面	175
豆干肉酱面	176
培根蘑菇贝壳面	177
腊肉土豆豆角焖面	178
馄饨面	179
四季豆焖面	180
什锦面片汤	181
妈妈面	182
肉末西红柿煮面片	183
咖喱乌冬面	184
猪肝杂菜面	185
排骨汤面	186
蔬菜骨汤面片	187
排骨黄金面	188
蔬菜牛肉面	189
牛肉菠菜碎面	190
西红柿牛肉面	191
胡萝卜红烧牛肉面	192
炸洋葱丝牛肉面	193
沙茶牛肉面	194
枸杞竹荪牛肉面	195
金银蒜香牛肉面	196

肥牛麻辣面	197
-------------	-----

• 细嫩蛋禽面

• 选购窍门	198
• 推荐食谱	198
鸡丝荞麦面	198
麻酱鸡丝凉面	199
紫苏鸡肉荞麦面	200
西红柿鸡丝切面	201
土鸡高汤面	202
鸡蓉玉米面	203
三色鸡肉面疙瘩	204
砂锅鸭肉面	205
鸡蛋羹拌面	206
生菜鸡蛋面	207
蛋包乌冬面	208
乌龙面蒸蛋	209





鹌鹑蛋龙须面	209
纳豆荞麦面	210
南瓜鸡蛋面	211
菠菜鸡蛋面	212
蛋黄银丝面	213
西红柿鸡蛋打卤面	214
茯苓红花鸡蛋面	215

● 鲜美水产面

◎ 处理技巧	216
◎ 推荐食谱	216
金针菇面	216
蟹味酸椰面	217
鲜虾云吞面	218
虾仁炒面	219
沙茶墨鱼面	220
海鲜面片	221
什锦海鲜面	222
海鲜面	223
西红柿海鲜汤面	223
蛤蚧牛蒡拉面	224
蛤蚧荞麦面	225
金针菇海蜇荞麦面	226
麻酱拌面	227

鱼丸挂面	228
鲍鱼鲜蔬乌冬面	229
菠菜小银鱼面	229
凉面	230
银鱼豆腐面	231
虾仁油面	232
鳝鱼羹面	233

● 清爽蔬菜面

◎ 注意事项	234
◎ 推荐食谱	234
龙须菜荞麦面	234
茼蒿清汤面	235
葱白姜汤面	236
紫甘蓝面条	237
豆芽荞麦面	238
荞麦猫耳面	239
四季豆荞麦面	240
西红柿碎面条	241
鲜笋魔芋面	242
南瓜西红柿面疙瘩	243
南瓜面片汤	244
山药荞麦面	245
海带丝山药荞麦面	246

滋补汤粥面， 尽享美味正能量

一碗暖胃生津的汤粥面下肚，令人满足而惬意，而它“润物细无声”的滋补功效，则更增添其魅力。如何做出令人食欲大增又滋补身体的汤粥面呢？先跟着我们一起学习做好汤粥面的基本功吧。



十里飘香的靓汤

一碗温润醇香的汤品，不仅能激起舌尖的欲望，更能带来无以言表的浓浓幸福。汤，看似简单，却也包含了不少学问。我们该如何通过文火的细心召唤，将食材独特的营养成分充分释放，得到一碗唤醒身体活力的滋补靓汤呢？



● 美味滋补有好汤

如今，人们越来越重视养生，饮食调养便是其中较容易被人们接受、简单实用的养生方式，而在饮食中，又以汤品的营养价值尤为突出。从养生保健的角度考虑，喝汤不仅在于汤中的营养容易被人体吸收，更在于其滋补的功效。

（1）和胃润肠、开胃消食。汤品色香味俱全，容易激发人的食欲。与此同时，汤中含有大量的水分，除了能为身体补充水分之外，还可润滑口腔和肠胃，有助于食物的稀释，且有益胃肠对食物的消化吸收。对于胃肠功能较弱者，喝汤可减轻消化系统的负担。

（2）增强体质，调养身体。汤品中一般添加了肉类、禽蛋类、水产类、蔬菜或果仁等各种食材，且通过长时间的熬制让其有效成分充分析出，使汤中的营养



更容易被肠胃吸收。另外，不同的食材具有不同的营养功效，在煲汤时根据自身体质、季节选择不同的原料，并合理搭配，也可以起到调养和补益身体的作用，如将排骨、海带、生姜一同煲汤食用，能清火、解毒、润肤、健肌和增强体质。

（3）保护消化道功能。民间有“饭前先喝汤，胜过良药方”的说法，进食前先喝上几口汤，可让口腔、咽喉、食道到

胃得到润滑，使食物顺利下咽，防止因为食用干硬食物而刺激消化道黏膜，使消化道功能受损。并且，饭前适量喝汤，有助于刺激唾液、胃液等消化液的分泌，促进胃肠道对食物的消化吸收，进而减少食道炎、胃炎等疾病的发生。

● 煲汤选材有讲究

煲汤食材丰富多样，畜肉、禽肉、蔬菜、蛋类、水产类、药材等无一不可，但为了保证汤品的质量，食材的选择不容小视。除了食材外，煲汤工具也对汤品的质量有着直接的影响。

（1）炊具要选好。煲制汤品以陈年瓦罐和砂锅较为合宜。瓦罐和砂锅由不易传热的石英、长石、黏土等原料组合成的陶土，经过高温烧制而成。其通气性、吸附性好，还具有传热均匀、散热缓慢等特点。煨制鲜汤时，瓦罐和砂锅能均衡而持久地把外界热能传递给内部原料，相对平衡的环境温度，有利于水分子与食物的相互渗透，这种相互渗透的时间维持得越长，营养成分溢出得越多，煲出来的汤也就越香醇。

（2）选料要得当。选料得当是制好汤品的关键。煲汤选料的总体原则是：个小比个大好，碱性比酸性好。用于制汤的原料，要鲜味足、异味小、血污少，故牛肉、猪肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉、猪骨、猪肝、牛肝、血豆腐等常作为煲汤的主要材料。这是因为肉类食品含有丰富的蛋白质，而蛋白质是汤味鲜美的主要来源，可以保证汤的鲜味，且肉类食材经余水处理，可去除血污和脏污，也符合汤品的选料原则。

（3）选材要新鲜。俗话说，“肉吃鲜杀、鱼吃跳”，但事实证明，刚宰杀的肉其实并不适合熬汤。我们所说的“鲜”，是指鱼、畜、禽杀死后3~5小时，此时，鱼、畜或禽肉中的各种酶，会使蛋白质、脂肪等分解为人体易于吸收的氨基酸、脂肪酸，用来煲汤味道最佳。

（4）常见煲汤食材巧选择。

畜肉：新鲜畜肉外表有一层干硬皮，色泽呈粉红色或淡红色，新切开的表面呈微湿润状，但不发黏，且有该种肉



类的显著颜色；肉的切开处紧密有弹力，用手指按压迅速恢复原状；气味良好，有该种肉的显著气味；脂肪无酸败或油污气味，呈白色、黄色或淡黄色；骨髓充满骨腔，折断处有光泽。

禽肉：新鲜禽肉的嘴部有光泽，干燥，没有外来气味；口腔黏膜有光泽，呈淡玫瑰红色，不很湿润，无外来气味；眼睛饱满，整个眼窝同活的时候一样，角膜有光泽；皮肤呈白至黄色或淡黄色，表面干燥，具有家禽特有的气味；皮下脂肪呈白至淡黄色，有光泽，无外来气味；肌肉结实有弹性，稍湿润，但不粘手。

蔬菜：新鲜蔬菜大多颜色鲜艳，含水量较高，而不新鲜的蔬菜则在颜色和形态上均会有所改变，具体表现为表面发皱，整体发蔫、发黏，蔬菜表面可能变暗变淡，或变成黄色，有汁液渗出甚至果体或茎叶腐烂的情况。挑选时，可从这些方面观察，确保选购到新鲜的蔬菜。另外，在选购时，也要注意不买颜色、气味异常的蔬菜，因为此种蔬菜可能喷洒或浸泡了不利于人体健康的化学物质。

水产品：首先观察其鲜活程度，判断其是否具备一定的生命活力；其次看外

观形体的完整性，注意有无伤痕、鳞爪脱落、骨肉分离等；再次是观察其体表卫生洁净程度，即有无污秽物和杂质等；最后看其色泽，嗅其气味。质量好的冻鱼，色泽光亮，体表清洁，肛门紧缩，眼球饱满凸出，角膜透明，洁净无污物，形体完整无缺，用刀切开检查，肉质结实不窝刺，脊骨处无红线。

药材：宜选择经民间认定的地道药材，如淮山、芡实、沙参、玉竹、黄芪、枸杞、百合等。同时，不同药材有不同的功效，在选用药材时要注意其药性，如淮山、芡实性味甘平，有健脾益肾的作用，适用于脾胃稍虚、大便软或偏烂者；沙参、玉竹性味甘平偏寒，有滋阴润肺养胃的作用，适用于阴虚体质、大便偏干者。此外，还应根据自身身体的状况选择不同的药材，如火气旺，可选择绿豆、莲子等清火滋润类的药材；若体内寒气过盛，应该选择人参等热性中药。

● 制作靓汤有学问

用常见的食材煲出鲜美又滋补的靓汤是所有爱好美食者的愿望。其实，一锅靓汤的制作并没有想象中那么难，掌握好以下几个关键点就离成功不远了。

（1）食材处理要得当。食材处理得好，煲出来的汤味道才会更好。果蔬类食材需先清洗干净或削去外皮，再切成较大的块状，以确保经过长时间煲煮后也不会变得过分软烂。有些蔬菜、水果的皮具有



一定的食疗价值或是带皮食用更有风味，可不用去皮，如冬瓜、佛手瓜等。如果是干品瓜菜，如菜干、萝卜干等来煲汤，需要先在清水中浸泡20~30分钟，然后冲洗备用。五谷类食材在煲煮前要先清洗干净，淘洗去除杂质，用清水浸泡15分钟后再入锅。选用禽类及畜类煲汤时，应先将肉类放入沸水中氽煮5分钟，这样不仅可以除去肉中的血水，还可以去除一部分脂肪，避免煲出的汤水过于油腻。选用鱼肉煲汤时，应先用油将其两面均煎至金黄色，以去除腥气，并防止鱼肉在煲煮时碎烂，使煲制出的鲜汤呈奶白色。

(2) 冷水下锅，一次加足水。水既是鲜香食材的溶剂，又是传热的介质。水量的多少、水温的变化对汤的风味有着直接的影响。制作靓汤的原料一般都是整只或整块的动物性原料，如果投入沸水中，原料表层细胞突然遇高温易凝固，会影响原料内部蛋白质等物质的析出，成汤的鲜味便会不足。煲汤讲究“一气呵成”，最好不要中途加水，因为这样会使汤水温度突然下降，肉内蛋白质突然凝固，不能再充分溶解于汤中，有损汤的美味，而且会使汤色不够清澈。

(3) 掌握调料的投放时间。汤品的鲜香大部分是来自食材本身，通过适当调味可使其中的香味物质更充分溶解释放，因而调料对汤汁口味的作用不容忽视。一般，葱、姜、料酒等用于肉类、水产等去腥、腌渍，应下锅前添加。盐、酱油、醋、蚝油等调料，应下锅后添加，以奠定汤的底味，使其更鲜美可口。特别是盐，一定要最后放，放太早会造成食材中的蛋白质凝固，营养成分不容易煮出来，从而影响汤的鲜味和营养价值。香油、辣椒油、胡椒粉等应在出锅后添加，这样可增加汤的香气，使口味更丰富。此外，调味料并非放得越多越好，诸如味精、鸡精等复合调味料宜少放或不放。因为这些人工合成的化学制剂不仅会掩盖汤原本的鲜香，过多食用对健康也不利。

(4) 掌握好火候。煲汤的诀窍在于大火煲开，小火煲透。大火是以汤中央“起菊花心——像一朵盛开的菊花”为度；小火以汤面微沸为准。煲煮时忌急火猛煮，因为这样会使汤汁中的蛋白质分子运动激烈，造成汤汁浑浊、浮沫过多。文火慢炖，才能把食材内的鲜香物质尽可能溶解出来，使成品更鲜香味美、汤色清澈。



百吃不厌的粥膳

粥一般以五谷杂粮为原料，合水熬制而成。其与汤一样，具有制作简便、易于消化吸收等特点，甚宜养生保健，所以，古往今来，地无分南北，人不论贫富，爱粥之人比比皆是。下面将带领爱粥的你全面了解粥的制作、食用窍门，品味粥膳的独特魅力。



● 养生粥膳巧选择

食材有四性五味和不同的养生功效，而人也有体质、年龄、营养需求等的差异，只有根据个人和节气的差异选择合适的煮粥食材，方能达到理想的滋补功效。

(1) 按照体质选择原料。根据体质找到适合自己的食材，才能更好地达到粥膳养生的效果。一般，寒性体质应多吃温热性质的食材，如牛肉、羊肉、红枣、桂圆、南瓜、板栗等；热性体质多选择寒凉性质的食材，如鸭肉、蟹、白萝卜、荸荠、冬瓜、薏米等；而体质寒热倾向不明显的平性体质比较健康，平时选择平性或稍具温、凉之性的食材皆可。

(2) 按照四季选择原料。人体随着大自然的变化也在适时变化。根据四季的更替选择合适的粥膳搭配食材，更能达到补益的功效。春季重在温阳养肝、补益气

血，可多选用动物肝脏、瘦肉、鸡蛋、春笋、芍药、海带等食材；夏季重在养心、消暑、祛湿，可多吃性寒凉、味苦的食物，如鸭肉、鱼肉、冬瓜、丝瓜、绿豆、茄子等；秋季养生，则重在滋阴润肺，宜多选择润肺去燥的食物，如梨、莲藕、莲子、银耳、百合、枇杷等；冬季气候寒冷，重在补肾、御寒，可多选择温热性质的食材，如羊肉、牛肉、甲鱼、猪蹄、胡萝卜、黑木耳、香菇等。



（3）按照人群选择原料。不同年龄阶段身体状况不同，因而根据年龄选择食材更养生。如老年人宜喝豆类粥，以抑制体内脂质过氧化，预防骨质疏松症和便秘。给儿童喝的粥原料应尽量丰富，以达到营养平衡，可常将粗粮、豆类、坚果等搭配使用。中青年的粥可多加富含糖类食物和板栗、花生、莲子等坚果，以满足日常工作和活动的需求。孕妇的粥膳中宜多放糙米、花生、大豆、黑豆、枣等钙、铁含量高的食物，以满足胎儿发育的需要。

● 完美煮粥小窍门

清代才子、大美食家袁枚谈到粥时，如是说：“见水不见米，非粥也；见米不见水，非粥也。必使水米融洽，柔腻如一，而后谓之粥。”如此这般，想要煮出一碗好粥也并非少许米，用足量的水加以熬煮那么简单。掌握以下窍门，可助你煮出更美味营养的好粥。

（1）选新米。煮粥用米需要“新”，新米富有胶质，具有黏性，煮出来的粥颜色正，滑嫩起胶，芳香可口。陈米缺乏胶质，会使煮出来的粥不够绵软，欠腻滑，味道也不纯正。除了煮粥常选用的粳米外，其他适合煮粥的谷物、杂粮、豆类等都宜选新的。

（2）先浸泡。煮粥的米洗净后应浸泡15~30分钟，再加热煮粥。经过浸泡后的食材煮粥不仅更容易熟烂，熬出的粥也会又糯又软，且在室温下浸泡谷类和豆类不会对其营养造成损失。

（3）掌握火候。煮粥以软烂适口、水米交融为度，因而掌握火候很重要。火候大小的转换，可使粥的香味散发出来，熬出的粥也会具有更均匀的口感。一般，宜先用大火煮开，再转小火熬。另外，可根据不同的火候做不同的粥，如猛火生滚各类肉粥，可使粥品保持原汁原味、口感清新，且低脂低油。

（4）点油。粥改文火煮约10分钟后点入少许色拉油，会使成品粥的色泽鲜亮，入口别样鲜滑。同时，点油还可以不溢锅。这是因为油的沸点比水的沸点高，而熬粥的时候达不到油的沸点，油始终在水上漂着，即使达到水的沸点，也不会溢锅。

（5）粥底和辅料分煮。大多数人熬粥时习惯将所有的东西一次性全倒进锅里，这样并不可取。熬粥的时候，应该将粥

