

精选家常菜系列



家常养生粥

健康生活图书编委会 编著

美味来自身边最简单的食物，精选全国特色家常养生粥 **353** 例

超级实用 **5** 种快速查找方式，分布详解菜例操作全过程

超量附录：收录烹饪技巧、食材选购与保存的窍门、营养常识等 **400** 条

吉林科学技术出版社



3 分钱一道美味 2 分钱一种妙招
超低价
15.80 元
全彩版

精选家常菜系列

健康生活图书编委会 编著



家常养生粥

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常养生粥/健康生活图书编委会编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 8

(精选家常菜系列)

ISBN 978-7-5384-3910-6

I. 家… II. 健… III. 粥—食谱 IV. TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第116586号

精选家常菜系列
家常养生粥

健康生活图书编委会 编著

选题策划: 李 梁

责任编辑: 李 梁 潘竞翔

图片摄影: 王大龙 杨跃祥

封面设计: 孙明晓

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街4646号 邮 编 130021

发行部电话: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85635175 85610611

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换。

700×1000 16开 16印张 256千字

2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3910-6

定价: 15.80元

本书使用说明

BENSHUSHIYONGSHUOMING

菜品所属功效	菜品名称	本菜品所需原料估价	制作本菜品需要的时间
这道菜需要的主要原料且注明使用计量单位	桂圆姜汁粥	【原料】大米120克，鲜姜25克，桂圆100克。 【辅料】蜂蜜1大匙，凉开水适量，沸水1200克。 【做法】 1. 桂圆、鲜姜洗净，鲜姜去皮，磨成姜汁备用。 2. 大米淘洗干净，浸泡30分钟，捞出，沥干水分，放入锅中，加沸水，上旺火煮沸，转小火，加入桂圆、姜汁及辅料，搅匀，煮至软烂，出锅前撒即可。 【提示】 粥快煮好后，撇去浮沫，移至小火炖煮至软烂即可。	操作时间：1.5小时 材料估价：未定
菜品的口味特点	椰汁黑糯米粥	【原料】黑糯米1杯，沸水10杯，椰汁适量。 【辅料】白砂糖1大匙。 【做法】 1. 将黑糯米淘洗干净，浸泡2小时，捞出，沥干水分，备用。 2. 将大米放入锅中，加入沸水，上旺火煮沸，转小火煮至软烂，加入椰汁，搅拌均匀，再下入白砂糖，煮至软烂，即可。 【提示】 黑糯米与大米的比例，可根据个人口味调整，如果喜欢糯米的口感，可增加黑米的比例。	操作时间：25分钟 材料估价：10元
	蟹柳豆腐粥	【原料】白米1杯，鸡汤4杯，蟹肉1杯，豆腐1块，葱花适量。 【辅料】盐适量，胡椒粉1小匙。 【做法】 1. 蟹肉洗净，切成小段，豆腐切成小块。 2. 白米淘洗干净，放入锅中，加入鸡汤，上旺火煮沸，转小火，加入蟹肉、豆腐及辅料，搅拌均匀，煮至软烂，即可。 【提示】 蟹肉洗净后，可用沸水焯一下，以去除腥味。	操作时间：15分钟 材料估价：5~8元
	玉米瘦肉粥	【原料】玉米粒1杯，猪瘦肉100克，沸水2000克，鸡精1小匙。 【辅料】盐适量，胡椒粉1小匙，葱花1小匙。 【做法】 1. 玉米粒洗净，猪瘦肉洗净，切成小块，放入锅中，加入沸水，上旺火煮沸，转小火，加入玉米粒、盐及胡椒粉，搅拌均匀，煮至软烂，即可。 2. 出锅前加入葱花，搅拌均匀，即可。	操作时间：1.5小时 材料估价：未定
	冰糖五色粥	【原料】糯米100克，白米100克，赤小豆100克，黑豆100克，花生米100克，冰糖100克。 【辅料】水适量。 【做法】 1. 糯米、白米洗净，浸泡2小时，捞出，沥干水分，备用。 2. 赤小豆、黑豆、花生米洗净，浸泡2小时，捞出，沥干水分，备用。 3. 将糯米、白米放入锅中，加入水，上旺火煮沸，转小火，加入赤小豆、黑豆、花生米及冰糖，搅拌均匀，煮至软烂，即可。	操作时间：1.5小时 材料估价：8元
	步步详解本道菜具体做法，好学易做		

本书的五大检索功能

BENSHUDEWUDAJIANSUOGONGNENG

●功能1：菜品功效索引

快速检索通道

益气理血..... 5	补肾壮阳..... 8
润肺清热..... 6	滋阴润燥..... 9
补心安神..... 7	健脾益胃.....10
强身润脏..... 7	

目录

第一章 益气理血	154
第二章 滋阴润燥	206
第三章 健脾益胃	231
第四章 补肾壮阳	232
第五章 强身润脏	241

第六章 益气理血	15
第七章 滋阴润燥	16
第八章 健脾益胃	17
第九章 补肾壮阳	18
第十章 强身润脏	19

第十一章 益气理血	19
第十二章 滋阴润燥	20
第十三章 健脾益胃	21
第十四章 补肾壮阳	22
第十五章 强身润脏	23

第十六章 益气理血	27
第十七章 滋阴润燥	27
第十八章 健脾益胃	28
第十九章 补肾壮阳	29
第二十章 强身润脏	29

第二十一章 益气理血	31
第二十二章 滋阴润燥	32
第二十三章 健脾益胃	32
第二十四章 补肾壮阳	33
第二十五章 强身润脏	33

BENSHUDEWUDAJIANSUOGONGNENG

大米·····	242	黑米·····	245
粳米·····	243	西米·····	245
糯米·····	245	薏米·····	245
小米·····	245	玉米·····	245
高粱米·····	245	黑糯米·····	245

[illegible]

枸杞\山药\郁李仁\红花\百合\党参\芦荟\杜仲\茯苓\何首乌\金银花\人参 246

川贝\芡实\肉苁蓉\其他... 247

[illegible]

咸鲜醇香/咸鲜适口/咸鲜味醇/咸鲜味香/咸鲜香醇
香甜滑润/香甜软糯/香甜适口/香甜清香 ……248
香甜醇厚/咸鲜香美/咸鲜味浓/咸鲜微甜/咸鲜微酸
咸鲜爽口/咸鲜清香/咸鲜清爽/鲜甜微苦/鲜甜爽
口/鲜甜适口/鲜甜软糯/鲜甜滑润 ……………249
清香甜润/清甜软糯/其他口味 ……………250

[illegible]

★.....	252	★★★★...	255
★★.....	254	★★★★★	255
★★★.....	255		

[illegible]



附录一 家常煮粥常识	194
附录二 原料的初加工	226
附录三 烹饪技巧示范	231
附录四 食材的保存方法	232
索引	241

第一章 益气理血

雪梨青瓜粥	12	猪肝菠菜粥	15
香葱鸡粒粥	12	枸杞猪肾粥	16
鸡汁粥	13	猪肝蹄筋粥	16
上汤鱼翅粥	13	柿蒂瘦肉粥	17
羊腩苦瓜粥	14	人参大枣瘦肉粥	17
枸杞羊骨粥	14	板栗牛腩粥	18
羊肝粥	14	枸杞牛膝小米粥	19
笋尖猪肝粥	15	南瓜百合粥	19

木耳银芽海米粥	19
八宝粥	20
落花生粥	20
灵芝粳米粥	21
西米桂粥	22
二红粥	22
首乌党参红枣粥	23
丹参红花粥	23



党参红枣粥	24
芹菜海米粥	24
山药萝卜粥	24
四皮粳米粥	25
红枣糯米粥	25
生姜当归羊肉粥	25
桂枝人参粥	26
桃仁红枣粥	26

荔枝粥	27
白茛大米粥	27
虎杖糯米粥	28
茯苓黄芪粥	29
薏苡仁党参粥	29
茯苓五味粥	29
山楂首乌粥	30
芹菜山楂粥	30

黄芪红枣粥	31
黑米党参山楂粥	32
杜仲粥	32
红枣海参芹菜粥	33
番茄山药粥	33
郁李仁花生粥	34
大蒜海参粥	34
菊花核桃粥	34



黑木耳芹菜粥·····	35
荆芥粥·····	35
荷叶粥·····	36
佛手柑粥·····	36

第二章 润肺清热

冬瓜鲤鱼头粥·····	38
白果冬瓜粥·····	38
橘子汤圆粥·····	39
松花苦苣粥·····	39
芹菜粥·····	40
玫瑰花粥·····	40
加味绿豆粥·····	40
花生杏仁粥·····	41

菊花茶粥·····	41
消暑绿豆粥·····	42
薄荷粥·····	42
蒲公英粥·····	43
生芦根粥·····	43
冬瓜蚕豆壳粥·····	44
五色豆子粥·····	44
冰糖燕窝粥·····	44

杏仁粥·····	45
枸杞核桃粥·····	46
糖梨杏仁粥·····	46
栝楼杏仁粥·····	47
马齿苋粥·····	48
冬瓜莲米粥·····	48
川贝雪梨粥·····	49
桔梗贝母粥·····	49



木耳大枣粥·····	50
猪肺粥·····	50
绿豆粥·····	50
银花莲子粥·····	51
松子粥·····	52
甜浆粥·····	52
核桃木耳粥·····	53
郁李仁苦瓜粥·····	53

芦荟粥·····	54
竹沥粥·····	54
黑豆粥·····	54
山楂银耳粥·····	55
郁李仁薤菜粥·····	55
薄荷绿豆粥·····	55
郁李仁罗汉果粥·····	56
葛根粉粥·····	56

芦荟黄瓜粥·····	57
葱白粥·····	58
山药薏米粥·····	58
牛蒡粥·····	59
丝瓜粥·····	59
石膏粥·····	60
郁李仁木耳菜粥·····	60
双黄粥·····	60

珍珠母粥·····	61
二瓜粥·····	62
芦荟马铃薯粥·····	62



第三章 补心安神

墨鱼香菇粥·····	64
人参五味粥·····	64
地黄枣仁粥·····	65
小米粥·····	65
莲子木瓜粥·····	66
花生芡实粥·····	66
百合粥·····	66
莲子粥·····	67



桂圆枸杞粥·····	68
北芪大枣粥·····	68
豆汁粥·····	69
藿香粥·····	69
枣仁枣皮粥·····	70
银耳羊肾粥·····	70
椿芽白米粥·····	70
大枣桂芪粥·····	71

山药猪肚粥·····	71
双花高粱粥·····	71
油菜粥·····	72
百合绿豆粥·····	72
玉米粉粥·····	73
龙眼莲子粥·····	74
酸枣仁粥·····	74
竹叶粥·····	75

甘蔗粥·····	75
人参粥·····	76
杏仁梨糖粥·····	77
山楂荞麦粥·····	77
枸杞生姜豆芽粥·····	78
山莲葡萄粥·····	78
杜仲磁石粥·····	79
香菇粥·····	80

鲛鱼黄豆粥·····	80
鳕鱼草菇粥·····	80
苋菜小鱼粥·····	81
奶香麦片粥·····	81
山楂蘑菇粥·····	82
芦荟香蕉粥·····	82

第四章 强身润脏

猪肉粥·····	84
烟肉白菜粥·····	84
口蘑香菇粥·····	85
瓜皮粥·····	85
牛杂粥·····	86
什锦烤麸粥·····	86
黑糯米粥·····	86
大米瘦肉粥·····	87



牛乳粳米粥·····	87
猪骨番茄粥·····	88
陈皮黄芪猪肚粥·····	88
天下第一粥·····	89
生滚牛肉粥·····	89
家常鸡粥·····	90
芝麻粥·····	91
菱粉粥·····	91



羊肉粥	91
骨髓粥	92
菊芽粥	92
糯米阿胶粥	93
磁石粥	94
参枣黑米粥	94
冰糖洋参粥	95
荷叶玉米须粥	95

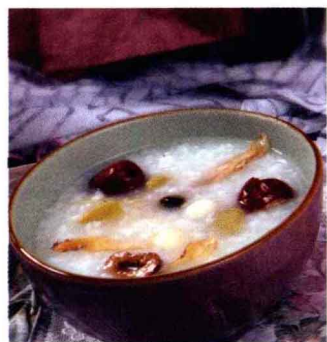
桂圆莲实粥	96
三宝粥	96
二粉粥	96
杜仲猪肾粥	97
杜仲羊骨粥	98
天冬狗肉粥	98
冬瓜鸭粥	99
鸽肉粳米粥	99



牛乳蜜枣粥	100
胡椒狗肉粥	100
腊鸭头白菜粥	100
猪蹄粥	101
枸杞鸡肾粥	101
藕粉牛乳粥	102
乌鸡糯米粥	102
麻雀粥	103

鸡骨草粥	104
咸瘦肉皮蛋粥	104
牛蹄筋粥	105
鲤鱼葱豉粥	105
生滚泥鳅粥	106
葫芦粥	106
韭菜籽粥	106
糠谷老粥	107

焦米粥	107
虾米粥	108
母鸡墨鱼粥	108
冬瓜粥	109
饴糖大米粥	110
芦荟海参粥	110



第五章 补肾壮阳

人参雪蛤粥	112
鸭肉粥	112
鸡肝粥	113
辽参鱼肚粥	113
羊脊粥	114
羊外肾粥	114
狗肉粥	114
黄花菜粥	115

猪腰薏米粥	115
栗子猪肾粥	116
乌鸡核桃粥	116
牛腰粥	117
杨梅瘦肉粥	117
鲤鱼五味粥	118
韭菜鲜虾粥	119
金樱子粥	119

韭菜粥	119
清火粥	120
茅根粥	120
肉苁蓉菟丝粥	121
破故纸韭菜籽粥	122
回阳固脱粥	122
冬瓜红枣粥	123
鲜藕粳米粥	123



枸杞桑椹粥····· 123
鹿茸粥····· 124
黄狗鞭粥····· 124
海狗肾杞子粥····· 125
虾仁蜜豆粥····· 125
鹿胶苁蓉粥····· 126
萝卜青果粥····· 127
翠衣粥····· 127

三米粥····· 128
生姜莲子粥····· 128
赤小豆萆薢粥····· 128
阿胶羊腰粥····· 129
鹿茸猪肾粥····· 129
萆薢粥····· 129
栗子玉竹龙眼粥····· 130
肉苁蓉羊腰粥····· 130



海参龙眼粥····· 131
白茅根猪肾粥····· 132
鳔肭脐粥····· 132

乞马粥····· 133
猪肾粥····· 133
山药菟丝粥····· 134
鲫鱼蚕豆粥····· 135
海马鲜虾粥····· 135
海参粥····· 136
洋参粥····· 136

第六章 滋阴润燥

仿真燕窝粥····· 138
黑芝麻甜奶粥····· 138
竹荪玉笋粥····· 139
豆浆粥····· 139
猕猴桃西米粥····· 140
沙锅排骨粥····· 140
干姜粥····· 140
鲜汤豆腐粥····· 141

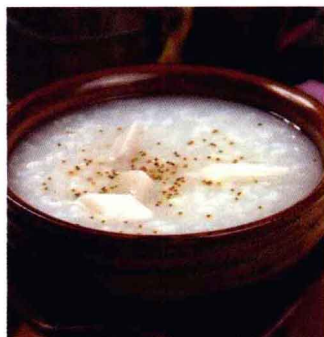
野鸭扁豆粥····· 141
郁李仁蜂蜜粥····· 142
菠菜粥····· 142
火麻仁海带粥····· 143
砂糖黑糯米粥····· 143
菊花粥····· 144
郁李仁赤小豆粥····· 144
百合玉竹粥····· 145



龙皇海鲜粥····· 145
银耳红枣粥····· 146
核桃粥····· 146
贝母粥····· 147
火麻仁菠菜粥····· 148
郁李仁菠菜粥····· 148
椒酱肉粒粥····· 149
菠菜芹菜粥····· 149

芦荟黄瓜粥····· 150
何首乌粥····· 150
薏苡杏仁粥····· 151
黑木耳粥····· 152
家常鱼翅粥····· 152
生地粥····· 153
皮蛋瘦肉粥····· 153
蔗浆粥····· 154

芡实粉粥····· 154
芦荟海蜇粥····· 155
三宝糯米粥····· 156
莲子大枣银耳粥····· 156
蜜饯胡萝卜粥····· 157
银耳樱桃粥····· 157
桂圆核桃粥····· 158



第七章 健脾益胃

鲫鱼灯心粥····· 167
胡椒粥····· 168
生姜炒米粥····· 168
赤小豆粥····· 169
白茯苓粥····· 170
糯米小麦粥····· 170
牵牛粥····· 171
红花山药玉米粥····· 171

豌豆素鸡粥····· 160
猪肚粥····· 160
鸡丝莼菜粥····· 161
萝卜火腿粥····· 161
桂圆姜汁粥····· 162
蟹柳豆腐粥····· 162
玉米瘦肉粥····· 162
椰汁黑糯米粥····· 163

冰糖五色粥····· 163
油条蔬菜粥····· 164
红薯粥····· 164
薏米粥····· 165
豆蔻粥····· 165
豌豆粥····· 166
三米桂圆粥····· 167
雪里蕻肉末粥····· 167

生姜红花葱白粥····· 172
羊奶红枣粥····· 172
山楂紫苏粳米粥····· 172
山药红花白萝卜粥····· 173
双山竹笋粥····· 174
山楂小豆南瓜粥····· 174
红花山药粥····· 175
麦门冬粥····· 175



白术鸡内金粥····· 176
鲫鱼生姜枣粥····· 176
生姜红花豆芽粥····· 176
白扁豆粥····· 177
生姜山楂粥····· 178
栗子鸡丝粥····· 178
莲子红枣粥····· 179
槟榔粥····· 180

紫河车糯米粥····· 180
红花山药豆浆粥····· 181
生姜羊肉粥····· 181
山楂乌梅粥····· 182
丹参山药葛根粥····· 182
砂仁猪肚粥····· 182
鲫鱼大蒜粥····· 183
荜茇粥····· 184

砂仁黄芪粥····· 184
党参黑米粥····· 185
薤白粥····· 185
鲜香黑芝麻粥····· 186
香菇粳米粥····· 186
山楂莱菔子粥····· 186
苦苣菜大蒜粥····· 187
生姜莱菔子粥····· 187

四果粥····· 187
山药红花萝卜粥····· 188
二草粥····· 188
乌龙茶粥····· 189
猕猴桃根粥····· 190
五味芡实粥····· 190
砂仁鸡肉粥····· 191
鲜藕粥····· 191

苹果粥····· 192
山楂猪肚粥····· 192
鲫鱼藕粉粥····· 192

第一章

益气理血



Y · I · Q · I · L · I · X · U · E



口味特点：香甜清香
难易程度：☆☆

雪梨青瓜粥

操作时间：10分钟
材料估价：3元

■原料：糯米稀粥1碗，青瓜1条，雪梨1个，山楂糕1块。

■调料：冰糖1大匙。

■做法：

1 雪梨去皮、核，洗净切块；青瓜洗净，切条；山楂糕切条，备用。

2 将锅中放入稀粥，上火烧开后，下入雪梨、青瓜、山楂条及冰糖，拌匀，用中火烧沸，出锅装碗即可。

►提示：

烧开后即可食用，不宜久煮。

►营养价值分析：

青瓜即去皮的黄瓜。青瓜有降血糖的作用，对糖尿病患者来说，是最好的亦蔬亦果的食物。青瓜中还含苦味素，具有抗癌的作用。

香葱鸡粒粥

操作时间：45分钟
材料估价：8元

■原料：大米240克，冬菇适量，清水3千克，鸡脯肉100克，香葱适量。

■调料：味精1小匙，精盐1/2匙，鸡粉、淀粉、胡椒粉、香油各适量。

■做法：

1 鸡脯肉切粒，加入精盐、味精拌匀腌渍15分钟；冬菇泡发回软，切小丁；然后将香葱切葱花备用。

2 大米淘洗干净，浸泡30分钟，捞出沥干水分，下入饭锅中，加清水，上火烧沸，转小火慢煮40分钟，再下入鸡粒、冬菇及精盐、鸡粉、淀粉、胡椒粉、香油搅拌均匀，煮10分钟，撒入香葱即可。

►提示：

此粥要用小火慢熬，不宜火大过急。

口味特点：咸鲜味香
难易程度：☆☆☆





口味特点: 咸鲜味香
难易程度: ☆

鸡汁粥

操作时间: 20分钟
材料估价: 2元

- 原料: 母鸡汤1000克, 大米50克。
■调料: 精盐1/3小匙, 味精1/3小匙。

■做法:

- 1 将母鸡汤盛入沙锅内用旺火烧沸, 去浮油。
- 2 将大米50克用清水反复淘洗干净, 放入沙锅鸡汁内, 先旺火后小火, 煮熟, 再加精盐、味精即成。

►营养价值分析:

中医认为, 鸡肉有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨的功效, 可用于脾胃气虚、阳虚引起的乏力、胃脘隐痛、浮肿、产后乳少、虚弱头晕的调补。此粥具有强肾、补气血、健脾胃的功效, 适用于经期或经后小腹坠痛、隐痛、经量少、经色淡、经质稀薄, 伴面色苍白、神疲乏力、腰膝酸软、纳差便溏等。

上汤鱼翅粥

操作时间: 45分钟
材料估价: 80元

- 原料: 稠粥1碗, 发好的海虎翅75克, 上汤480克。
■调料: 精盐1/3小匙, 味精1/3小匙, 大红浙醋1大匙, 胡椒粉适量。

■做法:

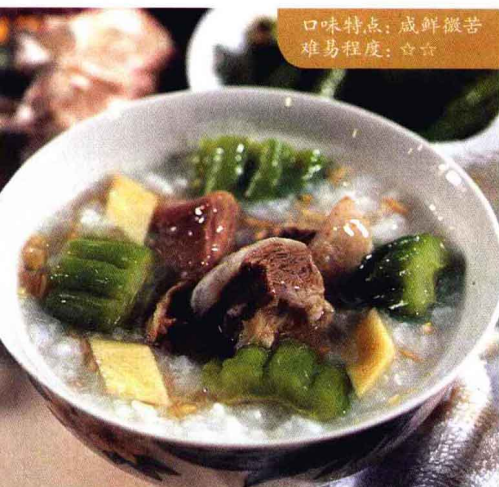
- 1 沙锅中放入上汤和发好的海虎翅, 用小火煲制30分钟至入味。
- 2 铝锅中倒入稠粥, 上火烧滚, 再加入上汤、鱼翅、精盐、胡椒粉、味精、浙醋, 搅拌均匀, 转小火煨煮8分钟, 出锅装碗即可。

►提示:

上汤是用火腿、老鸡、精猪肉、猪爪、排骨、猪大骨等原料, 经10小时以上小火煨煮后, 过滤制成的, 原料与水的比例为1:5, 因此含丰富的蛋白质等营养物质。

口味特点: 咸辣鲜酸
难易程度: ☆☆☆☆





羊腩苦瓜粥

操作时间: 2小时

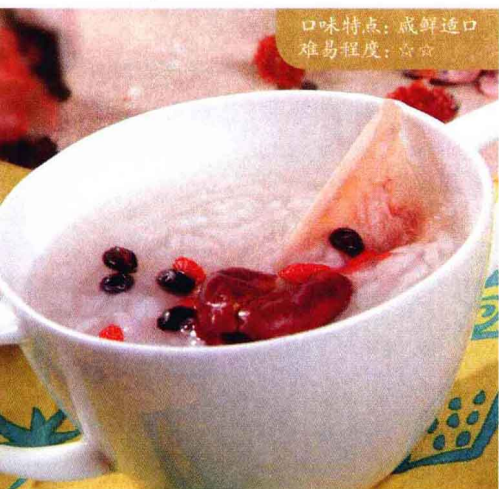
材料估价: 8元

【原料】大米240克, 羊腩150克, 燕麦2大匙, 苦瓜100克。

【调料】精盐1/2小匙, 绍酒1小匙, 味精1/2小匙, 清水3000克, 胡椒粉、姜片各适量。

【做法】

- 1 羊腩整理干净切块, 用水烫透, 除去血污; 苦瓜洗净、去瓤、切片, 用水烫透, 捞出备用。
- 2 大米洗净, 浸泡30分钟; 燕麦洗净, 浸泡8小时。
- 3 锅中加入清水、大米、燕麦, 上火烧沸, 下入羊腩、姜片、精盐、绍酒、味精、胡椒粉, 搅拌均匀, 转小火, 煮1小时, 再下入苦瓜, 煮10分钟, 离火, 出锅装碗即可。



枸杞羊骨粥

操作时间: 25分钟

材料估价: 5元

【原料】羊胫骨250克, 枸杞15克, 黑豆30克, 大枣10枚, 粳米100克。

【调料】精盐、味精各1/3小匙。

【做法】

- 1 将羊骨用水冲洗干净, 敲碎, 备用。
- 2 将枸杞、黑豆用清水浸泡, 洗干净; 大枣去掉内核, 用水洗净。
- 3 粳米用清水淘洗干净, 将备好的羊骨, 以及枸杞、黑豆、大枣共同放入洗净的沙锅内, 加水煮粥, 调味服食。



羊肝粥

操作时间: 30分钟

材料估价: 5元

【原料】羊肝100~150克, 粳米100克。

【调料】精盐1/2小匙, 葱、姜、植物油各适量。

【做法】

- 1 将羊肝洗净切成小块, 备用。
- 2 将粳米100克用清水淘洗干净与葱、姜、油、精盐一起加水约700克, 用小火煮成粥, 待肝熟粥稠即可。

●提示:

羊肝洗净切块后, 下锅前最好使用沸水烫一下, 这样可以去腥味。

笋尖猪肝粥

操作时间: 10分钟
材料估价: 3元

■原料: 稠粥1碗, 鲜竹笋尖100克, 猪肝100克。

■调料: 绍酒1/2小匙, 鲜汤240克, 精盐1/3匙, 味精1/3小匙, 葱、姜末、精盐、淀粉各适量。

■做法:

- 1 笋尖洗净, 斜刀切片; 猪肝洗净, 切片, 放入碗中加绍酒、精盐、淀粉拌匀, 腌渍5分钟; 上述两种原料分别用水烫透, 捞出, 沥干水分备用。
- 2 锅中倒入稠粥, 上火煮滚, 加入笋尖、猪肝及鲜汤、精盐、味精搅拌均匀, 撒上葱、姜末, 出锅装碗即可。

►提示:

猪肝不宜久煮, 以断生为好。

口味特点: 咸鲜味香
难易程度: ☆



猪肝菠菜粥

操作时间: 20分钟
材料估价: 4元

■原料: 猪肝100克, 大米100克, 菠菜150克。

■调料: 精盐、姜片、葱花各适量。

■做法:

- 1 将猪肝用清水洗净, 然后切片。
- 2 菠菜洗净去根切段; 备用。
- 3 将大米淘净, 先煮大米成稀薄粥, 然后放入肝和菠菜, 放入少许葱花、姜片及盐, 至猪肝熟即可。

►营养价值分析:

猪肝中含有大量的蛋白质、脂肪、钙、磷等矿物质, 还有丰富的维生素A。缺乏维生素A会导致视力下降, 皮肤干燥。菠菜所含的丰富维生素能防治口角炎、夜盲等维生素缺乏症的发生。

口味特点: 咸鲜味香
难易程度: ☆





口味特点: 咸鲜味醇
难易程度: ☆☆

枸杞猪肾粥

操作时间: 45分钟
材料估价: 8元

- 原料: 枸杞12克, 猪肾1只, 大米100克。
■调料: 精盐1/2小匙。

■做法:

- 1 把枸杞洗净, 去杂质; 猪肾洗净, 一切两半, 去腰臊, 剁小颗粒; 入沸水锅中烫一下, 除去血污及腥味, 备用。
- 2 将大米用清水反复淘洗干净。
- 3 把大米、猪腰粒、枸杞放入沙锅内, 加水800克及精盐少许。
- 4 把锅置旺火上烧沸, 再用小火煮45分钟即成。

►提示:

腰臊一定要除净, 否则臊腥味重, 质感也差。烧沸后, 撇净浮沫, 改用小火慢煮。



口味特点: 咸香软糯
难易程度: ☆☆

猪肝蹄筋粥

操作时间: 30分钟
材料估价: 8元

- 原料: 猪肝70克, 牛蹄筋150克, 糯米300克。
■调料: 精盐1/3小匙, 姜丝、葱末共10克。

■做法:

- 1 猪肝切薄片, 投入沸水锅中, 烫去血水, 备用。
- 2 蹄筋煮熟至软嫩时捞出, 切片备用。
- 3 糯米洗净下水锅中烧开, 煮至米粒烂熟时放入猪肝和蹄筋, 姜丝、葱末及少许盐即可食用。

►提示:

猪肝、牛蹄筋下锅前要用开水烫一下, 除净异味, 粥才味纯正。