

营养好粥 配小菜

营养粥，香滑软糯，滋补养生。开胃菜，简单易学，健康搭配。

328

例



《健康餐桌》编委会 编

重庆出版集团 重庆出版社



健康餐桌
04

中国烹饪协会
美食营养专业委员会

推荐

COOK BOOK



图书在版编目(CIP)数据

营养好粥配小菜328例 / 《健康餐桌》编委会 编. 一重
庆: 重庆出版社, 2008.6

(健康餐桌)

ISBN 978-7-5366-9826-0

I. 营… II. 健… III. 粥-保健-食谱 IV. TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第083768号



营养好粥配小菜328例

出版人: 罗小卫

策划: 廖华章同人

责任编辑: 陈建军 陈丽

特约编辑: 蔡霞 刘娟 刘学琴

文字撰稿: 张巍耀 王佳 李世正 寻国兵

菜肴制作: 徐安林 宋亮亮

协助拍摄: 北京浩瀚世视摄影公司

装帧设计: 夏鹏 李艳

美术编辑: 王道琴

排版制作: 辉煌时代

摄影: 刘志刚 刘计

摄影助理: 杨世峰 赵文弟

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

廊坊市兰新雅彩印有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: sales@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 6 字数: 70千字

2008年7月第1版 2008年7月第1次印刷

定价: 13.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68809955转8005

版权所有, 侵权必究

中国烹饪协会

美食营养专业委员会

推荐

营养好粥
配小菜

328例



04 健康餐桌 COOKBOOK

《健康餐桌》编委会 编

重庆出版集团 重庆出版社



清粥小菜保健康

粥是老百姓最喜爱的饮食方式之一，煲一款浓浓的粥品，既能喝出美味，又能喝出健康，而且还可以体验自己动手带来的别样乐趣。喜欢精致生活、营养膳食的您，不妨在闲暇时煲一锅营养美味的粥品，再配上一道鲜美爽口的小菜，轻松享受一种最健康的生活方式。



精心选材，巧妙搭配

清粥配小菜最讲究的就是食材的挑选与搭配。只有最佳的组合，才能吃出最理想的营养和健康。本书从全新的角度出发，按照食物最初始的营养素，对粥品和菜品进行科学而合理的搭配。在讲解各种粥品、菜品所需材料及烹制步骤时，还特别介绍了不同粥品、菜品所具有的营养价值和烹饪技巧。这些体贴入微的指点不仅是煲粥的门道，而且更能教会您如何吃出美味和健康。



对症滋补效果佳

中医讲究“辨证施治”，喝粥也应“对症滋补”，而精心设计一道与之搭配相宜的小菜，能大大提高粥品的保健价值。当您的胃罢工了，不妨试试激活胃动力的清粥小菜；当脆弱的肺部扛不住邪气的干扰时，最好来点清粥小菜滋补肺气；当身体亮红灯时，清粥小菜是增强免疫力的最佳选择……其实，来自清粥小菜的关爱就是这么简单，无需花费太多时间，无需支出太多费用，只要按照本书所提供的营养素和保健功效进行分类搭配就能让您对症选择，轻松进补。



健康常识轻松获得

本书除推荐的150余组粥菜组合外，还附赠“食粥功效解析”和“认清体质喝对粥”两项专题内容，使您更加快速而科学地选择到适合自己的粥菜搭配，为您的身体健康添砖加瓦！





目录

Contents



Part.01

营养升级好搭档

补钙

- 6 玉米燕麦粥·香干拌核桃丁
- 7 羊骨红枣糯米粥·五香鹌鹑蛋/荞麦粥·卤鸭翅
- 8 椰汁黑糯米粥·姜片鸭肉/五色豆子粥·海味什锦菜
- 9 薄荷粥·炆海带丝/赤小豆粥·皮蛋拌豆腐
- 10 口蘑香菇鸡肉粥·麻酱扁豆/奶香鸡肉粥·花生酱拌豆腐
- 11 黑芝麻甜奶粥·五香兰花干/胡萝卜小鱼粥·西芹花生
- 12 虾片粥·酸椒鸡爪/花生杏仁粥·棒棒鸡丝
- 13 冬瓜豆腐粥·萝卜泡菜/核桃仁木耳粥·香椿炒鸡蛋

补铁

- 14 胡萝卜猪肝粥·蒜香土豆丝/香蕉糯米粥·肉丝拌粉皮
- 15 山药蛋黄粥·卤猪头肉/草菇鱼片粥·香辣牛肉
- 16 莲藕粥·糖醋白菜丝/木瓜西米粥·豆腐干拌贡菜
- 17 牛奶燕麦粥·木耳荸荠/芹菜肉末粥·醋糖藕片
- 18 鹌鹑胡萝卜粥·橙味蛋黄/鸡蛋牛肉粥·油焖白菜心
- 19 红薯玉米面粥·鸡蛋沙拉/桑葚枸杞糯米粥·凉拌皮蛋鸡肝
- 20 银耳莲子粥·盐水鸡肝

补锌

- 21 黄豆小米粥·甜酸莲藕片/紫菜麦片粥·凉拌鱼皮
- 22 骨汤花生粥·酸辣牛肉片/猪肝瘦肉粥·凉拌圆白菜
- 23 牛奶杏仁粥·沙拉紫菜卷/牡蛎肉末粥·老醋花生
- 24 蟹足棒豆腐粥·茴香蚕豆/生菜香肠粥·油菜叶拌豆丝
- 25 黄花鱼粥·雪菜毛豆/猪骨粥·菠菜拌豆腐皮
- 26 核桃仁芝麻花生粥·苦瓜芦笋沙拉/小白菜薏米粥·甜椒拌虾仁
- 27 白菜虾仁粥·银丝三文鱼

补维生素

- 28 薏米红枣粥·凉拌西瓜皮/西米橘子粥·椒香牛肉
- 29 小米蛋奶粥·枸杞拌豆腐/芹菜牛肉粥·青椒拌豆腐片
- 30 鸡肝小米粥·柠檬瓜条/皮蛋叉烧粥·麻辣牛肉丝
- 31 猪血鱼片粥·扁豆拌肉片/海味蔬果粥·菠菜粉丝
- 32 木耳红枣粥·苹果柠檬泡菜/花生红枣粥·柠檬鸡片
- 33 葡萄干粥·番茄鱼条/银耳樱桃粥·酒香水果拼盘



34 喝对好粥赛神仙食粥功效解析



Part.02

保健养生巧组合

养胃

- 36 菊花红枣粥·香菜牛肉
- 37 陈皮粥·杏仁拌豌豆/红枣糯米粥·橙汁红薯
- 38 糯米小麦粥·南瓜泡菜/牛奶小米粥·拌青苹果鸡肉丝
- 39 姜葱糯米粥·香菇拌豆腐丝/豌豆素鸡粥·木瓜百合
- 40 皮蛋瘦肉粥·拌胡萝卜粉丝/干酪面包粥·鸡丝凉菜
- 41 香菇玉米粥·五香牛肉片/番茄粥·多味蔬菜丝
- 42 芡实山药粥·拌牛肉丝/桂圆莲子粥·蜜汁南瓜百合
- 43 茯苓红枣山药粥·姜汁四季豆丝/牛奶蜜枣粥·凉菜拌豆干

润肺

- 44 冬瓜大米粥·五香肉/杏仁绿豆粥·芝麻红油酥姜片
- 45 芦荟土豆粥·烧辣椒拌皮蛋/百合荸荠雪梨粥·花生拌芹菜
- 46 芹菜粥·海蜇皮拌鸭条/芦荟粥·炸泥鳅卷
- 47 丝瓜粥·清爽梨丝/冬瓜鲤鱼头粥·桂花蜂蜜山药
- 48 杏仁百合粥·糯米藕/玉米粒刺梨粥·拌银耳
- 49 金银莲子粥·葡萄藕片/山楂银耳粥·红酒雪梨
- 50 白果海蜇·菊花茶粥



排毒

- 51 荷叶薏米陈皮粥·皮蛋豆腐芦荟/薏米冬瓜瘦肉粥·葱油凉粉
- 52 绿豆莲子粥·腐竹黄瓜/海带绿豆粥·老虎菜
- 53 玉米须蜂蜜粥·金针菇拌萝卜丝/冬瓜瘦肉粥·姜末藕丁
- 54 笋尖猪肝粥·芦荟肉皮冻/鲤鱼粥·苦瓜拌熏干
- 55 赤小豆白茯苓粥·凉拌魔芋丝/鲫鱼红豆蒜粥·水晶荔枝
- 56 海带粥·三丝生菜/杏仁提子麦片粥·凉拌木耳丝
- 57 白糖乌梅粥·蒜蓉木耳

增强免疫力

- 58 桃仁大米粥·蒜蓉白肉/小米山药粥·凉拌百叶
- 59 糯米羊肉粥·西芹什锦虾仁/什锦杂粮粥·芝麻茼蒿
- 60 黑芝麻糯米粥·多味荷兰豆/番茄豆腐糯米粥·虾米拌青椒
- 61 紫米粥·香芥拌鸭掌/瓜蒌杏仁粥·香菇西兰花
- 62 花生红枣蛋糊粥·油炆玉米笋/南瓜燕麦粥·虾米炒冬瓜
- 63 山药枸杞粥·糖酥桃仁/芋头肉片粥·凉拌鸡丝

64 认清体质喝对粥

Part 01

营养升级好搭档

补钙

- 65 大麦玉米碎粥·虎皮鸡爪/牛乳大米粥·五香辣毛豆

健康
餐桌

Contents

- 66 草莓麦片粥·香卤鸭脖/猪骨黄豆粥·香芹拌腐竹
- 67 白卤豆腐干·海蛎粥/凉拌核桃仁黑木耳·羊脊骨粥
- 68 银鱼粥·红油鸡爪/枸杞核桃仁粥·香辣鸭肠
- 69 菊花核桃仁粥·泡椒鸭掌/杏仁菜粥·凉拌羊肉丝

补铁

- 70 胡萝卜小米粥·香卤牛筋/红豆山药粥·卤猪肝
- 71 黑米粥·芙蓉蛋卷/猪肝木耳粥·开胃拌鳝丝
- 72 桂花糖藕·鹌鹑蛋粥/鸡蛋蔬菜麦片粥·十香拌菜
- 73 金橘糯米粥·西芹泡菜/芹菜豆腐粥·脆辣鸡胗

补锌

- 74 红豆花生粥·凉拌牛蒡丝/菜丝肉末粥·凉拌牡蛎
- 75 南瓜牛奶大米粥·脆拌鱿鱼/黄瓜粥·酱鸡脖
- 76 鲫鱼粥·酱鸡翅尖/银鱼羊肉粥·泡玉米笋

补维生素

- 77 卤鸡肝·西兰花鲈鱼粥/橘香绿豆粥·柠檬苦瓜
- 78 皮蛋牛肉粥·藕拌黄花菜/银鱼苋菜粥·葱油腐竹
- 79 虾仁鸡蛋粥·莼菜鱼柳/姜汁海螺·百合红枣粥

Part 02 保健养生巧组合

养胃

- 80 蒜味凉拌鸡肉·薏米养生粥/银耳西芹百

合·八宝莲子粥

- 81 山药玉米粥·胡萝卜拌海蜇/猪肝粥·爽口南瓜丝
- 82 山药羊肉粥·鸡蛋拌豌豆/美味黄豆粥·蜜枣蒸南瓜
- 83 菠菜根粥·凉拌嫩豆腐/鲜菇粥·糖拌番茄
- 84 香菇虾仁粥·白糖拌山楂藕丝/红枣茯苓粉粥·香椿拌豆腐

润肺

- 85 芝麻肉丝·绿豆八宝粥/猪肺薏米粥·嫩炒南瓜丝
- 86 白果冬瓜粥·花生冻豆腐/芝麻粥·白果虾仁
- 87 鲍鱼三丝粥·炆辣椒黄瓜/红枣芦荟粥·番茄拌豆腐

排毒

- 88 红豆南瓜粥·苦瓜拌青椒/山药莲子粥·拌鱿鱼土豆丝
- 89 羊肝粥·鸡丝黄瓜/黑豆红枣粥·木耳拌蛋丝
- 90 鸭杂玉米粥·黄瓜丝拌白菜/蹄筋粥·拌黑白木耳

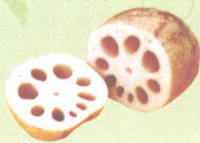
增强免疫力

- 91 炒细牛百叶·绿豆薏米粥/蝉蜕大米绿茶粥·桃仁拌香椿芽
- 92 紫菜肉末粥·花生仁海白菜/皮蛋青菜粥·香油金针菇
- 93 香菜米粥·橘黄鱼条/苦瓜粥·蒜香土豆丝

附录

- 94 附录1：营养煮粥小窍门
- 95 附录2：四季喝粥有讲究

日常膳食的不经意搭配可能会与健康营养的饮食观念背道而驰。看似简单的清粥小菜，只要搭配合理也能胜似黄金搭档，营养升级不再难求。



玉米燕麦粥

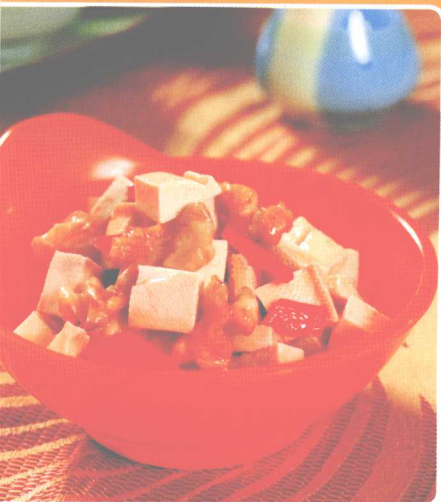
【材料】 玉米粉150克、燕麦100克。

做法

- ① 燕麦去杂质洗净，放锅内，加适量水，煮至开花。
- ② 玉米粉用清水调成稀玉米糊，倒入煮熟的燕麦锅内，大火加热同时用勺子沿着同一方向不停搅匀，煮沸后改用小火稍煮，即可出锅。

营养知识速递

燕麦富含钙、铁、锌等矿物质，有预防骨质疏松、贫血的作用；玉米粉含有丰富的膳食纤维，可促进肠道蠕动，减少结肠癌的发生。



香干拌核桃丁

【材料】 香豆腐干100克（熏干也可）、核桃仁50克。

【调料】 植物油、酱油、香油、盐、味精各少许。

做法

- ① 将香豆腐干放入沸水锅中焯烫一下，捞出沥水，切成小丁，放盘内备用；核桃仁用热水浸泡数分钟，剥去胞衣备用。
- ② 炒锅置火上，倒入植物油烧热，放入核桃仁，炒至香脆，铲出晾凉，切成小丁，放入盛有豆腐干丁的盘中。
- ③ 盛有豆腐干丁、核桃仁丁的盘中倒入酱油、香油、盐、味精，拌匀即可食用。

营养知识速递

豆腐干熏制过程中会造成一些营养成分的流失，也会产生一些对身体有害的物质，不可多吃。

羊骨红枣糯米粥

材料 羊胫骨2根、红枣10颗、糯米100克。

调料 白糖、盐各适量。

做法

- 1 将羊胫骨洗净敲碎，红枣去除杂质，洗净；糯米淘洗干净，浸泡在清水中2小时。
- 2 将羊胫骨放入锅内，加入红枣、糯米（连同浸泡的水），再加适量清水，置火上大火煮沸，再转小火熬煮黏稠至熟。
- 3 加入白糖、盐调味后即可食用。



五香鹌鹑蛋

材料 鹌鹑蛋500克。

调料 大料、葱片、姜片、酱油、盐、白糖、蚝油、草果、茴香子各适量。

做法

- 1 先将大料、葱片、姜片、酱油、蚝油、草果、茴香子、盐、白糖放入锅内，加一定量清水，以小火煮沸。
- 2 将鹌鹑蛋放入锅内一起煮8分钟，待蛋清凝固后，用勺将蛋壳敲裂，继续煮熟即可，但最好在原汤内浸泡24小时再食用。



荞麦粥

材料 鸡蛋2个、水发百合20克、水发枸杞子12粒、荞麦100克、水发干贝10克、水发香菇2个、春菊适量。

调料 盐、酱油各适量。

做法

- 1 香菇洗净，切丝；百合、枸杞子、干贝、春菊均洗净；荞麦洗净，煮20分钟备用；鸡蛋磕入碗中打成蛋液。
- 2 锅中加入水、香菇、干贝，大火煮沸，加入荞麦、百合、枸杞子煮15分钟，加入春菊，淋入蛋液成蛋花，加盐、酱油调味。



卤鸭翅

材料 鸭翅6只、卤料（超市有售）1包。

调料 葱段、姜片、蒜粒、辣椒、酱油、料酒、鸡精各适量。

做法

- 1 鸭翅洗净，放入锅中，加入水、料酒、姜片，大火煮沸，将鸭翅焯烫去腥，取出晾凉备用。
- 2 将卤料包、清水、酱油放锅中浸泡30分钟后加热煮沸，放入葱段、蒜粒、辣椒、鸭翅，小火卤约20分钟，熄火后再焖20分钟，加鸡精调味，取出鸭翅，入烤箱烘烤2分钟即可。





椰汁黑糯米粥

材料 黑糯米100克、椰汁1罐。

调料 白糖适量。

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 将糯米放入饭锅中，加入适量水，大火煮沸，转小火慢煮30分钟，粥浓稠时，再放入椰汁和白糖，搅匀即可。



姜片鸭肉

材料 鸭肉500克、姜50克。

调料 植物油、盐、料酒各适量。

做法

- ① 将鸭肉洗干净，切成小块；姜洗净，切片待用。
- ② 锅中倒入植物油加热至七成熟，放入姜片爆炒出香味，加入鸭块一起煸炒片刻，加盐及料酒煮沸。
- ③ 将鸭块盛入碗中，放入上汽的蒸锅内，用小火蒸2小时即可。



五色豆子粥

材料 绿豆、红豆、蚕豆各25克，黑豆、大米各50克，陈皮1小片。

调料 红糖适量。

做法

- ① 拣去绿豆、红豆、蚕豆中的杂质，洗净浸泡备用；大米淘洗干净；陈皮浸洗刮净。
- ② 锅内加水，煮沸后下入绿豆、红豆、蚕豆、黑豆、大米及陈皮同煮至烂，加红糖调味即可。



海味什锦菜

材料 胡萝卜、菠菜各100克，鱿鱼50克，干海米20克。

调料 盐、味精、生抽、米醋、芥末油各适量。

做法

- ① 干海米用温水泡发，洗净；鱿鱼去皮洗净切丝；胡萝卜洗净切丝；菠菜洗净用沸水焯烫后切段。
- ② 鱿鱼焯水后沥干水分，加入海米、胡萝卜丝、菠菜段，放入盐、味精、生抽、米醋、芥末油，拌匀即可。



薄荷粥

【材料】薄荷5克、大米50克。

【调料】冰糖适量。

做法

- 1 薄荷叶冲洗干净；大米淘洗干净。
- 2 将大米放入锅内，加入适量清水，大火煮沸，转小火继续熬煮20分钟。
- 3 向锅中加入薄荷、冰糖，稍煮片刻即可出锅。



炆海带丝

【材料】海带250克、小白菜50克。

【调料】盐、花椒油、醋、葱、姜各适量。

做法

- 1 小白菜择洗干净，切成丝；葱去根洗净切成丝；姜洗净，切末；海带洗净，泡发软后切成细丝，放在沸水中焯一下，捞出沥干水分备用。
- 2 在沥干的海带丝上撒盐，再加上小白菜丝拌匀盛盘，最后放上葱丝、姜丝，倒上醋，且将加热的花椒油浇上即成。



赤小豆粥

【材料】赤小豆100克、大米150克。

【调料】冰糖适量。

做法

- 1 将赤小豆淘洗干净，并用温水浸透。
- 2 大米淘净，放锅内，加入浸透的赤小豆，加水适量，先用大火煮沸，后用小火熬煮。
- 3 待粥将成，加入适量冰糖，待其煮沸即成。



皮蛋拌豆腐

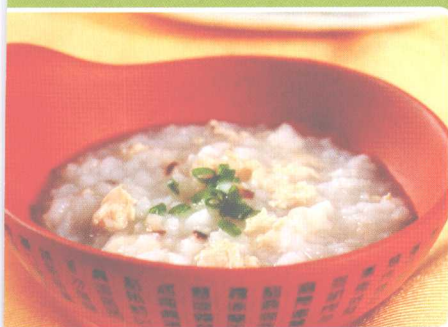
【材料】皮蛋2个，豆腐1块，菠萝、樱桃各适量。

【调料】酱油、香油、醋、白糖、葱末各适量。

做法

- 1 豆腐洗净，放入沸水中焯烫浸泡片刻，取出沥水，切为小丁；皮蛋蒸5分钟剥壳切丁；菠萝洗净，切片，放入盐水中泡片刻；樱桃洗净；酱油、香油、醋、白糖混合成味汁。
- 2 将皮蛋、豆腐丁、葱末、放在器皿内，淋上味汁拌匀码放于盘中央，碟边伴以菠萝片和樱桃即成。





口蘑香菇鸡肉粥

【材料】 口蘑、鲜香菇、鸡肉馅各50克，大米100克。

【调料】 植物油、葱末、料酒、盐、酱油、味精、高汤各适量。

做法

- ① 大米洗净，放入锅中，加高汤和清水煮沸，转小火煮成粥。
- ② 口蘑、香菇去蒂洗净，切片；鸡肉馅加料酒、酱油，入热油锅中炒熟。
- ③ 粥锅中加口蘑、香菇片及盐、高汤，煮约15分钟，下鸡肉馅，搅匀，调入味精，撒葱末即可。



麻酱扁豆

【材料】 扁豆400克。

【调料】 芝麻酱、蒜、盐各适量。

做法

- ① 扁豆掐去两头，撕去两边老筋后洗净，用刀斜切成段，在沸水中焯熟，捞出凉开水中浸泡；蒜去皮，捣成蒜泥。
- ② 将扁豆从凉开水中捞出，沥干水分，放入盘中，加入盐、芝麻酱、蒜泥拌匀即可。



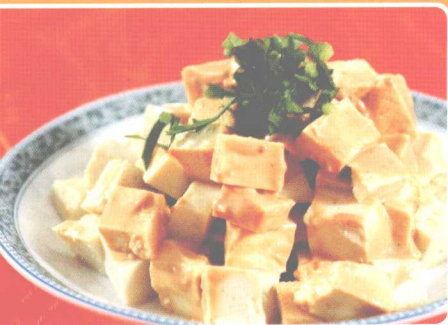
奶香鸡肉粥

【材料】 鸡肉35克、米饭100克、胡萝卜25克。

【调料】 牛奶适量。

做法

- ① 将鸡肉洗净，切丁；胡萝卜去皮，洗净，切小丁。
- ② 将鸡肉、胡萝卜丁、米饭和牛奶一同放入锅中，中火煮沸10~15分钟，待粥黏稠即可。



花生酱拌豆腐

【材料】 豆腐300克、香菜20克。

【调料】 植物油、花生酱、香油、盐各适量。

做法

- ① 将豆腐洗净切成小块，放入锅内蒸大约10分钟，蒸好后取出待凉装盘备用；香菜洗净切末。
- ② 将花生酱放在碗里，加入适量植物油调稀；净锅置火上烧热，放入调好的花生酱、少许盐，煮沸后浇在豆腐上，撒上香菜末，淋入香油即可。



黑芝麻甜奶粥

材料 大米100克，鲜牛奶、熟黑芝麻各适量。

调料 白糖适量。

做法

- 1 大米洗净，放入锅中，加入适量清水，中火煮30分钟。
- 2 在锅中加入鲜牛奶，中火煮沸，加入少量白糖搅匀，出锅装碗，撒上黑芝麻即可。



五香兰花干

材料 豆腐干200克。

调料 桂皮、大料、葱段、姜片、料酒、白糖、味精、盐、植物油各适量。

做法

- 1 豆腐干用水冲净，切兰花刀，入热油锅炒至金黄色捞出。
- 2 另起锅，倒油加热，煸炒葱段、姜片，加桂皮、大料，烹入料酒，加入白糖、盐和清水，煮沸后放入豆腐干，用小火烧入味后，用大火收汁，调入味精即成。



胡萝卜小鱼粥

材料 米饭、胡萝卜各30克，小鱼干适量。

调料 盐适量。

做法

- 1 胡萝卜去皮洗净，切末；小鱼干泡水洗净，捞出沥干备用。
- 2 将小鱼干入沸水中煮熟，捞出沥水。
- 3 锅中倒入米饭，放入小鱼干和适量水拌匀，中火煮10分钟后再加入胡萝卜末和少许盐煮沸即可。



西芹花生

材料 虾米20克，西芹、花生仁各100克。

调料 盐、味精、香油、料酒、葱末、姜丝各适量。

做法

- 1 将虾米洗净，放入加有料酒、葱末、姜丝的碗中，上笼蒸5分钟，取出冷却备用；西芹洗净，切段，入沸水锅焯水，冷却备用；花生仁洗净，入沸水锅煮3分钟，冷却备用。
- 2 将煮好的虾米、西芹、花生仁放入器皿中，加入盐、味精、香油拌匀，装盘即成。





虾片粥

【材料】 大米100克、大对虾200克。

【调料】 植物油、酱油、葱花、料酒、淀粉、盐、白糖、胡椒粉各适量。

做法

- ① 大米洗净；虾去壳挑出沙线洗净，切薄片，放入碗中，加入淀粉、植物油、料酒、酱油、白糖和少许盐，拌匀上浆。
- ② 锅置火上，放清水、大米煮沸后转小火熬煮40分钟，放入虾肉片，用大火煮沸，撒上葱花、胡椒粉即可。



酸辣鸡爪

【材料】 鸡爪500克、野山椒25克、芹菜50克。

【调料】 泡菜水、花椒、鸡精、盐、胡椒粉、蒜、泡野山椒各适量。

做法

- ① 鸡爪洗净，入沸水焯熟，捞出沥水晾凉；将蒜及一半野山椒剁碎，倒入盛沸水的宽口容器中晾凉，加入泡菜水混合。
- ② 泡菜水容器中加入花椒、盐、少量胡椒粉、剩余野山椒及鸡精混匀。
- ③ 将晾凉的鸡爪倒入泡菜水中，浸泡30分钟捞出沥干装盘。



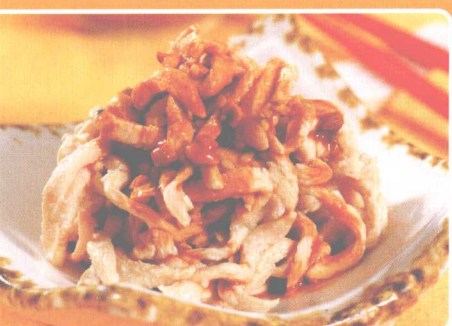
花生杏仁粥

【材料】 大米200克、花生仁50克、杏仁25克。

【调料】 白糖20克。

做法

- ① 花生仁洗净，用清水浸泡回软；杏仁焯水烫透，备用；大米淘洗干净，用清水浸泡片刻。
- ② 大米及浸米水一起放入锅中，加入适量水，用大火煮沸。
- ③ 转小火，下入花生仁，煮约45分钟。
- ④ 再下入杏仁及白糖，搅拌均匀，煮15分钟，出锅即可。



棒棒鸡丝

【材料】 鸡脯肉500克。

【调料】 葱段、姜片、芝麻酱、白糖、盐、味精、酱油、醋、花椒粉各适量。

做法

- ① 鸡脯肉洗净，放入锅内，再放入葱段、姜片煮熟，捞出，拿擀面杖敲几下，撕成鸡丝，放在盘子里。
- ② 将芝麻酱、白糖、盐、味精、酱油、醋、花椒粉拌匀调成味汁，均匀地浇在鸡丝上即可。

冬瓜豆腐粥

材料 冬瓜120克，豆腐、大米各100克，胡萝卜末20克。

调料 盐适量。

做法

- 1 将冬瓜去皮去瓢，洗净，切成小块；豆腐用清水冲一下，切成小块；大米淘洗干净，备用。
- 2 锅内加水，放入大米，大火煮至五成熟时加入冬瓜块、豆腐块，煮至粥熟，调入盐，搅匀，撒入胡萝卜末即可。



萝卜泡菜

材料 萝卜1个、萝卜缨50克、大粒盐30克、小葱段适量。

调料 辣椒面、洋葱、梨、虾酱、蒜、姜、红辣椒各适量。

做法

- 1 用刷子洗净萝卜，用去皮刀去皮，切丁；萝卜缨洗净切段。
- 2 在萝卜和萝卜缨上撒些大粒盐，腌渍30分钟后捞出待用。
- 3 将辣椒面和其他调料都放入搅碎机磨成末，拌成泡菜调料，将萝卜、萝卜缨和小葱段用调料拌匀腌24小时即可。



核桃仁木耳粥

材料 核桃仁20克、黑木耳5克（或银耳）、红枣6颗、大米100克。

调料 冰糖适量。

做法

- 1 将黑木耳（或银耳）放入温水中泡发，去蒂洗净，撕成瓣状；将大米淘洗干净；红枣洗净去核；核桃仁洗净。
- 2 将黑木耳、大米、红枣、核桃仁同放锅内，加适量水，置大火上煮沸，用小火炖熬，待黑木耳（或银耳）熟烂，大米成粥后，加入冰糖搅匀即成。



香椿炒鸡蛋

材料 香椿嫩芽100克、鸡蛋2个。

调料 植物油、葱花、盐各适量。

做法

- 1 鸡蛋打入碗中，加少许盐搅拌均匀；香椿嫩芽洗净，备用。
- 2 炒锅倒油烧热，下入蛋液炒至刚成形时，放入香椿芽再炒片刻，撒上葱花即可。





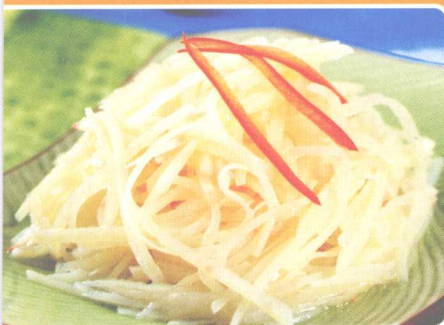
胡萝卜猪肝粥

材料 胡萝卜60克、鲜猪肝50克、大米100克。

调料 盐、味精各适量。

做法

- 1 胡萝卜去皮洗净；猪肝洗净，均切小块，入沸水锅中焯一下，捞出，沥干水分；大米淘洗干净，备用。
- 2 锅内加适量水，放入大米中火煮粥，六成熟时加入胡萝卜块、猪肝块，再煮至粥熟，调入盐、味精即成。



蒜香土豆丝

材料 土豆1个、红椒丝30克。

调料 蒜、盐、鸡精、辣椒油各适量。

做法

- 1 土豆去皮洗净切成细丝，入沸水焯熟，捞出沥干水分，备用；蒜洗净捣成蒜泥。
- 2 把土豆丝、蒜泥放进一个大碗中，加入盐、鸡精、辣椒油拌匀，放上红椒丝，装盘即可。



香蕉糯米粥

材料 香蕉3根、糯米100克。

调料 冰糖适量。

做法

- 1 香蕉去皮，切成丁；糯米淘洗干净，在清水中浸泡2小时。
- 2 将糯米放入沸水锅里煮沸，加入香蕉丁和冰糖，熬成粥，待米烂粥稠即可。



肉丝拌粉皮

材料 熟猪后肘肉、粉皮各200克，黄瓜100克。

调料 芝麻酱、辣椒油、味精、盐、香油各适量。

做法

- 1 将粉皮用温水泡软切条，入沸水中焯烫，捞出放碗中，加入盐、味精、香油拌匀。
- 2 肘肉切丝，黄瓜洗净切丝，放入盛粉皮的碗中。
- 3 将芝麻酱放入净碗内，加入辣椒油和适量凉开水，调匀后浇于粉皮碗内，将所有材料拌匀，装盘即可。



山药蛋黄粥

材料 山药50克、鸡蛋2个（取蛋黄）、大米150克。

调料 盐适量。

做法

- 1 蛋黄用筷子搅散成蛋黄液。
- 2 山药去皮洗净，切片；大米淘洗干净。
- 3 将山药、大米一起放入锅内，加适量水，将锅置大火上煮沸，改用小火熬煮至熟，起锅前，将蛋黄液倒入粥里，根据个人口味加入少许盐即可。



卤猪头肉

材料 猪头肉400克。

调料 葱段、姜片、卤料包（花椒、大料、桂皮、草果、丁香、豆蔻、甘草、茴香）、盐、白糖、料酒、酱油各适量。

做法

- 1 将猪头肉洗净，放入清水锅内煮约30分钟，取出用清水洗净。
- 2 锅内放上竹垫，倒入清水，加入盐、酱油、白糖、料酒、葱段、姜片、卤料包，大火煮沸，改用小火熬约40分钟。
- 3 放入猪头肉煮沸，改用小火煮3小时至熟，捞出晾凉切片食用。



草菇鱼片粥

材料 草菇200克、草鱼50克、大米80克、糙米20克。

调料 姜丝、酱油、盐、胡椒粉、香油各适量。

做法

- 1 草鱼宰杀洗净，取肉切片，用姜丝、盐、酱油腌渍；草菇去蒂洗净，切片；大米、糙米淘洗好，放适量水熬成粥。
- 2 加盐调味，放入草菇，小火炖10分钟后转大火，加入鱼片，稍微搅拌至鱼肉卷起，再焖1分钟，熄火，盛盘，淋上香油，撒上胡椒粉即可。



香辣牛肉

材料 牛腿肉500克。

调料 葱花、姜块、调料汁（大料、酱油、白糖、辣椒面、香油）、牛肉汤各适量。

做法

- 1 将牛肉洗净，去筋膜，切成块，入沸水中焯烫3分钟。
- 2 取一沙锅，将牛肉放蒸架上，用葱花、姜块垫底，加调料汁，倒水淹没牛肉，盖上盖，置大火上煮沸再改小火焖5小时；起锅盛在汤盆内，浇上牛肉汤汁，撒上葱花即可。

