



一学就会做 [名店主厨
独家心得]

15种粥

刘仁华 ◆ 著 汕头大学出版社

6元
惊喜价



图书在版编目(CIP)数据

一学就会做15种粥 / 刘仁华著. —汕头: 汕头大学出版社, 2005. 9
(美食讲堂系列)

ISBN 7-81036-949-0

I. 一... II. 刘... III. 粥—食谱 IV. TS972.137
中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第103522号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

一学就会做15种粥

作者: 刘仁华

责任编辑: 蒋惠敏 梁志英 李资渝

责任校对: 邓祥智

封面设计: 郭炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电话: 0754-2903126 0754-2904596

印刷: 深圳大公印刷有限公司

开本: 890 × 1168 1/16

印张: 2

字数: 20千字

版次: 2005年9月第1版

印次: 2006年6月第5次印刷

印数: 32501~39000册

定价: 30.00元(全5册)

ISBN 7-81036-949-0/TS·82

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市天河北路
177号祥龙阁3004室

邮编/510620 电话/020-22232999 传真/020-85250486

网址: www.ytower.com.tw (全球最大中华食谱搜寻网站)

马新发行所/城邦(马新)出版集团

电话/603-90563833 传真/603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



一学就会做

★ ★
[名店主厨
独家心得]

15种粥

最受欢迎的风味粥，品尝出温暖和滋润的幸福！



目 录



04 打开咸粥第一关

你知道要煮一碗白粥要注意些什么吗？该怎样挑选适合的米呢？水量、时间、火候之间又有什么微妙的影响呢？而米多水少的浓粥怎么煮才会好吃？

05 米的种类选择

胚芽米、越光米、蓬莱米……

06 洗米有 1 套 · 熬煮粥品有 3 套

生米慢炖成粥、冷饭煮成粥、熟饭煮成粥

08 吃软不吃硬的 4 种“粥”煮法

稀粥、浓粥、软粥、硬粥

09 咸粥的魔法师

—— 4 种热门咸粥高汤底

大骨高汤底、蔬菜高汤底、虾米柴鱼高汤底、鱼骨汤底——营养又美味的 4 种热门咸粥高汤底一次教会你。

11 14 种热门咸粥

- 12 竹笋咸粥
- 13 健康蔬菜粥
- 13 鸡茸玉米粥
- 14 芋头排骨粥
- 15 海产粥
- 16 鲜蚝粥
- 16 龙虾海鲜粥
- 17 银鱼粥

CONTENTS

- 18 香菇肉粥
- 19 养生菇粥
- 20 薏仁莲子粥
- 20 养生粥
- 21 山药粥
- 21 精力粥

22 营养早餐——虱目鱼粥

虱目鱼粥只需放入大块大块的鱼肉，鲜美的滋味就已让你垂涎三尺！

24 虱目鱼粥的灵魂食材——虱目鱼

虱目鱼粥里怎么可以没有虱目鱼？它可是使粥营养满分的灵魂食材。

25 虱目鱼的3种做法

鱼肚汤、鱼肠汤、鱼皮汤

27 自己动手做虱目鱼粥

30 美味秘诀再加分

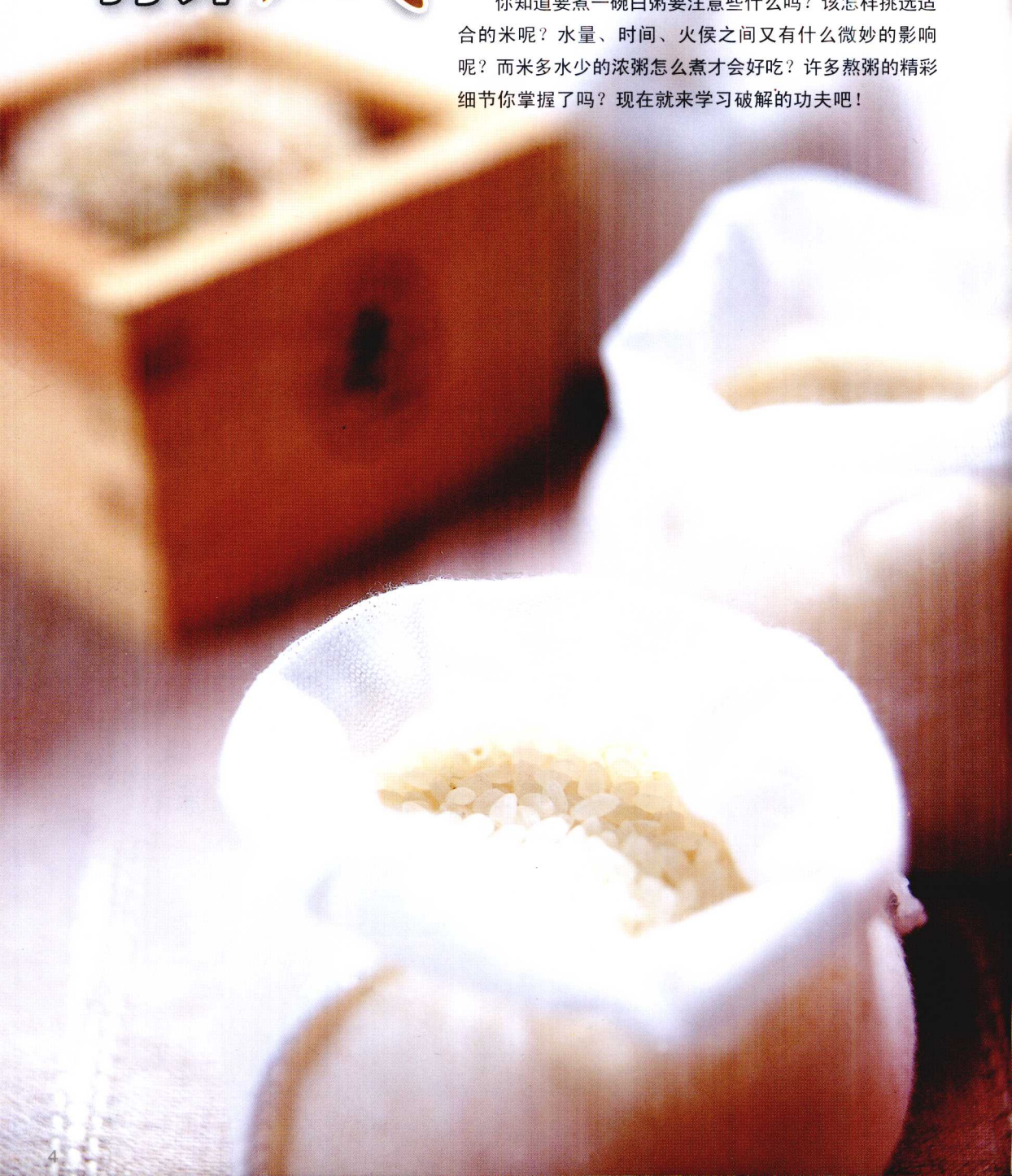


温馨提示

- 1杯 = 240ml
- 1大匙 = 15ml
- 1小匙 = 5ml

打开咸粥 第一关

你知道要煮一碗白粥要注意些什么吗？该怎样挑选适合的米呢？水量、时间、火候之间又有什么微妙的影响呢？而米多水少的浓粥怎么煮才会好吃？许多熬粥的精彩细节你掌握了么？现在就来学习破解的功夫吧！



米的种类选择



米的品种你认识多少呢？是不是还停留在“白米”和“糙米”这两种的印象中呢？随着农业技术的进步，市场上的米种类日益繁多，不仅本地米品种琳琅满目，进口米品种也多不胜数呢！现在，就来看看哪种米最适合你吧！

胚芽米

糙米碾去米糠层而保留住胚芽的米，就是所谓的胚芽米。胚芽米的特性介于糙米与白米之间。

香米

香米本身带着淡淡的芋头香气，因此在烹煮的时候芋头的香气自然就会散发出来。



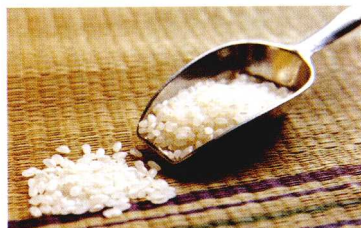
美国加州越光米 (Koshihikari)

这是由美国加州所生产的特优日本品种短粒米，米粒结实有光泽具黏性，适合烹煮各式亚洲风味米饭料理与制作寿司及甜点等。



美国加州玫瑰米 (Calrose)

这是美国加州所生产的标准型中粒米。米粒黏软，适合烹煮米饭或加工。因此适合各式亚洲料理及地中海风味米食料理，如：西班牙海鲜饭、意大利炖饭、土耳其式肉饭等。



蓬莱米

这是由日本引进栽植的米，蓬莱米的命名有“来自蓬莱仙岛的米”的隐含意思。它的口感虽较佳，但从营养的观点来看，蛋白质、脂质、纤维及维生素B1等含量都比糙米低，因为糙米碾去米糠层及胚芽，剩下的胚乳就是白米了。

越光米

越光米是由日本引进种植的稻米品种，米饭的弹性、黏性和甜度都刚刚好，米粒带有光泽的透明感，是越光米的特点。目前世界各地栽种的有日本新潟越光米、台湾池上越光米、美国越光米、泰国越光米等。



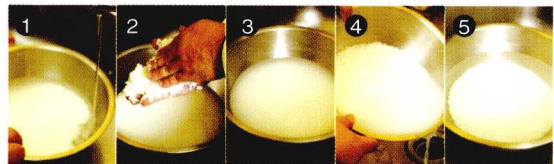
发芽米

发芽米就是由糙米经过超音波强力洗净去除掉表面的杂质及灭菌后，再以温水进行18~22小时的发芽处理，等到提升的营养成分达到高峰点后就停止发芽，最后再经过低温干燥处理制成的。



洗米有 1 套

既然要熬煮粥，当然就少不了颗颗可爱的小米粒啰！不论你是想要用生米还是用熟饭煮成粥，洗米的基本功夫可轻忽不得。既要将米粒洗干净又要保持米粒养分不流失，想一想自己洗米的功夫正确了吗？赶快来瞧一瞧吧！



步骤

- Step 1 将水和米粒放入容器内。
- Step 2 先以画圈的方式快速淘洗，再用手指轻轻揉搓米粒。
- Step 3 洗米水会渐渐呈现出白色混浊状。
- Step 4 慢慢倒出白色混浊的洗米水，以上步骤重复3次。
- Step 5 最后，将米粒和适量的水一同静置浸泡约15分钟即可。

熬煮粥品有 3 套

熬粥主要使用三种方式，分别是生米、熟饭和冷饭，它们熬煮出来的粥，口感上都会略有不同。由于粥熬煮到最后，都会比原来所使用的饭粒分量来得多，因此在决定放入生米、熟饭或是冷饭时，分量可要小心计算。当然啰！吃多少就熬煮多少是不变的法则。



材料

生米……1 杯
水………9 杯

做法

将生米洗净后，把生米和水放入汤锅内，以中火煮开后再转小火煮45分钟。

大舞台 煮粥三大关键

水量多寡的掌控 → 不论是利用生米、熟饭或冷饭来熬粥，水的比例都要正确，过少的水量可能会黏锅。另外，测量饭和水的容器最好是相同的，以避免误差产生。



时间的掌控 例如利用生米来熬煮绝对会比利用熟饭或冷饭来熬煮的时间长，所以在熬煮粥的时候，必须考量时间状况来选用不同的饭粒熬煮。

火候的掌控 → 一碗健康满分的好粥，一定是饭粒熟透且带有饭香味的，半生半熟的饭粒或者是烧焦味浓郁的粥都是不合格的喔！必须先用中火将水煮开后，再转小火慢慢熬煮，千万别心急全程用大火或中火，否则锅里的饭粒溢出来，可就让人大伤脑筋了。



熟饭煮成粥



材料

熟饭……1碗
水………7碗

做法

先将水放入汤锅内,以中火煮开后再放入熟饭熬煮,转小火煮30分钟即可。



怎样煮粥才不会黏锅呢? >>>

利用熟饭来熬煮白粥时,一定要使用中火先将水煮开后,再放入熟饭继续熬煮,这时候就一定要记得转小火让白米饭慢慢地熬煮到变白粥喔! 火候的掌控是一个大关键,另外,水量不足也会造成熬煮白粥时黏锅的状况发生。

黏锅的时候要怎么处理呢?

万一不小心黏锅了该怎么办呢? 整锅白粥统统倒掉吗? 不,可别这么浪费了,此时千万不要心急地用汤勺去翻动,否则烧焦的气味会感染到整个锅中的白粥,只要轻轻地将上面未烧焦的白粥舀出来放在另外一个锅中再继续熬煮就行了。



材料

冷饭………1碗
水………7碗



要怎么样做才能让冷饭熬煮出来的白粥好吃呢?

利用隔夜冷藏的饭来熬粥,最怕的就是在熬煮过程中饭粒不易散开,所以在将白饭放入冰箱冷藏之前,一定要先将冷却的米饭密封包装,并挤去多余的空气,然后将米饭整平,目的是为了下次取用米饭时,容易将米饭抓松不致于结块,最后再放入冰箱中冷藏即可。

当然,从冰箱取出冷藏的米饭时,要先洒上少许的水并且将它们抓松后再熬煮。有了以上的细心步骤,相信你的粥就不会有饭粒不易散开或者结块的惨况啰!

做法

将冷饭和水放入汤锅内一同搅拌至饭粒分开后,以中火煮开后再转小火煮三五分钟即可。



装袋整平冷藏

冷饭煮成粥



吃软不吃硬的4种“粥”煮法

不同的粥底，感受到的幸福滋味也是不一样的，有人喜欢吃软软烂烂的软粥，有人偏爱粒粒分明的硬粥，有人喜欢的幸福味道是饭粒少水分多的稀粥，也有人热爱饭粒多水分少的浓粥。想知道其中的差异吗？往下看便知道。



稀粥

材料
熟饭……1杯
水……7杯

做法
先将6杯水放入汤锅中以中火煮开，再放入熟饭，以小火熬煮20分钟，最后倒入1杯水煮10分钟再焖煮20分钟即可。



浓粥

材料
生米……1杯
水……8杯

做法
将生米洗净后，把生米和7杯水放入汤锅中以小火煮40分钟，再倒入1杯水熬煮5分钟，熄火焖15分钟即可。



软粥

材料
生米……1杯
水……9杯

做法
将生米洗净后，把生米和8杯水放入汤锅中以中火煮滚，再转小火熬煮30分钟，再倒入1杯水熬煮15分钟，熄火焖10分钟即可。



硬粥

材料
冷饭……1杯
水……7杯

做法
将冷饭和水放入汤锅内一同搅拌至饭粒分开后，以中火煮开后再转小火煮30分钟即可，不用焖。

咸粥的魔法师——4种热门咸粥高汤底

你以为粥里只要加入盐巴就是咸粥了吗，那你可是大错特错了。在熬煮白粥的时候，一般人都是以大量的水来一同熬煮，但若能用高汤底来代替无色无味的水，所熬制出来的咸粥绝对会令你啧啧称奇。现在介绍的既营养又美味的4种热门咸粥高汤底，一定会让你的咸粥大放异彩喔！



大骨高汤底

材料

鸡骨………300克
大骨………300克
水………1500克

做法

将鸡骨和大骨余烫过后捞起，另取一锅，加入水、鸡骨、大骨一同焖煮约2小时后，再过滤出汤底即可。



蔬菜高汤底

材料

西芹………150克
白萝卜………半条
红萝卜………半条
荸荠………5颗
姜………40克
水………600克
马铃薯………1个

做法

将材料洗净后，加入水焖煮约2小时左右，再过滤出汤底即可。



虾米柴鱼高汤底

材料

虾米……………150克
 柴鱼片……………150克
 水……………4杯
 葱……………3支
 姜……………120克
 海带……………80克



做法

将虾米、葱、姜和海带洗净后，加入柴鱼片和水焖煮约90分钟左右，再过滤出汤底即可。



鱼骨汤底

材料

鱼骨……………150克
 葱……………1根
 姜……………40克
 米酒……………1大匙
 水……………6碗

做法

将鱼骨洗净后，加入葱、姜、米酒和水焖煮约1小时后，再过滤出汤底即可。



没时间熬煮高汤底怎么办？

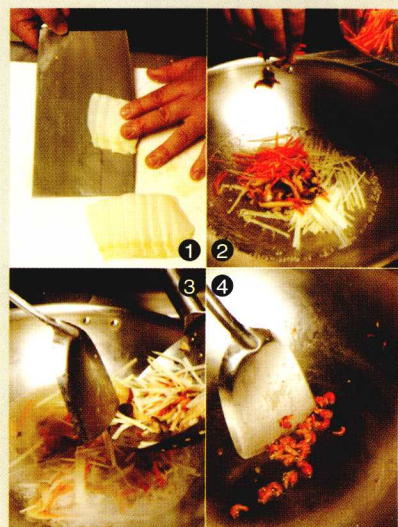
没时间熬煮高汤底又不想只用水来熬煮的人，别忘了市面上有一种叫做“鸡粉”、“海鲜粉”、“柴鱼粉”的材料喔！利用市售的这些简易快速又方便的材料，确实可以解决掉没时间熬煮高汤的烦恼喔！

14种热门咸粥

许多可口又常见的不同咸粥，必须配合食材盛产的季节才能做出好吃的粥，如竹笋咸粥；有的则将不同的菇类一起组合调配出营养又清淡的粥，如养生菇粥；还有可以让你吃得饱饱的，如芋头排骨粥。简易的咸粥料理，不仅让忙碌的你可以轻松解决家人的三餐问题，更可以让你的家人得到丰富的营养。14款热门咸粥，等你来一展厨艺喔！



竹笋咸粥



材料

绿竹笋	半只
生香菇	1朵
红萝卜	40克
猪腿肉	60克
虾米	40克
沙拉油	少许
大骨高汤	半碗
白粥	1碗
芹菜末	40克
红葱酥	40克

调味料

盐	1茶匙
白胡椒粉	1/4小匙

做法

- 1 先将竹笋、生香菇、红萝卜、猪腿肉洗净切丝后，放入滚水中川烫捞起。
- 2 取一炒锅，放入些许沙拉油，将虾米放入锅内以小火炒至香味出来后，加入做法1的材料、大骨高汤，继续以中火将汤汁煮滚。
- 3 将白粥和所有的调味料倒入做法2的材料中一起搅拌均匀。
- 4 起锅盛入容器前，再撒入芹菜末、红葱酥即可。



竹笋咸粥要好吃，最重要的就是它的灵魂食材——绿竹笋，该怎么挑选才是正确的呢？熟悉以下几点你也可以是采买高手喔！

挑选：

1. “状似牛角”，笋尖部分要像牛角一样。
2. “形像湾”，笋尖部分要呈现略为弯曲的形状。
3. “口感、触感像梨样”，笋子的口感和触感要像梨子一样脆脆的。



竹笋的挑选



材料

- 四季豆……………4条
- 黄甜椒……………1/4颗
- 红甜椒……………1/4颗
- 卷心菜……………40克
- 玉米粒……………40克
- 生百合花……………60克
- 蔬菜高汤……………半碗
- 白粥……………1碗

调味料

- 盐……………1茶匙
- 白胡椒粉……………1/4小匙

做法

- 1 四季豆、黄甜椒、红甜椒皆切成丁状；卷心菜切丝；生百合花切成片状。
- 2 取一汤锅，将做法1的材料和蔬菜高汤一起煮开后，再加入白粥和所有的调味料一起煮开拌匀即可。



鸡茸玉米粥

【材料】

鸡胸肉150克、玉米酱半罐、葱花少许、大骨高汤1碗、软粥1碗、盐1小匙

【做法】

1. 鸡胸肉洗净剥成碎块状备用。
2. 取一汤锅，放入大骨高汤、软粥、玉米酱、鸡胸碎肉，以中火煮滚。
3. 再加入盐调味，最后撒上葱花即可。





芋头排骨粥

材料

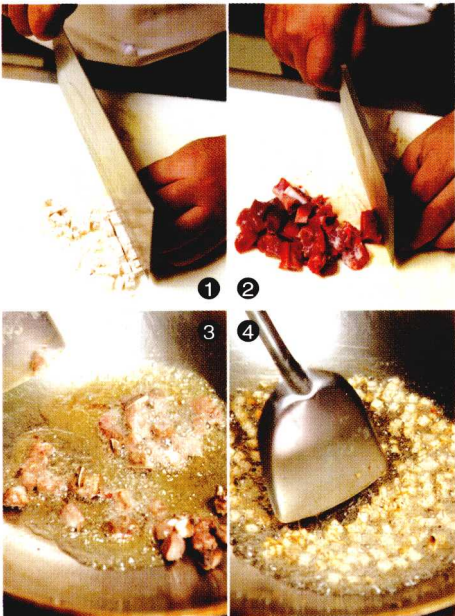
芋头……………120克
排骨……………80克
虾米……………40克
大骨高汤……………1碗
白粥……………1碗
红葱酥……………40克
香菜……………少许


做法

- 1 芋头去皮洗净后,切成丁状;排骨用刀子剁成小块状备用。
- 2 油锅热锅后,以大火将芋头、排骨炸熟后取出沥干备用。
- 3 取一炒锅,放入虾米炒至香味出来后,再放入大骨高汤、做法2的材料,继续以中火将汤汁煮滚。
- 4 将白粥和所有的调味料倒入做法3的材料中一起搅拌均匀。
- 5 起锅盛入容器时,再撒入红葱酥、香菜即可。

调味料


盐……………1茶匙
白胡椒粉……………1/4小匙





煮粥高手

不NG 芋头好吃的秘诀



挑选芋头的时候,可用手指沾些水然后摩擦芋头的切口处,如果出现白色粉状,那就表示它的淀粉很多,芋头会越爽滑,口感会越好。而在料理时,可将芋头油炸1~2分钟后再放入白粥内熬煮,会比直接将生芋头放入白粥内熬煮来得更有味道,也更能引发出芋头的香味。更重要的是,油炸过的芋头不论是放入粥内或是汤汁内熬煮,都比较不会产生散糊的现象喔!

海产粥

材料

虾仁……………80克
墨鱼……………80克
蛤蜊……………5粒
韭菜……………2条
姜丝……………1两
白粥……………半碗
虾米柴鱼高汤…1碗
鸡蛋……………1个

调味料

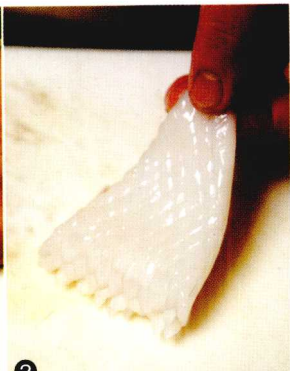
盐……………1茶匙
白胡椒粉……1/2茶匙

做法

- 1 虾仁洗净用刀子在背部略为切开,墨鱼用刀子划出波浪刀,两者分别放入滚水中川烫取出备用;蛤蜊浸泡在盐水中让它吐沙后取出;韭菜切段。
- 2 取一汤锅,放入虾米柴鱼高汤、做法1的材料、姜丝、白粥和所有的调味料,以中火将粥煮开后即可熄火。
- 3 将鸡蛋打散后,淋入做法2的粥内即可。



1



2



3



4



蛤蜊



墨鱼

