



● 苏明煌 编著

羹 汤 粥



浙江科学技术出版社

原 作 名: 粥·汤·羹

原 出 版 社: 瑞升文化图书事业有限公司

© ORIGINALLY PUBLISHED IN TAIWAN
IN 1998 BY RISING PUBLISHING

审核登记号: 图字: 11-2000-64

家庭美食 DIY

粥汤羹

作 者: 苏明煌

责任编辑: 梁 峥

装帧设计: 孙 菁

出 版: 浙江科学技术出版社

地 址: 杭州市体育场路 347 号

印 刷: 杭州富春印务有限公司

发 行: 浙江省新华书店

开 本: 889 × 1194 1/32

印 张: 2

版 次: 2001 年 1 月第 1 版

印 次: 2001 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5341-1488-8/TS·243

总 定 价: 38.40 元

(全三册 每册 12.80 元)

●家庭美食DIY●

粥 · 汤 · 羹



苏明煌
编著

浙江科学技术出版社

MULU

目录

清粥	5	味噌豆腐汤	33
地瓜粥	6	芦笋蛋汤	34
玉米粥	7	番茄荷包蛋汤	35
绿豆粥	8	番茄排骨汤	36
酱瓜粥	9	素排骨萝卜汤	37
芋头粥	10	鸽蛋豆腐汤	38
卷心菜粥	11	乳酪蛋花汤	39
麦片粥	12	麻油鸡汤	40
红豆粥	13	花蛤香菇鸡汤	41
薏仁粥	14	蒜头田鸡汤	42
腊八粥	15	什锦菜汤	43
荞麦粥	16	八珍汤	44
竹笋粥	17	酸菜鸭肉汤	45
鸡肉粥	18	干贝海带排骨汤	46
肉酱粥	19	芸豆炖排骨汤	47
什锦粥	20	萝卜排骨汤	48
皮蛋瘦肉粥	21	苦瓜排骨汤	49
滑蛋牛肉粥	22	莲藕炖排骨汤	50
三元及第粥	23	醉虾拌肉汤	51
鱼生粥	24	脆肠笋片汤	52
干贝粥	25	乌鱼蒜汤	53
蟹肉粥	26	蛋花鱼片骨髓汤	54
文蛤粥	27	笋丝泥鳅汤	55
虱目鱼肚粥	28	孔雀蛤姜汤	56
银鱼粥	29	酸菜梗汤	57
咸粥	30	番茄蛋花汤	58
鱼丸粥	31		
海鲜粥	32		

酸辣什锦羹.....	59
发菜豆腐羹.....	60
番茄豆腐羹.....	61
八宝鱼翅羹.....	62
虾仁羹.....	63

羹



■粥味不同，各具其趣

现代人追求健康饮食，粥是不错的选择。中式粥点，因为各地民情及饮食习惯的不同，故种类繁多且各具特色。其中有直接用白米煮成的，也有用前一天剩饭煮成的。另外，更可在煮成白粥后，依个人喜好与需要，添加上鱼、肉、药材、甜点等，煮成各种不同风味的粥。

本书第一单元给喜爱粥点、追求健康的朋友们提供了健康、简便、多样的粥点。不妨从现在开始，为家人的三餐做点变化，给家人一个更健康的饮食生活吧！

■汤 & 羹，兼有好滋味

汤是中国菜里不可或缺的一员。中国菜里的汤种类非常多，有勾芡的羹或浓汤，有没有浮油也不混浊的清汤，有可以帮助消化、当成零食的甜汤……等等。而许多菜里都需加的高汤，更可说是中国菜汤类的精髓。



■到底做汤有哪些要诀呢？

- ①做高汤，凡是鸡、鸭、猪等骨头，都必须清洗干净，并先用滚水烫煮一次去除腥味。
- ②熬煮高汤时，如果发现有怪味，可加少许醋来去除。
- ③高汤材料处理后，加水至八分满，用大火煮开后，再用中火熬煮40分钟以上。
- ④煮高汤时，加一些葱、胡萝卜等蔬菜一起熬煮，可去除骨头的油腻感。

另外，汤的味道，宁淡勿咸，因为太淡可以酌量加盐，如果太咸就只能加水，因而影响了汤原有的鲜味。

清 粥

Plain Congee

材 料: 米 1 杯、水 10 碗

要 领: 米洗净后放置 20 分钟, 可使米吸收水分, 缩短煮的时间



● 米 1 杯



● 米洗净后放置 20 分钟, 然后加 10 碗水煮开, 改小火煮 30 分钟即完成。

材 料

作 法

地瓜粥

Congee with Sweet Potato

材 料: 白米1杯、地瓜1只

要 领: 使用红心地瓜, 粥味更为香甜可口



● 白米1杯、地瓜1只



● 地瓜削皮后切成块, 白米洗干净并加水浸泡30分钟后捞起沥干。



● 白米、地瓜加2碗水放入锅中, 熬煮至地瓜烂熟即完成。

材料

1

2

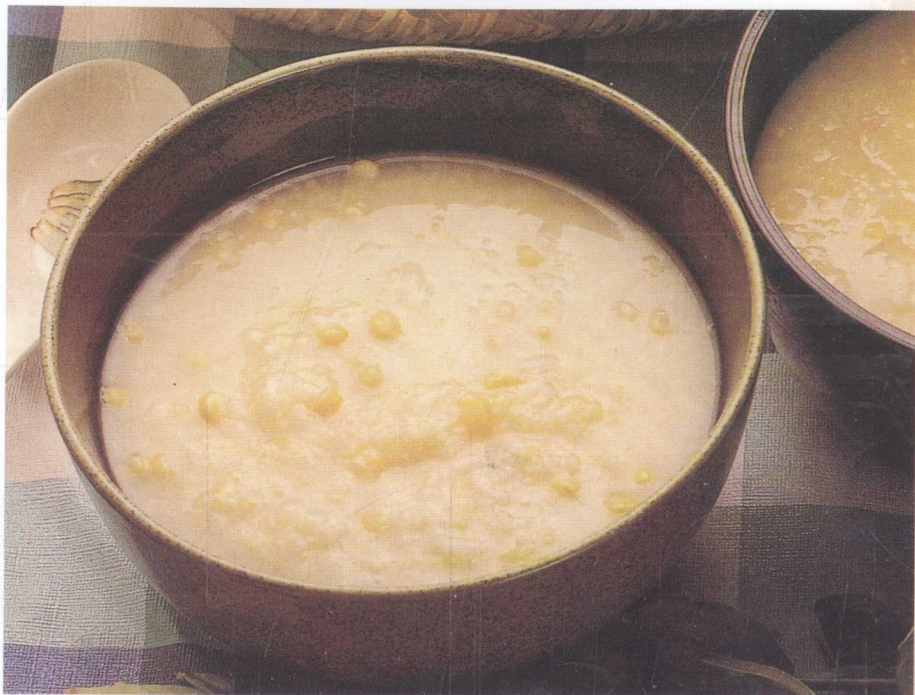
玉米粥

Polenta

材 料：白米1杯、玉米酱1罐、玉米粉1包

调味料：盐、味精各适量，胡椒粉少许

要 领：玉米粉也可改用玉米粒



●白米1杯、玉米酱1罐、玉米粉1包



●白米浸泡3小时以上，加玉米酱、玉米粉煮约40分钟，再加调味料即可。

材料

作法

绿豆粥

Congee with Green Beans

材 料: 白饭 2 碗、绿豆 300 克

调味料: 糖适量



● 白饭 2 碗、绿豆 300 克



● 绿豆洗干净后浸泡2小时，然后放入已煮开的水中，以中火焖煮至熟。



● 再加入白饭、糖，继续煮10分钟即完成。

材料

1

2

酱瓜粥

Congee with Pickles

材 料: 白米1杯、酱瓜1罐

调味料: 盐少许、味精1小匙

要 领: 酱瓜要连汤汁倒入, 和白米一起煮, 才能使粥更清甜可口



● 白米1杯、酱瓜1罐



● 白米浸泡30分钟后沥干, 与酱瓜、适量清水、盐、味精一起煮20分钟即可。

材料

作法

芋头粥

Congee with Taro

材 料：白米1杯、芋头1只、虾米30克、蒜头3个

调味料：盐、味精各1小匙，胡椒粉少许

要 领：清水若改用高汤，粥汤会更为香浓



●芋头削皮后切成小块，白米洗干净并加水浸泡30分钟后沥干水分，蒜头切成细末，与虾米备用。



●放2大匙油于锅中烧热后，放入蒜末、虾米爆香。



●再加入芋头、白米、调味料及清水2碗，煮至芋头烂熟即可。

卷心菜粥

Congee with Cabbage

材 料：白米1杯、卷心菜1/2个、虾米30克

调味料：盐、味精各适量

要 领：虾米爆香后，再下白米、卷心菜，会使粥汤更香浓可口



●白米洗干净，加水浸泡30分钟后捞起沥干。卷心菜也洗干净，切成小片。虾米备用。



●放2大匙油于锅中烧热后，放入虾米、卷心菜炒出香味。



●再加入水2碗、白米、盐、味精，继续煮20分钟即可。

麦片粥

Porridge

材 料: 白米 1 杯、麦片 100 克、葡萄干 100 克

调味料: 糖 100 克

要 领: 麦片经过浸泡后, 较容易煮烂



●白米 1 杯、麦片 100 克、葡萄干 100 克



●麦片洗净后, 加水浸泡 2 小时。



●浸泡后沥干的白米、麦片、葡萄干及糖一起放入锅中, 加适量清水, 熬煮 30 分钟即可。

材料

1

2

红豆粥

Congee with Red Beans

材 料: 白米 1 杯、熟红豆 1/2 包

调味料: 盐、味精各适量

要 领: 若是用生红豆, 需先将红豆煮软, 再按照上述程序烹煮



● 白米 1 杯、熟红豆 1/2 包



● 白米浸泡 3 小时并沥干水分后, 加适量清水, 在锅中煮 30 分钟。



● 再加入红豆、盐、味精, 继续煮 10 分钟即完成。

材料

1

2

薏仁粥

Congee with Job's-tears

材 料: 薏仁 200 克、绿豆 200 克

调味料: 细糖适量

要 领: 薏仁、绿豆要浸泡足够长的时间, 才容易煮得软熟



● 薏仁 200 克、绿豆 200 克



● 薏仁、绿豆洗净后, 分别加水浸泡 30 分钟后捞起沥干水。



● 薏仁、绿豆加 2 碗水放入锅中, 煮 40 分钟使成粥, 再加适量细糖煮匀即可。

材料

腊八粥

Glutinous Rice Congee with Grains, Cereals and Dried Fruit

材 料：糯米1杯，蜜枣8个，熟绿豆、桂圆肉、熟红豆、菠萝蜜、葡萄干、花生仁各80克

调味料：糖适量

要 领：糯米比普通白米更难煮熟，所以要浸泡足够长的时间，熬煮的时间也要加长



●糯米1杯，蜜枣8个，熟绿豆、桂圆肉、熟红豆、菠萝蜜、葡萄干、花生仁各80克



●糯米洗干净并浸泡3小时后，沥干水放入锅中，加3碗水，熬煮约1小时成粥状。



●再加入其余材料及适量糖，继续煮10分钟即可。