

彩色
食谱
家常
版

粥 面点 下饭菜

文君 编著

营养粥品

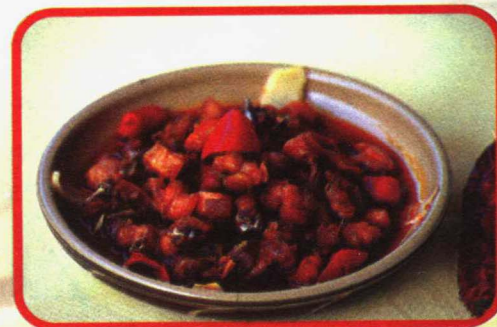
精美面点

家常小菜



中国市场出版社
China Market Press

粥·面点·下饭菜



文君 编著



中国市场出版社
China Market Press

图书在版编目(CIP)数据

粥·面点·下饭菜 /文君编著. —北京: 中国市场出版社
2006.8

ISBN 7-5092-0100-4

I. 粥... II. 文... III. ①粥—食谱②面点—食谱③菜谱
IV. ①TS972.13②TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 107974 号

书 名:粥·面点·下饭菜

编 著:文君

责任编辑:宋涛

出版发行:中国市场出版社

社 址:北京市西城区月坛北小街 2 号院 3 号楼(100837)

电 话:编辑部(010)68034118 读者服务部(010)68022950
发行部(010)68021338 68020340 68024335 68033577

经 销:新华书店

印 刷:北京冶金大业印刷有限公司

规 格:960×680 毫米 1/16 6.25 印张 80 千字

版 本:2006 年 10 月第 1 版

印 次:2006 年 10 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5092-0100-4/TS·9

定 价:19.80 元

(如有印装质量问题可更换)

目录

ZHOU · MIAN DIAN · XIA FAN CAI

粥类

- | | | |
|----------|------------|------------|
| 白米粥/2 | 菠菜芝麻粥/12 | 茉莉葡萄干粥/22 |
| 菊花粥/2 | 菠菜豆腐粥/12 | 洋柑菊花粥/23 |
| 山楂粥/2 | 菠菜花生粥/13 | 百合花粥/23 |
| 金橘粥/3 | 菠菜绿豆粥/13 | 千日红花粥/23 |
| 绿豆百合粥/3 | 菠菜小米粥/13 | 扁豆南瓜粥/24 |
| 山药牛肉粥/3 | 芹菜小米粥/14 | 南瓜粥/24 |
| 生姜红糖粥/4 | 小米棒子粥/14 | 南瓜葱花粥/24 |
| 翡翠白菜粥/4 | 小米粥/14 | 豌豆粥/25 |
| 田园什锦粥/4 | 地瓜粳米粥/15 | 扁豆芋头粥/25 |
| 玉米粥/5 | 白米八宝粥/15 | 扁豆山药粥/25 |
| 竹笋山药粥/5 | 白菜小米粥/15 | 扁豆胡萝卜粥/26 |
| 鲜藕粥/5 | 芹菜大米粥/16 | 扁豆黄瓜粥/26 |
| 红糯米山药粥/6 | 芹菜蜜汁粥/16 | 扁豆白菜粥/26 |
| 双莲粥/6 | 西红柿粥/16 | 山药肉末粥/27 |
| 红糯米生栗粥/6 | 茄子肉末粥/17 | 山药桂圆粥/27 |
| 花豆红糯米粥/7 | 韭菜虾仁粥/17 | 山药银耳粥/27 |
| 香菇玉米粥/7 | 韭菜肉末粥/17 | 山药蛋黄粥/28 |
| 紫米粥/7 | 韭菜粥/18 | 山药红薯粥/28 |
| 地瓜粥/8 | 魔芋黄瓜肉丝粥/18 | 山药白豆粥/28 |
| 红枣山药粥/8 | 芋仔虾仁肉末粥/18 | 冬瓜银耳粥/29 |
| 桂花莲子粥/8 | 芋头粥/19 | 冬瓜黄瓜粥/29 |
| 白萝卜粥/9 | 芥菜芝麻青菜粥/19 | 冬瓜绿豆粥/29 |
| 陈皮山楂粥/9 | 芥菜芝麻粥/19 | 冬瓜红豆粥/30 |
| 山药莲子粥/9 | 芥菜黄豆粥/20 | 冬瓜扁豆粥/30 |
| 胡萝卜粥/10 | 芥菜豆腐粥/20 | 冬瓜黄豆粥/30 |
| 百合枸杞粥/10 | 芥菜红豆粥/20 | 莴笋肉末粥/31 |
| 菠菜粥/10 | 芥菜黑豆粥/21 | 黄瓜黄豆粥/31 |
| 菠菜茄子粥/11 | 绿豆山药粥/21 | 胡萝卜牛肉末粥/31 |
| 菠菜木耳粥/11 | 百合花玉蝶粥/21 | 胡萝卜玉米粥/32 |
| 菠菜银耳粥/11 | 茉莉玫瑰粥/22 | 胡萝卜西芹粥/32 |
| 菠菜虾皮粥/12 | 金莲花冰糖粥/22 | 胡萝卜菠菜粥/32 |

胡萝卜红枣冰糖粥/33

胡萝卜菊花粥/33

茶叶粥/33

白菜粥/34

白菜薏米粥/34

白菜楂子粥/34

空心菜粥/35

丝瓜粥/35

丝瓜虾米粥/35

丝瓜白菜粥/36

丝瓜菠菜粥/36

丝瓜番茄粥/36

丝瓜黄瓜粥/37

丝瓜苦瓜粥/37

丝瓜红萝卜粥/37

丝瓜豆腐粥/38

丝瓜绿豆粥/38

苦瓜粥/38

苦瓜黄豆粥/39

苦瓜黄瓜粥/39

苦瓜萝卜粥/39

苦瓜苋菜粥/40

芥菜丝瓜粥/40

紫苋菜粥/40

苋菜香蒜粥/41

核桃芝麻小米粥/41

芝麻小米粥/41

番茄小米粥/42

红枣小米粥/42

龙眼小米粥/42

面点类

白玉馒头/44

波丝油糕/44

玉米糕/44

油条/45

蛋烘糕/45

豆沙寿桃包/45

方块油糕/46

翡翠烧麦/46

风味蒸饺/46

果酱白蜂糕/47

海棠花卷/47

包子/47

荷花酥/48

红枣花卷/48

窝窝头/48

皇城叶儿粑/49

黄金玉米馒头/49

火腿洋芋/49

椒盐小花卷/50

金钩洋芋/50

韭菜盒子/50

家常肉饼/51

口蘑小包/51

赖汤圆/51

珍珠圆子/52

凉糍粑/52

柳叶小包/52

龙眼酥/53

麻婆香麻饼/53

玫瑰苕饼/53

棉花糕/54

牛肉烧饼/54

牛肉焦饼/54

农家黄粑/55

荞面佛手包/55

泡粑/55

三丝春卷/56

三鲜烧麦/56

茼蒿粑/56

下饭菜类

凉拌牛肉/58

干拌牛肉/58

五香牛肉/58

麻辣牛肉干/59

什锦皮冻/59

薄荷拌猪耳/59

豉椒肚丝/60

竹笋老辣肉/60

萝卜干炒辣肉/60

盐水腰片/61

蒜泥腰片/61

蒜苔炒肉/61

农家小炒肉/62

金针菇肉丝/62

京酱肉丝/62

茭白肉片/63

木须肉/63



蚂蚁上树/63
酸豆角炒肉末/64
爆炒腰花/64
锅巴肉片/64
夫妻肺片/65
豉椒鸡片/65
青椒煸仔鸡/65
椿芽鸡丝/66
花椒小河虾/66
酸菜煨虾/66
老妈辣子虾/67
椒盐虾/67
鲜菇菜花/67
老油条丝瓜/68
豆豉辣椒/68
丝瓜豆腐/68
鱼香茄子/69
丝瓜毛豆/69
孜然西葫芦/69
糖醋圆白菜/70
素炒菠菜/70
姜丝炒毛豆/70
炒空心菜/71
炒莴笋/71
炒茭白/71
炒葱头/72
干煸四季豆/72
酸辣莴笋/72
芝麻笋片/73
麻辣笋丝/73
蘑菇烧腐竹/73
醋熘土豆丝/74
红烧冬瓜/74

老醋花生/74
芝麻土豆/75
红烧土豆/75
凉拌芹菜/75
烧花菜/76
姜汁豇豆/76
青椒拌笋丝/76
炆藕片/77
果脯蜜汁藕/77
炆拌黄瓜/77
拍黄瓜/78
椒油炆芹菜/78
凉拌海带丝/78
拌胡萝卜丝/79
凉拌茄子/79
炆白菜/79
凉拌空心菜/80
尖椒炒茄衣/80
干煸凉瓜/80
夹沙冬瓜/81
鲜椒炒瓜皮/81
麻酱笋尖/81
山椒芋丝/82
酱烧冬笋/82
油焖双冬/82
椒麻四季豆/83
青菜毛豆/83
百合西芹/83
鱼香茄饼/84
油焖草菇/84
腐竹双菇/84
脆皮鸡菇/85
清炒鸡油菇/85

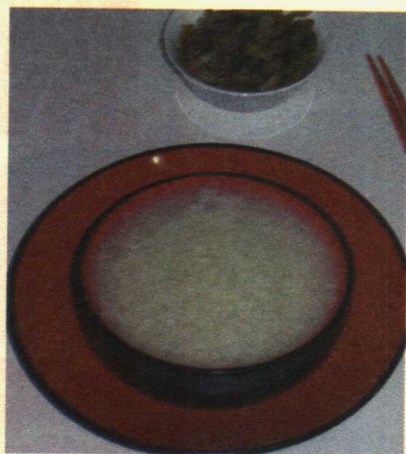
炒双花菜/85
泡椒素鸡/86
麻辣素鸡/86
酱爆香干丁/86
豆豉油麦菜/87
香辣雪里蕻/87
蛋黄葵菜/87
蒜泥豆腐/88
豆腐拌水芹菜/88
小葱拌豆腐/88
酸菜拌豆腐/89
香椿拌豆腐/89
三丝豆腐/89
花生仁拌豆腐/90
烧椒豆腐/90
辣子豆腐/90
鱼香豆腐/91
茼蒿炒豆腐/91
白油豆腐/91
老干妈豆腐/92
百合煸豆腐/92
小葱煎豆腐/92
泡菜豆腐/93
皮蛋豆腐/93
芥菜拌豆腐/93
醋溜豆腐/94
葱油冻豆腐/94
三丁豆腐/94
家常豆腐/95
青笋拌豆腐/95
榨菜蒸豆腐/95



粥

菜





白米粥

【用料】

粳米 50 克, 水 1000 克。

【做法】

1. 将米用冷水淘洗干净, 倒掉多余的水分, 备用。
2. 取一不锈钢深锅加水, 用大火将水煮开, 放入米继续煮至滚开, 再转小火, 维持滚开的状况边煮边搅, 约煮 40 分钟即可。



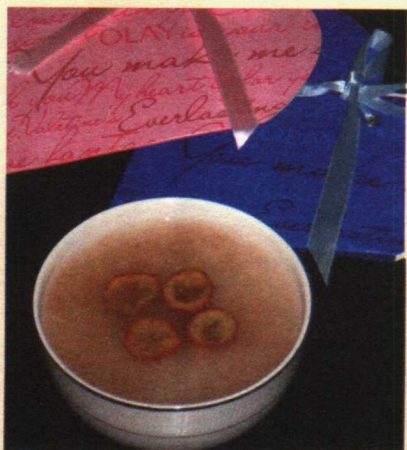
菊花粥

【用料】

圆糯米 50 克, 干燥黄菊花 40 克, 水 1000 克, 冰糖适量。

【做法】

1. 取一深锅, 加入水, 以大火煮开, 先转小火再放入黄菊花煮 15 分钟后, 捞掉黄菊花。
2. 将洗净的圆糯米加入水中, 继续煮 50 分钟后, 加冰糖调味即可。



山楂粥

【用料】

圆糯米 50 克, 山楂 150 克, 水 1200 克, 冰糖 75 克。

【做法】

1. 圆糯米以冷水浸泡 2 小时后沥干水分; 山楂洗净备用。
2. 取一深锅, 加入水以大火煮开后, 转小火, 放入山楂边搅边煮, 15 分钟后捞起山楂, 再加入圆糯米继续煮 1 小时, 最后加入冰糖调味即可。



金橘粥

【用料】

金橘 5 粒, 米 50 克, 水 800 克, 冰糖 30 克。

【做法】

1. 米洗净后泡水 1 小时; 金橘切片。
2. 深锅内加入米和水, 用大火煮开后改小火。
3. 放入金橘慢慢煮至粥稠。
4. 起锅前加入冰糖调味即可。



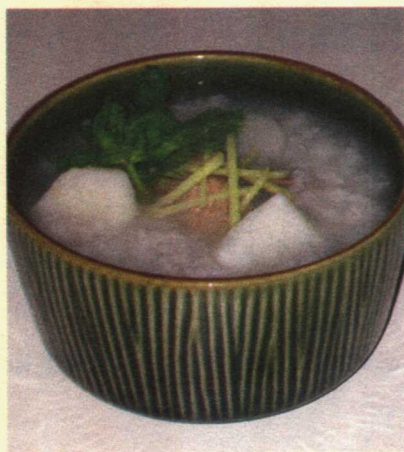
绿豆百合粥

【用料】

绿豆 50 克, 百合 25 克, 白米 100 克, 水 1200 克。

【做法】

1. 将百合用清水浸泡开; 绿豆、白米淘洗干净。
2. 锅内放入适量清水, 烧沸后下入绿豆、白米同煮, 粥将煮好时放入百合, 待再沸即可食用。



山药牛肉粥

【用料】

牛肉 120 克, 山药 120 克, 米 50 克, 水 1000 克, 盐 3 克, 姜丝、香菜各适量。

【做法】

1. 米洗净泡水 1 小时; 牛肉切片; 山药切丁备用。
2. 深锅内放入米和水, 用大火煮开后, 加入山药丁改小火慢煮至稠。
3. 煮稠后加入牛肉片一起煮。
4. 起锅前加入盐调味, 撒上姜丝、香菜即可。



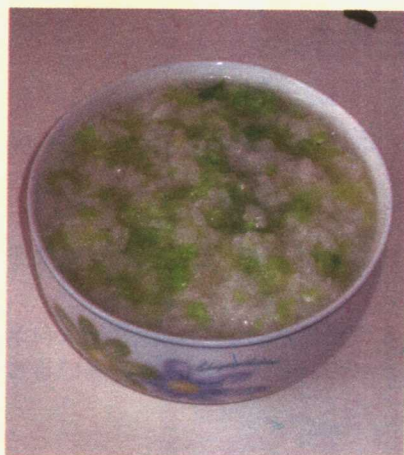
生姜红糖粥

【用料】

老生姜 10 克, 红枣 5 粒, 米 50 克, 红糖 10 克, 水 1000 克。

【做法】

1. 老生姜拍碎, 用水煮出味; 米洗净泡水 1 小时。
2. 深锅内加入姜汁、红枣、米和水, 用小火慢慢炖煮至粥稠, 再加入红糖煮 10 分钟即可。



翡翠白菜粥

【用料】

白菜 80 克, 米 50 克, 水适量。

【做法】

1. 白菜洗净切碎待用。
2. 米洗净放入深锅, 加水大火煮开。
3. 放入切碎的白菜, 用小火煮至黏稠即可。



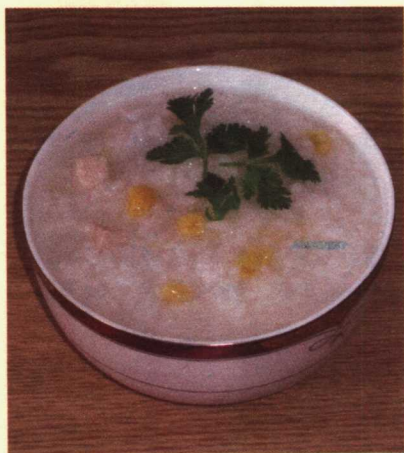
田园什锦粥

【用料】

粳米 50 克, 胡萝卜 30 克, 玉米 30 克, 青豆 30 克, 水适量。

【做法】

1. 粳米洗净后泡水 1 小时备用; 胡萝卜切丁待用。
2. 深锅放入粳米和水煮熟。
3. 再放入胡萝卜丁、玉米和青豆一起煮熟即可。



玉米粥

【用料】

泰国香米 400 克, 水 2000 克, 盐、鸡粉、鸡腿肉、玉米粒各适量。

【做法】

1. 泰国香米洗净; 鸡腿肉去皮、去骨、切成丁状, 以生粉搅拌后烫水备用。
2. 水烧开, 放入泰国香米, 待水滚至棉花状再放适量的盐、鸡粉、鸡丁、玉米粒, 再以中火煮熟即可。



竹笋山药粥

【用料】

粳米 50 克, 水 1500 克, 山药、竹笋各适量。

【做法】

1. 米洗净; 山药、竹笋切成块或条状。
2. 锅内放入水烧开, 放入粳米用明火熬煮, 加入洗净的山药、竹笋煮熟即可。



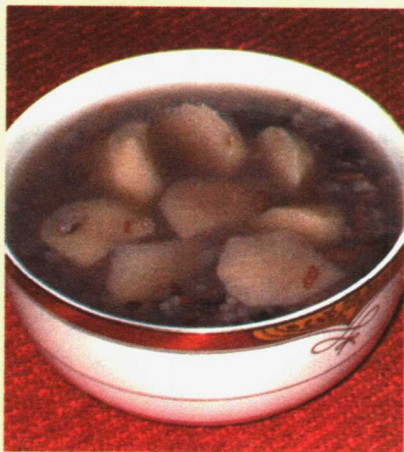
鲜藕粥

【用料】

鲜莲藕 50 克, 猪肉片 50 克, 枸杞 10 粒, 水 1000 克, 粳米 60 克, 生粉、盐、鸡粉各适量。

【做法】

1. 鲜莲藕洗净, 削去外皮后切片, 再以冷水浸泡至要用时才取出。
2. 猪肉片洗净, 再与生粉拌匀备用。
3. 取一深锅, 加水, 大火煮开后加入粳米, 转小火续煮 20 分钟, 再放入莲藕煮 30 分钟, 最后加入猪肉片、枸杞及所有调味料煮 10 分钟即可。



红糯米山药粥

【用料】

红糯米 25 克, 糯米 20 克, 山药 100 克, 水 1000 克。

【做法】

1. 红糯米、糯米洗净泡水; 山药去皮切丁。
2. 深锅内放入红糯米、糯米和水, 用大火煮开。
3. 改小火煮至米较稠时, 加入山药丁再煮 30 分钟即可。



双莲粥

【用料】

莲子 20 克, 莲藕 60 克, 红米 50 克, 圆糯米 30 克, 水 1200 克。

【做法】

1. 糯米洗净后泡水 2 小时以上; 莲子冲水洗净; 莲藕洗净连皮切成薄片。
2. 深锅内放入红米、糯米、莲藕和水, 用大火煮开后改用小慢煮至米软。
3. 再放入莲子煮半小时即可。



红糯米生栗粥

【用料】

红糯米 50 克, 生栗子 60 克, 水 1000 克。

【做法】

1. 红糯米洗净泡水 1 小时; 碗中放入栗子及少许水蒸熟备用。
2. 深锅内放入红糯米和水, 煮至米粒黏稠时, 加入蒸熟的栗子煮 20 分钟。



花豆红糯粥

【用料】

花豆 60 克, 红米 50 克, 水 1000 克, 糖适量。

【做法】

1. 花豆泡水约 2 小时; 红米泡水 2 小时。
2. 深锅中放入花豆和 400 克水, 用小火煮。
3. 煮至花豆稍软时加入红米和 600 克水, 煮熟加糖即可。



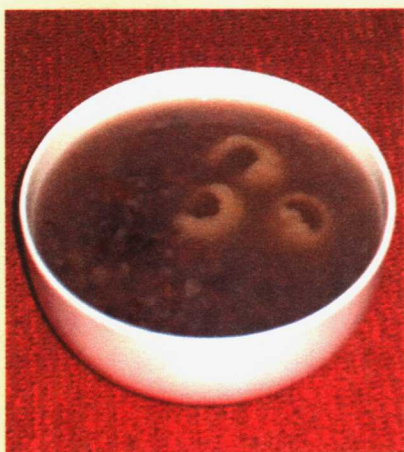
香菇玉米粥

【用料】

猪肉粒 50 克, 鸡肉丝 50 克, 红萝卜 50 克, 玉米粒 50 克, 干香菇 50 克, 水、白饭、生粉、盐、鸡粉和油各适量。

【做法】

1. 猪肉粒、鸡肉丝各拌入少许生粉; 红萝卜洗净切粒; 玉米粒洗净备用。
2. 香菇泡软去蒂, 用生粉抓洗, 捏干香菇取出切片, 拌入沙拉油备用。
3. 锅中倒入水, 大火煮开后转小火, 放入白饭煮 20 分钟, 加入其他各料拌匀煮熟即可。



紫米粥

【用料】

紫米 50 克, 龙眼干 75 克, 水 2000 克, 冰糖适量。

【做法】

1. 紫米以冷水浸泡 1 小时后沥干水备用。
2. 取一深锅, 加入水, 以大火煮开后转小火, 加入紫米煮 40 分钟后, 加入龙眼干续煮 20 分钟, 最后加冰糖调味即可。



地瓜粥

【用料】

地瓜 60 克, 水 2000 克, 米 50 克。

【做法】

1. 地瓜洗净, 削去外皮, 切块备用。
2. 取一深锅加水, 以大火煮开后加入洗净的米, 转小火煮熟, 再加地瓜并煮熟即可。



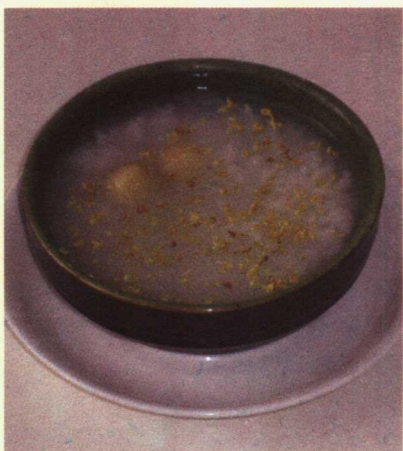
红枣山药粥

【用料】

红枣 20 克, 山药 60 克, 糯米 50 克, 水 2000 克, 糖适量。

【做法】

1. 糯米洗净泡水; 红枣用水冲洗; 山药去皮切丁。
2. 深锅内放入糯米、红枣和水, 用大火煮开后改小火煮, 加入山药丁煮至粥稠加糖即可。



桂花莲子粥

【用料】

桂花干 3 克, 莲子 30 克, 糯米 30 克, 白米 50 克, 水 2000 克。

【做法】

1. 桂花干、莲子用水洗净; 糯米、白米洗净泡水 1 小时。
2. 深锅内放入糯米、白米和水, 用大火煮开后, 改小火煮熟, 加入桂花干及莲子, 煮熟即可。



白萝卜粥

【用料】

白萝卜 30 克, 米 50 克, 香菜末 5 克, 水 2000 克, 盐 2 克。

【做法】

1. 米洗净泡水 1 小时备用; 白萝卜去皮切丝, 用果汁机打碎。
2. 锅中放入米和水, 用大火烧开后, 加入白萝卜丝, 改小火慢煮至粥稠加盐及香菜末即可。



陈皮山楂粥

【用料】

陈皮 15 克, 山楂 30 克, 米 50 克, 水 1500 克。

【做法】

1. 山楂加水, 用小火慢熬煮出味; 陈皮切丝; 米洗净泡水 1 小时。
2. 深锅内放入米及水, 用大火煮开后改小火, 加入山楂及山楂煮的汁、陈皮丝慢煮成粥即可。



山药莲子粥

【用料】

山药 50 克, 米 50 克, 莲子 20 克, 水 2000 克。

【做法】

1. 鲜山药去皮切丁; 米洗净泡水 1 小时; 莲子洗净备用。
2. 深锅内放入米、莲子及水, 用大火煮开后改小火煮, 再加入山药丁慢慢煮至粥浓稠即可。



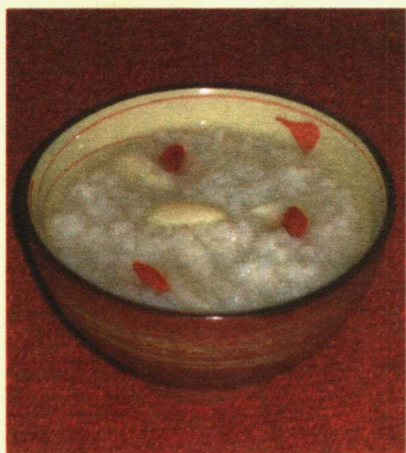
胡萝卜粥

【用料】

胡萝卜 30 克, 米 50 克, 枸杞 5 克, 水 2000 克, 盐 2 克。

【做法】

1. 胡萝卜去皮切丝; 米洗净泡水 1 小时; 枸杞洗净备用。
2. 锅中放入米、胡萝卜丝、枸杞和水, 用大火煮开后改小火煮至胡萝卜丝成糊状, 加盐调味即可。



百合枸杞粥

【用料】

百合 30 克, 枸杞 10 克, 米 30 克, 水 1000 克。

【做法】

1. 米洗净泡水 1 小时; 枸杞冲水; 百合泡水备用。
2. 深锅内放入米、百合、水, 用大火煮开再改小火煮熟。
3. 加入枸杞煮至粥稠即可。



菠菜粥

【用料】

菠菜 30 克, 大米 50 克, 香油、精盐各适量。

【做法】

1. 菠菜择去老叶, 洗净后用开水略烫一下捞出。
2. 将大米洗净放入锅中, 加适量清水, 用旺火煮沸后改小火, 煮至米开花时放入菠菜、香油、精盐, 搅匀即成。



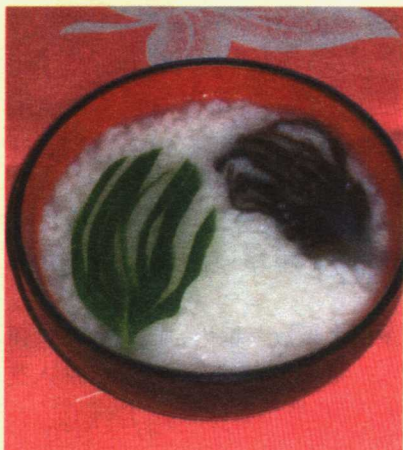
菠菜茄子粥

【用料】

菠菜 30 克, 茄子 30 克, 大米 50 克, 精盐、味精、水各适量。

【做法】

1. 菠菜洗净; 将茄子洗净切片后用清水漂一下, 沥去水分。
2. 淘洗干净的大米与茄子一同放入锅内, 加入适量清水, 用旺火煮沸后改用小火, 煮至米开花时加入菠菜, 再烧开后加入精盐、味精调味即成。



菠菜木耳粥

【用料】

菠菜 30 克, 木耳 25 克, 大米 50 克, 精盐、味精、水各适量。

【做法】

1. 菠菜洗净沥水; 木耳泡开洗净。
2. 大米淘洗干净, 放入锅中, 加适量清水, 用旺火煮沸后改用小火, 煮至米开花时加入菠菜、木耳、精盐和味精, 烧开后即成。



菠菜银耳粥

【用料】

菠菜 30 克, 银耳 25 克, 大米 50 克, 精盐、味精、水各适量。

【做法】

1. 菠菜洗净切碎; 银耳用水泡好。
2. 淘洗干净的大米与银耳一同放入锅内, 加入适量清水, 用旺火煮沸后改用小火, 煮至米开花时加入菠菜, 再烧开后加入精盐、味精调味即成。