

天天美食系列

尚锦文化

天天粥·面·点心

365道

尚锦文化◎编



中国纺织出版社

尚锦文化

天天美食系列

天天粥·面·点心 365道

尚锦文化 编



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

天天粥·面·点心365道 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社, 2012.1
(天天美食系列)

ISBN 978-7-5064-7919-6

I. ①天… II. ①尚… III. ①主食-食谱 IV. ①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第202072号

责任编辑: 向隽 责任印制: 刘 强

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

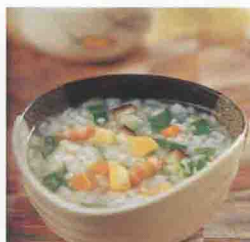
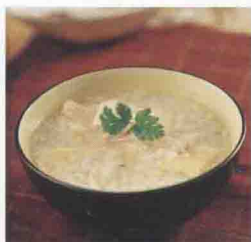
开本: 889×1194 1/16 印张: 8

字数: 97千字 定价: 26.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

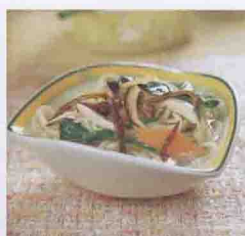
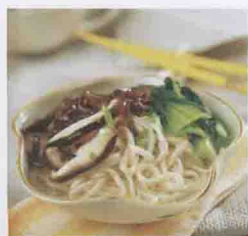


- | | | | |
|----------|-----------|----------|-----------|
| 6 紫米粥 | 13 黑木耳粥 | 21 花生红枣粥 | 28 芦荟杏仁粥 |
| 6 绿豆粥 | 13 玉竹粥 | 21 薏米百合粥 | 29 长生果粥 |
| 6 小米粥 | 14 生地黄粥 | 22 莲子粥 | 29 南瓜粥 |
| 7 菊花粥 | 14 桑葚粥 | 22 薏米粥 | 29 西米银耳粥 |
| 7 松子仁粥 | 14 山药粉粥 | 22 玫瑰花粥 | 30 干贝鸡丝粥 |
| 7 萝卜粥 | 15 黑芝麻粥 | 23 胡萝卜粥 | 30 干贝海带粥 |
| 8 甜藕粥 | 15 戴菜粥 | 23 西米枇杷粥 | 30 人参茯苓粥 |
| 8 荷叶莲子粥 | 15 肉苁蓉羊肉粥 | 23 麦门冬粥 | 31 排骨糙米粥 |
| 8 蜜枣龙眼粥 | 16 苦瓜粥 | 24 生姜粥 | 31 猪肝粥 |
| 9 芥菜粥 | 16 芹菜粥 | 24 大蒜粥 | 31 赤小豆鲤鱼粥 |
| 9 红薯粥 | 16 香菜牛肉粥 | 24 金银花粥 | 32 香椿芽粥 |
| 9 西瓜皮粥 | 17 莴笋粥 | 25 山药猪肚粥 | 32 海带粥 |
| 10 猪肾粥 | 17 菊苗粥 | 25 五彩虾仁粥 | 32 丝瓜粥 |
| 10 枸杞粥 | 17 西米猕猴桃粥 | 25 银耳粥 | 33 马齿苋粥 |
| 10 冬瓜鸭粥 | 18 鸭肉粥 | 26 鳝鱼粥 | 33 紫苋菜 |
| 11 黑米粥 | 18 香菜粥 | 26 人参鸡粥 | 33 枸杞叶粥 |
| 11 牛奶燕麦粥 | 18 猪心粥 | 26 蛤蟆油粥 | 34 鲤鱼粥 |
| 11 龙眼莲子粥 | 19 鱼肚粥 | 27 马蹄粥 | 34 生姜羊肉粥 |
| 12 贝母粥 | 19 皮蛋瘦肉粥 | 27 花生大枣粥 | 34 生滚鱼片粥 |
| 12 空心菜粥 | 19 猪肝鸡子粥 | 27 莲子芡实粥 | 35 美味火腿粥 |
| 12 桔梗粥 | 20 蛋包粥 | 28 薄荷粥 | 35 蛭干粥 |
| 13 春笋粥 | 20 红豆粥 | 28 菠菜粥 | 35 鸡肝粥 |



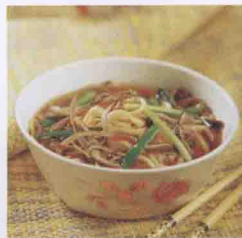
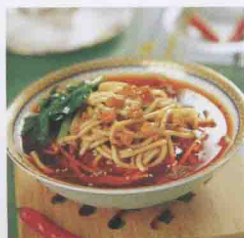


- | | | | |
|----------|------------|------------|------------|
| 36 二米粥 | 43 沙参粥 | 50 爆鳝鱼面 | 57 番茄牛柳面 |
| 36 粟米粥 | 43 菜菔粥 | 50 红油爆鱼面 | 57 三菇面 |
| 36 黄芪薏米粥 | 44 西洋参粥 | 50 双色鸡丝凉面 | 58 广州炒面 |
| 37 槐花粥 | 44 豆浆粥 | 51 榨菜肉丝面 | 58 海鲜炒面 |
| 37 胡桃仁粥 | 44 黄芪川芎粥 | 51 福建炒虾面 | 58 韩式泡菜炒面 |
| 37 栗子柿饼粥 | 45 羊石子粥 | 51 上海粗炒面 | 59 虾仁金针菇炒面 |
| 38 香菇粥 | 45 黄花菜粥 | 52 葱油拌面 | 59 蚝油捞面 |
| 38 栗子粥 | 45 当归生姜羊肉粥 | 52 打卤面 | 59 炆锅面 |
| 38 花生山药粥 | 46 百合粥 | 52 馄饨面 | 60 黑椒牛柳炒面 |
| 39 珠玉二宝粥 | 46 菠萝粥 | 53 兰州拉面 | 60 辣味面 |
| 39 罗汉果粥 | 46 玉米须粥 | 53 麻婆豆腐拉面 | 60 肉卤面 |
| 39 小米鸡蛋粥 | 47 豆腐皮粥 | 53 丝瓜肉丝面 | 61 香葱油面 |
| 40 龙眼大枣粥 | 47 干姜粥 | 54 炒豆角碎拌面 | 61 酸辣干拌面 |
| 40 大枣薏米粥 | 47 藿香粥 | 54 炒意面 | 61 猪肝菠菜面 |
| 40 金樱子粥 | 48 猪小肚白果粥 | 54 陈醋拌面 | 62 翡翠鲜虾面 |
| 41 芋头粥 | 48 葱白粥 | 55 红烧牛肉面 | 62 饴饴面 |
| 41 腊八粥 | 48 葡萄干粥 | 55 鸡肉三丝面 | 62 鸡丁烧面 |
| 41 玉米粥 | 49 山药枸杞粥 | 55 龙须面 | 63 芥末凉面 |
| 42 麸皮粥 | 49 棒糖粥 | 56 朝鲜冷面 | 63 三鲜面片 |
| 42 核桃粥 | 49 状元及第粥 | 56 山西雁北冷筱面 | 63 素什锦面 |
| 42 荔枝粥 | | 56 黄瓜鸡丝凉面 | 64 麻酱面 |
| 43 黄芪大枣粥 | | 57 黑椒牛柳面 | 64 茄子面 |

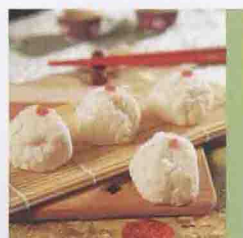




- | | | | |
|-------------|------------|-----------|----------|
| 64 三丝素凉面 | 72 长寿面 | 80 沙茶牛肉炒面 | 88 兰花酥 |
| 65 酸菜肉丝面 | 72 番茄肉酱面 | 80 素三丝炒面 | 88 鸿运酥 |
| 65 香菇肉丝面 | 73 香菇肉酱拌面 | 81 肉酱面 | 88 萱花酥 |
| 65 香油鸡丝面 | 73 玉米番茄酱拌面 | 81 兰州牛肉炒面 | 89 莲蓉酥 |
| 66 番茄虾仁意大利面 | 73 大汤排骨面 | 81 香菇鸡汤面 | 89 三角酥 |
| 67 香炸排骨面 | 74 柳叶面 | 82 酸辣拌面 | 89 榴莲酥 |
| 67 八宝辣酱面 | 74 素肉丝面 | 82 羊肉氽面 | 90 莲花酥 |
| 68 菠菜蒜蘸面 | 74 雪菜肉丝面 | 82 榨菜肉末拌面 | 90 姜汁排叉 |
| 68 担担面 | 75 炸酱面 | 83 蹄筋面 | 90 香麻苦瓜枣 |
| 68 番茄鸡蛋面 | 75 鲜菇面 | 83 伊府面 | 91 青蛙酥 |
| 68 翡翠麻椒凉面 | 75 木耳香菇面 | 83 鱼排面 | 91 粽子 |
| 69 火腿蛋丝凉面 | 76 刀削面 | 84 肚丝煨面 | 91 翡翠烧卖 |
| 69 蔬菜凉面 | 76 肉臊面 | 84 素炸酱面 | 92 布袋酥 |
| 69 四川凉面 | 76 乌龙面 | 84 老北京打卤面 | 92 眉毛酥 |
| 69 鸭肉熬面 | 77 肉丝面 | 85 山西刀削面 | 92 枇杷酥 |
| 70 番茄火腿拌面 | 76 虾爆鳝面 | 85 鳝丝汤面 | 93 炸糍粑 |
| 70 干拌面 | 76 猪蹄香葱面 | 85 什锦海鲜面 | 93 鸳鸯饺 |
| 70 蚝油牛肉拌面 | 78 叉烧酱炒面 | 86 素辣酱面 | 93 咖喱酥饺 |
| 70 姜葱鲜菇拌面 | 78 木须肉炒面 | 86 素三丝面 | 94 一品饺 |
| 71 家常肉丝炒面 | 78 阳春面 | 86 素干面 | 94 状元饺 |
| 71 芥蓝鱼片炒面 | 79 蟹味菇拌荞麦面 | 87 虾米麻酱凉面 | 94 珍珠饺 |
| 71 韭菜火腿炒面 | 79 两面黄 | 87 香葱牛肉拌面 | 95 花边水饺 |
| 71 咖喱牛肉炒面 | 79 鸡丝银芽凉面 | 87 火腿虾仁凉面 | 95 上汤水晶饺 |
| 72 叉烧面 | 80 豉油黄蛋皮炒面 | | 95 水晶虾饺 |



- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 96 鸽饺 | 104 鲍鱼三角酥 | 112 丰收鱼米包 | 120 水煎包 |
| 96 金鱼饺 | 104 藕酥 | 112 五彩水晶包 | 120 生煎包 |
| 96 瓜子仁芋球 | 105 木瓜酥 | 112 像生胡萝卜 | 120 枣泥包 |
| 97 马蹄糕 | 105 木鱼酥 | 113 水煮元宵 | 121 小窝头 |
| 97 枣泥拉糕 | 106 像生菱角 | 113 银丝卷 | 121 玉米发糕 |
| 97 苔菜煎软饼 | 106 像生蜜枣 | 113 孜然羊肉卷 | 121 麻酱花卷 |
| 98 像生蒜头 | 106 麻团 | 114 小鸡酥 | 122 糖三角 |
| 98 豌豆黄 | 106 京江饽 | 114 虾酥 | 122 牛肉饼 |
| 98 糯米年糕 | 107 碧绿干蒸卖 | 114 春卷 | 122 像生金橘 |
| 99 生煎粉果 | 107 染饭 | 115 仙桃酥 | 123 碧绿黄金卷 |
| 99 开口笑 | 107 紫菜卷 | 115 南瓜团 | 123 如意凉卷 |
| 99 糊塌子 | 107 紫米年糕 | 115 凤尾泡泡糕 | 123 腊味螺丝卷 |
| 100 奶黄水晶花 | 108 荷叶夹 | 116 脆炸黄金芋 | 124 扬州烙饼 |
| 100 焦圈 | 108 珍珠圆子 | 116 叉烧酥 | 124 京式烙饼 |
| 100 麻花 | 108 梅花糕 | 116 水晶蛋挞 | 124 家常烙饼 |
| 101 油炸馓子 | 109 菊花酥饼 | 117 驴打滚 | 125 手抛饼 |
| 101 三鲜雪梨 | 109 腊味糯米卷 | 117 荷叶糍粑 | 125 三鲜土豆饼 |
| 101 酥盒 | 109 萝卜丝酥饼 | 117 窝窝头 | 125 豆沙饼 |
| 102 锅贴 | 110 素菜包 | 118 豆沙包 | 126 猪肉馅饼 |
| 102 千层油糕 | 110 肉包 | 118 淮阳汤包 | 126 香葱煎饼 |
| 102 千层酥油饼 | 110 葱花花卷 | 118 小笼包 | 126 黄金饼 |
| 103 盘丝饼 | 111 双麻酥饼 | 119 刺猬包 | 127 葱油饼 |
| 103 麻酱烧饼 | 111 艾窝窝 | 119 葫芦包 | 127 葱油烙饼 |
| 103 安豆苗煎饼 | 111 奶油糯米糍 | 119 灯笼包 | 127 芝麻酥饼 |



尚锦文化

天天美食系列

天天粥·面·点心 365道

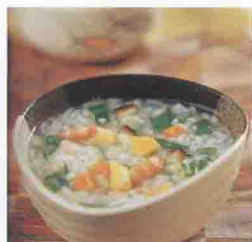
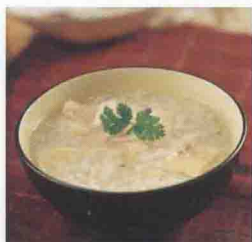
尚锦文化 编



中国纺织出版社

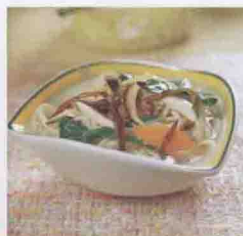


- | | | | |
|----------|-----------|----------|-----------|
| 6 紫米粥 | 13 黑木耳粥 | 21 花生红枣粥 | 28 芦荟杏仁粥 |
| 6 绿豆粥 | 13 玉竹粥 | 21 薏米百合粥 | 29 长生果粥 |
| 6 小米粥 | 14 生地黄粥 | 22 莲子粥 | 29 南瓜粥 |
| 7 菊花粥 | 14 桑葚粥 | 22 薏米粥 | 29 西米银耳粥 |
| 7 松子仁粥 | 14 山药粉粥 | 22 玫瑰花粥 | 30 干贝鸡丝粥 |
| 7 萝卜粥 | 15 黑芝麻粥 | 23 胡萝卜粥 | 30 干贝海带粥 |
| 8 甜藕粥 | 15 戴菜粥 | 23 西米枇杷粥 | 30 人参茯苓粥 |
| 8 荷叶莲子粥 | 15 肉苁蓉羊肉粥 | 23 麦门冬粥 | 31 排骨糙米粥 |
| 8 蜜枣龙眼粥 | 16 苦瓜粥 | 24 生姜粥 | 31 猪肝粥 |
| 9 芥菜粥 | 16 芹菜粥 | 24 大蒜粥 | 31 赤小豆鲤鱼粥 |
| 9 红薯粥 | 16 香菜牛肉粥 | 24 金银花粥 | 32 香椿芽粥 |
| 9 西瓜皮粥 | 17 莴笋粥 | 25 山药猪肚粥 | 32 海带粥 |
| 10 猪肾粥 | 17 菊苗粥 | 25 五彩虾仁粥 | 32 丝瓜粥 |
| 10 枸杞粥 | 17 西米猕猴桃粥 | 25 银耳粥 | 33 马齿苋粥 |
| 10 冬瓜鸭粥 | 18 鸭肉粥 | 26 鳝鱼粥 | 33 紫苋菜 |
| 11 黑米粥 | 18 香菜粥 | 26 人参鸡粥 | 33 枸杞叶粥 |
| 11 牛奶燕麦粥 | 18 猪心粥 | 26 蛤蟆油粥 | 34 鲤鱼粥 |
| 11 龙眼莲子粥 | 19 鱼肚粥 | 27 马蹄粥 | 34 生姜羊肉粥 |
| 12 贝母粥 | 19 皮蛋瘦肉粥 | 27 花生大枣粥 | 34 生滚鱼片粥 |
| 12 空心菜粥 | 19 猪肝鸡子粥 | 27 莲子芡实粥 | 35 美味火腿粥 |
| 12 桔梗粥 | 20 蛋包粥 | 28 薄荷粥 | 35 蛭干粥 |
| 13 春笋粥 | 20 红豆粥 | 28 菠菜粥 | 35 鸡肝粥 |



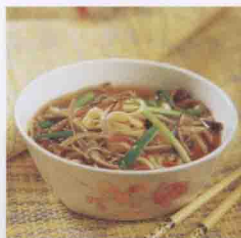


- | | | | |
|----------|------------|------------|------------|
| 36 二米粥 | 43 沙参粥 | 50 爆鳝鱼面 | 57 番茄牛柳面 |
| 36 粟米粥 | 43 莱菔粥 | 50 红油爆鱼面 | 57 三菇面 |
| 36 黄芪薏米粥 | 44 西洋参粥 | 50 双色鸡丝凉面 | 58 广州炒面 |
| 37 槐花粥 | 44 豆浆粥 | 51 榨菜肉丝面 | 58 海鲜炒面 |
| 37 胡桃仁粥 | 44 黄芪川芎粥 | 51 福建炒虾面 | 58 韩式泡菜炒面 |
| 37 栗子柿饼粥 | 45 羊石子粥 | 51 上海粗炒面 | 59 虾仁金针菇炒面 |
| 38 香菇粥 | 45 黄花菜粥 | 52 葱油拌面 | 59 蚝油捞面 |
| 38 栗子粥 | 45 当归生姜羊肉粥 | 52 打卤面 | 59 炆锅面 |
| 38 花生山药粥 | 46 百合粥 | 52 馄饨面 | 60 黑椒牛柳炒面 |
| 39 珠玉二宝粥 | 46 菠萝粥 | 53 兰州拉面 | 60 辣味面 |
| 39 罗汉果粥 | 46 玉米须粥 | 53 麻婆豆腐拉面 | 60 肉卤面 |
| 39 小米鸡蛋粥 | 47 豆腐皮粥 | 53 丝瓜肉丝面 | 61 香葱油面 |
| 40 龙眼大枣粥 | 47 干姜粥 | 54 炒豆角碎拌面 | 61 酸辣干拌面 |
| 40 大枣薏米粥 | 47 藿香粥 | 54 炒意面 | 61 猪肝菠菜面 |
| 40 金樱子粥 | 48 猪小肚白果粥 | 54 陈醋拌面 | 62 翡翠鲜虾面 |
| 41 芋头粥 | 48 葱白粥 | 55 红烧牛肉面 | 62 饴饴面 |
| 41 腊八粥 | 48 葡萄干粥 | 55 鸡肉三丝面 | 62 鸡丁烧面 |
| 41 玉米粥 | 49 山药枸杞粥 | 55 龙须面 | 63 芥末凉面 |
| 42 麸皮粥 | 49 棒槌粥 | 56 朝鲜冷面 | 63 三鲜面片 |
| 42 核桃粥 | 49 状元及第粥 | 56 山西雁北冷筱面 | 63 素什锦面 |
| 42 荔枝粥 | | 56 黄瓜鸡丝凉面 | 64 麻酱面 |
| 43 黄芪大枣粥 | | 57 黑椒牛柳面 | 64 茄子面 |

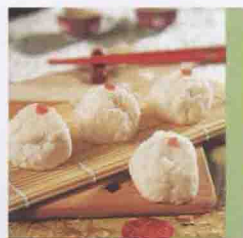




- | | | | |
|-------------|------------|-----------|----------|
| 64 三丝素凉面 | 72 长寿面 | 80 沙茶牛肉炒面 | 88 兰花酥 |
| 65 酸菜肉丝面 | 72 番茄肉酱面 | 80 素三丝炒面 | 88 鸿运酥 |
| 65 香菇肉丝面 | 73 香菇肉酱拌面 | 81 肉酱面 | 88 萱花酥 |
| 65 香油鸡丝面 | 73 玉米番茄酱拌面 | 81 兰州牛肉炒面 | 89 莲蓉酥 |
| 66 番茄虾仁意大利面 | 73 大汤排骨面 | 81 香菇鸡汤面 | 89 三角酥 |
| 67 香炸排骨面 | 74 柳叶面 | 82 酸辣拌面 | 89 榴莲酥 |
| 67 八宝辣酱面 | 74 素肉丝面 | 82 羊肉氽面 | 90 莲花酥 |
| 68 菠菜蒜薹面 | 74 雪菜肉丝面 | 82 榨菜肉末拌面 | 90 姜汁排叉 |
| 68 担担面 | 75 炸酱面 | 83 蹄筋面 | 90 香麻苦瓜枣 |
| 68 番茄鸡蛋面 | 75 鲜菇面 | 83 伊府面 | 91 青蛙酥 |
| 68 翡翠麻椒凉面 | 75 木耳香菇面 | 83 鱼排面 | 91 粽子 |
| 69 火腿蛋丝凉面 | 76 刀削面 | 84 肚丝煨面 | 91 翡翠烧卖 |
| 69 蔬菜凉面 | 76 肉臊面 | 84 素炸酱面 | 92 布袋酥 |
| 69 四川凉面 | 76 乌龙面 | 84 老北京打卤面 | 92 眉毛酥 |
| 69 鸭肉熬面 | 77 肉丝面 | 85 山西刀削面 | 92 枇杷酥 |
| 70 番茄火腿拌面 | 76 虾爆鳝面 | 85 鳝丝汤面 | 93 炸糍粑 |
| 70 干拌面 | 76 猪蹄香葱面 | 85 什锦海鲜面 | 93 鸳鸯饺 |
| 70 蚝油牛肉拌面 | 78 叉烧酱炒面 | 86 素辣酱面 | 93 咖喱酥饺 |
| 70 姜葱鲜菇拌面 | 78 木须肉炒面 | 86 素三丝面 | 94 一品饺 |
| 71 家常肉丝炒面 | 78 阳春面 | 86 素干面 | 94 状元饺 |
| 71 芥蓝鱼片炒面 | 79 蟹味菇拌荞麦面 | 87 虾米麻酱凉面 | 94 珍珠饺 |
| 71 韭菜火腿炒面 | 79 两面黄 | 87 香葱牛肉拌面 | 95 花边水饺 |
| 71 咖喱牛肉炒面 | 79 鸡丝银芽凉面 | 87 火腿虾仁凉面 | 95 上汤水晶饺 |
| 72 叉烧面 | 80 豉油黄蛋皮炒面 | | 95 水晶虾饺 |



- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 96 鸽饺 | 104 鲍鱼三角酥 | 112 丰收鱼米包 | 120 水煎包 |
| 96 金鱼饺 | 104 藕酥 | 112 五彩水晶包 | 120 生煎包 |
| 96 瓜子仁芋球 | 105 木瓜酥 | 112 像生胡萝卜 | 120 枣泥包 |
| 97 马蹄糕 | 105 木鱼酥 | 113 水煮元宵 | 121 小窝头 |
| 97 枣泥拉糕 | 106 像生菱角 | 113 银丝卷 | 121 玉米发糕 |
| 97 苔菜煎软饼 | 106 像生蜜枣 | 113 孜然羊肉卷 | 121 麻酱花卷 |
| 98 像生蒜头 | 106 麻团 | 114 小鸡酥 | 122 糖三角 |
| 98 豌豆黄 | 106 京江饽 | 114 虾酥 | 122 牛肉饼 |
| 98 糯米年糕 | 107 碧绿干蒸卖 | 114 春卷 | 122 像生金橘 |
| 99 生煎粉果 | 107 染饭 | 115 仙桃酥 | 123 碧绿黄金卷 |
| 99 开口笑 | 107 紫菜卷 | 115 南瓜团 | 123 如意凉卷 |
| 99 糊塌子 | 107 紫米年糕 | 115 凤尾泡泡糕 | 123 腊味螺丝卷 |
| 100 奶黄水晶花 | 108 荷叶夹 | 116 脆炸黄金芋 | 124 扬州烙饼 |
| 100 焦圈 | 108 珍珠圆子 | 116 叉烧酥 | 124 京式烙饼 |
| 100 麻花 | 108 梅花糕 | 116 水晶蛋挞 | 124 家常烙饼 |
| 101 油炸馓子 | 109 菊花酥饼 | 117 驴打滚 | 125 手抛饼 |
| 101 三鲜雪糕 | 109 腊味糯米卷 | 117 荷叶糍粑 | 125 三鲜土豆饼 |
| 101 酥盒 | 109 萝卜丝酥饼 | 117 窝窝头 | 125 豆沙饼 |
| 102 锅贴 | 110 素菜包 | 118 豆沙包 | 126 猪肉馅饼 |
| 102 千层油糕 | 110 肉包 | 118 淮阳汤包 | 126 香葱煎饼 |
| 102 千层酥油饼 | 110 葱花花卷 | 118 小笼包 | 126 黄金饼 |
| 103 盘丝饼 | 111 双麻酥饼 | 119 刺猬包 | 127 葱油饼 |
| 103 麻酱烧饼 | 111 艾窝窝 | 119 葫芦包 | 127 葱油烙饼 |
| 103 安豆苗煎饼 | 111 奶油糯米糍 | 119 灯笼包 | 127 芝麻酥饼 |



紫米粥



原料

紫米200克，
糯米100克，
枸杞子少许

做法

cooking

1. 紫米、糯米淘洗干净；枸杞子洗净泡开。
2. 取锅，倒入清水烧沸后，入紫米、糯米煮沸，再用小火烧至粥稠，装碗，点缀枸杞子食用。

TIPS

1. 紫米黏糯性不好，所以紫米粥不可全用紫米，最好将紫米与粳米、糯米混合后煮。
2. 中国紫米有三百多个品种，历来被视为珍品，古代还曾作为贡品，营养价值很高。
3. 此粥煮成后也可加糖佐食。

绿豆粥



原料

绿豆100克，
粳米200克

做法

cooking

1. 绿豆、粳米分别淘洗干净。
2. 取锅倒入清水烧沸，入绿豆煮沸后用小火烧至绿豆软烂，再加入粳米煮至粥稠，装碗食用。

TIPS

1. 绿豆要先煮熟再加入米煮。
2. 此粥煮成后可加糖佐食。

小米粥



原料

小米200克，
枸杞子少许

做法

cooking

1. 小米淘洗干净，枸杞子洗净泡开。
2. 取锅倒入清水烧沸，入小米煮沸后，用小火烧至粥稠，装碗后撒上枸杞子食用。

TIPS

1. 小米又称谷子、粟等，有粳性小米、糯性小米和混合小米三大类。小米粥营养丰富，最为养人。
2. 此粥煮成后可加糖佐食。

ingredients
原料

菊花20克，
粳米100克

seasoning
调料

白糖适量

菊花粥



做法 cooking

1. 菊花去蒂，取下花瓣，洗净；粳米淘洗干净。
2. 锅内倒入清水烧沸，入粳米煮沸后用小火烧至粥稠，再加入菊花瓣，用白糖调味后，装碗食用。

TIPS

中国自古食菊，屈原名句有“夕餐秋菊兮落英”，此后历代都有食菊的记载，包括菊花酒、菊花茶、菊花糕等。菊花有家菊花和野菊花两种，家菊花又有白菊花和黄菊花之分。白菊花偏于平肝明目，黄菊花偏于散风清热，野菊花主要用于清热解毒。一般使用干菊花，鲜菊花也可使用。

ingredients
原料

松子仁50克，
粳米200克

seasoning
调料

色拉油适量

松子仁粥



做法 cooking

1. 将松子仁入油锅中，炸出香味，待用；粳米淘洗干净。
2. 取锅倒入清水烧沸，入粳米、松子仁煮沸后用小火烧至粥稠，装碗食用。

TIPS

1. 松子主要产自我国东北地区，以颗粒大、仁肉饱满，仁色乳白、干燥者为佳。松子过油炸后香味才能透出。
2. 此粥煮成后可加糖佐食。

ingredients
原料

白萝卜100克，
粳米200克，
葱花少许

萝卜粥



做法 cooking

1. 白萝卜去皮，切成小块，入沸水锅中焯水后待用；粳米淘洗干净。
2. 取锅倒入清水烧沸，入粳米、白萝卜块煮沸后用小火烧至粥稠，装碗，撒上葱花食用。

TIPS

1. 白萝卜有健脾消食、通利肠胃、化痰止咳的功效。
2. 萝卜粥也可将萝卜捣汁入粥煮，取其萝卜味。萝卜有涩味，要焯水后再与粥同煮。
3. 此粥煮成后可加糖佐食。

甜藕粥



原料

鲜藕100克，
粳米200克，
葱花少许

调料

白糖适量

做法

cooking

1. 鲜藕去皮，切成小块，入沸水锅中焯水；粳米淘洗干净。
2. 锅内倒入清水，置火上，待水烧沸后，入粳米、藕块煮沸，用小火烧至粥稠，加白糖调味，装碗后撒上葱花食用。

TIPS

1. 藕有补血、润燥的功效，适宜秋季食用。
2. 怕甜者或糖尿病患者可不加糖。

荷叶莲子粥



原料

荷叶1张，
莲子100克，
粳米200克

做法

cooking

1. 荷叶洗净，切丝；莲子洗净；粳米淘洗干净。
2. 取锅，倒入清水烧沸，入莲子煮沸后用小火烧至莲子软烂，加入粳米煮至粥稠，再入荷叶丝稍煮，取其清香，装碗食用。

TIPS

1. 莲子可选用去心的，要先入沸水锅煮，才容易熟烂。
2. 此粥煮成后可加糖佐食。

蜜枣龙眼粥



原料

蜜枣50克，
龙眼肉50克，
粳米200克

做法

cooking

1. 蜜枣、龙眼肉洗净；粳米淘洗干净。
2. 锅内倒入清水烧沸，入粳米、蜜枣、龙眼肉煮沸后，用小火烧至粥稠，装碗食用。

TIPS

1. 蜜枣要将枣核除去；如没有新鲜的龙眼肉，也可用其干制品桂圆替代。
2. 此粥煮成后可加糖佐食。

ingredients

原料

荠菜100克，
粳米100克

seasoning

调料

盐、味精各适量

荠菜粥



做法

cooking

1. 荠菜择洗干净，切成细末；粳米淘洗干净。
2. 锅内倒入清水烧沸，入粳米煮沸后，用小火烧至粥稠，再加入荠菜末，用盐、味精调味后，装碗食用。

TIPS

1. 用荠菜煮粥，古已有之，并有“东坡粥”、“翡翠羹”之称。民间还有“荠菜鲤鱼粥”、“荠菜黄豆粥”等。
2. 此粥宜温热进食。

ingredients

原料

去皮红薯100克，
粳米100克

红薯粥



做法

cooking

1. 去皮红薯切成小块；粳米淘洗干净。
2. 取锅倒入清水烧沸，入粳米、红薯块煮沸后，用小火烧至粥稠，装碗食用。

TIPS

红薯富含淀粉，非常适宜与粳米、籼米等主粮一起煮粥。红薯的食法多样，可蒸、煮、烤、焙，也可煮熟制成泥，再熬煮成粥。

ingredients

原料

西瓜皮200克，
粳米100克

seasoning

调料

盐、味精各适量

西瓜皮粥



做法

cooking

1. 将西瓜皮削去外部硬皮及残留瓜瓢，清洗干净，切成小块；粳米淘洗干净。
2. 取锅倒入清水烧沸，入粳米煮沸后用小火烧至粥稠，再加入西瓜皮块，用盐、味精调味后装碗食用。

TIPS

1. 食用西瓜皮，古已有之。有些地方有将西瓜皮腌渍作小菜的习俗。西瓜皮刮碎还可制成面点馅料。
2. 西瓜皮最外层为蜡质层，不可食用。

猪肾粥



ingredients
原料

猪肾1个，
粳米200克，
香菜少许

seasoning
调料

盐、味精、胡椒粉
各适量

做法

cooking

1. 将猪肾剥去外膜，从中剖开，切去筋膜，再将其剖花刀，改切成条，入沸水锅中焯水后洗净；粳米淘洗干净。
2. 取锅倒入清水烧沸，入粳米煮沸后用小火烧至粥稠，再加入猪肾，用盐、味精、胡椒粉调味后装碗，撒上香菜食用。

枸杞粥



ingredients
原料

枸杞子10克，
粳米100克

做法

cooking

1. 枸杞子用温水浸泡后清洗干净，粳米淘洗干净。
2. 锅内倒入清水烧沸，入粳米用小火煮至粥成时，加入枸杞子再稍煮，粥稠后装碗食用。

TIPS

1. 枸杞子补肝肾，益精血，明目视。久食有益颜色、乌须发、强筋骨、耐寒暑、轻身不老的功效，是中老年人的养生佳品。
2. 粥煮成后可加糖佐食。

冬瓜鸭粥



ingredients
原料

冬瓜500克，
净鸭半只，
粳米200克

seasoning
调料

葱段、姜片、料酒、盐、味精、花生油、香油各少量，陈皮1片

做法

cooking

1. 将冬瓜去瓢，不去皮，冲洗干净，切成块；净鸭冲洗干净，沥干水分；粳米淘洗干净；陈皮浸软洗净。
2. 取炒锅上火，放入花生油烧热，下鸭子煎爆起香后，取出待用。
3. 取锅放入清水、鸭子，加入葱段、姜片、陈皮、料酒，先用旺火烧开，再改用小火焖煮至鸭子熟烂，捞出鸭子，拣去葱、姜，加入粳米、冬瓜，续煮至粥成。
4. 把鸭肉拆下，撕碎，再放入粥内，用盐、味精调味，淋上香油即成。