

美食生活  
博尔乐  
BOLER

做得给力 吃得健康

知名美食家/邢振龄 中国烹饪大师/邰吉和

联合推荐  
★★★★

巧手烹美味

# 百变饭粥



168: 可口菜肴  
营养贴士  
厨房窍门

范海/编著

超值价

第1辑

08

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百变饭粥 / 范海编著. — 北京: 中国人口出版社,  
2011.4

(巧手烹美味. 第1辑)

ISBN 978-7-5101-0698-9

I. ①百… II. ①范… III. ①大米-菜谱 ②粥-食谱  
IV. ①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第031920号

## 百变饭粥

范海 编著

出版发行 中国人口出版社  
印 刷 北京燕旭开拓印务有限公司  
开 本 889×1194 1/40  
印 张 1.75  
字 数 50千  
版 次 2011年5月第1版  
印 次 2011年5月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5101-0698-9  
定 价 120.00元 (共10册)

社 长 陶庆军  
网 址 www.rkcbbs.net  
电子信箱 rkcbbs@126.com  
电 话 (010) 83519390  
传 真 (010) 83519401  
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦  
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



## 邴吉和 (菜肴制作)

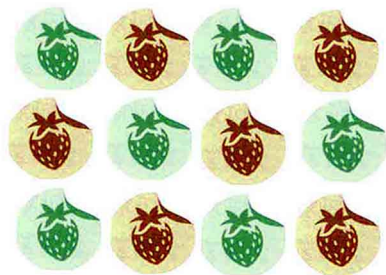
山东省青岛市人, 中国烹饪大师,  
中国鲁菜特级烹饪大师, 中式烹  
调高级技师, 国家级评委, 高级营  
养师, 饮食营养专家, 山东省烹  
饪协会名厨专业委员会青岛区主任,  
青岛市饮食文化研究会副会长, 青  
岛邴大厨酒店服务有限公司董事  
长, 味道菜馆连锁机构总经理, 大  
邴美食文化工作室主任。



巧手烹美味

# 百变饭粥

范海/编著



中国人口出版社

# 目录

# MULU



## 粥饭烹调小窍门

- 06 怎样选购放心大米/大米的存放
- 07 染色小米的鉴别/聪明主妇会淘米  
如何熬粥不溢锅
- 08 这样蒸米饭更香/轻松熬出香滑粥



## 美味健康粥

- 10 黑米粥/粟米粥
- 11 黄芪小米粥/豇豆粥
- 12 韭菜粥/草莓绿豆粥
- 13 草莓麦片粥/香蕉粥
- 14 无花果粥/桂圆姜汁粥
- 15 枸杞龙眼粥/百合葡萄粥
- 16 八宝莲子粥/麦冬竹叶粥
- 17 山药玉米粥/猴头菇粥
- 18 粳米红糖粥/燕麦黑芝麻粥
- 19 淮山芡实粥/紫苏子粥
- 20 锅巴粥/大枣山莲葡萄粥
- 21 黑芝麻大枣粥/大枣山药粥





- 22 花生大枣粥/大枣生姜粥
- 23 南瓜牛奶大米粥/百合莲子大枣粥
- 24 黑米龙眼粥/百合绿豆粥
- 25 松子核桃小米粥/松子核桃大米粥
- 26 木耳山楂粥/南瓜补血粥
- 27 竹荪玉笋粥/海带绿豆粥
- 28 两米芸豆粥/紫菜肉末粥
- 29 茄子肉末粥/陈皮瘦肉粥
- 30 香菇瘦肉粥/卷心菜粥
- 31 猪腰薏米粥
- 32 羊肉粥/猪血粥
- 33 兔肉粥/鸡肉粥
- 34 鸭丝粥/鹅肉粥
- 35 鹌鹑粥/鸽肉粥

- 36 鸡肝粥/鱼肉粥
- 37 草鱼粥/鲈鱼粥
- 38 蟹肉莲藕粥
- 39 鲤鱼赤豆粥/大蒜海参粥
- 40 蛤蜊粥/天下第一粥





## 目录

# MULU



### 可口滋养饭

- |    |                |    |               |
|----|----------------|----|---------------|
| 42 | 赤豆米饭/焖南瓜饭      | 55 | 培根木耳蛋炒饭/生炒糯米饭 |
| 43 | 红薯大枣米饭/薏仁鸡蛋米饭  | 56 | 蛋炒饭/五彩果醋蛋饭    |
| 44 | 栗橘饭/竹筒蒸饭       | 57 | 咸蛋黄炒饭         |
| 45 | 鲜奶麦片饭/补气养血饭    | 58 | 鸡丝芹菜饭/腊香黄金饭   |
| 46 | 牡蛎蒸米饭          | 59 | 胡萝卜排骨米饭       |
| 47 | 奶香枣杞糯米饭/南瓜百合蒸饭 | 60 | 什锦炒饭/扬州炒饭     |
| 48 | 豆芽肉丁蒸饭/清香荷叶饭   | 61 | 香菜蛋炒饭/肉丝炒饭    |
| 49 | 豆米饭团           | 62 | 豆腐肉丁炒饭/青豆火腿炒饭 |
| 50 | 五香糯米卷          | 63 | 牛排炒饭          |
| 51 | 香肠香菇饭/荤素三合饭    | 64 | 叉烧鸡蛋酱油饭/牛肉饭   |
| 52 | 家常盖浇饭/茄汁鱼片盖浇饭  | 65 | 菠萝鸡饭/虾仁炒饭     |
| 53 | 冬笋白菜盖浇饭/排骨盖饭   | 66 | 石锅拌饭          |
| 54 | 红烧肉盖饭/咖喱牛肉盖饭   | 67 | 鸡丝蛋炒饭/咖喱鸡肉拌饭  |
|    |                | 68 | 香菇肉丝拌饭/鱿鱼丝拌饭  |
|    |                | 69 | 松仁银鱼拌饭        |

# 粥饭烹调小窍门

俗话说“民以食为天，食以饭为先”。每天吃着同样的白米饭、单调的粥，是不是觉得生活也缺少了些许新意呢。其实，只要花一点心思，粥饭同样可以变化无穷，健康美味哦！



## • 怎样选购放心大米 •

**一看** 正常大米大小均匀、丰满光滑，有光泽，色泽正常。

**二抓** 抓一把大米，放开后，观察手中粘有糠粉的分量，合格大米糠粉很少。

**三闻** 闻大米的气味。手中取少量大米，朝大米哈一口热气，或用手摩擦发热，然后立即嗅其气味，正常大米具有清香味，无异味。

**四尝** 尝大米的味道。取几粒大米放入口中细嚼，正常大米微甜，无异味。



## • 大米的存放 •

以下方法可防大米虫蛀和霉变：

用纱布袋装10余粒花椒，放入米桶，米多时可多放一些，也可以在米里埋一些剥去皮的蒜瓣，花椒、蒜的气味都可以防虫。

将米重量10%的干海带装入米桶，可吸取水分防霉变。每星期将海带取出，晒干，再放入，可反复使用。



甲鱼、螃蟹壳晒干后直接放入大米中，有防蛀虫和防蚂蚁的效果。

春末夏初，将揭开盖的白酒瓶，插入密封容器的米中央（瓶口高于米面），乙醇气体可消毒、杀菌。

如果米面已经生了虫，则将其移至干燥密封的容器内，将刚摘下来的杨树叶放入，与米面一起密封。四五天後，虫和虫卵均会被杀死。这时用筛子将虫与虫卵筛去，即可食用。



## • 染色小米的鉴别 •

优质小米呈鲜艳的自然黄色，光泽圆润，手轻捏时，手上不会染上黄色。若用姜黄或地板黄等色素染过的小米，用手轻捏时会沾染黄色，或把少量小米放入杯中，加入少量水，摇晃后静置，若水变黄即说明该小米染过色。

## • 聪明主妇会淘米 •

淘米前，不要将米浸泡在水中，这样会导致米的营养物质流失。淘洗时，最好用凉水，淘洗次数不宜多，也不要用力去搓米。否则不但会使营养成分流失，还会影响米饭的口感。



## • 如何熬粥不溢锅 •

1. 可在粥锅上加一层金属笼屉，再在上面盖上盖子，米汤就不会再溢出了。因为米汤沸腾上涌时，遇到温度较低的笼屉和上方的冷空气会自行回落。用此法熬粥时，还可以顺便加热其他主食和菜肴。

2. 可在米下锅后，向锅里滴入几滴芝麻油，开锅后用中火或小火煮，这样米汤也不会溢出来，熬出的粥也会更香。

3. 煮粥时，先淘好米不下锅，待锅中的水半开时，再将米放入，即可防止米汤溢出。



## • 这样蒸米饭更香 •

**1.加醋蒸。**米饭不宜久放，否则易变馊。若按1千克米放1毫升~2毫升醋的比例来蒸米饭，可使米饭耐存放，而且蒸出来的米饭并无醋味，饭香更浓。

**2.加油蒸。**陈米煮饭没有新米香，可以用加油蒸的方法。陈米洗净，清水中浸泡2小时，沥干，锅内加适量热水和1汤匙油，旺火煮开转小火焖30分钟，若用高压锅，焖8分钟即可，这样陈米煮出来的米饭就会像新米一样好吃。

**3.加茶蒸。**用茶水蒸米饭，可使米饭的色香味俱佳。1千克米取1克~3克茶叶，用1500毫升沸水泡5分钟，滤渣倒入大米中，按常法煮饭即可。

## • 轻松熬出香滑粥 •

**首先，**煮粥时切忌放入过多食物，原料加起来不宜超过3种，否则会影响口感和味道。

**其次，**煮粥的大米很重要，煮粥最好用新米，用好米。

**第三，**要先烧开水，再放入米，大米遇到热水容易裂开，能熬得更快。

**第四，**煮粥不能偷懒，要不断搅动，这样做既可以避免糊锅，也能使各种食材受热均匀，让香味更好地散发出来。





## 美味健康粥







## 黑米粥

【原料】枸杞子、黑米各15克，粳米50克。

### 做法

- ① 枸杞子洗净，浸泡30分钟；黑米、粳米淘洗干净，清水浸泡1小时。
- ② 锅置火上，加水500毫升，加入枸杞子、黑米、粳米，大火煮沸，改小火煨煮至米烂汤稠即可。



## 粟米粥

【原料】粟米100克，大米50克。

### 做法

- ① 粟米淘洗干净；大米淘洗干净。
- ② 将粟米、大米同放锅内，加水800克，大火烧沸，再用小火煮35分钟即成。

### 小贴士

滋阴养血，强身健体。



## 黄芪小米粥

【原料】小米250克，黄芪9克。

### 做法

- ① 小米淘洗干净，黄芪浸泡洗净。
- ② 锅置火上，加入小米、黄芪和适量清水，熬煮成粥即可。

### 小贴士

黄芪性微温，味甘。



## 豇豆粥

【原料】豇豆100克，大米250克。

### 做法

- ① 豇豆洗净，去蒂、去筋，切段。
- ② 大米淘洗干净，放入锅内，加水适量，置大火上烧沸，再改小火熬煮至大米熟，加入豇豆，烧沸，再煮5~8分钟即成。





## 韭菜粥

【原料】大米100克，韭菜50克。

### 做法

- ① 大米淘洗干净，浸泡30分钟；韭菜洗净，切段。
- ② 净锅中加入适量清水，放入大米，常法煮粥，粥成时加入韭菜，再稍煮即可。

### 小贴士

温中补虚，暖肾益阴。



## 草莓绿豆粥

【原料】草莓250克，糯米250克，绿豆100克。

【调料】白糖适量。

### 做法

- ① 绿豆淘洗干净，清水浸泡4个小时；草莓洗净，去蒂，切块。
- ② 糯米淘洗干净，与泡好的绿豆一起放到锅里，加入适量清水，大火煮开，转小火煮至米粒开花、绿豆酥烂，加入草莓、白糖，搅拌均匀，稍煮即成。

## 草莓麦片粥

【原料】麦片50克，草莓3颗。

【调料】蜂蜜适量。

### 做法

- ① 麦片冲洗干净，草莓去蒂洗净，剁成草莓泥。
- ② 锅置火上，倒入适量水煮沸，加入麦片煮2~3分钟，倒入草莓泥，边煮边搅拌，熬煮片刻即成，待粥稍凉后加入少许蜂蜜调匀即可。



## 香蕉粥

【原料】香蕉3根，糯米100克。

【调料】冰糖适量。

### 做法

- ① 糯米淘洗干净，浸泡30分钟；香蕉去皮，切丁。
- ② 净锅内加入清水1000毫升，放入糯米，大火烧沸，加入香蕉丁，改小火熬制成粥，调入冰糖即可。







## 无花果粥

【原料】无花果20克，大米100克。

【调料】白糖适量。

### 做法

- ① 无花果洗净，一切两半；大米淘洗干净，浸泡30分钟。
- ② 将大米、无花果同入锅内，加水适量，大火烧沸，改小火煮30分钟，加入白糖搅匀即成。



## 桂圆姜汁粥

【原料】大米100克，桂圆肉50克，黑豆适量。

【调料】鲜姜适量。

### 做法

- ① 桂圆肉泡软洗净；黑豆浸泡10小时，洗净；鲜姜去皮，磨碎取汁。
- ② 大米淘洗干净，浸泡30分钟，捞出，沥干水分，倒入锅中，加清水1000毫升，大火烧沸，加入桂圆、黑豆及姜汁搅匀，改小火煮至软烂即成。



## 枸杞龙眼粥

【原料】 枸杞子、龙眼肉各15克，炒熟黑芝麻20克，大枣20枚。

【调料】 红糖少许。

### 做法

- ① 枸杞子、龙眼肉、大枣泡洗干净。
- ② 锅置火上，加适量清水，放入枸杞子、龙眼肉、大枣、黑芝麻，大火烧沸，转小火熬稠，调入红糖即可。



## 百合葡萄粥

【原料】 鲜百合60克，葡萄干20克，糯米100克。

### 做法

- ① 鲜百合、葡萄干洗净；糯米淘洗干净，浸泡30分钟。
- ② 净锅中加入800毫升清水，放入糯米，大火烧沸，加入鲜百合、葡萄干，转小火煮至成粥，出锅即可。

