

五味俱全 吃啥做啥

米饭·粥

任家常 主编 刘居超 杨 君 副主编



黑龙江科学技术出版社

五味俱全 吃啥做啥

米饭 · 粥

任家常 主编 刘居超 杨君 副主编



黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

米饭·粥/任家常主编. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2004. 5

(五味俱全吃啥做啥)

ISBN 7-5388-4613-1

I. 米... II. 任... III. ①大米-食谱②粥-食谱
IV. TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 025603 号

责任编辑: 赵春雁

封面设计: 孙振杰

摄影: 刘振华

五味俱全 吃啥做啥

米饭·粥

MIFAN ZHOU

任家常 主编 刘居超 杨君 副主编

出版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451) 53642106 电传 53642143 (发行部)

印刷 哈尔滨市工大节能印刷厂

发行 全国新华书店

开本 889 × 1194 1/48

印张 10

字数 200 000

版次 2004 年 6 月第 1 版 · 2004 年 6 月第 1 次印刷

印数 1 - 5 000

书号 ISBN 7-5388-4613-1/TS · 335

定价 40.00 元 (全套共 5 册)



Q I A N Y A N

Q I A N Y A N

Q I A N Y A N

随着物质生活的极大丰富和人们生活水平的不断提高,广大人民群众对日常生活中经常食用的主食越来越注重,作为一般的面点爱好者,很多人苦于没有相应的制作经验和参照物,所以制作起来非常困难,为了满足广大人民群众的要求,由中国烹饪大师、面点高级技师、高级讲师任家常先生领衔,国家级面点技师马玉贵先生,中国烹饪大师、高级面点技师房双岭先生等共同参与编写了本套主食系列丛书。目的在于为广大人民群众提供一个制作主食花样实例,丰富人民群众的日常生活。本书在原料的选择、面点的制作等各方面都有一定的创新,贴近生活,易于制作,并配有部分具有代表性的、新颖的图片作为参照,便于读者学习和掌握。

本系列丛书,是一套实用性比较强的面点制作技术参考书,我们希望本系列丛书能够给面点爱好者以启迪和帮助,这是我们出版这套丛书的根本目的。

编者

前

言

目

7 ----- 冰糖菊花粥

9 ----- 状元及第粥

11 ----- 核桃枸杞粥

13 ----- 香甜腊八粥

15 ----- 桂圆莲子粥

17 ----- 火腿冬瓜粥

19 ----- 苹果瘦肉粥

21 ----- 红枣银耳粥

23 ----- 奶香燕麦粥

25 ----- 玉米瘦肉粥

27 ----- 彩色汤圆

29 ----- 生菜包饭

31 ----- 南瓜饭

33 ----- 水果饭团

35 ----- 金银米饭

37 ----- 咖喱海鲜饭

39 ----- 鲜虾蟹肉寿司

41 ----- 香甜八宝饭

牛肉粽子 ----- 43

椰浆饭 ----- 45

腊肠煲仔饭 ----- 47

天下第一粥 ----- 48

祛斑润肤粥 ----- 49

五彩粥 ----- 50

草莓百合粥 ----- 51

凉瓜排骨粥 ----- 52

酸枣冰糖粥 ----- 53

生滚牛肉粥 ----- 54

八宝粥 ----- 55

香葱鸡肉粥 ----- 56

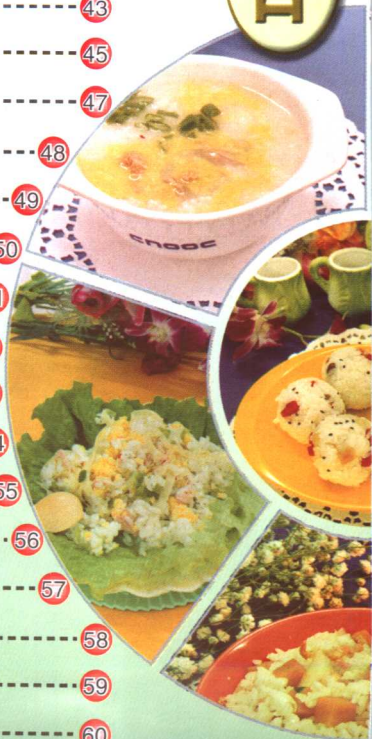
银耳紫米粥 ----- 57

小米红豆粥 ----- 58

牛奶糯米粥 ----- 59

鲜虾绿茶粥 ----- 60

红豆山药粥 ----- 61



录

62	皮蛋瘦肉粥	79	蛋卷糯米饭
63	木耳降血脂粥	80	宫保蛋丁饭
64	红枣羊骨粥	81	虾仁炒饭
65	山楂糯米粥	82	山药枸杞饭
66	海参瘦肉粥	83	木瓜蒸饭
67	花生薏米粥	84	甜橙布丁饭
68	陈皮绿豆粥	85	凤尾鱼饭
69	猪肝粥	86	米饭球
70	红枣小米粥	87	年糕
71	滑蛋牛肉粥	88	素炒饭
72	鸡蛋焖饭	89	番茄鲜虾饭
73	扬州炒饭	90	糯米鸡蒸饭
74	菠萝糯米饭	91	酸辣饭
75	红豆饭	92	玉米糍子炒饭
76	火腿炒饭	93	绿茶蒸饭
77	五彩饭	94	黑枣米饭
78	香菇炒饭	95	牛奶蒸饭
		96	红椒牛柳炒饭





冰糖菊花粥

粥类



口味

功效

花香浓郁,明目解毒。



提醒

不宜用铁质器皿,否则加入茶汁后,粥色会变黑。



原料

大米 100 克,菊花茶 10 克,清水 900 克,冰糖 50 克。

制

作

方

法

将 100 克清水烧至 85°C ,投入菊花茶浸泡出花香味,滤出菊花汁备用。大米洗净,浸泡 30 分后加入 800 克清水大火煮沸,改小火煮 40 分,倒入菊花汁继续煮 5 分,撒上冰糖搅匀即成。





状元及第粥

粥类



口感 口味

粥稠肉嫩，鲜香适口。



提醒

将猪肉绞两遍可使肉馅更嫩。



原料

大米 100 克，猪肉 100 克，西芹 50 克，葱末 5 克，姜末 3 克，香菜末少许，清水 1000 克，盐 5 克，香油少许，味精少许。



将猪肉洗净，用绞肉机绞两遍，加入葱末、姜末搅匀；再逐次加入适量的清水，搅成胶体状，再加入少许盐、味精搅匀；用手捏成小肉丸，入冷水锅中煮至水沸，捞出待用。西芹洗净，切成细段。大米洗净，浸泡 30 分后加清水大火煮沸，改小火煮制 40 分，加入西芹、肉丸熬煮至粥溢出香味，淋香油、撒上香菜末即成。





核桃枸杞粥

粥类



口味

功效

甜香适口,健身强体。



提醒

加入蜂蜜后不宜加热时间过长,以免养分流失过多。



大米 100 克,核桃仁 20 克,枸杞 10 克,松子仁 20 克,清水 900 克,蜂蜜 50 克。



大米洗净,清水浸泡 30 分。核桃仁与松子仁洗净,加少量清水,上屉蒸 40 分。将大米与枸杞一同倒入锅内,加清水大火煮沸,改小火煮制 30 分,倒入蒸好的核桃仁与松子仁(带汤水),继续煮 10 分。加入蜂蜜搅匀即成。



香甜腊八粥

粥类



特点 功效

色彩艳丽,滋补强身。



提醒

因成熟时间不同,需顺次加入,方可达到同时成熟。



原料

糯米 100 克,红枣 10 克,去心莲子 20 克,花生仁 10 克,红小豆 10 克,鲜百合 20 克,芸豆 10 克,栗子肉 10 克,核桃仁 10 克,清水 1800 克,冰糖 100 克。

制

作

方

法

将糯米、红小豆、芸豆洗净,分别放入盆内,用温水浸泡 3 小时。红枣用热水泡涨,去核。莲子洗净,装入碗内,添加适量的清水上屉蒸制 30 分。花生仁、核桃仁均用热水浸泡,去皮。鲜百合洗净,掰成片。栗子肉洗净切丁。将红小豆、芸豆倒入锅内,加清水大火烧沸,改小火煮 30 分,加入糯米、花生仁、栗子肉、核桃仁、红枣、蒸好的莲子、鲜百合继续煮(60分左右),至米烂粥稠、果料酥熟时,加入冰糖搅匀即成。





桂圆莲子粥

粥类



特点 功效

清香爽口,滋阴生津。



提醒

因莲子成熟时间长,故要先蒸后再加入粥中。



原料

去皮大麦 100 克,去心莲子 20 克,桂圆肉 20 克,冰糖 50 克,桂花酱少许。



大麦洗净,用清水浸泡 1 小时。莲子洗净,浸泡 30 分,上屉蒸 30 分至熟烂。桂圆肉洗净泡软。将大麦倒入锅内,添清水大火煮沸,改小火煮制 30 分,加入莲子、桂圆肉继续煮至米烂粥稠时,撒入冰糖搅匀,出锅。加入少许的桂花酱调味即成。



