

美食厨房系列

家常主食

- 精心挑选的家常美味
- 最贴心的健康提示
- 各类食材的巧妙搭配
- 手把手带您融入美食世界

犀文图书 编著



中国纺织出版社

Meishi Chufang Xilie
美食厨房系列

家常主食

 犀文图书 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常主食 / 犀文图书编著. —北京:中国纺织出

版社, 2014. 8

(美食厨房系列)

ISBN 978-7-5180-0248-1

I. ①家… II. ①犀… III. ①主食—食谱

IV. ①TS972. 13

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第299377号

责任编辑: 穆建萍 责任印制: 储志伟

装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年8月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 134千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录



C O N T E N T S

粥类

7

喝粥的益处	8
冰糖五色粥	9
苹果粥	9
猴头菇粥	9
潮汕虾粥	10
鸡蛋粥	10
柴鱼花生粥	10
银耳菊花粥	11
裙带菜粥	11
西芹粥	11
淡菜皮蛋粥	12
金银花粥	12
板栗牛腩粥	12
冬虫夏草鸡粥	13
竹笋鲜粥	13
菠菜美容粥	13
煲仔菜干猪骨粥	14
腊鸭腌菜干粥	14
烧鸭粥	14
枸杞黑芝麻粥	15
莲子紫米粥	15
桂圆小米粥	15
桂圆姜汁粥	16
杏仁嫩肤粥	16
豆腐腐竹粥	16
荷香绿豆薏米粥	17
百合薏米粥	17
人参粥	17
红枣菊花粥	18
香葱鸡肉粥	18
韭菜海参粥	18
黄瓜瘦肉粥	19

地黄首乌粥	19
生滚花蟹粥	19
黄花菜瘦肉粥	20
笋尖猪肝粥	20
猪腰粥	20
莲子小米粥	21
玫瑰花粥	21
小米枣仁粥	21
萝卜鸡丝粥	22
干贝鸡丝粥	22
玉米山药粥	22
桃花粥	23
状元及第粥	23
艇仔粥	23
青菜冬菇粥	24
煲仔牛肉粥	24
姜芝枸杞粥	24
山药黑米粥	25
皮蛋杂米粥	25
茉莉花粥	25
生滚田鸡粥	26
羊肉米粥	26
生菜鲮鱼球粥	26
绿豆西米粥	27
皮蛋烧鸭粥	27
咸鲜腊八粥	28
胡萝卜南瓜粥	28
山药粥	28
红枣百合粥	29
肉丸粥	29
牛尾粥	29
养生冬虫夏草粥	30
蛤蚧丝瓜粥	30
莲子百合粥	30

益脑舒眠粥	31
海参粥	31
银耳苹果瘦肉粥	31
皮蛋猪肝粥	32
猪蹄粥	32
猪红粥	32
猪蹄花生粥	33
鸡丁玉米粥	33
空心菜粥	33
滋补羊肉粥	34
丝瓜粉肠粥	34
兔肉粥	34

米饭类

35

怎样做好米饭	36
西芹鲮鱼饭	37
咖喱蟹炒饭	37
腊肉糯米饭	37
葱油鸡饭	38
卤水鸡饭	38
啤酒鸡翅饭	38
蛋白干贝炒饭	39
荷叶焗饭	39
香菇蛋炒饭	39
蛋包饭	40
肉干香菇饭	40
土豆木耳炒肉饭	40
素三蒸	41
烤鸡腿饭	41
香菇卤水掌翅饭	41
黑胡椒猪肉饭	42
苦瓜烧肉饭	42
蔬菜肉饭	42

红米八宝饭	43
番茄豌豆饭	43
海南椰子饭	43
鸡丁饭	44
三宝饭	44
鸡丝西芹饭	44
芡实薏米饭	45
京酱牛肉丝饭	45
鸡蛋土豆牛肉饭	45
蘑菇火腿饭	46
什锦炒饭	46
鱼香茄子饭	46
南瓜牛肉紫米饭	47
双冬牛肉饭	47
黄豆芽饭	47
排骨饭	48
腊味煲仔饭	48
泡椒鸡丁炒饭	49
菠萝糯米饭	49
叉烧肉饭	49
苹果鱼香蟹肉饭	50
蛋包茄汁饭	50
椒香鳝片饭	50
茄香饭	51
豌豆桂花饭	51
荷兰豆腊肠饭	51
山药鸡翅饭	52
鳗鱼饭	52
滑蛋虾仁饭	52
奶酪糯米饭	53
茶香炒饭	53
黄花菜饭	53
虾仁炒饭	54
黄鳝饭	54
鲜菇菜心炒饭	54
咸菜焖鱼米饭	55
墨鱼仔包饭	55
香菇酿虾仁饭	56
香菜蟹肉饭	56
西芹咸鱼饭	56

面点·面条类⁵⁷

制作面点的技巧

蛋肉麦饼	59
传统大肉面	59
风味阳春面	60
经典牛肉乌冬面	60
炸酱炒面	61
蛋黄千层糕	61
发糕	62
健康素菜包	62
鱼丸清汤面	63
虾仁伊府面	63
美贝马蹄包	64
印度香蕉薄饼	64
鸡翅香菇面	65
上汤水饺皇	65
黄酱肉面	65
麻酱凉面	66
延吉凉面	66
黏豆包	66
油泼面	67
野菜肉酱面	67
豇豆蒸面	68
三色凉面	68
酸辣三丝面	68
芝麻薄脆	69
脆皮香芹饼	69
沙茶牛肉炒面	69
陕西臊子面	70
韩式炸酱面	70
南瓜软饼	70
蚝汁叉烧包	71
川味凉面	71
什锦鸡蛋面	71
田螺鸡肉面	72
糖火烧	72
五彩米粉面	73
香煎鸡丝饼	73

蜜三刀	74
清汤牛肉面	74
手抓饼	74
果味甘薯	75
牛肉炒河粉	75
照烧鸡丁面	76
芸豆糕	76
刺猬莲蓉包	77
火腿酥油饼	77
草莓蒸糕	78
淮扬汤包	78
武大郎香酥饼	78
南乳蛋黄酥	79
椰丝雪白球	79
珍珠香芋球	79
岭南腊肠卷	80
红腐乳火腩卷	80
牛肉锅贴	80
奶油泡芙	81
宁波炒年糕	81
南翔小笼包	81
黑米饺	82
水果蛋糕	82
水晶糕	82
木瓜酥	83
泉州粽子	83
扬州锅面	83
酸汤猫耳朵	84
黄桥烧饼	84
卡士达酱馅饼	84
白巧克力奶酪饼	85
五仁大包	85
蟹粉包	85
蟹黄酥饼	86
灌汤虾球	86
姜饼	86
五色汤包	87
冷冻饼	87
蟹黄大汤包	87
黄金馒头	88

徽州饼·····	88	鱼翅黄金糕·····	102	蟹黄虾子烧卖·····	115
绿茶佛饼·····	88	奶油龙须饼·····	102	凤球包子·····	116
凤眼饺·····	89	葵花糍粑·····	102	椰香金三角·····	116
西芹锅贴·····	89	打糕·····	103	艾窝窝·····	116
苹果酸奶油蛋饼·····	89	四川辣子水饺·····	103	绿豆茸菊花饼·····	117
虾饺皇·····	90	大列巴·····	103	白咖啡蛋糕·····	117
花生可可饼·····	90	京东肉饼·····	104	班兰双味蛋糕·····	118
奶黄包·····	90	吉祥杂粮包·····	104	水晶虾饼·····	118
蜂糕·····	91	香甜玉米饼·····	104	果酱花卷蛋糕·····	118
紫米烧卖·····	91	陈皮红豆糕·····	105	腰果千层酥·····	119
薄饼比萨·····	91	香芋丝春卷·····	105	姜汁豆奶慕斯蛋糕·····	119
玉米豌豆比萨·····	92	胡椒饼·····	105	牡丹酥·····	119
香软芋头糕·····	92	网皮香煎包·····	106	榴莲奶酪蛋糕·····	120
炸云吞·····	92	高丽豆沙包·····	106	咖啡饼·····	120
番禺鱼烧卖·····	93	奶酪甘薯饼·····	106	芒果奶酪蛋糕·····	120
水晶虾饺·····	93	冬瓜蓉榄仁饼·····	107	巧克力蛋糕·····	121
培根比萨·····	93	奶酪鲜虾筒·····	107	肉松奶油卷蛋糕·····	121
虾仁烧卖·····	94	烧鸭丝薄饼·····	107	重阳栗糕·····	121
腊肠糯米卷·····	94	香滑椰汁煎饼·····	108	奶油回饼·····	122
肉松蛋卷·····	94	洋葱牛肉煎饼·····	108	香蕉奶酪蛋糕·····	122
花生面包·····	95	岭南生肉包·····	108	红豆慕斯蛋糕·····	122
农家菜团·····	95	雪里蕻烧鸭煎饼·····	109	黑芝麻养颜蛋糕·····	123
小窝头·····	95	沙律明虾饺·····	109	油煎南瓜饼·····	123
甘薯饼·····	96	香酥炸虾饺·····	109	杏仁小圆蛋糕·····	123
狗不理包子·····	96	脆皮炸粉饺·····	110	莲香三明治·····	124
圣诞史多伦面包·····	96	肉菜水饺·····	110	腊味萝卜糕·····	124
无花果虎皮面包·····	97	一品烧饼·····	110	蓝莓酱烧面包·····	124
酸豆角肉饺·····	97	肉末烧饼·····	111	椰香多士·····	125
莜面蒸饺·····	97	黄金小米糕·····	111	黄油西多士·····	125
筋肉牛肉面·····	98	枸杞红枣糕·····	111	青团·····	125
火腿奶酪面包·····	98	韭菜煎饺·····	112	椰香糕·····	126
京式千层糕·····	98	清香花生卷·····	112	可可蛋糕·····	126
香酥牛肉饼·····	99	冬菇鸡肉饺·····	112	红枣蓉蛋糕·····	126
肘花卷饼·····	99	茯苓夹饼·····	113	果仁蛋糕·····	127
奴轧汀·····	99	洋葱鸡肉角·····	113	葡萄干蛋糕·····	127
糯米饼·····	100	越南春卷·····	113	西米椰汁糕·····	127
巧克力丹尼酥·····	100	泰式鸡酱烧卖·····	114	马蹄糕·····	128
羊肉泡馍·····	100	德国香肠饼·····	114	草莓蛋糕·····	128
驴打滚·····	101	香芋糯米卷·····	114	法兰西吐司·····	128
烤馍·····	101	香芋米网·····	115		
红豆煎饼·····	101	孜然牛肉烧卖·····	115		

Meishi Chufang Xilie
美食厨房系列

家常主食

 犀文图书 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常主食 / 犀文图书编著. —北京:中国纺织出

版社, 2014. 8

(美食厨房系列)

ISBN 978-7-5180-0248-1

I. ①家… II. ①犀… III. ①主食—食谱

IV. ①TS972. 13

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第299377号

责任编辑: 穆建萍 责任印制: 储志伟

装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年8月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 134千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

PREFACE



民以食为天，吃饭是家庭的头等大事。日常生活中，我们接触到的食材并不多，会做的饭菜也就那么几样，一到吃饭时间，就成了困扰家庭成员的大问题。本套丛书着重于日常生活中普通家庭在饮食方面的需求，精心打造了美食厨房系列，让你对着普通的食材、简单的调料都能信心百倍。用最简单的手法将最实惠的原料烹制成最美味的佳肴，让家人吃饱、吃好、吃得开心。

主食，作为传统餐桌上的主要食物，是人体所需能量的主要来源。以淀粉为主要成分的稻米、小麦、玉米等谷物，以及土豆、甘薯等块茎类食物被不同地域的人当作主食。香甜的米饭、清爽的面条、鲜美的饺子、可口的粥品、各种样式的粉、点心等丰富多样的主食，不仅能给人体提供多样的营养物质，更能让你的日常饮食丰富起来。

本书将常吃、常见、常做的主食一网打尽，分为粥类、米饭类、面点及面条类，共几百道主食的做法，全书信息量大，可读性强。选用的食材简单易得，制作过程科学详细，图文并茂、生动形象，能够有效指导读者在家轻松烹饪。



目录



C O N T E N T S

粥类

7

喝粥的益处	8
冰糖五色粥	9
苹果粥	9
猴头菇粥	9
潮汕虾粥	10
鸡蛋粥	10
柴鱼花生粥	10
银耳菊花粥	11
裙带菜粥	11
西芹粥	11
淡菜皮蛋粥	12
金银花粥	12
板栗牛腩粥	12
冬虫夏草鸡粥	13
竹笋鲜粥	13
菠菜美容粥	13
煲仔菜干猪骨粥	14
腊鸭腌菜干粥	14
烧鸭粥	14
枸杞黑芝麻粥	15
莲子紫米粥	15
桂圆小米粥	15
桂圆姜汁粥	16
杏仁嫩肤粥	16
豆腐腐竹粥	16
荷香绿豆薏米粥	17
百合薏米粥	17
人参粥	17
红枣菊花粥	18
香葱鸡肉粥	18
韭菜海参粥	18
黄瓜瘦肉粥	19

地黄首乌粥	19
生滚花蟹粥	19
黄花菜瘦肉粥	20
笋尖猪肝粥	20
猪腰粥	20
莲子小米粥	21
玫瑰花粥	21
小米枣仁粥	21
萝卜鸡丝粥	22
干贝鸡丝粥	22
玉米山药粥	22
桃花粥	23
状元及第粥	23
艇仔粥	23
青菜冬菇粥	24
煲仔牛肉粥	24
姜芝枸杞粥	24
山药黑米粥	25
皮蛋杂米粥	25
茉莉花粥	25
生滚田鸡粥	26
羊肉米粥	26
生菜鲮鱼球粥	26
绿豆西米粥	27
皮蛋烧鸭粥	27
咸鲜腊八粥	28
胡萝卜南瓜粥	28
山药粥	28
红枣百合粥	29
肉丸粥	29
牛尾粥	29
养生冬虫夏草粥	30
蛤蚧丝瓜粥	30
莲子百合粥	30

益脑舒眠粥	31
海参粥	31
银耳苹果瘦肉粥	31
皮蛋猪肝粥	32
猪蹄粥	32
猪红粥	32
猪蹄花生粥	33
鸡丁玉米粥	33
空心菜粥	33
滋补羊肉粥	34
丝瓜粉肠粥	34
兔肉粥	34

米饭类

35

怎样做好米饭	36
西芹鲮鱼饭	37
咖喱蟹炒饭	37
腊肉糯米饭	37
葱油鸡饭	38
卤水鸡饭	38
啤酒鸡翅饭	38
蛋白干贝炒饭	39
荷叶焗饭	39
香菇蛋炒饭	39
蛋包饭	40
肉干香菇饭	40
土豆木耳炒肉饭	40
素三蒸	41
烤鸡腿饭	41
香菇卤水掌翅饭	41
黑胡椒猪肉饭	42
苦瓜烧肉饭	42
蔬菜肉饭	42

红米八宝饭	43
番茄豌豆饭	43
海南椰子饭	43
鸡丁饭	44
三宝饭	44
鸡丝西芹饭	44
芡实薏米饭	45
京酱牛肉丝饭	45
鸡蛋土豆牛肉饭	45
蘑菇火腿饭	46
什锦炒饭	46
鱼香茄子饭	46
南瓜牛肉紫米饭	47
双冬牛肉饭	47
黄豆芽饭	47
排骨饭	48
腊味煲仔饭	48
泡椒鸡丁炒饭	49
菠萝糯米饭	49
叉烧肉饭	49
苹果鱼香蟹肉饭	50
蛋包茄汁饭	50
椒香鳝片饭	50
茄香饭	51
豌豆桂花饭	51
荷兰豆腊肠饭	51
山药鸡翅饭	52
鳗鱼饭	52
滑蛋虾仁饭	52
奶酪糯米饭	53
茶香炒饭	53
黄花菜饭	53
虾仁炒饭	54
黄鳝饭	54
鲜菇菜心炒饭	54
咸菜焖鱼米饭	55
墨鱼仔包饭	55
香菇酿虾仁饭	56
香菜蟹肉饭	56
西芹咸鱼饭	56

面点·面条类⁵⁷

制作面点的技巧

蛋肉麦饼	59
传统大肉面	59
风味阳春面	60
经典牛肉乌冬面	60
炸酱炒面	61
蛋黄千层糕	61
发糕	62
健康素菜包	62
鱼丸清汤面	63
虾仁伊府面	63
美贝马蹄包	64
印度香蕉薄饼	64
鸡翅香菇面	65
上汤水饺皇	65
黄酱肉面	65
麻酱凉面	66
延吉凉面	66
黏豆包	66
油泼面	67
野菜肉酱面	67
豇豆蒸面	68
三色凉面	68
酸辣三丝面	68
芝麻薄脆	69
脆皮香芹饼	69
沙茶牛肉炒面	69
陕西臊子面	70
韩式炸酱面	70
南瓜软饼	70
蚝汁叉烧包	71
川味凉面	71
什锦鸡蛋面	71
田螺鸡肉面	72
糖火烧	72
五彩米粉面	73
香煎鸡丝饼	73

蜜三刀	74
清汤牛肉面	74
手抓饼	74
果味甘薯	75
牛肉炒河粉	75
照烧鸡丁面	76
芸豆糕	76
刺猬莲蓉包	77
火腿酥油饼	77
草莓蒸糕	78
淮扬汤包	78
武大郎香酥饼	78
南乳蛋黄酥	79
椰丝雪白球	79
珍珠香芋球	79
岭南腊肠卷	80
红腐乳火腩卷	80
牛肉锅贴	80
奶油泡芙	81
宁波炒年糕	81
南翔小笼包	81
黑米饺	82
水果蛋糕	82
水晶糕	82
木瓜酥	83
泉州粽子	83
扬州锅面	83
酸汤猫耳朵	84
黄桥烧饼	84
卡士达酱馅饼	84
白巧克力奶酪饼	85
五仁大包	85
蟹粉包	85
蟹黄酥饼	86
灌汤虾球	86
姜饼	86
五色汤包	87
冷冻饼	87
蟹黄大汤包	87
黄金馒头	88

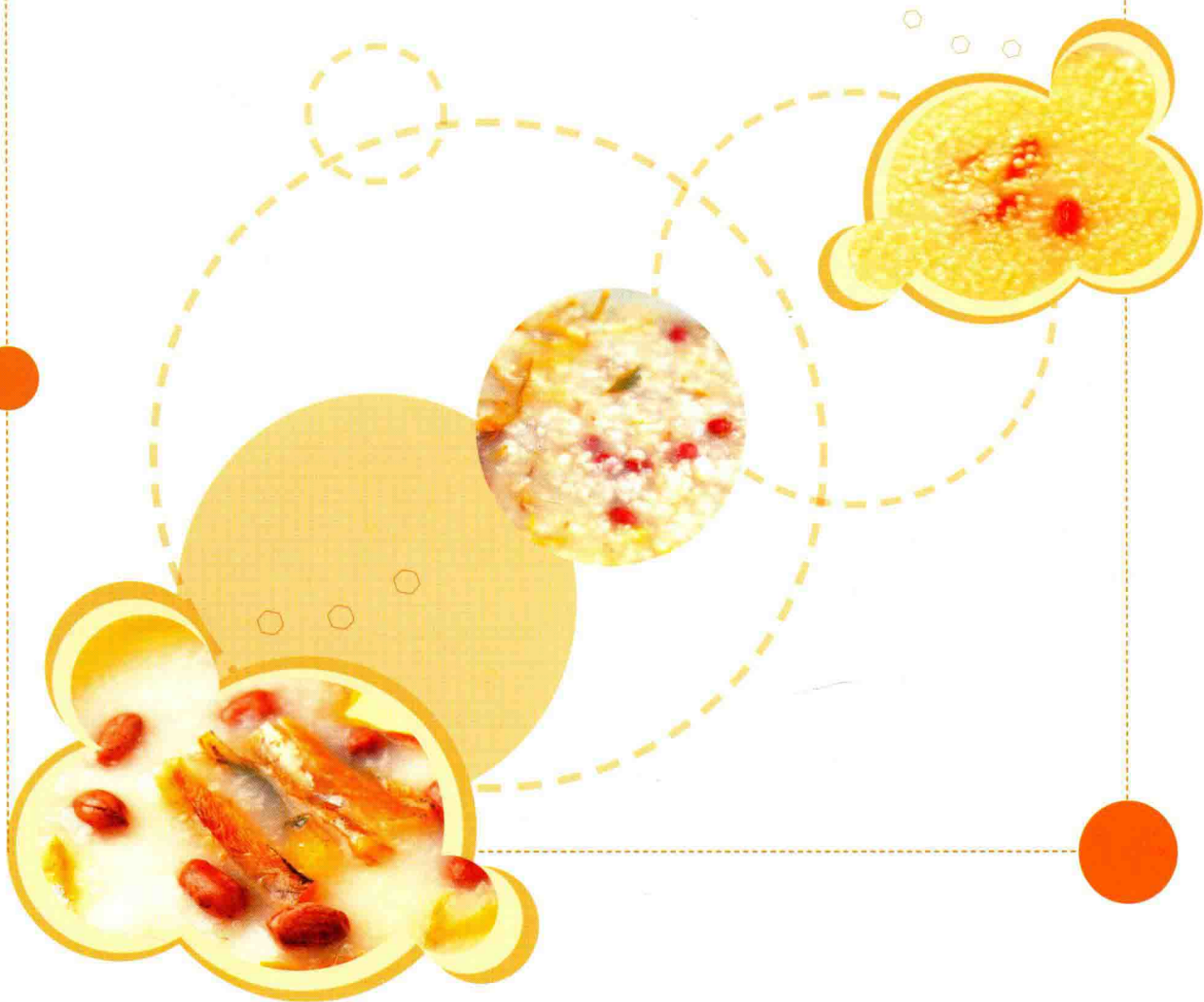
徽州饼·····	88	鱼翅黄金糕·····	102	蟹黄虾子烧卖·····	115
绿茶佛饼·····	88	奶油龙须饼·····	102	凤球包子·····	116
凤眼饺·····	89	葵花糍粑·····	102	椰香金三角·····	116
西芹锅贴·····	89	打糕·····	103	艾窝窝·····	116
苹果酸奶油蛋饼·····	89	四川辣子水饺·····	103	绿豆茸菊花饼·····	117
虾饺皇·····	90	大列巴·····	103	白咖啡蛋糕·····	117
花生可可饼·····	90	京东肉饼·····	104	班兰双味蛋糕·····	118
奶黄包·····	90	吉祥杂粮包·····	104	水晶虾饼·····	118
蜂糕·····	91	香甜玉米饼·····	104	果酱花卷蛋糕·····	118
紫米烧卖·····	91	陈皮红豆糕·····	105	腰果千层酥·····	119
薄饼比萨·····	91	香芋丝春卷·····	105	姜汁豆奶慕斯蛋糕·····	119
玉米豌豆比萨·····	92	胡椒饼·····	105	牡丹酥·····	119
香软芋头糕·····	92	网皮香煎包·····	106	榴莲奶酪蛋糕·····	120
炸云吞·····	92	高丽豆沙包·····	106	咖啡饼·····	120
番禺鱼烧卖·····	93	奶酪甘薯饼·····	106	芒果奶酪蛋糕·····	120
水晶虾饺·····	93	冬瓜蓉榄仁饼·····	107	巧克力蛋糕·····	121
培根比萨·····	93	奶酪鲜虾筒·····	107	肉松奶油卷蛋糕·····	121
虾仁烧卖·····	94	烧鸭丝薄饼·····	107	重阳栗糕·····	121
腊肠糯米卷·····	94	香滑椰汁煎饼·····	108	奶油回饼·····	122
肉松蛋卷·····	94	洋葱牛肉煎饼·····	108	香蕉奶酪蛋糕·····	122
花生面包·····	95	岭南生肉包·····	108	红豆慕斯蛋糕·····	122
农家菜团·····	95	雪里蕻烧鸭煎饼·····	109	黑芝麻养颜蛋糕·····	123
小窝头·····	95	沙律明虾饺·····	109	油煎南瓜饼·····	123
甘薯饼·····	96	香酥炸虾饺·····	109	杏仁小圆蛋糕·····	123
狗不理包子·····	96	脆皮炸粉饺·····	110	莲香三明治·····	124
圣诞史多伦面包·····	96	肉菜水饺·····	110	腊味萝卜糕·····	124
无花果虎皮面包·····	97	一品烧饼·····	110	蓝莓酱烧面包·····	124
酸豆角肉饺·····	97	肉末烧饼·····	111	椰香多士·····	125
莜面蒸饺·····	97	黄金小米糕·····	111	黄油西多士·····	125
筋肉牛肉面·····	98	枸杞红枣糕·····	111	青团·····	125
火腿奶酪面包·····	98	韭菜煎饺·····	112	椰香糕·····	126
京式千层糕·····	98	清香花生卷·····	112	可可蛋糕·····	126
香酥牛肉饼·····	99	冬菇鸡肉饺·····	112	红枣蓉蛋糕·····	126
肘花卷饼·····	99	茯苓夹饼·····	113	果仁蛋糕·····	127
奴轧汀·····	99	洋葱鸡肉角·····	113	葡萄干蛋糕·····	127
糯米饼·····	100	越南春卷·····	113	西米椰汁糕·····	127
巧克力丹尼酥·····	100	泰式鸡酱烧卖·····	114	马蹄糕·····	128
羊肉泡馍·····	100	德国香肠饼·····	114	草莓蛋糕·····	128
驴打滚·····	101	香芋糯米卷·····	114	法兰西吐司·····	128
烤馍·····	101	香芋米网·····	115		
红豆煎饼·····	101	孜然牛肉烧卖·····	115		

ZHOULEI 粥类



喝粥的益处

1. 气色，喝粥有益于美容，能够让人的面容红润有光泽。
2. 补气，喝粥能够滋补羸弱的身体，有助于增补元气。
3. 益寿，喝粥能够补养人体的所需元素，有助于增加寿命。
4. 养胃，喝粥能够减少胃肠吸收、消化负担，细软味淡不刺激胃。
5. 增食，喝粥有利于缓解生病时的食欲不振，搭配开胃食物可增加食欲。
6. 健脾，喝粥能够健脾和胃，调理脾胃的消化功能。
7. 排便，喝粥能够预防便秘，补充水分利于排便。
8. 消渴，喝粥能够滋润喉咙，可缓解干渴的感觉。



原料：稠粥1碗，嫩玉米粒50克，香菇、豌豆各25克

调料：冰糖100克

做法

- 1.香菇洗净，浸透切丁；胡萝卜洗净切丁。
- 2.玉米粒、香菇丁、豌豆分别焯熟备用。
- 3.锅中倒入稠粥煮沸，加入玉米粒、香菇丁、胡萝卜丁、豌豆和冰糖，拌煮片刻即可。

营养功效

豌豆富含不饱和脂肪酸和大豆磷脂，具有健脑益智、增强血管弹性和防止形成脂肪肝的辅助作用；冰糖有助于清心润肺。

温馨提示

胡萝卜味甜易变质，故需现煮现食，不宜多煮久放。



冰糖五色粥

原料：大米100克，苹果1个

调料：葡萄干、蜂蜜各适量

做法

- 1.大米洗净沥干，苹果洗净后去籽切粒；葡萄干切粒。
- 2.水煮开，放入大米，至滚沸时稍微搅拌，改中小火熬煮40分钟。
- 3.蜂蜜、葡萄干、苹果放入碗中，倒入滚烫的粥拌匀，即可食用。

营养功效

苹果含有大量的矿物质、丰富的膳食纤维和果胶等成分，具有补心益气、益胃健脾等辅助功效。

温馨提示

熬粥时控制好温度，边熬边搅拌。

苹果粥



原料：大米100克，猴头菇150克

调料：葱花、姜末、盐、味精各适量

做法

- 1.猴头菇用温水泡发，去柄去蒂，洗净切碎，剁成糜糊状；大米洗净，浸泡30分钟。
- 2.锅内倒入足量清水，加入大米煮沸。再加入猴头菇糜糊，改小火煨煮成黏稠粥。
- 3.加入葱花、姜末、盐、味精，搅拌均匀即成。

营养功效

猴头菇主要含有挥发油、蛋白质、多糖类等成分，具有健胃补虚、益肾利精之辅助功效。

温馨提示

食用猴头菇要经过洗涤、泡发、漂洗和烹制4个阶段，直至软烂如豆腐时猴头菇的营养成分才会完全释放出来。



猴头菇粥

原料：虾仁50克，大米100克，香菇10克

调料：生姜10克，香葱、香菜、冬菜、榨菜、盐、胡椒粉、味精各适量

做法

- 1.将香菇泡发切粒；生姜切片；冬菜、榨菜、香葱、香菜均切碎；大米加水浸泡30分钟。
- 2.大米加清水入锅，大火煮开后转小火煮成白粥。
- 3.将虾以及生姜、香菇、冬菜和榨菜放入锅中小火煮10分钟，放入盐、胡椒粉和味精调味，最后撒上香葱和香菜即成。

营养功效

榨菜的成分主要有蛋白质、胡萝卜素、膳食纤维、矿物质等，它有“天然味精”之称，具有健脾开胃、增食助消化的辅助功效。

温馨提示

孕妇和慢性腹泻、呼吸道疾病、糖尿病、高血压等患者应忌食榨菜。



潮汕虾粥

原料：大米粥1碗，鸡蛋1个

调料：盐适量

做法

- 1.鸡蛋打好放在碗里，放入盐搅拌均匀。
- 2.粥放在锅里，大火烧开后保持沸腾状态。
- 3.把鸡蛋倒入粥内，搅拌均匀，稍微煮一下即可。

营养功效

大米粥含有无机盐、B族维生素和膳食纤维等营养成分，食之有助于补脾、和胃、清肺。

温馨提示

清晨喝一碗鸡蛋粥，既能养胃又能为身体补充所需的营养，是早餐的首选。

鸡蛋粥



原料：柴鱼150克，花生米50克，粳米150克

调料：盐3克，鸡精、香油各适量

做法

- 1.柴鱼放入清水中浸透；花生米和粳米洗净。
- 2.把水烧开后，放入柴鱼、花生米、粳米，用大火煮开。
- 3.改小火熬至米绵烂，调味即可食用。

营养功效

经常吃一些花生米有助于增强记忆力、健脑和抗衰老。

温馨提示

米先浸泡30分钟后下锅。



柴鱼花生粥

原料：银耳、菊花各10克，糯米60克

调料：蜂蜜适量

做法

1. 银耳、菊花用水稍微泡一下，冲干净。
2. 把糯米浸泡、冲洗。
3. 银耳、菊花、糯米加水，中火煮沸，改小火煮至粥浓稠后离火，加入蜂蜜即可。

营养功效

此粥具有补气血、嫩皮肤之辅助功效，适用于颜面黯淡、皮肤粗糙干燥者。

温馨提示

不宜使用大火。



银耳菊花粥

原料：大米250克，裙带菜200克

调料：油、盐各适量

做法

1. 米洗净；裙带菜洗净切碎。
2. 炒锅倒油烧热，放入裙带菜略炒片刻，再加水熬汤。
3. 将大米加入裙带菜汤中，熬煮成粥，加盐调味即可。

营养功效

裙带菜食用价值很高，被誉为“海中蔬菜”，富含碘、钙、蛋白质和铁，食之有助于补血、降血压和润肠通便。

温馨提示

裙带菜有各种各样的加工方法，常见的主要包括淡干裙带菜、灰干裙带菜、裙带菜板、盐渍裙带菜、熬沸盐渍裙带菜等。

裙带菜粥



原料：大米100克，西芹150克

调料：食用油、盐各适量

做法

1. 大米洗净，浸泡30分钟；西芹洗净，切粒待用。
2. 炒锅倒入食用油，然后倒入西芹翻炒，再撒入盐出锅。
3. 锅内倒入足量清水，加入大米煮成粥，再加入西芹稍煮一会儿。
4. 加盐调味，熄火装碗即可。

营养功效

西芹的叶、茎含有挥发性物质，可增强人的食欲，同时其含铁量很高，是缺血性贫血患者的佳蔬。

温馨提示

将西芹先焯烫再炒，可缩短炒菜时间，减少油脂对蔬菜的不利影响。



西芹粥