

尚锦188系列

尚锦文化

美味 粥配小菜 188道

尚锦文化/编



中国纺织出版社

美味
粥配小菜
188道



图书在版编目 (CIP) 数据

美味粥配小菜188道 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,
2009.5

(尚锦188系列)

ISBN 978-7-5064-5573-2

I. 美… II. 尚… III. ①粥—食谱②菜谱 IV. TS972.137 TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第044364号

责任编辑: 傅颖 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京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

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 86千字 定价: 19.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

尚锦188系列

尚锦文化



美味

粥配小菜

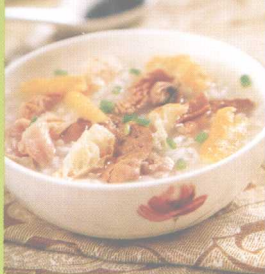
188道

尚锦文化 编



 中国纺织出版社

目录



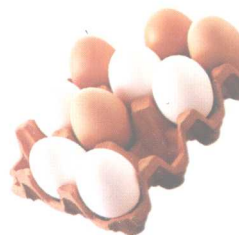
粥

- 4 熬好粥的窍门
- 5 紫米粥/小米粥/二米粥
- 6 棒碴粥/绿豆粥/红豆粥
- 7 黑豆粥/花生红枣粥/莲子粥
- 8 核桃粥/松子仁粥/蜜枣龙眼粥
- 9 百合粥/枸杞粥/葡萄干粥
- 10 胡萝卜粥/香菇粥/甘薯粥
- 11 芋头粥/南瓜粥/萝卜粥
- 12 丝瓜粥/葱白粥/生姜粥
- 13 菠菜粥/芹菜粥/银耳粥
- 14 腊八粥/干贝海带粥/排骨糙米粥
- 15 皮蛋瘦肉粥/猪肝粥/状元及第粥
- 16 香菜牛肉粥/生姜羊肉粥/干贝鸡丝粥
- 17 鸭肉粥/蛋包粥/生滚鱼片粥
- 18 五彩虾仁粥/鳝鱼粥/鲤鱼粥

肉·禽

- 19 肉禽烹调窍门
- 20 水晶肴肉/卤猪头肉
- 21 蕨菜里脊丝/豆干青蒜炒肉片
- 22 冬笋炒肉丝/茶树菇炒肉丝
- 23 芥蓝炒瘦肉/毛豆红椒炒肉丝
- 24 香辣肉丝/榨菜炒肉丝
- 25 榄菜肉末四季豆/香辣肉末雪里蕻
- 26 酸豆角炒肉末/酱肉豌豆
- 27 清蒸咸肉/莴笋炒咸肉

- 28 青蒜炒腊肠/香油红肠
- 29 萝卜干炒腊肉/时蔬炒腊肉
- 30 炒耳丝/五香猪舌
- 31 牛蒡炒肚丝/五香牛肉
- 32 卤拌牛肉/红油牛筋
- 33 芹菜香干炒牛肉丝/沙茶牛肉
- 34 豌豆炒牛肉/香菜炒牛百叶
- 35 口水鸡/白斩鸡
- 36 金针鸡丝/客家小炒
- 37 棒棒鸡丝/竹笋拌鸡丝
- 38 淋卤鸡心/辣拌鸡肫
- 39 麻香鸡肫/红油凤爪
- 40 五香凤爪/盐水鸭
- 41 姜爆鸭丝/五香鸭脖
- 42 泡椒鸭掌/蚝油鸭掌
- 43 卤鸭翅/卤鸭肫
- 44 山椒鸭舌/滑炒鸭舌



蛋·豆制品

- 45 蛋、豆制品烹调窍门
- 46 皮蛋拌豆腐/五香茶叶蛋
- 47 丝瓜毛豆炒鸡蛋/椿芽烘蛋
- 48 芙蓉丝瓜/香椿拌豆腐
- 49 豆干拌花生米/凉拌豆皮
- 50 豆皮卷/凉拌腐竹
- 51 蜜汁豆腐干/白卤豆腐干
- 52 手拌云丝/家常豆腐

- 53 番茄豆腐/油豆腐炒小白菜
- 54 麻婆豆腐/尖椒炒豆皮
- 55 四喜烤麸/红烧腐竹

水产品

- 56 水产品烹调窍门
- 57 熏鱼/香糟鳗鱼
- 58 三色鱼丁/香菇鳕鱼
- 59 咸鱼萝卜干/葱烤鲫鱼
- 60 五香带鱼/小鱼咸菜
- 61 五香黄花鱼/干炸小黄鱼
- 62 炒黄鳝丝/麻辣泥鳅
- 63 豆豉鲛鱼/糖醋银鱼
- 64 银鱼炒韭菜/油爆虾
- 65 碧绿虾仁/豌豆虾仁
- 66 青蒜炒河虾/鱿鱼炒芥蓝
- 67 青蒜炒墨鱼仔/韭菜炒墨斗
- 68 尖椒炒蛤蜊/凤脯炒螺片
- 69 炒螺蛳/螺蛳炒韭菜

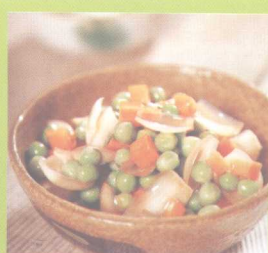
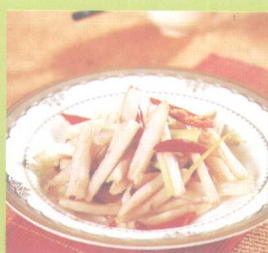
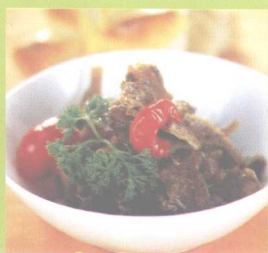


- 77 五香蚕豆/炸香椿鱼
- 78 卤汁茄子/蒜泥茄子
- 79 卤水笋尖/红油笋丝
- 80 炆双笋/木耳盐笋
- 81 腐乳牛蒡/开阳丝瓜
- 82 丝瓜炒毛豆/地三鲜
- 83 香辣圆白菜/空心菜梗炒玉米粒
- 84 蒜蓉西兰花/百合甜豆
- 85 韭菜炒豆芽/菠菜粉丝
- 86 清炒芦笋/雪菜春笋
- 87 芥菜冬笋/葱爆木耳
- 88 木耳烧山药/豉椒苦瓜
- 89 蜜汁糯米藕/炒藕片
- 90 干煸藕条/香干炒芹菜
- 91 醋熘黄豆芽/香辣四季豆
- 92 蒜香荷兰豆/松仁玉米
- 93 三丁玉米/酸菜炒粉丝
- 94 糖醋尖椒/葱油裙菜
- 95 凉拌海带/三色蜆丝



蔬菜

- 70 蔬菜烹调技巧
- 71 凉拌豇豆/凉拌莴笋
- 72 香辣甘蓝/辣炆黄瓜
- 73 杭椒炒蟹味菇/盐水毛豆
- 74 毛豆咸菜/盐水芸豆
- 75 家常卤黄豆/卤水花生
- 76 五香生仁/凉拌蕨菜



粥

熬好粥的窍门

① 熬粥最好选用一年一季的新米

我国的大米一般分为一季稻、双季稻，熬粥以选择一年只产一季的大米为好，而且这种米最好也选用新米，这样熬出来的粥更清香。

② 熬粥前要先浸泡米

煮粥前先将米用冷水浸泡半小时，让米粒膨胀开，这样熬出的粥更稠滑，而且熬起粥来更省时间。

③ 米要开水下锅

很多人都习惯用冷水煮粥，而有经验的人却是用开水煮粥，水开后再放米。用开水煮粥比冷水煮粥更省时间，而且不会出现糊底的现象。

④ 搅拌时要顺着一个方向搅

煮粥之所以搅拌，是为了防止粥糊底，用开水煮粥就不会糊底了，为什么还要搅呢？这是因为搅拌可以“出稠”，使米粒饱满、酥稠。搅动时要顺着一个方向搅，熬出的粥酥、口感好。

⑤ 火候：先大火，再小火

米入锅后先用大火煮开，再转小火熬煮约30分钟，粥的香味便会慢慢产生。

⑥ 米与水的比例要把握好，一次加足水

煮饭最忌减水，熬粥最忌加水，要将

粥煮得浓稠适宜，就要掌握好比例。一般来说，米与水的比例稠粥是1：10，稀粥是1：13。

⑦ 煮豆粥最省时的方法

先把豆和米分别淘净，米放在盆里。锅中水烧开后，放入豆子煮五六分钟，点入一碗凉水，可使浮在水面的豆子沉到锅底，再用小火煮五六分钟，豆子就能吃透水涨发起来。这时锅里加足水大火煮，待豆子即将开花时放米，继续煮即可。

⑧ 煮菜粥或荤米粥时，粥底和其他材料分开煮

煮粥时不宜将所有的东西一股脑全倒进锅里，应该粥底是粥底，料是料，分头煮、焯后，再放到一起熬煮片刻，而且熬煮的时间不要超过10分钟。这样熬出的粥清爽不浑浊，每样材料的味道都熬出来，又不串味。辅料为肉类及海鲜时，更应将粥底和辅料分开煮。

⑨ 在粥里滴几滴油，防溢又美味

熬粥时稍不注意便会溢锅，如果往锅里滴几滴芝麻油，沸后把火弄小一点儿，这样不管煮多长时间粥也不会外溢，而且会使成品色泽鲜亮，入口更鲜滑。

紫米粥

原料

紫米200克，糯米100克，枸杞子少许

做法

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

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。



小米粥

原料

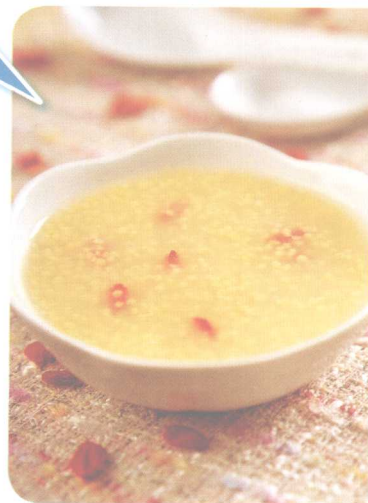
小米200克，枸杞子少许

做法

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

Tips

1. 煮小米时可加少许食碱，使其更黏稠。
2. 此粥煮成后可加糖佐食。



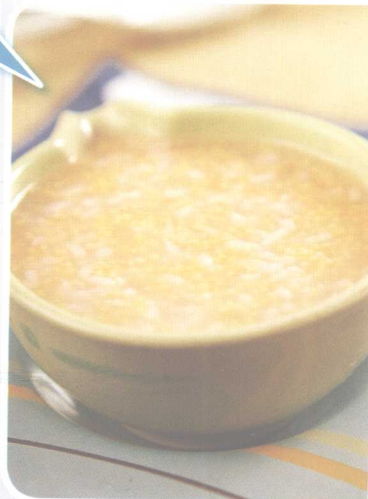
二米粥

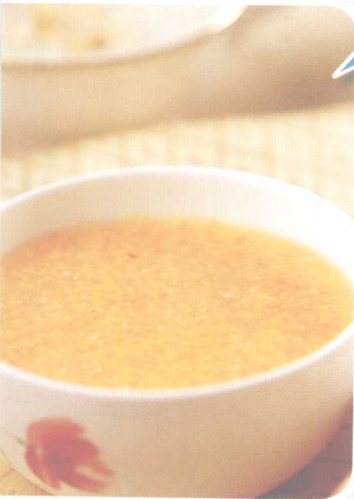
原料

小米100克，粳米100克

做法

1. 将小米和粳米分别淘洗干净。
2. 锅内倒入清水烧沸，入粳米、小米煮沸后用小火烧至粥稠，装碗食用。





棒楂粥

原料

棒楂200克

做法

1. 棒楂淘洗干净。
2. 取锅，倒入清水烧沸，入棒楂煮沸后用小火烧至粥稠，装碗食用。

Tips

1. 棒楂即碾碎的玉米粒。
2. 煮棒楂时可加少许食碱，使粥更黏稠。
3. 此粥煮成后可加糖佐食。



绿豆粥

原料

绿豆100克，粳米200克

做法

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. 在煮绿豆时可加少许食碱，既可保持绿豆的绿色，又缩短了煮豆的时间。
3. 此粥煮成后可加糖佐食。



红豆粥

原料

红豆100克，粳米200克

做法

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

Tips

在煮红豆时可加少许食碱，既可保持红豆的红色，又缩短了煮豆的时间。

黑豆粥

原料

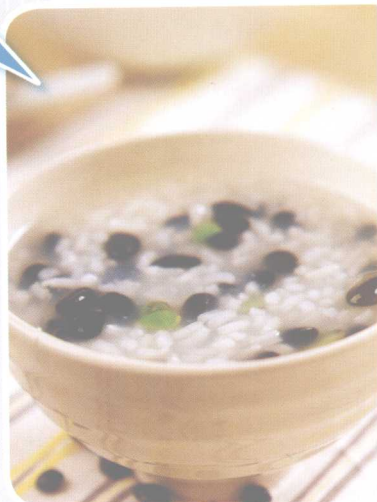
黑豆100克，粳米200克

做法

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

Tips

1. 黑豆要先煮熟，再加入粳米同煮。
2. 在煮黑豆时可加少许食碱，既可保持黑豆的亮黑色，又缩短了煮豆的时间。
3. 此粥煮成后可加糖佐食。



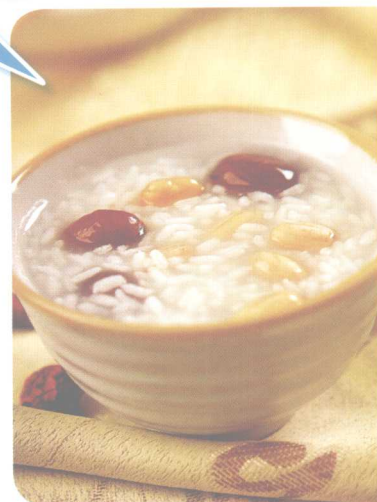
花生红枣粥

原料

花生仁50克，红枣50克，粳米100克

做法

1. 花生仁和红枣洗净；粳米淘洗干净。
2. 锅内倒入清水，置火上烧沸，入花生仁、红枣煮沸后，用小火烧至花生米和红枣软烂，再加入粳米，煮至粥稠，装碗食用。



莲子粥

原料

莲子100克，粳米200克

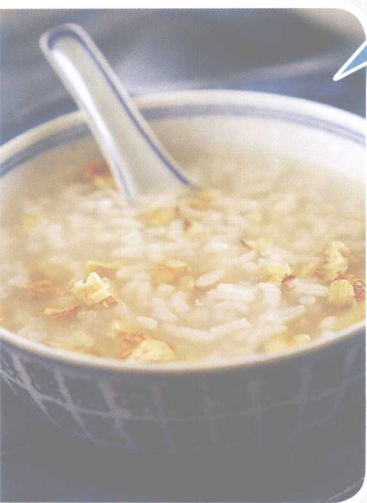
做法

1. 莲子洗净后投入沸水锅中煮熟；粳米淘洗干净。
2. 取锅倒入清水烧沸，入粳米、莲子煮沸后，再用小火烧至粥稠，装碗食用。

Tips

莲子心有苦味，可去可不去，视各人情况。保留莲子心，其营养价值更高。





核桃粥

原料

核桃肉80克，粳米100克

做法

1. 核桃肉用温水浸泡，搓去种皮，切成细粒；粳米淘洗干净。
2. 取锅倒入清水烧沸，入粳米、核桃粒煮沸后用小火烧至粥稠，装碗食用。



松子仁粥

原料

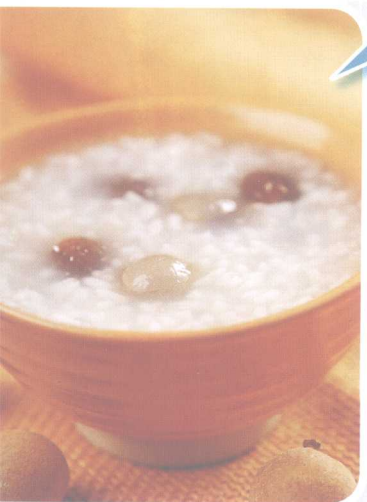
松子仁50克，粳米200克

调料

色拉油适量

做法

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。



蜜枣龙眼粥

原料

蜜枣50克，龙眼肉50克，粳米200克

做法

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

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。

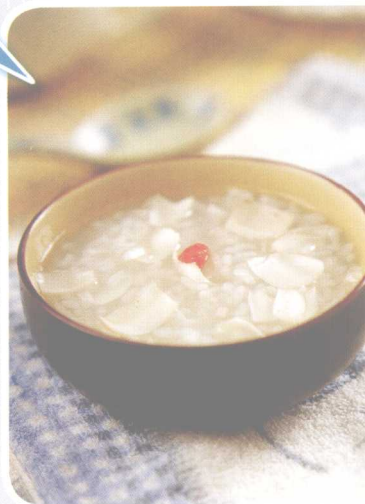
百合粥

原料

百合100克，粳米100克，枸杞子少许

做法

1. 百合剥开成瓣，撕去筋络，洗净；粳米淘洗干净；枸杞子洗净泡开。
2. 锅内倒入清水烧沸，入粳米、百合煮沸后用小火烧至粥稠，装碗，点缀枸杞子食用。



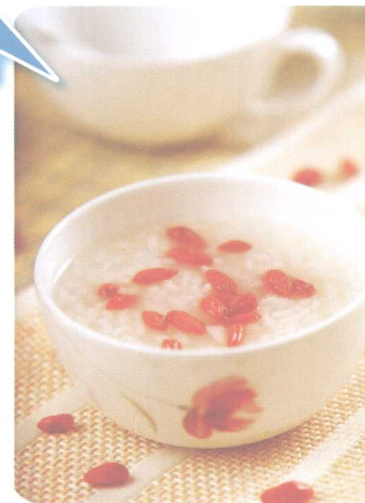
枸杞粥

原料

枸杞子10克，粳米100克

做法

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。



葡萄干粥

原料

葡萄干30克，粳米200克

做法

1. 葡萄干洗净；粳米淘洗干净。
2. 取锅倒入清水烧沸，入粳米、葡萄干煮沸后，用小火烧至粥稠，装碗食用。

Tips

1. 葡萄干宜选用新疆的白葡萄干。
2. 此粥煮成后可加糖佐食。





胡萝卜粥

原料

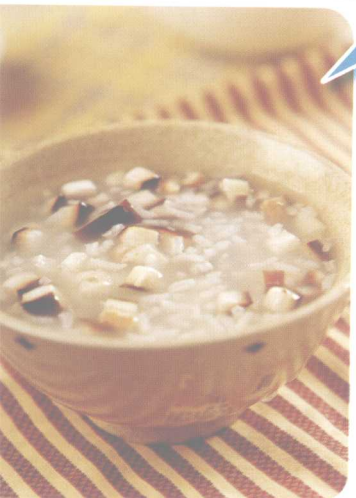
胡萝卜100克，粳米100克

做法

1. 将胡萝卜削去外皮，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，加入胡萝卜块，再用小火烧至粥稠，装碗食用。

Tips

1. 此粥也可选用籼米等其他主粮。
2. 胡萝卜有“土人参”之称，富含维生素A，对夜盲症、干眼病、皮肤干燥、头发易脱落等有较好的治疗效果。



香菇粥

原料

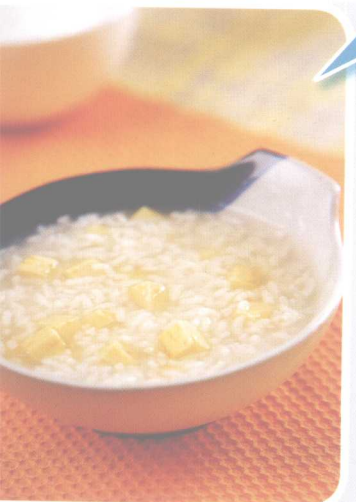
水发香菇100克，粳米100克

调料

盐、味精各适量

做法

1. 水发香菇洗净，切成小丁；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，再加入香菇丁略煮，用盐、味精调味后装碗食用。



甘薯粥

原料

去皮甘薯100克，粳米100克

做法

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

Tips

甘薯富含淀粉，非常适宜与粳米、籼米等主粮一起煮粥。甘薯可蒸、煮、烤、烙，也可煮熟制成泥，再烹煮成粥。

芋头粥

原料

芋头100克，粳米200克，枸杞子少许

做法

1. 芋头去皮，切成丁，入沸水锅焯水后待用；粳米淘洗干净；枸杞子洗净泡开。
2. 锅内倒入清水烧沸，入粳米、芋头丁煮沸后用小火烧至粥稠，装碗，点缀枸杞子食用。



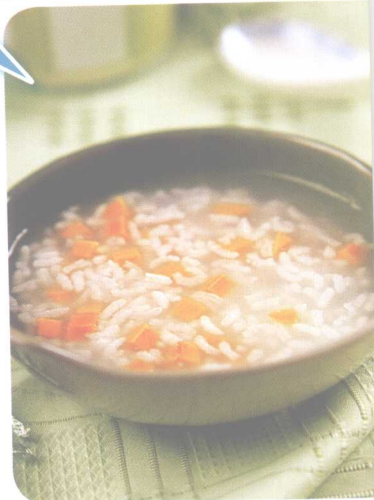
南瓜粥

原料

去皮南瓜肉100克，粳米100克

做法

1. 南瓜肉切成细粒，用清水漂洗干净；粳米淘洗干净。
2. 锅内倒入清水烧沸，入粳米、南瓜粒煮沸后，用小火烧至粥稠，装碗食用。



萝卜粥

原料

白萝卜100克，粳米200克，葱花少许

做法

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。





丝瓜粥

原料

鲜丝瓜100克，粳米100克

调料

盐、味精各适量

做法

1. 鲜丝瓜去皮后切成小丁，粳米淘洗干净。
2. 取锅倒入清水，烧沸，加入粳米用小火烧至粥稠，加入丝瓜丁，用盐、味精调味，煮沸后装碗食用。



葱白粥

原料

葱白段50克，粳米150克

调料

盐、香醋各适量

做法

1. 葱白段切成厚圆片；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，加入葱白厚片、盐、香醋，装碗食用。



生姜粥

原料

嫩生姜50克，粳米100克，枸杞子少许

做法

1. 将生姜去皮后切成细粒，粳米淘洗干净，枸杞子洗净泡开。
2. 取锅倒入清水烧沸，入粳米、姜粒煮沸后，用小火烧至粥稠，装碗点缀枸杞子，即可食用。

菠菜粥

原料

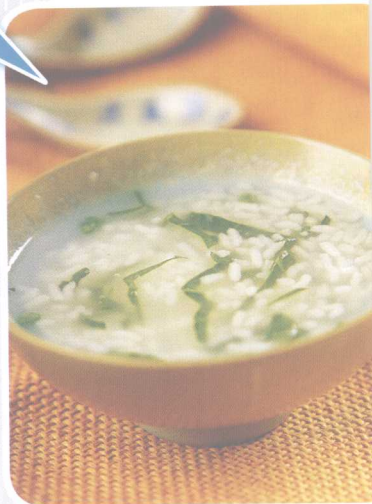
菠菜100克，粳米200克

调料

盐、味精、香油各适量

做法

1. 将菠菜择洗干净，切成细丝；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，再加入菠菜丝，用盐、味精、香油调味后，装碗食用。



芹菜粥

原料

芹菜100克，粳米200克

做法

1. 芹菜择洗干净，切成小段；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，加入芹菜段略煮，装碗食用。



银耳粥

原料

水发银耳100克，粳米200克，枸杞子少许

做法

1. 水发银耳撕成小片，粳米淘洗干净，枸杞子洗净泡开。
2. 取锅倒入清水烧沸，入银耳煮沸后用小火烧至银耳软烂，再加入粳米煮至粥稠，装碗，撒上枸杞子食用。



腊八粥

原料

红枣50克, 核桃仁50克, 松子仁50克, 栗子肉50克, 花生仁50克, 葡萄干50克, 甜杏仁50克, 红豆50克, 小米50克, 粳米150克, 糯米150克

做法

1. 小米、粳米、糯米分别淘洗干净; 红枣等其他材料洗净。
2. 取锅倒入清水烧沸, 入小米、粳米、糯米及红枣、核桃仁、松子仁、栗子肉、花生仁、葡萄干、甜杏仁、红豆煮沸, 再用小火烧至粥稠, 装碗食用。

干贝海带粥

原料

干贝10克, 海带50克, 粳米200克

调料

葱、姜、色拉油、料酒、盐、味精各适量

做法

1. 将干贝放入碗中, 加入葱、姜、料酒, 入笼蒸熟取出, 搓揉成丝; 海带清洗干净, 切成丝; 粳米淘洗干净。
2. 取锅置火上, 倒入少许色拉油, 投入葱、姜爆香, 入海带丝稍煸, 倒入清水、料酒烧沸, 入粳米煮沸后用小火烧至粥稠, 再加入干贝丝, 用盐、味精调味后装碗食用。

排骨糙米粥

原料

排骨100克, 糙米200克, 葱花少许

调料

葱、姜、料酒、盐、味精各适量

做法

1. 排骨剁成小块, 入沸水锅中焯水后, 放入碗中, 加入葱、姜、料酒, 入笼蒸熟取出; 糙米淘洗干净。
2. 取锅倒入清水烧沸, 入糙米煮沸后用小火烧至粥稠, 加入排骨, 再用盐、味精调味后装碗, 撒上葱花食用。