

家常米粥

家常饭菜系列

Jia chang fan cai xi lie

◎ 编著 周范林 菜肴总监 张奔腾

摄影 杨跃祥

滴滴美味在其中！



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



编委名单

编 著: 周范林

菜肴总监: 张奔腾

菜肴制作:

徐晓辉、林全德、
韩继成、李 钢、
王 震、刘 利、
张 鹏、王 伟、
赵国宁、周 围、
余冠廷、王 旭、
朱保国、吴 凯

摄 影: 杨跃祥

摄影助理:

丁 亮、张定南、
赵望成、小 兵、
曾 勇、赵国宁、
黄丽莉



图书在版编目 (CIP) 数据

家常米粥/周范林编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007. 1

(家常饭菜系列)

ISBN 978-7-5381-4920-3

I. 家… II. ①周… ②杨… III. 粥-食谱 IV. TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 132535 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮编: 110003

印 刷 者: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 141mm × 167mm

印 张: 2

字 数: 50 千字

印 数: 1 ~ 15000

出版时间: 2007 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2007 年 1 月第 1 次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 陈 馨

版式设计: Wensilai

封面设计: 张 婷

责任校对: 郭 瑞

定 价: 10.00 元

联 系 电 话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn



编 著 周范林
菜肴总监 张奔腾
摄 影 杨跃祥

家常米粥

滴滴美味在其中！



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈 阳 ·

目录



台湾鸡粥	5
鸭块菇粥	7
鸽杞芪粥	9
鹌鹑杞粥	10
里脊肉粥	12
猪肝米粥	14
血腐米粥	17
牛松菜粥	19
嫩羊肉粥	21
橘皮鱼粥	22
鳗鱼米粥	24
滚鱿鱼粥	26
甲鱼米粥	29
鲜虾米粥	31
煲膏蟹粥	33
牡蛎菜粥	34
煲海参粥	36
橘皮带粥	38
木耳枣粥	41
蘑菇米粥	43





双枣豆粥	45
芝麻奶粥	46
桂莲枣粥	48
核桃奶粥	50
黑米甜粥	53
香腊八粥	55
双米芡粥	57
风味薯粥	58
素参肉粥	60
山菇肉粥	62

西红柿粥	65
菠蕉甜粥	67
南瓜米粥	69
荷叶瓜粥	70
鲜菠菜粥	72
菜心肉粥	74
芹菜米粥	77
荠菜姜粥	79





台湾鸡粥

🍴 鸡肉



【营养】蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、胡萝卜素、维生素 E、钙、磷、铁、钾、钠和硒等。

【功效】补精添髓，温中益气，补虚暖胃。

【选购】鸡的胸肌应丰满有弹性，鸡嗦肉没有积水，腿部健壮有力，体温恒定，这是健康鸡的特征。

【保鲜】将鸡肉浇上白酒，装入密封容器里，放入冰箱冷藏中保鲜，这样鸡肉不会变色，还能保持味道鲜美。

【宜忌】一般人皆可将鸡肉作为强身健体的佳品食用。鸡臀尖是淋巴最集中的地方，也是储存病菌、病毒和致癌物质的大仓库，不宜食用。

【材料】

米 250 克，糯米 25 克，熟鸡腿 2 只，油菜 300 克

【调料】

盐适量

【做法】

- 1 将米和糯米混合淘洗干净，倒入烧沸的水中，置旺火上煮沸，再改用小火熬成粥。
- 2 将熟鸡腿肉撕成丝，油菜洗净后切成丝。锅中热油，放入油菜丝略炒片刻盛出，然后将油菜丝、熟鸡腿肉丝和盐放入粥中调匀即可。

Point 小贴士

♥ 常喝鸡骨头汤，能消除皱纹，使肌肤细腻。

Point 小贴士

♥ 将老鸭 1 只去杂洗净，放入锅内，加水适量和厚朴 10 克炖熟，饮汁食肉；或老雄鸭 1 只，冬虫夏草 15 克（放入鸭腹内），加水适量，炖熟食用。二者都可用于防治病后虚肿和面色姜黄等症。



鸭块菇粥

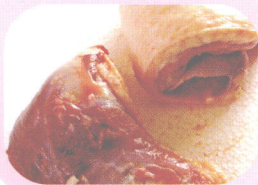
鸭肉

【营养】蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、胡萝卜素、维生素E、钙、磷、铁、钾、钠、镁和硒等。

【功效】健脾补气，滋阴养胃，清肺补血，益精填髓，养血安神，利水消肿。

【选购】新鲜的鸭肉除本身的腥气味外，无异味，表皮干燥、紧缩，呈白色或淡黄色，并带有一定的浅红色，肉质有弹性。

>> 鸭肉 <<



【保鲜】刚宰杀的鸭子应先洗净沥干，放置2小时后，再浇上白酒，装入密封容器里，然后放入冰箱中保鲜。

【宜忌】一般人均可食用，特别适宜体热、虚弱、食少、大便干燥、水肿、盗汗、遗精、便秘、咽喉炎、妇女月经少、尿少者食用。若患有因受凉引起的不思饮食、胃腹痛、腹泻、腰痛及经痛等症者，以暂不食用鸭肉为宜。鸭肉忌与核桃、鳖、木耳和荞麦同食。

【材料】

米 200 克，鸭肉 150 克，水发冬菇 25 克

【调料】

酱油 25 毫升，葱花 10 克，香油、料酒各 10 毫升，盐、姜末各 4 克，鸡精 2 克

【做法】

- 1 将米淘洗干净；鸭肉洗净，切成3厘米长、2厘米宽的块；水发冬菇洗净，切成小块。
- 2 锅中油烧至七成热，爆香葱花，放入鸭肉块煸炒至变色，再烹入料酒和酱油炒匀后盛出。锅置旺火上，放入清水600毫升、米、冬菇块和鸭肉块烧开，再改用小火熬煮1小时至米粒开花、鸭肉酥熟时，将鸭块拣出，撒入盐、鸡精和姜末，淋入香油调匀，分别盛入碗内，上面再摆上鸭块即可。



鸽杞芪粥



鸽肉



【营养】 蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、胡萝卜素、维生素 E、钙、磷、铁、钾、镁、铜和硒等。

【功效】 滋阴壮阳，补肾益气，养血补气，清热解毒。

【选购】 健康的鸽子脚粗有劲，眼神有力（可参照鸡和鸭的选购方法）。

【保鲜】 将鸽肉浇上白酒，装入密封容器里，再放入冰箱中保存。

【宜忌】 一般人均可食用，特别适宜阴囊湿疹瘙痒、神经衰弱、慢性腰腿痛者食用。鸽肝中含有最佳的胆素，可帮助人体很好地利用胆固醇，防止动脉硬化。民间称鸽肉为“甜血动物”，有助于贫血患者恢复健康。食积胃热者忌食鸽肉。

【材料】

米 200 克，乳鸽肉 100 克，枸杞、黄芪各 30 克

【调料】

盐、鸡精、香油各适量

【做法】

- 1 将黄芪放入锅中，加入适量的清水煎煮取汁，如此共煎煮两次取汁；乳鸽肉剁成肉泥；枸杞洗净。
- 2 将米淘洗干净，与黄芪汁、乳鸽肉泥和枸杞一起放入锅中，加入适量的清水，用旺火烧开后转小火煮至米烂粥稠，再撒入盐和鸡精，淋入香油搅拌均匀即可。

Point 小贴士

♥ 乳鸽肉质细嫩，富含蛋白质和多种维生素，有滋阴壮阳、养血补气等功效，对于用脑过度而引起的神经衰弱有一定疗效，对高血压、血管硬化等病也有防治作用。鸽肉以煮粥或蒸炖食用为好。

>> 鹌鹑 <<



鹌鹑杞粥



鹌鹑

【营养】蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、维生素C、维生素D、维生素E、维生素K、维生素P、钙和磷等。

【功效】补中益气，开胃健脾，延年益寿。

【选购】健康的活鹌鹑两翅紧贴身体，羽毛有光泽，较整齐，肛门处绒毛洁净。

【保鲜】将鹌鹑肉浇上白酒，装入密封容器里，再放入冰箱内保存。

【宜忌】一般人均可食用，特别适宜营养不良、体虚乏力、贫血头晕、肾炎浮肿、泻痢、高血压、肥胖症、动脉硬化症患者食用。鹌鹑忌与猪肝及菌类食物同食，否则会令人面生黑斑或引发痔疮。

【材料】

米 250 克，鹌鹑 2 只，枸杞 20 克

【调料】

植物油、盐、姜末各适量

【做法】

将鹌鹑去杂、洗净后切碎，用姜末、植物油和盐拌匀腌 10 分钟，然后与淘洗干净的米和枸杞一起放入沙锅中，加入适量的清水，用旺火烧开后转小火煮至粥熟肉烂即可。

Point 小贴士

♥ 鹌鹑肉含有丰富的卵磷脂和脑磷脂，是高级神经活动不可缺少的营养物质，经常食用具有健脑作用。





里脊肉粥



猪肉

【营养】蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、胡萝卜素、维生素E、钙、磷、铁、钾、锌、镁、钠、锰、铜和硒等。

【功效】补中益气，润肤丰肌，滋阴润燥，强身壮体。

【选购】新鲜猪肉肉质紧密，富有弹性，手指按压后能较快复原，有光泽，呈淡红色，稍湿润，肉汁透明。

【保鲜】将煮沸的花椒盐水晾凉，放入鲜猪肉（让盐水没过肉），猪肉可保持2~3天不会变质。

【宜忌】一般人均可食用，特别适宜阴虚不足、头晕、贫血及老人和青少年营养不良者食用。体内脂肪含量超标，或患有冠心病、高血压、高血脂、肥胖症、前列腺炎等疾病者，以及舌苔厚腻、湿热偏重者，应忌食或少食猪肥肉。

【材料】

米 250 克，猪里脊肉、芹菜段各 100 克

【调料】

香油、盐、鸡精、胡椒粉各适量

【做法】

- 1 将米淘洗干净，放入锅内，加入适量清水，用旺火烧开，再用小火熬煮。
- 2 将猪里脊肉切成小薄片，待米粥熬至将稠时，放入猪里脊肉片和芹菜段，用旺火烧开，煮至猪里脊肉片熟透即可离火，再加入盐、鸡精、胡椒粉和香油搅匀即可。

Point 小贴士

♥ 经常食用猪肉皮，可补充和合成胶原蛋白，使贮水功能低下的细胞得到改善，皮肤就会变得润泽，减少皱纹，达到美容的效果。



猪肝米粥

肝

【营养】蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸、胡萝卜素、钙、磷、铁、钾、镁、锰、锌、铜和硒等。

【功效】养血，补肝，明目。

【选购】猪肝以质地柔软细嫩，切开处手指稍用力就可插入者为优。病死猪的肝颜色紫红，切开后有余血外溢。注水猪



肝，色泽红显白，切开后有水外溢。

【保鲜】可在猪肝的表面涂上一层植物油，再放入冰箱保存。

【宜忌】一般人均可食用，特别适宜气血虚弱、面色萎黄、缺血性贫血者食用。有人喜欢炒嫩猪肝吃，这样很难杀死猪肝内的某些病原菌和寄生虫卵。

【材料】

米 200 克，猪肝 150 克

【调料】

鸡精 2 克，料酒 10 毫升，淀粉、葱花各 10 克，姜末 4 克，盐适量，香菜末少许

【做法】

- 1 将米淘洗干净；猪肝洗净，切成约 0.3 厘米厚的长方薄片，加入淀粉、葱花、姜末、料酒和少许盐抓拌均匀，腌渍上浆。
- 2 锅中油烧至五六成热，分散放入猪肝片，用筷子划开炸 1 分钟至猪肝半熟时，捞出沥油。
- 3 另锅置旺火上，放入清水 600 毫升烧开，倒入米烧沸后改用小火熬煮 30 分钟至米粒涨开时，再放入猪肝片，用小火熬煮 10 ~ 20 分钟至米粒开花、猪肝片熟时，撒入鸡精、盐和香菜末即可。

Point 小贴士

♥ 鲜的猪肝切后放久了肝汁会流出，不仅损失营养，而且炒熟后会有许多颗粒凝在肝片上，影响菜肴的外观和口感。因此猪肝切片后，应迅速用调料及湿淀粉拌匀浆好，并尽早下锅。

