



超市原料·分类细化

生鲜超市

家常主食



主编 / 张奔腾

适宜家庭制作的美食

让您完成从初学到高手的转变



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常主食 / 张奔腾主编. — 长春: 吉林科学技术出版社,
2007.7

(生鲜超市)

ISBN 978-7-5384-3558-0

I. 家… II. 张… III. 主食—食谱 IV. TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 102015 号



生鲜超市家常主食

主编: 张奔腾 策划: 车 强

摄影指导: 杨跃祥 责任编辑: 刘代婕 张伟泽

封面设计: 名晓设计 美术制作: 赵 渤 付丹红 谷 微

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话/传真: 0431-85677817

85651628 85635177 85651759

编辑部电话: 0431-85629318

E-mail: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

实名: 吉林科学技术出版社

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710 × 1000 16 开本 14 印张

2007 年 8 月第一版 2007 年 8 月第一次印刷

ISBN 978-7-5384-3558-0

定 价: 15.00 元

家常主食

超值双色版

生鲜超市



主编 / 张奔腾

适宜家庭制作的美食



让您完成从初学到高手的转变



吉林科学技术出版社

作者简介



张奔腾 中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国菜创新研究院研究员。1987年起曾参与和主编《中式烹调师》、《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《酱料五味坊》、《清真美味365》、《65道熏卤酱菜》、《辽东红楼宴》、《家常川菜1000样》《家常食疗菜典》等著作120余部，并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》、《中国大厨》、《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品二百余篇。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”，“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为国际认证行政总厨；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”，被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月被中国领导科学研究院授予“博士学位”；2006年3月被评为中国餐饮业专家；2007年2月获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。

主 编：张奔腾

编 委：石纪友 万志杰 申同斌 董一增 徐晓辉 韩继成
林全德 周 围 咸树勇 王 震 孙长朋 王 伟
朱保国 李 钢 王 旭 余冠廷 赵国宁 吴 凯
张凤伟 王明刚 吴清君 郝清华 刘克东 董仁江
李建新 袁福涛 董立超 李德富 吕赐洋 李泽宽
郑 丹 张一鸣 范 渤 韩玉平 李洪峰 王黎黎

摄影指导：杨跃祥

图片摄影：马 骐 于小宏 姜丽丽 张启为

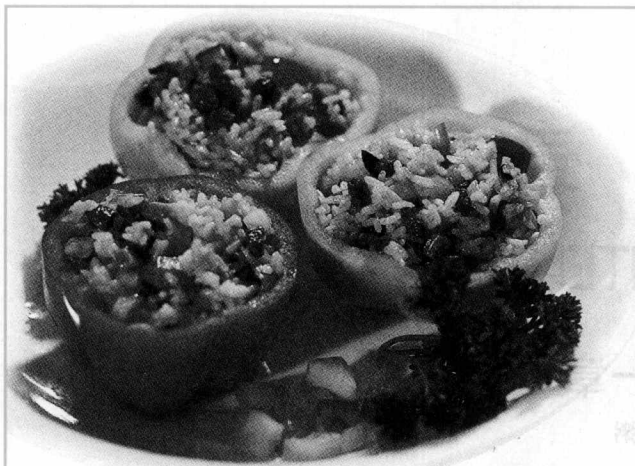
摄影助理：韩继成 赵国宁 唐治兴 苏朋飞 贝小野



城市酒楼



本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司
城市酒楼鼎力协助(86024-23341777)
本书瓷器由唐山陶瓷股份有限公司
骨质瓷分公司提供(860315-3286894)



前言

近20年来,生鲜超市已逐渐在中国大中城市普及,其物美价廉、品种繁多、档次精细、选购方便、安全卫生的销售形式,已被广大消费者所认同。特别是食品卖场,那里琳琅满目、新鲜诱人的生鲜美食,更是让人流连忘返。逛超市,如今已成为一种现代的休闲时尚。

本书帮您认识生鲜超市,了解其食物原料的营养功效、采购原则、烹饪技法和饮食宜忌,并针对超市所能提供的原料,向您推荐多款实用、健康的家常美食。您可在每次逛超市之前,先翻阅这套生鲜超市系列丛书,找出自己想要学做的菜肴、点心,再依据食谱所提示的原料品种及数量,列出适当的采购清单,如此进入超市才能有的放矢、精挑细选,把所用的原料买齐,既节省时间、精力,又不致超出预算,轻松愉快、事半功倍。

生鲜超市系列丛书由《家常菜》、《家常汤煲》、《家常主食》三部分组成。按各生鲜超市为顾客规划好的行进路线,从食品超市入口处的蔬菜区开始,再去肉类区、禽蛋区、水产区、豆制品区、五谷杂粮区等。本书根据超市中常见的各种米、面、杂粮,相应推荐主食500余款,图文并茂,简单易学,经济实用,意在引导人们步入美好的现代生活。

顺应时代、面向大众、不断创新是厨师们始终追求的目标,愿此书能为快节奏生活的现代人助力,让美食从超市走进千家万户。

中国烹饪大师

张华腾



目 录

CONTENTS

11

第一章 米

大米粥

- 012/ 草菇鱼片粥、人参雪蛤粥、萝卜肉粥
- 013/ 笋尖猪肝粥、牛松菜粥
- 014/ 上汤鱼翅粥、双酱肉粥
- 015/ 白果冬瓜粥、烟肉白菜粥、荷叶玉米须粥
- 016/ 香葱鸡粒粥、猪血粥、南瓜百合粥
- 017/ 仿真燕窝粥、椿芽白粥、竹荪玉笋粥
- 018/ 椒酱肉粒粥、煲羊腩粥
- 019/ 大枣山药粥、罗汉果粥、皮蛋瘦肉粥
- 020/ 萝卜火腿粥、羊肝粥、太子山楂粥
- 021/ 薄荷白米粥、枸杞粥、花生杏仁粥
- 022/ 蘑菇肉粥、黑木耳粥、蜜饯胡萝卜粥
- 023/ 天下第一粥、羊腩苦瓜粥
- 024/ 干贝鸡粥、花生鱼粥
- 025/ 口蘑香菇粥、苋菜小鱼粥、山楂银耳粥
- 026/ 紫菜肉末粥、桃仁红枣粥、油菜绿豆粥
- 027/ 核桃木耳粥、青菜白粥、红枣粥
- 028/ 鸽肉米粥、鱼片粥、油条蔬菜粥
- 029/ 鱿鱼鸡粥、鲮鱼黄豆粥
- 030/ 山楂蘑菇粥、雪菜绿豆粥、骨髓粥
- 031/ 鲜鱼片粥、芦荟花生粥、赤小豆冬瓜粥
- 032/ 双肾粥、瘦肉墨鱼香菇粥
- 033/ 核桃赤小豆粥、海参粥、猪蹄菇粥
- 034/ 鲍鱼鸡粥、大蒜海参粥、芦荟海蜇粥
- 035/ 金银鸭粥、冬瓜鸭粥
- 036/ 桂圆姜汁粥、家常鸡粥
- 037/ 南瓜粥、菊花茶粥、豆芽肉粥
- 038/ 菠菜粥、核桃大枣粥、油菜粥
- 039/ 木耳银芽海米粥、强身米粥
- 040/ 山楂菠菜粥、狗肉粥、芦荟牛奶粥
- 041/ 松子粥、荠菜粥、赤小豆南瓜粥



- 042/ 首乌芝麻粥、何首乌粥、山楂黑豆粥
- 043/ 雪菜肉末粥、山菇肉粥
- 044/ 蟹柳豆腐粥、鱼蓉肝粥
- 045/ 红枣海参淡菜粥、牛蒡粥、冰糖五色粥
- 046/ 猪肾粥、香菇粥、百合绿豆粥
- 047/ 鲫鱼生姜枣粥、豌豆素鸡粥
- 048/ 鸭块菇粥、鳝鱼粥
- 049/ 猪肺粥、栗子粥、芦荟海带粥
- 050/ 鸡丝莼菜粥、生鱼片粥、海藻粥
- 051/ 生姜葱白粥、芦荟菠菜粥、香菇虾粥
- 052/ 及第米粥、鱼段肉粥
- 053/ 山药胡萝卜粥、生姜粥、人参枸杞粥
- 054/ 羊骨粥、山药百合粥、鹿茸粥
- 055/ 黑木耳芹菜粥、枸杞生姜豆芽粥、枇杷罗汉果粥
- 056/ 山楂猪肚粥、鸭肉米粥、菠菜芹菜粥
- 057/ 生姜豆芽粥、陈皮粥、胡椒狗肉粥
- 058/ 生姜羊肉粥、山楂粥、乌梅粥
- 059/ 鲫鱼蚕豆粥、什锦烤麸粥
- 060/ 首乌枣粥、鸽杞芪粥、肉骨头粥
- 061/ 柿蒂瘦肉粥、木瓜米粥、红枣枸杞粥
- 062/ 山药枸杞豆浆粥、芦荟松子粥、芦荟罗汉果粥
- 063/ 鲫鱼藕粉粥、笋肉菜粥
- 064/ 芦荟苋菜粥、人参蜜粥、三色鸡粥
- 065/ 枸杞鸡粥、酸枣仁粥、黑豆粥
- 066/ 红薯粥、枸杞生姜葱白粥、鹌鹑豆粥
- 067/ 红薯香粥、芦荟梨粥、鸡肝米粥
- 068/ 桃仁杞粥、丰肌米粥、黄芪能粥
- 069/ 除湿米粥、山药肉粥、青菜粥
- 070/ 莲子木瓜粥、龙眼大米粥、生姜大蒜粥
- 071/ 芦荟无花果粥、羊肝菜粥、莲藕蛋粥
- 072/ 鳗鱼米粥、当归鸡粥
- 073/ 五香肾粥、胡桃粥、猪脑粥
- 074/ 四宝鸡粥、山楂丹参粥、桂花粥
- 075/ 西瓜皮粥、防风米粥、百合杏仁粥



目 录

CONTENTS

076/ 松花蛋粥、蘑菇米粥、芦荟海参粥

077/ 牡蛎菜粥、玉米须粥、薄荷大米粥

078/ 海带香粥、奶香麦片粥、香蕉米粥

079/ 紫苏白粥、果脯粥、芦荟香蕉粥

大米饭

080/ 口蘑菜心炒饭、茄汁鱼柳饭、提子花生饭

081/ 滑蛋蟹柳烩饭、什锦炒饭

082/ 坛肉米饭、阳姜豆豉炒饭

083/ 菜包饭、素四宝烩饭、木瓜火腿蒸饭

084/ 菠萝炒饭、番茄虾仁炒饭

085/ 金银饭、香菇蛋炒饭、辣白菜炒饭

086/ 粉蒸排骨饭、荷香鸡粒饭

087/ 家常石锅拌饭、香葱豆干炒饭、咸鱼豆芽炒饭

088/ 虾皮杭椒炒饭、南瓜百合蒸饭、叉烧酱油炒饭

089/ 泡椒鸡丁炒饭、海鲜烩饭

090/ 竹筒鲜虾蒸饭、沙锅猪手饭

091/ 海南鸡饭、麦片焖米饭、气锅鸡翅饭

092/ 肉末雪菜炒饭、板栗鲜贝饭、果脯地瓜饭

093/ 腊肉煲仔饭、扬州炒饭

094/ 火腿青菜炒饭、咖喱炒饭、银鱼蛋炒饭

糯米粥

095/ 田鸡粥、鱼肉米粥

096/ 雪梨青瓜粥、荔枝西瓜粥、腊八粥

097/ 香蕈养生粥、桂圆姜粥、鸭子肉粥

098/ 糯米蛋粥、木耳枣粥、八宝粥

099/ 桂花糖藕粥、豆豉鱼汁粥、橘香鱼粥

糯米饭

100/ 猪油蒸饭、蜜汁八宝饭、蒲香河蟹饭

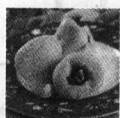
101/ 生炒糯米饭、蛋卷糯米饭

102/ 奶香大枣饭、八宝果饭

糯米点心

103/ 豆沙甜粽、珍珠丸子、火腿糯米烧麦

104/ 炸桂花年糕、豆腐皮包子



105

第二章 面

面条

- 106/ 麻辣面、枸杞肉丝炒面、生菜蟹肉炒面
- 107/ 什锦鸡蛋面、肉丝汤面
- 108/ 五彩米粉面、排骨汤面
- 109/ 传统大肉面、蚬子菠菜面、素三鲜汤面
- 110/ 胡萝卜汁面、鸡丝干拌面、回勺面
- 111/ 冬菇炒面、全家福汤面
- 112/ 鸡翅汤面、罗汉斋炒面
- 113/ 酸辣三丝面、鳝鱼丝汤面
- 114/ 茭白炒面、怪味凉拌面、家常肘花面
- 115/ 扁豆面、肉末打卤面
- 116/ 鲜虾云吞面、洋葱羊肉面
- 117/ 西湖面、羊肉余面、猪肝菠菜面
- 118/ 蛋花番茄面、四川豆花面、鸡味拉面
- 119/ 京味打卤面、文蛤海鲜面
- 120/ 鸡杂炒面、清汤牛肉面
- 121/ 鸿图窝面、香菇酱肉面、鱼丸清汤面
- 122/ 口蘑豆腐汤面、珍珠面、鱼汤小刀面
- 123/ 菇蕈龙须面、意大利炒面
- 124/ 野菜肉酱面、芹黄牛肉面
- 125/ 三大菌面、番茄面、鸡翅香菇面
- 126/ 刀削面、韭黄阳春面、红焖排骨面
- 127/ 肉丝香菇面、长寿面
- 128/ 扇贝凉面、炒河粉
- 129/ 沙锅鱼汤面、三鲜家常面、奶香空心面
- 130/ 锅盖面、羊汤面、麻辣豆花面
- 131/ 肉丝油面、陕西猫耳面
- 132/ 雪菜肉丝面、牛柳酸辣面
- 133/ 肉丝干拌面、八仙面、葱爆羊肉炒面
- 134/ 排骨面、藕丝炒面、翡翠辛辣面
- 135/ 关东饺子面、如意炒面
- 136/ 鸡丝香酥面、虾仁伊府面



目 录

CONTENTS

137/ 泡菜凉拌面、肉丝面、蟹肉炒面

138/ 双色鸡蛋面、腊肠炒面、手擀面

139/ 辣味茄丝炒面、洛阳炒面

140/ 滇味炒面、七彩鹿肉面

面点

141/ 和连细糕、素菜馒头、牛柳银芽炒饼

142/ 葱油饼、海城馅饼、牡蛎煎饼

143/ 小笼馒头、甘香松化千层酥

144/ 东菜鸭肉包、六凤居葱油饼

145/ 开花馒头、素馅锅贴、金丝饼

146/ 韭黄肉丝焖饼、叉烧包、冬瓜饼

147/ 蛋蛋徽、南翔馒头

148/ 芝麻烧饼、马齿菜包子

149/ 特色糖饼、三鲜包、香煎鸡蛋饼

150/ 中式比萨饼、煎饼合子、三彩饺子

151/ 平洲福肉饼、红油水饺

152/ 凤菇包、香葱羊肉饼

153/ 麻香煎饼、寿桃、潮式牛肉煎饼

154/ 牛舌饼、金盏鲜带粒、龙须饼

155/ 韭菜盒、满族烧饼

156/ 潮式黄金饼、上海五仁酥饼

157/ 眉毛酥饼、三丝烩饼、脆酥烤饼

158/ 家常筋饼、老婆饼、豆腐卷粉丝饼

159/ 西樵大饼、猪肉油酥饼

160/ 猫耳朵、桂花酥

161/ 烫面豆沙饼、家常饼、荷叶饼

162/ 风味夹肉饼、黄金大饼、青瓜烙

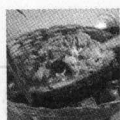
163/ 牛肉饼、萝卜丝酥饼

164/ 香奶蛋糕、叉烧酥饼

165/ 鲜肉茄饼、素馅包子、熏肉大饼

166/ 脆麻花、糖酥饼、麻香开口笑

167/ 水煎包、烫面炸饺



- 168/ 七彩蛋卷、广式老婆饼
169/ 回族油香饼、香菜肉粒夹饼、碧绿蒸饺
170/ 银丝卷、三鲜小包、小梅花香饼
171/ 素杨梅圆、蛋皮香菇烧麦
172/ 冰花煎饺、上汤珍珠饺
173/ 椒盐旋饼、香葱花卷、鲜蘑鸡肉包
174/ 韭菜盒子、千层果酱桶
175/ 肉丝焖饼、酱肉冬瓜包、奶油小果
176/ 三鲜水饺、雪菜炒金裹银馒头、牛肉馅饼
177/ 鸡丝春卷、山西肉夹馍
178/ 蟹黄饺、荠菜春卷
179/ 山东包子、特色豆沙包、猪肉白菜烙盒
180/ 小笼灌汤包、金银馒头、三丝春卷
181/ 太君酥、笋肉馄饨
182/ 酒酿饼、银芽肉丝春卷
183/ 苹果塔、驴肉馅水饺、松穰鹅油卷
184/ 炸酥饺、南瓜奶包、雪笋包
185/ 鸡汁锅贴饺、萝卜丝饼
186/ 鲜肉灌汤饺、虾肉烧麦
187/ 蜜枣发糕、五彩开口糕、家常小笼包
188/ 吉祥糕、酱肉小包、如意卷
189/ 贾府小月饼、冰花鹿肉锅贴
190/ 三鲜回头、香麻酥饼、千层蒸饼
191/ 糯沙凉卷、四川紫微饼、糯米糍
192/ 花生蜜饯汤圆、香炸酥梨果
193/ 油炸糕、驴打滚、枣泥米团
194/ 芝麻凉团、风味小黏饼、香炸土豆饼
195/ 南瓜包、枇杷酥果
196/ 象生葫芦、芙蓉香蕉饼
197/ 香煎芝麻饼、椰蓉糯米糍、南瓜饼
198/ 叶儿粑、金豆糕、三大炮
199/ 椰味小汤圆、腰果麻球
200/ 白兔饺、七彩水晶饼



目录

CONTENTS

201

第三章 杂粮

杂粮粥

- 202/ 大枣莲子粥、蒲菜粥、粳米甜瓜粥
- 203/ 富贵长粥、消暑绿豆粥
- 204/ 牛肉赤小豆粥、薏米红粥、家常八米十豆粥
- 205/ 菊花黄豆粥、杏陈薏米粥、粳米银耳粥
- 206/ 小枣红豆粥、薏米南瓜粥、荷叶粥
- 207/ 薯瓜粉粥、八珍仙粥
- 208/ 高粱鱼粥、粟米蛋粥、猪腰薏米粥
- 209/ 车前子粥、香芋黑米粥、小枣高粱米粥
- 210/ 四小龙粥、粟米薯粥、高粱豆粥
- 211/ 粟米鱼粥、玉米瘦肉粥

杂粮饭

- 212/ 红枣蒸高粱米饭、豌豆焖饭、五彩玉米饭
- 213/ 小米饭焖鹿肉、高粱米水饭

杂粮点心

- 214/ 夹沙荞糕、萝卜煎糕
- 215/ 玉米汤面、豆面小窝头、豌豆茸糕
- 216/ 五色炒玉米、小米蜂糕、绿豆糕
- 217/ 家常油酥饼、驰名玉米烙
- 218/ 莜面瓜丝蒸饺、荞面灌汤包
- 219/ 咯哒汤、奶香玉米饼、鸡蛋蒸馍
- 220/ 荞面刀削面、黍子面窝头、玉米面饺子
- 221/ 枣泥山药糕、黏黄米豆包
- 222/ 黄金汤饺、藕粉桂花糖糕
- 223/ 米面牛蹄卷、三色玉米、黄米枣糕

第一章



米

米粒大小整齐，无碎米，形状饱满，无虫蛀，色泽光洁，无异味，皆为品质优良的米。如果选购袋装米，不论其外标强调的是“特级”、“上选”或“精选”字样，一定要有国家评定的“CAS”才是真正的品质保证。购米时，不宜一次买得太多，大约以10~15天吃完的量为准。

>>米要先泡水

泡水可使米粒充分吸收水分，这样才会熬煮出又软又稠的粥，也便于消化吸收。

>>加水要适量

全粥=大米1杯+水8杯；稠粥=大米1杯+水10杯；稀粥=大米1杯+水13杯。

>>冷水下米煮粥好

将米粒与冷水一起放入锅中煮沸，再转小火慢煮，才能让米粒充分吸收水分，煮出来的粥才会比较香软。

>>不断搅拌才黏稠

煮粥分两个阶段：第一阶段旺火煮沸时，一定要用手勺不断搅拌，避免粘锅糊底；第二阶段转小火慢熬时，应减少翻搅，才不会将米粒搅散，让整锅粥变得太过浓稠。

>>如何加料煮粥

烹煮时要注意材料的加入顺序，慢熟的材料先放，易熟的材料后放。

◎如何做好饭

>>洗米

洗米的秘诀就在于——快速洗米，长时间浸米。

>>加水

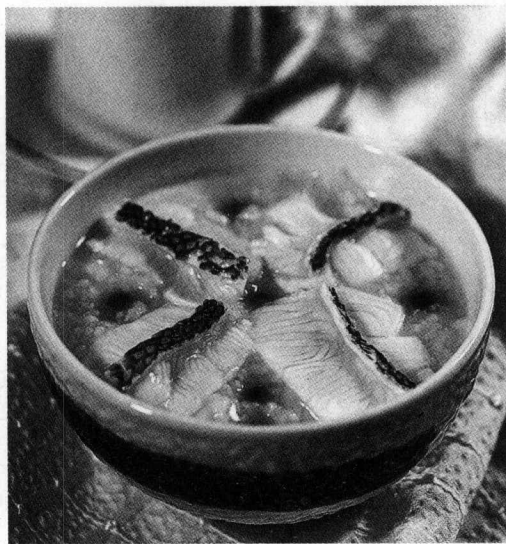
以量米杯为标准计量单位，理想的水与米的比例为12:10，即水量应为米量的1.2倍。新米煮饭需水略少，陈米略多。

>>煮焖

现代家庭用电饭锅煮饭很简便，只是焖的时间不够，最好在开关跳起后4~5分钟，再按一次开关加热，米饭会更好吃。切记：焖饭时不要掀锅盖。

>>再加工

米饭再加工的方法有炒、烩、煲等，是加入各种原料和调味料，使饭菜结合，有滋有味，营养更加丰富。



草菇鱼片粥

原料 稠粥1碗，鳕鱼肉200克，草菇50克。

调料 青豆适量，葱末、姜末各少许，高汤1杯，精盐、味精各1/2小匙，香油1/4小匙。

做法

1. 将鳕鱼肉洗涤整理干净，切成长方形薄片；草菇、青豆分别洗净，下入沸水锅中焯烫透，捞出沥干备用。
2. 锅中倒入高汤煮沸，先下入姜末、草菇略煮一下，再放入稠粥煮开，然后加入鳕鱼片煮熟，再加入精盐、味精、香油调匀，最后下入青豆，撒上葱末，出锅装碗即可。

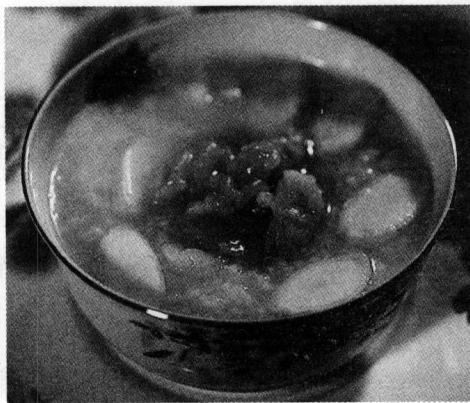
■ 人参雪蛤粥 ■

原料 大米250克，鲜人参1根，雪蛤25克。

调料 冰糖50克。

做法

1. 将人参洗净，切成薄片；雪蛤用温水泡发回软，洗涤整理干净备用。
2. 将大米淘洗干净，放入清水中浸泡30分钟，捞出沥干，再放入清水锅中烧沸，转小火慢煮30分钟，然后下入人参片及冰糖搅拌均匀，煮约25分钟，再放入雪蛤稍煮片刻，见粥黏稠，即可出锅装碗。



■ 萝卜肉粥 ■



原料 大米500克，羊后腿肉250克，胡萝卜丁、青萝卜丁各180克，香菜60克。

调料 精盐适量。

做法

1. 坐锅点火，加入适量清水烧开，先下入羊肉，烧沸后撇去浮沫，再用中火煮10分钟左右，然后倒入大米、胡萝卜丁、青萝卜丁和精盐，续熬15分钟左右成黏粥状，即可端锅离火。
2. 将香菜洗净，摘去枯叶，切成小段，食用时撒入粥内即可。

笋尖猪肝粥

原料 稠粥 250 克，鲜笋尖、猪肝各 100 克。

调料 葱末、姜末各 5 克，味精 1/3 小匙，绍酒 1/2 小匙，精盐、淀粉各少许，高汤 250 克。

做法

1. 将笋尖洗净，斜刀切片；猪肝洗净，切片，放入碗中，加绍酒、精盐、淀粉腌制 5 分钟。上述原料分别下入沸水中焯透，捞出沥干备用。
2. 锅中倒入稠粥煮滚，先加入笋尖、猪肝、高汤、精盐、味精搅拌均匀，再撒上葱末、姜末，即可出锅装碗。

>> 贴心小提示

笋尖脆嫩，猪肝醇香，风味各异；但需注意，猪肝不宜久煮，以断生为好。



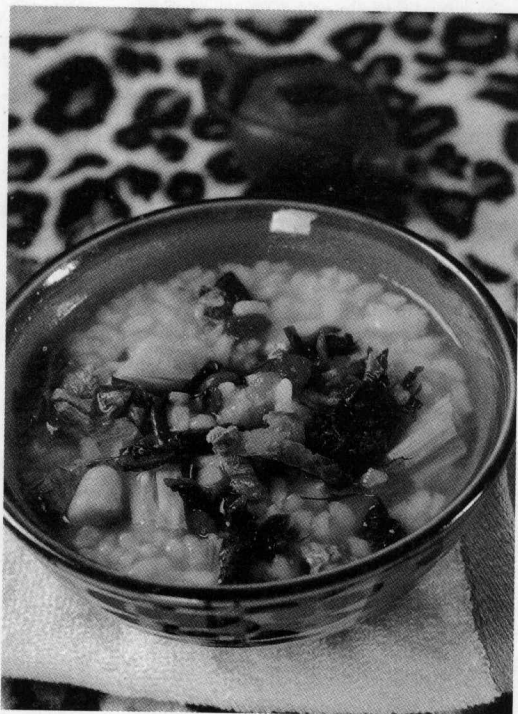
牛松菜粥

原料 大米 250 克，牛肉 200 克，雪菜、腐竹各 100 克，米粉 50 克，瑶柱 2 粒，炸花生仁 10 克。

调料 葱花 10 克，精盐、生抽、白糖、淀粉各 1 小匙，色拉油适量。

做法

1. 将大米淘洗干净，用清水浸泡片刻，沥干后加入少许色拉油及精盐拌匀，待米发涨并呈乳白色时，压碎；牛肉洗净，切成细粒，与淀粉、白糖、精盐、生抽拌匀；瑶柱洗净，浸透，瑶柱水留用；米粉用滚油炸熟；雪菜用精盐拌匀，腌渍片刻，洗净后切细；腐竹泡软洗净后剪碎备用。
2. 坐锅点火，加入适量清水，放入腐竹、瑶柱煲 30 分钟，再倒入碎米，用旺火煲 20 分钟后改用小火煲成粥，熄火焖片刻后再煮滚，然后撒入雪菜、牛肉和葱花搅匀，煮熟后熄火，装入碗中，再加入炸花生仁和炸米粉拌匀，即可装碗食用。





上汤鱼翅粥

原料 稠粥 250 克，发好的鱼翅 75 克。

调料 精盐、味精各 1/3 小匙，胡椒粉少许，大红浙醋 1 大匙，上汤 500 克。

做法

1. 沙锅中放入上汤和发好的鱼翅，用小火煲 30 分钟至入味备用。
2. 锅中倒入稠粥烧沸，先加入上汤鱼翅，再放入精盐、味精、胡椒粉、浙醋搅拌均匀，然后转小火煨煮 8 分钟，即可出锅装碗。

>> 贴心小提示

上汤是用火腿、老鸡、精猪肉、猪爪、排骨、猪大骨等材料，经 10 小时以上小火煨煮后，过滤制成的，因此含丰富的蛋白质等营养物质。



双酱肉粥

原料 大米 500 克，羊肉 200 克，杏仁、核桃仁各 10 粒。

调料 白糖、白酱油、精盐、葱末、姜末各少许，甜面酱 100 克，广东酱 150 克。

做法

1. 将羊肉洗净，用清水浸泡 2 小时，去净血水，放入锅中，加入适量清水，置火上烧沸，再改用微火焖 4~5 小时，取出去骨，冷却后切成片，装入盘中；白酱油、甜面酱、广东酱加入 250 克开水及适量白糖搅匀，熬成甜酱备用。
2. 将羊肉汤去除杂质及浮沫，加入淘洗干净的大米，用旺火烧沸后改用小火熬煮 90 分钟左右（中途须用铁铲铲动，以免粘底糊锅），待米汤稠浓、米粒开花时即熟，食用时，撒上葱末、姜末、杏仁、核桃仁和精盐，浇上白酱油，熟羊肉佐甜酱食用即可。



■ 白果冬瓜粥 ■



原料 稀粥250克, 白果仁25克, 冬瓜150克。

调料 姜末10克, 精盐1/3小匙, 胡椒粉少许, 高汤250克。

做法

1. 将白果仁洗净, 浸泡回软, 再下入沸水中焯透, 捞出沥干; 冬瓜洗净, 去皮、去瓢, 切成厚片备用。
2. 锅中加入高汤、姜末煮沸, 先下入稀粥、白果、精盐、胡椒粉旺火烧开, 再下入冬瓜片煮约5分钟, 即可出锅装碗。

■ 烟肉白菜粥 ■

原料 稠粥1碗, 烟肉100克, 白菜200克, 芹菜50克。

调料 绍酒1大匙, 高汤1杯, 精盐1/3小匙, 味精1/2小匙, 葱花、胡椒粉各少许, 色拉油2大匙。

做法

1. 平锅上火加油烧热, 下入烟肉及绍酒煎成金黄色, 待层次分明、熟透, 出锅切块备用。
2. 将白菜洗净、切段, 下入沸水中焯烫透, 捞出沥干; 芹菜摘洗干净, 切末待用。
3. 锅中倒入稠粥上火烧滚, 再加入烟肉、白菜、芹菜末、高汤、精盐、味精、胡椒粉搅拌均匀, 待粥黏稠时, 撒上葱花, 出锅装碗即可。



■ 荷叶玉米须粥 ■

原料 大米100克, 鲜荷叶1张, 玉米须30克。

调料 冰糖少许。

做法

1. 将大米淘净; 鲜荷叶洗净, 切成3厘米见方的块; 玉米须洗净备用。
2. 将鲜荷叶和玉米须放入锅中, 加入适量清水, 用旺火烧沸后, 转用小火煮15分钟, 去渣留汁待用。
3. 将大米、荷叶汁放入锅中, 加冰糖及适量清水, 用旺火烧沸后, 转用小火煮至米烂成粥, 即可装碗上桌。

