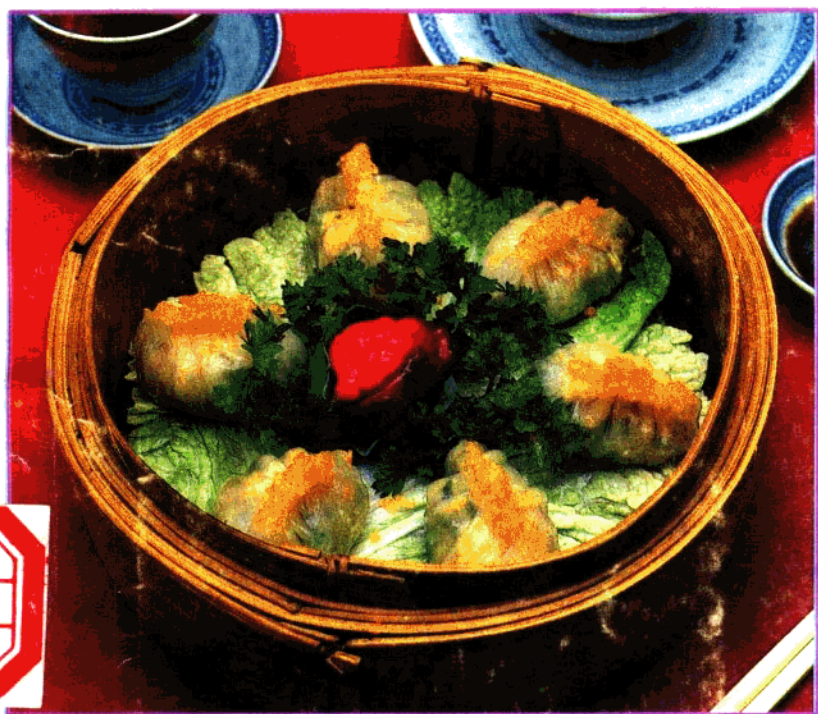


家常科学饮食丛书

米面巧制作



黑龙江科学技术出版社

前 言

这套家庭菜及米面食巧制作小套书是家常科学饮食丛书的一部分。随着人民生活水平的提高，家庭主妇对烹饪技艺的要求也在不断提高。为此我们编写了这套小书。因为是为家庭主妇编写的，所以本书的特点是充分利用家庭现有条件，在用料上经济实惠，并且在制作上也适合于在家庭进行。愿每一位家庭主妇能从这套小书中为美化家庭生活得到一点帮助和乐趣。

编 者

目 录

米 食 类

一、粥类

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 干贝鱼叶粥..... 1 | 19. 小米豆蓉粥..... 8 |
| 2. 鲍鱼虾球粥..... 1 | 20. 枣泥粥..... 9 |
| 3. 及第粥..... 2 | 21. 酸枣粥..... 9 |
| 4. 皮蛋瘦肉粥..... 2 | 22. 花生粥..... 9 |
| 5. 鸡片鸡肝粥..... 3 | 23. 栗子粥..... 10 |
| 6. 牛肉稀粥..... 3 | 24. 胡桃仁粥..... 10 |
| 7. 生蚝粥..... 4 | 25. 黑芝麻粥..... 10 |
| 8. 海瓜子粥..... 4 | 26. 龙眼肉粥..... 10 |
| 9. 肉粥..... 5 | 27. 松仁粥..... 11 |
| 10. 海带蛋花粥..... 5 | 28. 银耳粥..... 11 |
| 11. 鸡肝肉粥..... 6 | 29. 蔗糖粥..... 11 |
| 12. 鸡汁粥..... 6 | 30. 柿饼粥..... 11 |
| 13. 胡萝卜肉糜粥..... 7 | 31. 山药粥..... 11 |
| 14. 牛乳粥..... 7 | 32. 荷叶粥..... 12 |
| 15. 骨汤粥..... 7 | 33. 莲子粥..... 12 |
| 16. 鹌鹑粥..... 8 | 34. 枸杞子粥..... 12 |
| 17. 果泥奶粥..... 8 | 35. 萝卜粥..... 12 |
| 18. 麦片奶粥..... 8 | 36. 菠菜粥..... 12 |
| | 37. 蛋花奶粥..... 13 |

二、饭类

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. 鲜虾香饭·····13 | 20. 五色糯米饭·····23 |
| 2. 排骨饭·····13 | 21. 荷叶饭·····23 |
| 3. 广州米饭·····14 | 22. 豆仁饭·····24 |
| 4. 叉烧炒饭·····14 | 23. 猪油菜饭·····24 |
| 5. 家常烩饭·····15 | 24. 牛肉烩饭·····24 |
| 6. 南瓜饭·····15 | 25. 东坡肉烩饭·····25 |
| 7. 翡翠炒饭·····15 | 26. 蟹黄烩饭·····26 |
| 8. 炒八宝饭·····16 | 27. 黄瓜肉烩饭·····26 |
| 9. 竹筒饭·····16 | 28. 蕃茄鸡肉烩饭·····27 |
| 10. 香竹饭·····17 | 29. 玉米烩饭·····28 |
| 11. 奶油八果饭·····17 | 30. 鱼片饭汤·····28 |
| 12. 干贝炒饭·····18 | |
| 13. 蘑菇炒饭·····18 | 三、其它米食类 |
| 14. 扬州蛋炒饭·····18 | 1. 栗肉粽·····29 |
| 15. 肉丁煲饭·····19 | 2. 洗沙粽·····29 |
| 16. 银杏饭·····20 | 3. 肉粽·····30 |
| 17. 鸡块煲饭·····21 | 4. 豆沙糯·····31 |
| 18. 萝卜牛肉饭·····21 | 5. 红蟹米糕·····32 |
| 19. 鱼饭·····22 | 6. 糯米芝麻糕·····33 |
| | 7. 一品糍粑·····33 |

面食类

一、面条类

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 干贝汤面·····35 | 3. 猪肝汤面·····36 |
| 2. 酸菜开洋汤面·····35 | 4. 蒜苗鸡丝汤面·····37 |
| | 5. 家常牛肉汤面·····37 |

6. 三鲜汤面·····38	33. 麻辣荞面·····56
7. 牛肉汤面·····39	34. 北方凉拌面·····56
8. 豆瓣肉汤面·····39	35. 腌菜凉面·····57
9. 炖鸡汤面·····40	36. 椒麻凉面·····57
10. 蒸鱼烧醋汤面·····40	37. 攒丝凉面·····58
11. 鱼翅汤面·····41	38. 山西猫耳朵·····58
12. 鸡翅膀汤面·····41	39. 生片锅面·····59
13. 蟹肉汤面·····42	40. 开阳葱油面·····60
14. 浙江猫耳朵·····42	41. 四川担担面·····61
15. 羊肉烩面·····43	42. 干拌猪蹄面·····61
16. 鸡片肠旺面·····44	43. 太师面·····62
17. 素臊子面·····45	44. 牌坊面·····63
18. 蓬莱小面·····46	45. 凉面·····63
19. 刀鱼羹卤子面·····46	46. 漳州手抓面·····64
20. 肉丝炒面·····47	47. 台湾风味凉面·····64
21. 腌酸菜炒面·····48	48. 干拌猪蹄面·····65
22. 豆豉鸡丁炒面·····48	49. 什锦凉拌面·····66
23. 干烧鲜鱼翅·····49	50. 西北干拌面·····66
24. 什锦炸面·····50	51. 开元寿面·····67
25. 海鲜炸面·····51	52. 三鲜炒面·····68
26. 牛肉丝炸面·····51	53. 三丝汤面·····69
27. 雪花龙须面·····52	54. 卤面·····69
28. 双色凉面·····53	55. 大卤面·····70
29. 麻酱面·····53	56. 温拌面·····70
30. 四川棒棒鸡面·····54	57. 三丝炒面·····71
31. 翡翠凉面·····54	58. 酸辣饺面·····71
32. 蝴蝶四味凉面·····55	59. 意式肉末面·····72

60. 鸡蛋擀面·····72	3. 生煎包子·····90
61. 全蛋面条·····73	4. 蟹黄包子(一)·····90
62. 罗汉窝面·····73	5. 蟹黄包子(二)·····91
63. 台湾担仔面·····74	6. 荷叶包子·····92
64. 鳗鲡擀面·····75	7. 小笼灌汤包·····93
65. 清汤面汤·····75	8. 鸡汁汤包·····93
66. 宋嫂鱼羹面·····76	9. 蚝油叉烧包·····94
67. 带馅龙须面·····77	10. 薄皮包子·····95
68. 海味烩面·····77	11. 小笼包子·····95
69. 枫镇大面·····78	12. 虾肉小笼·····96
70. 红油面·····79	13. 水晶包·····97
71. 江阴刀鱼面·····79	14. 功德素包·····97
72. 虾面·····80	15. 生煎肉包·····98
73. 五丝炒线面·····81	16. 韭菜包·····99
74. 长寿面·····81	17. 三丁包子·····99
75. 面条鸡头汤·····82	18. 天津包子·····101
76. 鸡片肠旺面·····82	19. 豆沙包子·····102
77. 红烧牛肉面·····83	20. 蒸粉小笼包·····102
78. 羊肉烩面(一)·····84	21. 三鲜馅饺子·····103
79. 羊肉烩面(二)·····85	22. 四喜蒸饺·····103
80. 刀削面·····86	23. 鱼肉水饺·····104
81. 猫耳面汤·····87	24. 薄皮鲜虾饺·····105
82. 金珠疙瘩汤·····87	25. 素什锦馅饺子·····106
83. 拨鱼·····88	26. 萝卜丝馅饺子·····106
二 包子、饺子类	27. 南瓜馅饺子·····107
1. 家常包子·····89	28. 花素蒸饺·····107
2. 焦包·····89	29. 藕馅饺子·····108

30. 芹菜馅饺子	108	23. 蛋烧麦	124
31. 抄手	109	24. 鱼烧麦	125
32. 羊肉水饺	110	25. 干蒸烧麦	125
三、饼、锅贴、		26. 马家烧麦	126
烧麦、春卷等类		27. 都一处烧麦	127
1. 葱油酥饼	111	28. 春卷	128
2. 葱油烧饼	111	29. 三丝春卷	129
3. 鸡蛋灌饼	111	30. 肉丝春卷	130
4. 清油饼	112	31. 春饼(二)	131
5. 萝卜丝饼	112	四、馒头及其它面食类	
6. 油酥烧饼	113	1. 油条	132
7. 春饼(一)	114	2. 糖火烧	133
8. 芝麻烧饼	114	3. 甜鸳鸯卷	133
9. 一品烧饼	115	4. 象眼馒头	134
10. 香酥饼	115	5. 生煎馒头	134
11. 荷叶蒸饼	116	6. 烤馒头	134
12. 三丝锅饼	117	7. 千层馒头	135
13. 牛肉焦饼	118	8. 两张皮	135
14. 油酥肉饼	119	9. 红果如意卷	136
15. 油饼	119	10. 佛手	136
16. 韭菜盒(一)	120	11. 银丝卷	137
17. 韭黄馅锅贴	120	12. 蜜麻花	
18. 韭菜盒(二)	121	(糖耳朵)	137
19. 菜肉锅贴	121	13. 烫面炸糕	138
20. 锅贴	122	14. 煎饼果子	139
21. 翡翠烧麦	123	15. 十八街麻花	140
22. 都督烧麦	123		

点 心 类

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 蝴蝶饼142 | 26. 王柳鲜鱼饺158 |
| 2. 千层饼142 | 27. 腊味糯米鸡159 |
| 3. 咖喱包子143 | 28. 千层咖喱角160 |
| 4. 叉烧包143 | 29. 茄汁滑虾泵161 |
| 5. 滑虾包子144 | 30. 牛肉焦饼162 |
| 6. 香芋饺145 | 31. 香酥炸软饼163 |
| 7. 菜肉包子145 | 32. 萝卜丝饼164 |
| 8. 什锦水晶包子146 | 33. 江苏葱油锅饼164 |
| 9. 鸡肉芋馅147 | 34. 空心饼165 |
| 10. 马蹄糕147 | 35. 河南菜盒165 |
| 11. 萝卜糕148 | 36. 上海小笼包子166 |
| 12. 虾仁面包149 | 37. 山东鱼肉水饺167 |
| 13. 芝麻脆鸡脯149 | 38. 狗不理包子167 |
| 14. 吉利雀巢蛋150 | 39. 都一处烧麦168 |
| 15. 碧绿琵琶虾150 | 40. 河南锅贴169 |
| 16. 咸水饺151 | 41. 薄皮鲜虾饺170 |
| 17. 蛋油叉烧饼151 | 42. 干蒸烧麦171 |
| 18. 什锦莲子糕152 | 43. 蚝油叉烧包172 |
| 19. 烧麦153 | 44. 浙江虾肉小笼172 |
| 20. 双花烧麦154 | 45. 河南小笼 |
| 21. 猪肉烧麦155 | 灌汤包173 |
| 22. 虾仁烧麦156 | 46. 淮扬汤包174 |
| 23. 春卷156 | 47. 钟水饺175 |
| 24. 变味春卷157 | 48. 韭菜盒176 |
| 25. 凤果田鸡饼157 | 49. 三丁包子177 |

- | | | | |
|-------------------|-----|-----------------|-----|
| 50. 翡翠烧麦 | 178 | 77. 椰子糯米团 | 198 |
| 51. 蟹黄包子 | 178 | 78. 焗香油蛋卷 | 198 |
| 52. 四喜蒸饺 | 179 | 79. 莲耳苹果饺 | 199 |
| 53. 河南油酥烧饼 | 180 | 80. 椰酥炸软枣 | 200 |
| 54. 河南鸡蛋灌饼 | 181 | 81. 生磨荸荠糕 | 200 |
| 55. 金钱盒 | 181 | 82. 芝麻奶层糕 | 201 |
| 56. 三鲜炸盒 | 182 | 83. 马拉糕 | 201 |
| 57. 棱角盒 | 183 | 84. 山楂云片糕 | 202 |
| 58. 太师盒 | 183 | 85. 三层糕 | 202 |
| 59. 苹果拔丝 | 184 | 86. 玉带糕 | 203 |
| 60. 吴山酥油饼 | 184 | 87. 月亮糕 | 203 |
| 61. 南沙饼 | 185 | 88. 盘转糕 | 204 |
| 62. 水花糖糕 | 186 | 89. 鸳鸯糕 | 205 |
| 63. 蟹壳黄 | 187 | 90. 果酱蛋卷 | 205 |
| 64. 夹沙饼 | 187 | 91. 黄糕 | |
| 65. 四川蛋烘糕 | 188 | 〈喇嘛糕〉 | 206 |
| 66. 枣糕 | 190 | 92. 蜂糖糕 | 206 |
| 67. 小甜鸽 | 190 | 93. 山药糕 | 207 |
| 68. 小萝卜 | 191 | 94. 樱桃藕丝糕 | 207 |
| 69. 小金鱼 | 192 | 95. 糯米烧麦 | 208 |
| 70. 巧果 | 192 | 96. 密汁桃 | 208 |
| 71. 豆沙锅饼 | 193 | 97. 眉毛酥 | 209 |
| 72. 芝麻球 | 193 | 98. 百合酥 | 209 |
| 73. 芝麻薯球 | 194 | 99. 荷花酥 | 210 |
| 74. 烤菊花酥(一) | 195 | 100. 如意酥 | 211 |
| 75. 炸菊花酥(二) | 196 | 101. 凤凰蛋酥 | 211 |
| 76. 富贵牡丹酥 | 196 | 102. 柳叶盒 | 212 |

米 食 类

一、粥 类

1. 干贝鱼叶粥

原料：干贝1~2个，米300克，泡干贝的汤汁加上水共10杯。盐1小匙，生鱼片200克。

做法：①干贝洗净后，用热水泡软，沥去水分。

②待干贝冷却后，切成细丝，泡干贝的水，十分鲜美，留着待用。

③米洗净后，放入锅内，再放入干贝丝，加上泡干贝的汤汁和水10杯，开始用强火煮。煮至沸腾后，改用弱火继续慢慢地煮，在煮的时候，不要去翻搅，约需煮30分钟，煮好后加盐调味。

④将切薄的生鱼片放在盘子上。用另一只盘子盛着香菜。

⑤将热稀饭装在碗内，撒上生鱼片及香菜，混合拌匀即可食用。若喜欢胡椒及麻油的话，亦可撒上后再食用。

2. 鲍鱼虾球粥

原料：干干贝1~2个，泡干贝的水加清水10杯，鲍鱼罐头半听，虾100克，盐1小匙。

做法：①将干干贝洗净，用热水泡软，沥去水分，切成薄片。

②米洗净放入锅内，干贝片也一同放入，再倒入泡干贝的水，一起倒入锅内，用强火煮。煮至沸腾后，改用弱火，慢慢地煮30分钟。

③鲍鱼切薄片，虾在盐水中略泡一会儿，剥掉外壳，背部略切开，除去泥肠。

④煮稀饭煮好后，加入1小匙盐调味，再加入干贝片及鲍鱼丝即成。

3. 及第粥

原料：米300克，水10杯，盐1小匙，猪肉末100克，(A)（盐1/4小匙，胡椒少许，淀粉1小匙），猪肝100克，虾100克。

做法：①将米洗净放入锅内，加水用强火煮至沸腾后，改用弱火慢慢地煮。

②把猪肉放入大碗内，用(A)调味搅拌均匀至带粘性，再做成肉丸子。

③猪肝用水泡一下除去血水，再切成1口大小。

④虾用盐水泡一会儿，剥去外壳，除去泥肠。

⑤稀饭煮好后，加盐调味，再加入肉丸子煮一会儿，待肉丸子煮熟之后，再加入猪肝，煮一会儿再放虾，待虾煮熟后，即可熄火，盛在碗内食用。

4. 皮蛋瘦肉粥

原料：瘦猪肉200克，皮蛋3只，米300克，水10杯（含煮猪肉的汤在内），盐1小匙。

做法：①将猪肉放入锅内，加入适量的水，用强火煮至沸腾后，改用小火煮20分钟，若汤的上层有秽物需除去。皮

蛋去壳，每个切成12等分。猪肉切成1厘米大小的方块。

②将米洗净，倒入锅内，加入含煮猪肉汤在内的10杯水，用强火煮至沸腾后，改用小火慢慢地煮。待稀饭煮好后，加入少许盐，再把猪肉及皮蛋放入锅中，同煮一会儿即成。

5. 鸡片鸡肝粥

原料：鸡腿肉1片，鸡肝100克，米300克，水10杯（含煮鸡的汤汁在内），加1小匙盐，鸡蛋4只，葱花4小匙，姜丝4小匙，酱油、麻油各1小匙。

做法：①首先把鸡肉放入锅中，加入足够的水，用强火煮至沸腾，再改用弱火煮15分钟，若有秽物须除去。把煮好的鸡肉自锅中取出，待冷却后切成1口大小的薄片。

②将米放入锅内，加上水及鸡汤，最初用强火煮，煮至沸腾，改用弱火再煮30分钟。

③把鸡肝泡在水内，除去血水，捞出后沥去水分，切成薄片。

④稀饭煮好后，加入盐调味，再把鸡肉及鸡肝倒入锅内同煮，待鸡肝煮熟后即可。

⑤将鸡蛋打入碗内，加上葱、姜、酱油、麻油等混合搅拌，再倒入热腾腾的稀饭后。混合拌匀后，即可食用。

6. 牛肉稀粥

原料：米300克，水10杯，盐1小匙，牛肉150克，腌肉汁（酱油1小匙、麻油1小匙、胡椒少许、太白粉半小匙），葱、嫩姜各适量。

做法：①将米洗净，倒入锅内，加入后用强火煮至沸腾，再改用小火慢慢地熬。在煮的时候，不要去搅拌。

②将牛肉切成薄片，再切成1口大小，用腌肉汁浸泡一会儿，使肉入味，再混入麻油、胡椒、太白粉等浸泡。

③待稀饭煮熟后，加些盐调味，再放入牛肉，待牛肉煮变色即可熄火。

④葱切末，姜切丝，用开水冲过，可作为佐料小菜，其他也可用油条、蛋、甜面筋等。

7. 生 蚝 粥

原料：牡蛎100克，盐少许，猪肉50克，葱半棵，姜1小块，油1大匙，胡椒少许，饭250克。

做法：①牡蛎放入碗内，加少许盐搓一下，用水冲洗后，沥去水分。

②猪肉切成1.5厘米宽的丝，葱切成丁，姜切成细丝。

③在炒锅内加油，烧热后，用小火先把姜爆出香味，再放入葱慢慢炒出香味。

④将猪肉放入锅内，用大火炒，之后再把牡蛎也加入同炒，酱油沿着锅边注入爆香，加入汤及盐、胡椒等调味。牡蛎入锅后，应快速搅拌，以免煮的太久了。

⑤将饭盛在陶锅内，加入烧好的猪肉，牡蛎和汤，置火上煮沸，趁热端至餐桌上食用。

8. 海瓜子粥

原料：海瓜子（带壳）200克，姜半块，葱2棵，水3杯，盐1小匙，饭250克，料酒、麻油、胡椒各少许。

做法 ①将海瓜子放入盐水内浸泡片刻，等泥沙吐干净后，用水洗净，沥去水分。

②姜切成细丝、葱切成丁。

③锅内盛适量的水，将海瓜子倒入，煮至沸腾后，见海瓜子已开口，即取出。

④在煮海瓜子的汤内加盐调味，留几个海瓜子当装饰用，其余的则剥出肉来。

⑤在陶锅内加入姜，煮海瓜子的汤及饭，放在火上煮，沸腾后，加入海瓜子，再沸腾后，加入料酒，麻油，胡椒等调味，撒下葱花即可。

9. 肉 粥

原料：猪肉 100 克，腌肉汁（酱油、料酒各 2 小匙），香菇 2 朵，元白菜 2 片，葱少许，油 1 大匙，酱油 1 大匙，泡香菇的水 3 杯，盐 3/4 小匙，饭 250 克，胡椒少许。

做法：①将猪肉先切成薄片，再切成 1 口大小，用腌肉汁浸泡。香菇用水泡软，去蒂，切碎，留取泡香菇的水 3 杯待用。元白菜去梗，再切成丁，葱切成细末。

②在炒锅内放入油，烧热后，再把香菇先入锅炒香，再把猪肉加入同炒，见肉变色后，加入酱油稍煮片刻使其入味，再把猪肉取出。

③将元白菜及泡香菇的水倒入锅内煮，加盐调味。

④将饭盛在陶锅内，再倒入元白菜和香菜汁，煮至沸腾后，加入猪肉，再煮至沸腾后，撒下葱及胡椒即成。

10. 海带蛋花粥

原料：水发海带 12 片，鸡蛋 1 只，葱半棵，西洋菜，香菜少许，麻油 1 大匙，酱油 1 小匙，汤 3 杯，盐半小匙，料酒、胡椒各少许，饭 250 克。

做法：①葱切成 2 厘米长的段，鸡蛋打散备用，香菜切

除根部，用水洗净。在炒锅内放入麻油，烧熟后，葱先下锅爆香，再把酱油沿锅边倒入爆香。

②把汤放进锅内，煮到沸腾，把海带加入，用少许盐调味。

③把饭盛在陶锅内，加入海带汤及其他材料等，放在火上煮至沸腾后，将鸡蛋液倒入拌匀，将西洋菜放在上面，再淋下酒，撒下胡椒即成。

11. 鸡肝肉粥

原料：鸡腿肉100克，砂肝100克，番茄半个，小黄瓜1条，水4.5杯，盐1小匙，料酒、胡椒各少许，饭250克。

做法：①鸡腿肉去骨切成2厘米大小。小黄瓜洗净去皮后，再切成1厘米大小的丁。

②把肉、砂肝、水倒入锅内，煮至沸腾后，改用小火煮15分钟左右，若有秽物浮出须将其除去。

③肉及砂肝煮好后，加入盐调味。

④在陶锅内加入饭和煮好的肉、砂肝及汤，放在火上煮，煮至沸腾后，加入小黄瓜及蕃茄同煮。

⑤待小黄瓜已略熟透，撒下料酒、胡椒即成。

12. 鸡汁粥

原料：粳米200克，鸡1只（1500克），葱、姜、花椒、大料、精盐适量。

做法：将鸡宰杀后，除去毛、爪、内脏，洗净后放入锅内，加清水（以没过鸡为准）、葱、姜、精盐，用强火烧沸后，改用弱火炖至鸡烂汤浓时起锅，将汤汁滗入大碗内备用。另取一锅，放入淘洗干净的粳米，倒入鸡汁，用弱火炖

至米烂汤稠时即成。

13. 胡萝卜肉糜粥

原料：胡萝卜100克，精瘦肉100克，粳米100克，花生油25克、葱、姜、盐适量。

做法：①将胡萝卜洗净，刮去外皮，切成碎末。

②将精瘦肉剁成肉糜，葱、姜切成末。

③炒锅置火上烧热，加入花生油，待油热时，放入肉糜和葱、姜末煸炒几下，再放入胡萝卜同炒1分钟左右，起锅备用。

④将粳米淘洗干净，放入锅中，加适量清水，用弱火将其煮至八成熟时，加入牛奶继续煮至米开花，把鸡蛋磕入碗中，并搅打散，然后慢慢淋入奶粥中，再加白糖搅匀即成。

14. 牛乳粥

原料：粳米100克，牛乳200克，白糖适量。

做法：将粳米淘洗干净，放入锅内，加适量清水，置火上煮至半熟时，撇去适量米汤，并将牛乳倒入锅中，用文火继续煮至米烂时，加入白糖即成。

15. 骨汤粥

原料：粳米50克，葱、姜、醋、盐适量，猪棒骨足量。

做法：①将猪棒骨洗净、砸开，放入高压锅中，加入葱、姜、醋、盐和足量的清水，盖好盖后，以文火煮40分钟左右，起锅并撇去浮油。将粳米淘洗干净，放入锅中并加入骨汤，以文火煮至米烂开花时即成。

②每次煮骨汤的量可大一些，多余的可放入冰箱，随用随取。

16. 鹌鹑粥

原料：鹌鹑一只，粳米100克，葱、姜、盐适量。

做法：将鹌鹑毛退净，从腹部开一小口，掏去内脏，然后剁掉头、爪、洗净备用。把葱、姜捣烂，用纱布包好，绞出葱、姜汁备用。将粳米淘洗干净，和鹌鹑一同放入锅中，加适量清水，用微火煮至米、肉皆软烂时，将鹌鹑捞出，剔去骨头，将肉剁细碎，与盐、葱姜汁一同放入粥中稍滚即成。

17. 果泥奶粥

原料：粳米50克，苹果1个，牛奶250克，白糖适量。

做法：将苹果皮削去，然后切成两半，挖掉果核，再切成薄片，捣成果泥备用。将粳米淘洗干净，放入锅中并加少量清水，将米煮半熟时，倒入牛奶继续煮至米烂开花时，加入白糖并起锅，稍凉后，拌入果泥即成。

18. 麦片奶粥

原料：全麦片150克，牛奶250克，白糖适量。

做法：将牛奶倒入锅中煮沸后，加入麦片，并不断搅动，改用文火将麦片煮烂，加入白糖即成。

注：全麦片煮前不用洗，其营养丰富，对小儿便秘有一定疗效。

19. 小米豆蓉粥

原料：小米50克，豆蓉50克，红糖适量。

做法：将小米淘洗干净，放入锅中并加入适量清水，以