

懒人 爱喝粥



阴法宏 刘振宏 朱太治◎编著

超值赠送
厨艺绝招
VCD



化学工业出版社

懒人爱喝粥

阴法宏 刘振宏 朱太治◎编著



化学工业出版社
·北京·

本书介绍了简单易做的懒人滋补粥煲、可口甜汤等约60种，并配有家常烙饼、煎炸小点、佐粥小菜等，原料易得，制作简单，图片精美。并特别赠送超值厨艺绝招演示VCD。

图书在版编目 (CIP) 数据

懒人爱喝粥 / 阴法宏, 刘振宏, 朱太治编著. —北京:
化学工业出版社, 2008.2

(时尚美食馆)

ISBN 978-7-122-02139-7

I. 懒… II. ①阴…②刘…③朱… III. 粥-食谱 IV. TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第016799号

责任编辑: 李 娜
责任校对: 战河红

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

889mm×1194mm 1/32 印张: 3 1/4 字数100千字 2008年5月北京第1版第2次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 18.00 元

版权所有 违者必究



目录

C O N T

家常烙饼

芹菜叶饼	001
圆葱牛肉饼	002
茭瓜虾仁饼	003
三宝玉米饼	004
南瓜黄金饼	005
萝卜丝煎饼	006
豆沙饼	007
椒盐饼	008
千丝饼	009
家常饼	010
白糖烧饼	011

滋补粥煲

黑米八宝粥	012
小米红薯粥	013
龙眼红枣粥	014
香菇牛肉粥	015
麦片粥	016
鸡丝粥	017
香蕉菠萝粥	018
状元及第粥	019
南瓜小米粥	020
叉烧皮蛋粥	021
高粱米粥	022
皮蛋瘦肉粥	023
猪肝瘦肉粥	024
紫米粥	025

E N T S

虾球粥	026
五宝粥	027
芹菜牛肉粥	028
山楂桃仁粥	029
木耳粥	030
银耳核桃糊	031
山药粳米糊	032
玉米赤豆粥	033
栗子白果羹	034
南洋椰子羹	035
玉米燕麦粥	036
木耳红枣粥	037
白灵菇瘦肉粥	038
红枣枸杞粥	039
红枣粥	040
新鲜荷蒂粥	041
马齿苋粥	042
白果香菱粥	043
蛋香玉米羹	044
香菱粳米粥	045
美味八宝粥	046
无花果粥	047
飘香咸骨粥	048
青翠猪肝粳米粥	049
山药莲子粥	050
鸡蛋小米粥	051
柑橘粳米粥	052
大米葱白粥	053
粳米鲜梨粥	054





C O N T E N T S

山药糊	055
蜂蜜牛奶芝麻粥	056
百合沙参糙米粥	057
薏仁糙米粥	058
花生衣粥	059
薏仁百合粥	060
梨藕肉粥	061
冬瓜粥	062
红枣粥	063

煎炸小点

芝麻薯球	064
吉利饼	065
红薯糯米饼	066
牛肉锅贴	067
黄金南瓜饼	068
素馅锅贴	069

可口甜汤

桂圆莲子汤	070
百合西米羹	071
百合银耳红枣羹	072
栗子白果羹	073
珍珠银耳汤	074
冰糖银耳汤	075
八宝参汤	076

芙蓉银耳羹	077
银耳桂圆汤	078
什锦水里羹	079
山药莲子汤	080
八宝莲子羹	081

佐粥小菜

五彩菠菜	082
怪味鸡丝	083
麻辣鸭血	084
香糟鸡条	085
爽口黄瓜	086
粉皮松花蛋	087
香卤鹌鹑蛋	088
松花蛋拌豆腐	089
西芹花生米	090
蒜泥豆角	091
黄豆拌雪菜	092
酸辣黄瓜	093
珊瑚藕片	094
银耳拌山楂	095
鸡蛋沙拉	096
南瓜沙拉	097
糖醋莴笋	098
水果沙拉	099
橙味冬瓜条	100





芹菜叶饼

原料

面粉500克，芹菜叶300克，鸡蛋2个，盐适量。

做法

1. 芹菜叶子洗净，在水中煮三四分钟，然后用手攥干水分。
2. 将去水的芹菜叶子剁碎。
3. 在碗中放少许面粉，加水和鸡蛋调匀，加上剁好的芹菜叶，放盐少许，在平底锅里摊鸡蛋饼，至两面颜色金黄嫩熟即可。

美味点评

香酥可口，味道极佳，具有芹菜的独特味道。



圆葱牛肉饼

原料

碎牛肉500克，洋葱碎100克，鸡蛋1个，苹果1个，牛油、甜红椒粉、茄汁、酸辣果酱、混合香草、面包糠、生油各适量。

美味点评

营养丰富，口味倾向于西餐的主食。

做法

1. 用慢火融化牛油，放入洋葱碎爆香，放在大碗内，加入碎牛肉、甜红椒粉、茄汁、蛋液、酸辣果酱、香草及一半的面包糠，拌匀，按成四个扁平的圆饼。
2. 把面包糠均匀裹在牛肉饼上，烧热四汤匙油，放入牛肉饼，用中火煎至底面呈现金黄色便可。
3. 放苹果切花伴碟。



茭瓜虾仁饼

原料

茭瓜300克，虾仁150克，盐、五香粉、鸡蛋、葱末、干面粉各适量。

美味点评

茭瓜的软嫩，虾仁的清新都得到了充分的表现。

做法

1. 茭瓜洗净，用擦板擦成细丝，加入盐、五香粉腌制20分钟。
2. 将腌出的水算掉，拌入葱花末，加入干面粉、鸡蛋拌成糊状，虾仁切碎拌入。
3. 锅内加少许油，将茭瓜鸡蛋糊选择适当大小入锅煎制，煎的过程中，不断用筷子轻轻在上面扎小洞，煎至两面金黄即可。



三宝玉米饼

原料

面粉250克，玉米粒100克，青豆30克，胡萝卜30克，洋葱30克，盐、糖、花生油各适量。

美味点评

在调味时，以甜为主，不宜太咸。

做法

1. 玉米粒、青豆洗净，胡萝卜洗净去皮切粒，洋葱切粒，四种原料分别用沸水焯出，捞出沥干水分。
2. 面粉倒入盆内，加入玉米粒、胡萝卜粒、青豆、洋葱粒及盐、糖，少量清水，调匀成浓糊状，分成8等份。
3. 煎锅下油烧熟，逐份下入小火慢煎，中途翻面，待煎熟透，两面呈金黄色，取出盛盆即可。



南瓜黄金饼

原料

南瓜500克，玉米面250克，面粉150克，盐、葱花、酱油、味精各适量。

美味点评

外酥香，内软嫩，具有补中益气、降糖开胃功效。

做法

1. 将南瓜去瓤擦成细丝，放入盆内，加入玉米面、面粉、葱花、盐、味精、酱油及适量水拌匀成稀糊状。
2. 平底锅加少许食油烧热，用勺盛南瓜面糊入锅内，摊成饼形，用小火烙至金黄色翻面再烙，待熟时，出锅即成，以此法逐一烙完。



萝卜丝煎饼

原料

白萝卜丝250克，中筋面粉150克，水、油、盐、胡萝卜、葱末、麻油各适量。

美味点评

萝卜清香，口感软嫩。

做法

1. 中筋面粉加水、油及盐拌匀后揉成面团，醒20分钟，备用。
2. 白萝卜、胡萝卜都刨丝，加入少许盐腌一下，挤干水分，同葱末拌入麻油成馅。
3. 将醒好的面团切成五等份，每份擀开包入馅，用掌心压成薄薄的圆饼，平底锅烧热，加油，将饼煎至两面金黄即可。



豆沙饼

原料

面粉500克，干油酥350克，豆沙馅300克，色拉油、白糖、蛋黄、白芝麻仁各适量。

美味点评

色泽金红，表皮酥脆，馅心绵甜。

做法

1. 将面粉、色拉油、糖、水揉成水油面团备用。
2. 采用大包酥方法制取酥皮，摘成大小均匀的剂子，包入馅心，收好口，收口朝下擀成椭圆形的生坯即可。
3. 生坯饧约10分钟左右，刷上适量的蛋黄液，再撒上少许白芝麻仁，放入烤炉烤至表面金红色出炉即好。



椒盐饼

原料

面粉500克，白糖250克，熟面粉250克，猪油80克，熟芝麻仁、瓜籽仁、花生仁、核桃仁、椒盐、熟油、鸡蛋液、白芝麻仁各适量。

美味点评

色泽金黄，表皮酥脆，馅心咸甜适口。

做法

1. 将面粉、猪油、温水、部分白糖揉成水油面团备用；把白糖、熟面粉、熟芝麻仁、瓜籽仁、花生仁、核桃仁、椒盐、熟油搅拌均匀，加工成馅料备用。
2. 采用大包酥方法制取酥皮，摘成均匀的剂子，包入馅心。
3. 收好口，收口朝下用手掌揸成圆形，然后在每个坯子上刷上适量的鸡蛋液，再粘上少许的白芝麻仁即成生坯，入烤炉烤熟即可。



千丝饼

原料

西红柿350克，鸡蛋1个，玉米面200克，干小银鱼150克，黄瓜100克，色拉油适量。

美味点评

菜蔬众多，银鱼香美，营养丰富。

做法

1. 将西红柿和黄瓜切成细丝，将小银鱼洗净，凉水泡软；将鸡蛋打散。
2. 将玉米面放入鸡蛋液中，搅成糊状，放入小银鱼、西红柿丝、黄瓜丝搅匀。
3. 平锅内倒入少许油，点火，烧热，用饭匙盛满一匙“千丝糊”倒入锅内，略铺平些，直到全部盛完为止，盖上锅盖，稍后片刻，就可以出锅。



家常饼

原料

面粉500克，盐少许，植物油适量。

美味点评

家庭日常做法，松软可口。

做法

1. 将面粉加300克温水、少许盐，和成水调面团，揉匀揉透后，略醒一会儿。
2. 取出面团，搓成长条，按扁后擀成长方形面皮，在上面抹一层植物油，由外向里卷成卷，根据需要切成大小均匀的段，每一段都用手拉成长丝形，按扁后再擀成小薄饼。
3. 把面饼生坯放在平底锅中，用油烙的方法烙熟即可。



白糖烧饼

原料

面粉500克，白糖200克，面肥、食碱、芝麻各适量。

美味点评

酥香兼有，味道甜美。

做法

1. 取少许面粉，在炒锅中炒熟，晾凉后，拌入白糖，调成馅。
2. 将面粉和面肥加水调和匀成面团，发酵后兑碱，揉匀，搓成长条，揪10个面剂，逐个将面剂用手捏成中间厚、边缘稍薄的圆形面皮，然后把糖馅包卷，卷到中间后，用刀顺条分开，再横过来分成25克重的面剂。
3. 面剂光面向下，从两头向里擀成长方形，对折三层，擀开，再折叠三层，横过来擀开，擀成长约10厘米、宽约7厘米的面坯，放到水已沸腾的蒸锅里，撒上芝麻，用旺火蒸2分钟即熟。



黑米八宝粥

原料

冰糖150克，黑米100克，薏米、白果、核桃仁各50克，花生仁40克，银耳25克，红枣20个。

美味点评

黏稠香甜，色泽鲜艳，甜糯可口，要注意粥料下锅顺序和时间。

做法

1. 将黑米、薏米轻轻用水冲洗净，银耳用温水泡发撕成小朵，白果去外壳，花生仁洗净，把以上原料放入锅内，加入适量清水烧沸，改用小火熬煮。
2. 将核桃仁炒熟，红枣洗净。
3. 待粥熬至8成熟时，下入红枣、冰糖熬煮成粥，盛于碗内，撒上核桃仁即成。