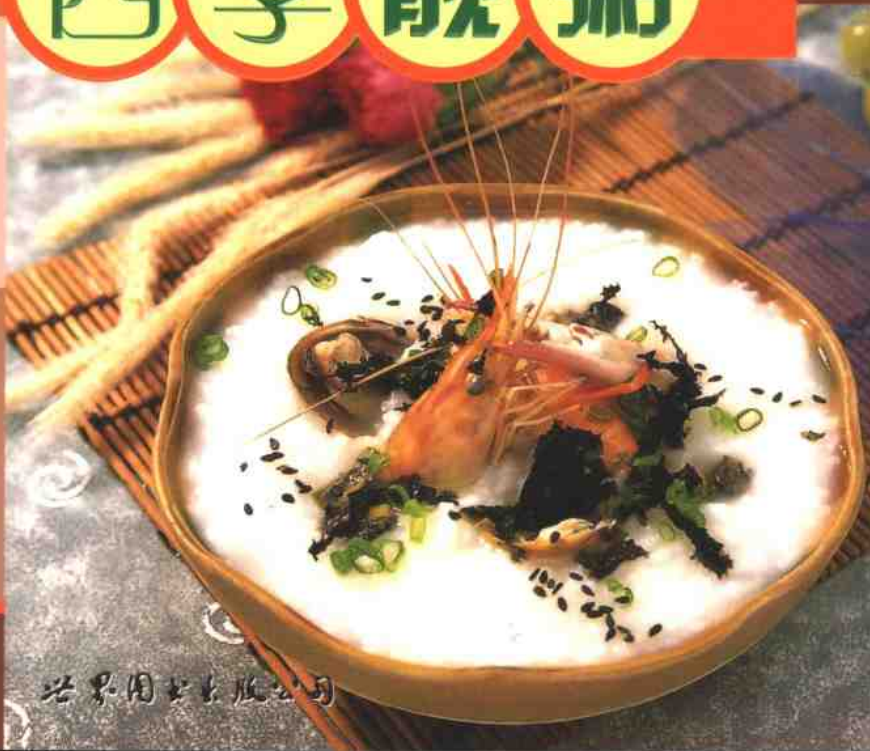


健康美 7

小华 编著

超值价8元

四季靓粥



世界图书出版公司

图书在版编目(CIP)数据

健康美食 / 小华编. — 广州: 广东世界图书出版公司,
2003.8

ISBN 7-5062-6043-3

I. 健... II. 小... III. 保健—食谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第058716号

健康美食

出版发行 广东世界图书出版公司

（广州白鹤岗西路大新街25号 邮编：510300）

电 话 020-84451969 84453623

http://www.gdsw.com.cn

E-mail: pub@gdsw.com.cn

经 销 各地新华书店

印 刷 广州伟龙印刷制版有限公司

（广州市沙河沙太路银利工业村 邮编：510507）

版 次 2003年8月第1版 2003年8月第1次印刷

开 本 889mm×1194mm 1/48

书 号 ISBN 7-5062-6043-3·TS 0003

出版社注册号：粤014

定 价：80.00元（含书价）

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系退换。

健康美 7

小华 编著

四季

靓粥



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

Contents

目录

八宝粥	5
白果瘦肉粥	7
火腿蚝豉粥	9
田鸡粥	11
滑鸡粥	13
杂菌粥	15
双蛋瘦肉粥	17
猪肝粥	19



花生牛丸粥	21
蚝豉瑶柱粥	23
粉肠粥	25
咸蛋黄卤肉青豆粥	27
牛腩粥	29
咖喱牛肉粥	31
花生咸骨粥	33
牛奶花蟹粥	35

黑米粥	37
咸虾粥	39
海鲜粥	41
香干芹菜粥	43
地瓜粥	45
黄鳝粥	47
香芋排骨粥	49
香芋山坑螺粥	51
火腿青口粥	53
芝麻柴鱼猪肝粥	55
瘦肉粟米粥	57
五彩粥	59
咸柠檬海鲜粥	61
水鱼粥	63
酒香文蛤粥	65
绿茶虾仁粥	67
鱼干凉瓜粥	69
鸳鸯香芋粥	71







八宝粥

材料

红豆	80克	莲子	20克
眉豆	40克	薏米	40克
花生	50克	沸水	1升
红枣	20克		
桂圆	20克		
黑糯米	50克		

调料

白糖	5汤匙
炼奶	2汤匙



制作方法：

1. 将红豆、眉豆、黑糯米用清水浸半小时；花生用温开水浸6小时至胀发、去皮。
2. 倒入红枣、桂圆、莲子、薏米同①用大火煲5分钟改小火煲1小时。
3. 加入白糖和炼奶调味；冰冻即可。

点评

补气血、暖胃、利气。

小提示

浸透花生、眉豆既可以缩短煲粥的时间，又可以使其外皮变软脱落，营养融入粥里。





白果瘦肉粥

材 料	东北大米	50 克
	白果	25 克
	瘦肉粒	100 克
	葱花	少许
	沸水	1 升
	姜丝	适量

调 料	盐	半茶匙
	花生油	少许



制作方法：

1. 白果用温水浸泡开，去壳除果衣。
2. 大米用盐和油捞匀同白果一齐倒入沸水里大火煮至滚，改小火煲 40 分钟。
3. 将瘦肉粒倒入锅里小火煲 10 分钟，洒上葱花、姜丝调味即可。

点评

此粥具有止咳降气之功效。

小提示

当粥滚开时每隔 2~3 分钟要搅拌一下，以免烧糊底；白果味甘苦、有微毒，量不宜太多。





火腩蚝豉粥

材 料	东北大米	50 克
	火腩肉	50 克
	蚝豉	85 克
	姜片	1 片
	葱段	少许
	沸水	1 升

调 料 盐 半茶匙



制作方法：

1. 火腩肉切薄片，蚝豉放温水内胀发、洗净。
2. 将东北大米倒入沸水中用大火煲5分钟，改小火加蚝豉与姜片煲30分钟。
3. 加入火腩肉滚5分钟，洒入葱段加盐调味即可。

点评

鲜香，有降火、解毒之功效。

小提示

东北大米晶莹剔透，颗粒饱满，营养丰富，是上等的煲粥材料，加姜片同煲可去除蚝豉的腥味。





田鸡粥

材 料

白粥	1 煲
田鸡	4 只
姜片	2 片
葱白	适量

调 料

盐	2 茶匙
麻油	少许
胡椒粉	少许
生粉	少许



制作方法：

1. 田鸡洗净、斩小件，加入生粉、姜片、葱白拌匀略腌。
2. 将白粥边搅拌边加热至沸，放入田鸡、小火煲 10 分钟，加调料调味即可。

点 评

田鸡肉腩，骨嫩，味鲜。

小提示

此粥具有益筋骨、助成长之功效。适合儿童食用；无需加盖，慢煲要搅拌，以防煮糊。





滑鸡粥

材 料	大米	100 克
	鸡腿肉	200 克
	姜丝	少许
	葱段	少许
	沸水	1.5 升

调 料	盐	半茶匙
	生粉	少许
	麻油	少许
	花生油	少许



制作方法：

1. 鸡肉用少许生粉、盐、姜丝拌匀略腌。
2. 将米用油和盐拌匀，倒入沸水里用大火煮沸5分钟改小火煲30分钟，煮成粥状。
3. 加入鸡肉猛火煲8分钟，放葱段、麻油调味即可。

点评

鸡肉嫩滑，有补气健脾之功效。

小提示

鸡肉不可过早倒入，且要用大火煲，鸡肉才会更滑、清甜。





杂菌粥

材 料

大米	50 克
茶树菇	50 克
金针菇	80 克
平菇	50 克
姜丝	少许
沸水	1.2 升

调 料

盐	半茶匙
花生油	少许



制作方法：

1. 茶树菇、金针菇洗净，切段；平菇剪脚浸水洗净。
2. 把米倒入沸水大火煮 5 分钟，加入茶树菇改小火煲 30 分钟，煮成粥时，再将金针菇、平菇倒入，煲 10 分钟。
3. 洒入姜丝，加油、盐调味即可。

点评

柔软鲜香，有降低血中胆固醇、防治动脉硬化等功效。

小提示

茶树菇爽脆，但需要较长时间烹调，应先于金针菇、平菇放入。