

MEISHIMEI MEIYITIAN

美食美味每一天

吉林摄影出版社



好粥天天煲



美食美味每一天

好粥天天煲



吉林摄影出版社

美食美味每一天



美食美味每一天——好粥天天煲

责任编辑 秦真元

编著 李法丽 等

吉林摄影出版社出版发行 (长春市人民大街124号)

新华书店经销

长春白龙彩印有限公司印刷 889 × 1194 毫米 印张 40 开本 1/32

2003年1月第1版第1次印刷

ISBN 7 80606-029-2/J·407

定价 200.00元 (本册10.00元)

本书如出现印装质量问题请与印刷厂联系调换



目 录

早餐粥	4
西洋粥套餐	5
海鲜粥	6
红花绿叶粥	7
白米粥	8
皮蛋粥	9
腊八粥	10
杂粮水果粥	11
麻婆西施粥	12
松子粥	13
蛋黄粥	15
蔬菜杂烩粥	16
小银鱼粥	17
鸡丝玉米粥	18
薏仁绿豆汤	19
奶油南瓜粥	20
小米粥	21
芋头咸粥	22
红豆米枣粥	23
韭菜肉片粥	25
三色蔬菜粥	26
紫苏肉片粥	27
杂粮粥	28
益母草粥	29
蛋黄碎牛肉粥	30
豆腐乳粥	31
番茄羊排粥	32
干贝杂烩粥	33

目 录

三鲜粥	35
枸杞粥	36
鲑鱼杂烩粥	37
核桃鸡肉粥	38
红豆粥	39
红米杂烩粥	40
鲜乳粥	41
黄青椒白米粥	42
鸭肉杂烩粥	43
大米碎肉粥	45
鸡杂粥	46
韭黄海鲜粥	47
火腿面片粥	48
韭菜杂烩粥	49
栗子粥	50
莲子粥	51
鸡翅粥	52
鳗片杂烩粥	53
肉片粥	55
牛肉青豆粥	56
培根蜜枣粥	57
七草粥	58
荞麦粥	59
三色杂烩粥	60
生鱼片粥	61
虾球粥	62
水果粥	63

美食美味每一天

好粥天天煲



吉林摄影出版社



目 录

早餐粥	4
西洋粥套餐	5
海鲜粥	6
红花绿叶粥	7
白米粥	8
皮蛋粥	9
腊八粥	10
杂粮水果粥	11
麻婆西施粥	12
松子粥	13
蛋黄粥	15
蔬菜杂烩粥	16
小银鱼粥	17
鸡丝玉米粥	18
薏仁绿豆汤	19
奶油南瓜粥	20
小米粥	21
芋头咸粥	22
红豆米枣粥	23
韭菜肉片粥	25
三色蔬菜粥	26
紫苏肉片粥	27
杂粮粥	28
益母草粥	29
蛋黄碎牛肉粥	30
豆腐乳粥	31
番茄羊排粥	32
干贝杂烩粥	33

目 录

三鲜粥	35
枸杞粥	36
鲑鱼杂烩粥	37
核桃鸡肉粥	38
红豆粥	39
红米杂烩粥	40
鲜乳粥	41
黄青椒白米粥	42
鸭肉杂烩粥	43
大米碎肉粥	45
鸡杂粥	46
韭黄海鲜粥	47
火腿面片粥	48
韭菜杂烩粥	49
栗子粥	50
莲子粥	51
鸡翅粥	52
鳗片杂烩粥	53
肉片粥	55
牛肉青豆粥	56
培根蜜枣粥	57
七草粥	58
荞麦粥	59
三色杂烩粥	60
生鱼片粥	61
虾球粥	62
水果粥	63



早餐粥

备料

白米半杯、水6杯、油条适量、豆腐乳一块。

做法

- 1、白米淘洗干净，沥干水分；
- 2、锅中倒入水，用大火烧开，放入白米煮到糜烂时盛出；
- 3、油条切成薄片，放在粥上；
- 4、最后，把准备好的豆腐乳摆在油条上就可以了。



西 洋 粥 套 餐

备 料

西洋粥2盘、番茄1个、熏肉片4片、柠檬、黑橄榄、腌橄榄、薄荷片、菜叶各适量。

做 法

- 1、把西洋粥盛在盘子中，放上薄荷片装饰；
- 2、菜叶中铺上熏肉片，放在粥旁；
- 3、柠檬和番茄分别洗净切成月牙形点缀在盘中；
- 4、最后，放入黑橄榄和腌橄榄就可以了。



海 鲜 粥

备 料

米1杯、鱼肉3两、虾肉3两、鱿鱼半条、水发海参1条、葱1支、姜丝一些。

调味料：1、盐半茶匙、糖一些、胡椒粉一些。
2、盐1茶匙、胡椒粉一些。

做 法

- 1、把米用清水淘洗干净，用少量的油拌匀。
- 2、海鲜切小件清洗干净，放入开水中余烫，再用冷水冲凉，和调味料1拌匀略腌。
- 3、锅中倒入10杯水烧开，放入米粒煮开，再改用小火煮半小时左右。
- 4、最后，放入所有的材料同煮至熟，加入调味料2调味，再撒入姜丝和葱花就可以了。



红花绿叶粥

备料

糙米半杯、胡萝卜一些、小白菜叶2片。
调味料 盐一些。

做法

- 1、胡萝卜洗净去皮，切碎，小白菜叶洗净，切碎。
- 2、糙米用清水浸泡6小时，放入电锅中蒸2次，至糜烂后放入胡萝卜焖20分钟左右。
- 3、把蒸好的粥倒入锅中，用大火煮开。
- 4、放入青菜，焖煮3分钟后熄火，就可以了。



白米粥

备料

干粥半大碗、青芋3个、高汤1杯。

调味料：酱油1小匙、盐一些。

做法

- 1、青芋去皮和头尾，切成六角形，撒上盐搓揉洗净；
- 2、把干粥放入水中煮熟；
- 3、将高汤、酱油、盐倒入锅中煮开，
- 4、再加入青芋用小火煮7-8分钟就可以了。



皮蛋粥

备料

皮蛋1个、白粥1大碗、姜一片、香菜一些。
调味料：酱油1小匙、酒半小匙、芝麻油一些。

做法

- 1、皮蛋洗去红泥，去壳，切成小块，再淋上所有准备好的调味料腌渍一下；
- 2、姜去皮切成细丝，放在冷水中迅速洗过；
- 3、白粥倒入锅中烧热，放入皮蛋和生姜，盛出后撒上香菜就可以了。



腊 八 粥

备 料

圆糯米1杯、绿豆、红豆、腰豆、花生、桂圆、红枣共4两、陈皮1小片。
调味料：冰糖适量。

做 法

- 1、把所有准备好的材料用水泡软；
- 2、锅中倒入12杯水烧开，加入所有的材料一起煮；
- 3、开锅后，再改用小火煮约30分钟；
- 4、最后，放入冰糖就可以了。



杂粮水果粥

备料

五谷米1杯半、薏仁半杯、燕麦片1杯、猕猴桃1个、柳丁汁1杯半、苹果半个、梨半个。

做法

- 1、把五谷米和薏仁分别浸水6小时以上；
- 2、苹果和梨切小丁泡在柳丁汁中，猕猴桃切片；
- 3、五谷米和薏仁一同放入锅中用水煮开，再放入焖锅中焖4小时，再移到炉上煮开；
- 4、放入燕麦片煮2分钟后熄火，待凉；
- 5、将准备好的水果分别切丁或片，放在粥上，淋上一些柳丁汁就可以了。



麻婆西施粥

备料

稠粥适量、大虾1只、豆腐丁、甜豆仁、葱末、姜末、蒜末各一些、高汤3大匙。

调味料：番茄酱、辣豆瓣酱各1茶匙、糖、味精各半茶匙、白醋、麻油少许。

做法

- 1、大虾剔去肠泥洗净，放入稠粥里煮熟；
- 2、把粥倒入江盘中，大虾放在盘子中央做装饰；
- 3、锅烧热，加入一些油，放入葱、姜、蒜爆香，再倒入高汤、豆腐丁、甜豆仁和所有的调味料，一起煮成芡汁；
- 4、把煮好的芡汁淋在大虾身上就可以了。