

09

杨桃文化·新手食谱系列

10分钟做广东粥

35 碗美味好粥道

高钢辉[台湾]著 汕头大学出版社

让你一锅粥就能打尽迎节美食

10道小菜的单纯滋味，让你满足餐桌上每张挑剔的嘴。

温暖好粥与热炒小菜的组合，

绝对会让你拥有似曾相识的感动。

超值价
15元



116

最适合现代人的 **健康粥品**

图书在版编目 (C I P) 数据

10 分钟做广东粥 / 高钢辉著, - 汕头: 汕头大学出版社, 2003. 8

(新手食谱书系)

ISBN 7-81036-546-0

I. 10... II. 高... III. 粥-广东 IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 010980 号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

10 分钟做广东粥

作者: 高钢辉

责任编辑: 胡开祥

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳普加彩印务有限公司

邮购通讯: 广州市天河北路 177 号祥龙花园祥龙阁
2205 室

电 话: 020-85250482 邮编 510075

开 本: 890 × 1168 1/16

印 张: 3

字 数: 20 千字

版 次: 2003 年 7 月第 1 版

印 次: 2003 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 10000 册

定 价: 15.00 元

ISBN 7-81036-546-0/TS · 30

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



汕头大学出版社近期推出 [杨桃文化 新手食谱系列]

完整收录各款中西美食，
从经典美味、家常菜色到热门小吃，
带你进入幸福的美食天堂，教你餐餐吃出美味与健康！

吃也能瘦身 7天瘦身饮食计划 15元	40大日本料理排行榜 15元	干面酱 15元	炒饭·烩饭 15元	精美下酒菜 15元	30种炸鸡秘方曝光 15元
咖啡馆轻食 15元	三人套餐 15元	10分钟轻松做电锅菜 15元	怎么做排骨最好吃 15元	腌渍菜泡菜 15元	微波炉电锅炉轻松料理 15元
夏日清凉饮料 15元	速食饭盒自己做 15元	芳香植物料理美容书 15元	最受欢迎的50道台湾小吃 15元	饭团·寿司 60种 15元	家传牛肉面配方大公开 15元
和洋中盖饭 15元	金黄卤味50种 15元	打个蛋做35种料理 15元	菜饭拌饭 15元	吃素最美丽 15元	茶果子 15元
10分钟做广东粥 15元	30种美容瘦身汤 15元	50种面包抹酱 15元	30种面包创意变化 15元	40种手工果酱 15元	沙拉酱 15元
酸奶DIY 15元	家常意大利面 15元	饺子的40种变化 15元	你最想学的40道南洋料理 15元	台湾特产DIY 15元	35种包子馒头 15元

10 分钟做广东粥

最适合现代人的健康粥品





目录 Content

10分钟做广东粥

导读

来自记忆深处的温暖记忆 - 广东粥 4

熬煮美味的第一课 5

适合煮粥的谷类.....6

提味食材立大功.....7

粥底秘诀大公开.....8

美味可口的白粥.....9

基础广东粥.....10

TOP20 经典人气粥 11

状元及第粥.....12

皮蛋瘦肉粥.....13

滑蛋牛肉粥.....13

鱼片粥.....14

金银带子粥.....15

香菇鸡球粥.....15

鲍鱼鸡肉粥.....13

什锦海鲜粥.....17

香芋排骨粥.....18

蕃茄排骨粥.....18

香菇玉米粥.....19

蚬仔粥.....19

鸭肉粥.....20

干贝田鸡粥.....20

味噌海鲜粥.....21

罗汉粥.....22

人参鸡粥.....22

台似白粥.....23

腊八粥.....25

白木耳苹果瘦肉粥.....26

15 道窈窕养生粥 27

薏仁美白粥.....28

山楂消脂粥.....29

玉竹鸡肉粥.....30

紫米补血粥.....31

百合莲子红豆粥.....31

美颜白果粥.....32

健胃麦芽粥.....34

消肿牛蒡粥.....35

小米八宝粥.....36

菊花养生粥.....36

润肤鲜藕粥.....37

养生冬虫夏草粥.....38

长寿地瓜粥.....38

止咳川贝雪梨粥.....39

10 道搭配粥的小菜 40

炒空心菜.....41

麻香豆腐.....41

凉拌耳丝.....42

菜脯蛋.....42

丁香花生.....42

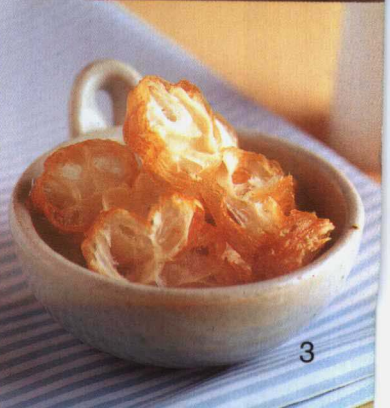
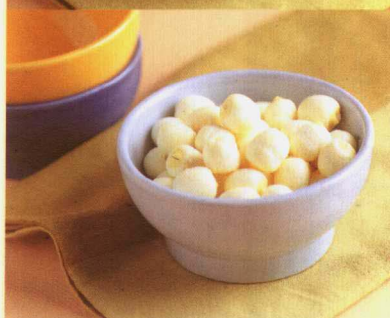
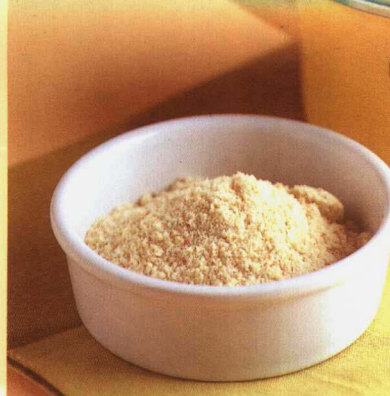
鱼香茄子.....43

蒜茸地瓜叶.....43

干煸四季豆.....44

清蒸小卷.....44

附录上班族轻松煮.....45



来自记忆深处的 温暖记忆——广东粥

记忆里，学生时代必须早起的日子，因太晚起床而半跑着赶去学校的途中，常会跟开着发财车的小贩，买一杯热腾腾的广东粥暖暖空了一晚的胃，这也是一顿最丰盛营养的早餐了，我想这也一定是属于多数人对“粥”最初的甜蜜记忆吧！

“粥”到底是什么东西呢？简单说，白米若以蒸的方式料理，称为“饭”，若以加了大量的水煮的方式料理，就称为“粥”了，而中国人喝粥的历史相当久远，相传起源于黄帝，但也有人说是西周时期有人炊饭时，因水放多了，煮不成干饭，又忘了取出多余的米汤，就煮成了糜状的稀饭，没想到阴错阳差的料理方式却大受欢迎，也就代代相传至今了。

最早的粥食很简单，独独白粥一种而已，宋代仍有人写了篇《劝食白粥》：

“粥后一觉，妙不可言。粥后就枕，粥在腹中，暖而宜睡，天下第一乐事也”。赞誉粥是相当健康的主食。唐朝更奉为圣品，不只将它列为中国传统食疗之一，认为具有治病及延年益寿的

功效，更是皇帝恩赐给大臣的御品

呢！明代诗人张方贤更写了一首煮粥诗：

“煮饭何如煮粥强，好同儿女细商量。一升可作二升用，两日堪为六日粮。有客只须添水火，无钱不必向羹汤。莫言淡薄少滋味，淡薄之中滋味长。”原来古人喝粥还能增添家庭生活乐趣。

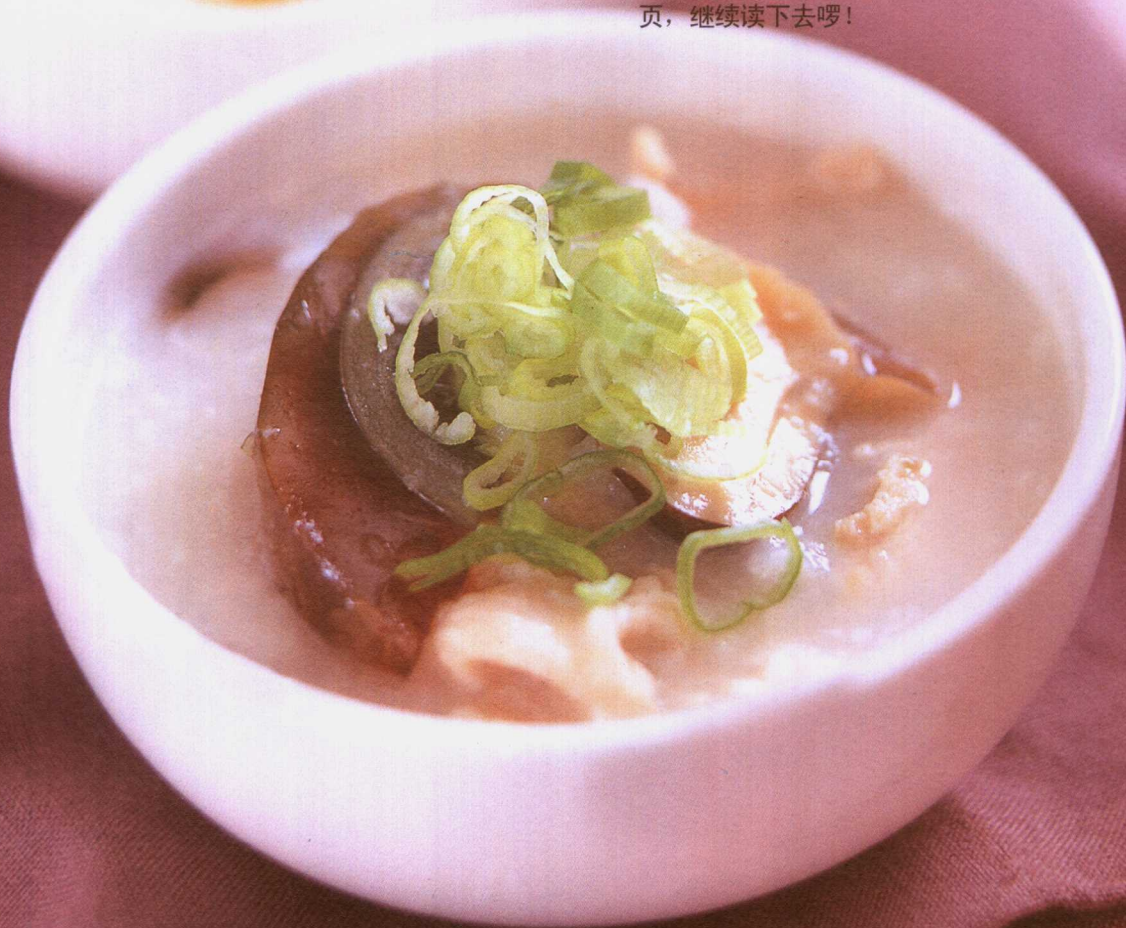
市面上许多变化多端的粥，其实多源于广东粥，近几年一路从香港热到台湾，几乎已成为饮食文化的一部分，如今“吃粥”犹如全民运动，不止有清粥，时而加入多种食材煮成各式甜咸粥料理，花样繁多，还会搭配爽口小菜，让吃广东粥变成一种理所当然的享受。对广东粥情有独钟的人，在口里吃着口感绵密的广东粥的同时，心中是否会升起一股冲动想自己动手做看看呢？其实一点都不难，现在高师傅就从挑选适合煮粥的谷类教起，一步步仔细地讲解煮粥秘诀，并示范20道经典人气粥及15道窈窕养生粥，全是最适合现代人的健康粥品，当然忙碌的上班族也不用操心没空熬广东粥的粥底，电饭锅、保温杯也能让你轻松端粥上桌，甚至只要市售的方便粥冲入滚烫的热水，同样都能温暖你的心和胃唷！

熬煮**美味**的第一课

早在中国3000年前，粥已被王公大臣封为六饮之一，到了唐朝，粥更是皇帝恩赐臣属的御品。粥能成为圣品，最重要的是它列为中国传统食疗之一，具有治病且延年益寿的功效。

至于能历久不衰，则是因为它与应节、贫穷有着密不可分的关系，尤其是二十四节气，都有适合该节气服用的粥品；饭与粥同属主食，但对于贫困人家，只得得多量的水与米煮成粥才能饱食，这在早期的台湾社会屡见不鲜。

各地的粥在浓稠度、称呼上都不尽相同，想要一窥粥的奥妙，就得赶快翻开下一页，继续读下去啰！



适合煮粥的谷类

以往妈妈常把一锅隔夜饭，煮成一大锅清粥，配上几碟小菜：咸蛋、酱瓜、萝卜干，就是一桌丰富的早餐了，而现代人的饮食文化越来越多元，不只白米可以煮粥，五谷杂粮同样也能煮出营养好粥，口味丰富变化多；下面就介绍9种常用来煮粥的不同口感谷类。



白米

一般煮粥的米为蓬莱米（梗米），外形短圆、透明，以1杯米与12杯水的比例熬出来的粥，口感介于在来米与糯米之间，一般最常用在台式咸粥里。



糙米

糙米保存完整的稻米营养，含有丰富的糖类、脂肪、蛋白质以及维生素A、B群等，其中的纤维素可促进肠道蠕动、增加饱足感、调节生理机能、调整体质，煮出来的粥口感较白米粥来得硬些，而且千万别直接丢入锅中煮，应事先以冷水浸泡1小时以上，待糙米本身已吸入不少水分后，再与水同煮口感会较细致。

小米

小米又名“粟”具有独特的口感及清淡的香味，且含有丰富的蛋白质、钙、铁、维生素，是营养价值很高的谷类，常用来煮小米饭、粥或是酿酒，可养肾除热、利尿。又因小米较易煮熟，只需直接与冷水同煮，很快就可熬成美味的小米粥了。



圆糯米

糯米分为长糯米及圆糯米，长糯米因口感软黏，不适合煮粥；而圆糯米外形短圆，口感甜腻，黏度比长糯米弱些，很适合用来煮甜粥，只是在煮前要用冷水至少泡1小时以上，煮出来的粥才会带有亮丽光泽。



薏仁

近来薏仁被奉为美容圣品，因含有丰富的植物性蛋白质、油脂、醣类、维生素和矿物质等，可调节生理机能、美白养颜及消炎，经常食用能让原本粗糙的肌肤逐渐细致动人。薏仁在煮前必须先用冷水浸泡1小时，再和糯米以1:1的比例煮，口感才会有嚼劲又不会太硬，最具养颜美容的效果。



绿豆

属于碱性植物，含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁、磷、胡萝卜素、能补益元气，能调和五脏、能清火解毒、降暑止渴、降血脂血压，是夏天消暑的圣品，且多吃还可预防癌症。绿豆虽较红豆易熟，但以冷水浸泡1小时再调理还是必要的。

燕麦

营养价值高，尤其是所含的维生素B，有助消化，对于心血管疾病的人更有助益，煮后的粥有淡淡的燕麦香很是特别。



红豆

小小一颗红豆就含有高量的铁质，是很平民化的补血的圣品，对于气血虚弱的女性相当有用，常用来煮甜粥，又因红豆直接加水煮不易熟透，必须先以冷水至少泡5小时后，再加水蒸约2小时，最后才与其他食材同煮，红豆粥的美味才会真正释放出来。



紫糯米

热量较糯米为低，又具补血、健脾的效用，所以被广泛应用在甜粥中，但在煮前至少泡水1小时，这样煮出来的粥，才会有粒状的口感且相当实在。



玉米

玉米所含的淀粉极易被人体所吸收，而且具有降低胆固醇、预防冠心病的效果。并不会单独煮成粥，而是与米成比例齐煮。

提味食材立大功

中国人对味道的要求，从上桌时扑鼻的香味、入口时即化的软绵、入喉时的无穷回味，都非常讲究，当然吃粥也是一样。所以，好米煮出的好粥，自然需要小小配料来提味，更显出粥的浓郁香气，才能增加食欲。提味食材的成功搭配，就是吸引饕客的第一步。我们挑出广东粥中常用的提味配料8种介绍如下。

香菜

香菜在中式料理出现比例相当高，可用来煮汤或炒菜，而粥的食材若味道较清淡，当然需要利用香菜独特的香气来提味，算是广东粥中最常出现的提味食材。



韭黄

味道相当甘甜，加热后会散发香气，甜味很容易渗入粥内，适合和味道清淡的食材一起煮粥，如广东粥中的海鲜粥、干贝粥就很适合加些韭黄。



葱

葱能够抗氧化及提升免疫力，青葱连同须根一起使用，具有治疗风寒感冒的效果，对排汗解热也很有效；尤其是广东人的厨房之宝，吃粥、吃面时，加点葱花，添香提味，增进食欲。



虾米

用温水浸泡后，和浸泡的水一起加入粥里，作为广东粥粥底，味道会更鲜美，且虾米含有丰富的蛋白质，具有活血的功能，若常吃含大量虾米的粥可以改善气色不佳的缺点。

姜

姜，具有去腥和杀菌的作用，通常是切丝作为佐料，或在广式海鲜粥中拿来腌鱼、肉使其入味后再煮粥，能使人恢复食欲。



陈皮

只要用少许就能展现它特有的清爽香气，加入甜粥中，可使甜味甜而不腻，且具镇咳的效用，加入广东粥中，通常是预防肌肤老化、促进新陈代谢的圣品，是港式养生粥中不可少的一味，浸泡时一定要用冷水，若用热水会产生苦味，就失去原有的风味了。



芹菜

害怕香菜味道的人，可用芹菜来提味，且芹菜可预防心脏病及中风，还可治疗牛皮癣，在香港芹菜称为塘芹，与西洋芹有别。



枸杞

小小一枸杞功效却相当惊人，能提高肝脏功能、防止老化、保护眼睛等功效，尤其自然散发的淡淡甜味，很适合港式养生粥，算是相当常用的养生食材，但在煮前必须先用温水泡软，一方面是冲掉灰尘，一方面是更容易散发味道。

粥底秘诀大公开

广东粥是我们最常吃的粥品，想在自己厨房享用五星级的广东粥，就得先学会煮“粥底”，学会了最重要的一个步骤，自然就容易煮出可口的各式粥品了。

材料

水.....17杯
米.....1杯
皮蛋.....1/2个
腐皮.....1/2张
沙拉油.....1小匙

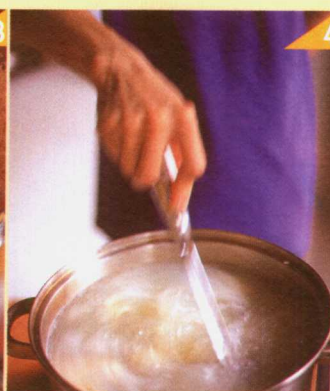
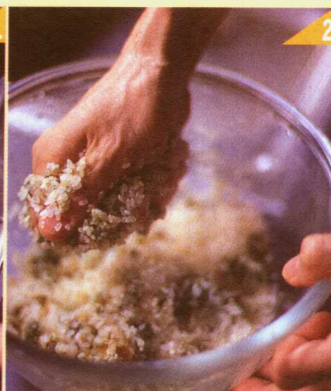
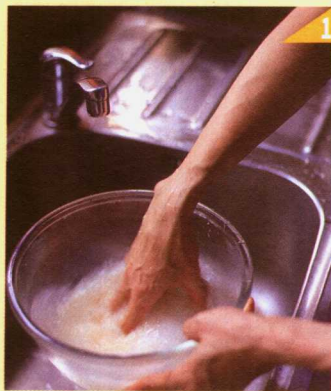
做法

1. 将米用冷水淘洗干净，倒掉多余的水分，拌入皮蛋并加1小匙沙拉油腌至少1小时备用。
2. 腐皮洗净，以冷水泡一下至稍软即可取出备用。
3. 取一不锈钢深锅加17杯水，用大火将水煮开，放入做法1的米及做法2的腐皮继续煮至滚开，再转小火，维持滚开的状况边煮边搅，一直煮1~1.5小时至米融化即可。



高老师的叮咛

煮一碗好吃的粥其实一点也不难，先将白米拌入少许油，这样比较容易煮开，专业术语叫“开花”，并记得在煮粥过程中，要不停地搅动，别让米粒粘锅，当看到米心融化时即可离开，就可以吃到不太稠又有稠度的好粥！



3种不同浓稠度的享受

每个人的喜好不同，不同浓稠度的粥滋味也不同；比如广东粥就比白粥稠，潮州粥则如水泡饭，口感自然不同，以下是3种不同比例的粥。

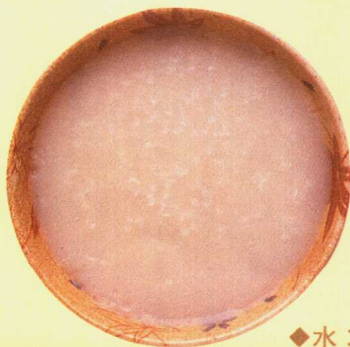


◆水：米=12：1（适中）

◆水：饭=2：1（浓粥）



◆水：米=17：1（稀粥）



喝粥的好处

1. **健胃整肠，助消化：**
适合肠胃不适的人食用，可调整肠胃功能。
2. **增进食欲，治偏食：**
生病时食欲不振或大病初愈时，喝些养生粥或清粥配开胃小菜，能够补充营养，增加体力；小孩子偏食，也可以吃粥来均衡营养。
3. **养颜美容，补元气：**
煮粥的食材中，有相当多具补血及润肤功效，多吃能精神好，气色红润。
4. **改善体质，增岁寿：**
喝粥可以防小病，具保健养生的功效，尤其是老年人多喝粥，则延年益寿。

美味可口的白粥

白饭加水，放到瓦斯炉上煮或用电锅煮，不到10分钟，一锅清粥就可以上桌了，但就是缺了米香与滑润的口感；其实生米煮粥是较费时、费工，但慢工出细活，才能熬出美味可口的白粥。

材料

米.....1杯
水.....12杯

做法

1. 将米用冷水淘洗干净，倒掉多余的水分，备用。
3. 取一不锈钢深锅加12杯水，用大火将水煮开，放入做法1的米继续煮至滚开，再转小火，维持滚开的状况边煮边搅，约煮40分钟即可。

粥名大不同

文/吴淑华

加了比煮白米饭高出很多的水一起熬煮而成的叫“粥”，但也有些地方称为稀饭，意思是稀薄的米饭，这或许是相对于干饭的称呼。此外，若追溯粥的历史，原名为“鬻”，因为煮粥时需要使用一个名为鬻的锅子，演变至后来，就成了现在的粥了。依粥的浓淡也有不同的叫法，稠的称为“羹”，稀的称为“醴”，介于二者之间的则称为“糜”，但一般来说，以粥的称法最为普遍且通俗易懂。

除了汤汁的浓淡使粥名有所不同，地域性也决定了粥的种类。以广东粥来说，就是一种融合米与其他鲜料的粥品，因此又因熬煮的时间不同分为“滚粥”与“煲粥”；“滚粥”是在滚烫的粥即将熄火前，将配角食材借由粥的余温将食材烫熟，以保留食材最鲜美的滋味，鱼片粥就是一例；“煲粥”则是需要像骨架、鱼肉干等配角食材经由长时间熬煮以逼出其食物的风味，再与米相互达到提味的效果。

中国北方的粥则受气候、地形影响，主食材以小米、粟米、高粱取代稻米，主要的特色在于浓度稀薄的好像汤水般，且不与副食材一起煮，单独自成一味。食用时，佐以包子、馒头，已经与一般人所说的吃粥大相径庭，不如说成喝粥更适宜，也难怪在北方，除了直呼粥外，也称为稀饭。

长江流域盛产稻米，主食材上当然是米，只是上等的好米都会拿来煮成饭，次级米才会用来煮粥。且在餐桌上，粥等同于饭的功能，是搭配数种小菜一起进食的，粥的本身很少与副食材一起煮，惟独会添入茶香做成茶粥。



高老师的叮咛

在煮粥时，万一出现烧焦的情况，千万不要慌张，只要立刻熄火，千万不能搅拌，再用另外一个锅，将上面未烧焦部分快速盛出即可。

基础广东粥

文/吴淑华

紫米粥



紫米能补血，除了适合贫血者服用外，对于女性每个月经期过后也多所助益。此外，性温热的桂圆也是很具补血功效，味道与紫米很搭配，更有助于增强记忆，只不过桂圆吃多了容易引起火气大。

冰糖与黑糖都很适合作为紫米粥提味的好帮手，端视个人喜好择一添加。紫米粥可单吃或淋上椰奶，更可放入冰箱凉凉的吃，风味绝对不输西式的甜点。

巧手DIY 紫米、蓬莱米洗净。紫米先蒸过，以2杯紫米、1杯蓬莱米对3杯水以大火煮开，再依个人喜好加入冰糖即可。起锅后，可添加椰奶或鲜奶增加风味。

山药粥



山药的种类很多，颜色有白、黄、紫色，这道山药粥并不局限使用何种山药，只是要注意新鲜山药具有黏液，对于容易腹胀的人，一定要煮熟后才服用。如此一来，才能吃到山药的多种营养。为了增添山药粥的美味，也可视个人喜好加入新鲜蔬菜，比方香菇、竹笋。喜欢糙米有嚼劲口感的人，也可用来取代蓬莱米，就成了营养十足的粥品了。

巧手DIY 蓬莱米洗净，以1杯米对10杯水的比例用明火熬煮。加入切洗净后切成块的山药煮熟即可。

玉米粥



取其玉米的营养与白米齐煮，让粥除了有股迷人的稻香味外，也多了一份甘甜的玉米清新风味，特别容易吸引小朋友的青睐。

这道粥品清淡爽口，几乎不油不腻，而且鸡腿肉的肉质较其他鸡肉软嫩，裹上生粉后更加顺口。也可以小米取代玉米直接烹煮，就成了北方人熟悉的小米粥，不论单吃或加上砂糖，都令人爱不释口。

巧手DIY 鸡腿肉去皮、去骨、切成丁状，以生粉搅拌后烫水备用。400克的泰国米洗净，放入2升以中火烧开的水，待水滚至棉花状再放适量的盐、鸡粉、鸡丁、玉米酱，再以中火煮5分钟即可。烹调过程，记得要不断的搅拌，以免黏锅。

海鲜粥



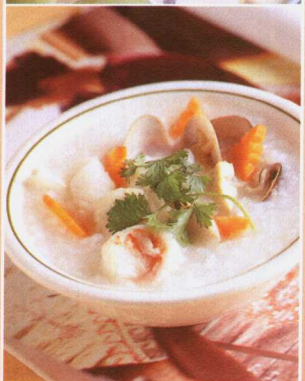
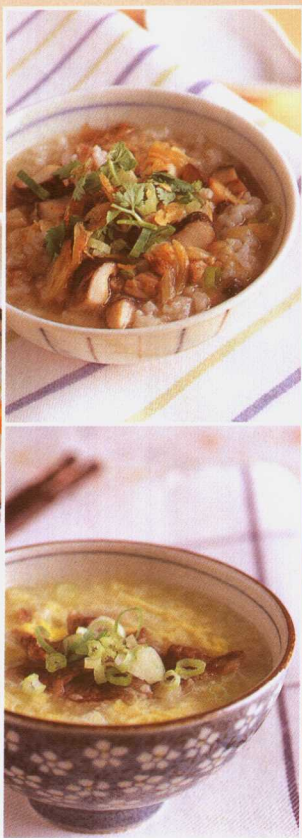
海鲜粥里的各式海鲜是整道粥鲜美的来源，因此慎选新鲜的海味显得格外重要，否则容易坏了一锅粥。海鲜中又以蛤蜊、鱼类最具提味效果，少了这两项食材，会让海鲜粥失色许多。

值得注意的是，鱼肉含有丰富的蛋白质，每100克的鱼肉中，能提供成人每日所需的1/3至1/2的蛋白质，连所含的不饱和鱼油也具高营养价值，多食能减少中风及心脏病的发作；更重要的是，多吃鱼能让人头好壮壮。

巧手DIY 海鲜汆烫、草菇切片、400克泰国米洗净备用。烧开2升的水后放入米，加入适量的沙拉油，以中火煮至米已呈棉花状后放盐、鸡粉、海鲜、姜丝，最后再以中火煮5分钟即可。

20道经典人气粥

道地的广东粥通常必须用腌过入味的配料一起煮，让味道完全渗入粥中，以小火熬出绵密的口感，才能满足舌尖的需求，而贪心的味蕾野心更大，希望品尝更多知名度最高的广东粥，于是经过编辑部与烹饪老师无数次的热烈讨论，我们挑选出20道经典人气粥，公开独家好吃秘方，让你不用花大钱到香港品尝，就能有道地的美味水准，并且在稍有凉意的早春，温暖你的胃。



状元及第粥

材料

- A. 猪肉片.....100克
猪腰.....100克
粉肠.....100克
猪肚.....1/2副(100克)
广东粥粥底.....8杯
蒜头.....1颗
姜片.....少许
葱丝.....少许
油条.....1条
葱花.....少许
香菜.....少许
- B. 猪肝.....1副(约100克)
生粉.....少许

调味料

- 胡椒粉.....少许
盐.....1/2匙
鸡粉.....1小匙
麻油.....少许



高老师叮咛

做法1中猪肉片、猪肝拌生粉是为免其出血水，会产生涩味，影响口感，而且煮粥的美味秘诀就在于广东粥粥底加材料及调味料一起煮时，火势必须控制在使粥底能够持续在滚开的状态，且要一直慢慢搅动，以免锅底的米粒烧焦。

STORY

相传“状元及第粥”的由来，是清朝时有位新科状元返乡途中经广州，稍作停留，并以一碗粥裹腹；恰巧遇见一位御史，便招呼他也来一碗粥，御史好奇地问是什么粥，新科状元为炫耀自己的身分，脱口说是“状元及第粥”；恰巧御史的儿子正准备要参加科举，刚好得了个好兆头，“状元及第粥”因此而声名大噪。

做法

1. 猪肉片洗净，切丝；猪肝洗净，切片后拌入少许生粉备用。
2. 猪腰先以刀切去边缘部分，再挑去内部筋膜及白色油脂部份后，于表层顺着边缘斜切花但不切断，再将整个猪腰切片，以清水洗净备用。
3. 粉肠拉直，将蒜头从一端推入，慢慢推至另一端后取出，再以流动的清水中慢慢冲洗干净备用。
4. 猪肚拌入少许生粉后洗净，再取一深锅加入可盖过粉肠及猪肚的水量煮至滚，放入猪肚、做法1的粉肠及姜片、葱段煮约1小时至软后捞起沥干，而粉肠切段、猪肚切细条状备用。
5. 将油条切小段，用约120℃的油温，以小火炸约30秒至酥脆后，捞起沥干油脂备用。
6. 取一深锅，倒入8杯广东粥粥底以小火煮开，放入做法1、2、4的材料及所有调味料一起煮开后，再煮2分钟即熄火，食用前加入做法5的油条及香菜、葱花即可。



皮蛋瘦肉粥 ▶



材料

皮蛋.....2个
瘦猪肉.....300克
广东粥粥底.....8杯
油条.....1条
姜丝.....少许
葱花.....少许
香菜.....少许

调味料

胡椒粉.....少许
盐.....1又1/3大匙
鸡粉.....1小匙
麻油.....少许

做法

1. 皮蛋剥壳，每个切成等量的8瓣备用。
2. 瘦猪肉洗净沥干水，用1大匙盐腌3小时至入味，再放入电锅蒸20分钟即取出切片备用。
3. 将油条切小段，用约120℃的油温，以小火炸约30秒至酥脆后，捞起沥干备用。
4. 取一深锅，倒入8杯广东粥粥底以小火煮开，放入做法1、2的材料、姜丝及其余调味料一起煮开后，再继续煮3~5分钟即熄火，食用前加入做法3的油条及香菜、葱花即可。



高老师的叮咛

瘦猪肉在煮粥前已经腌制过，所以调味时要记得盐不要放得太多，清淡一些对身体比较好；炸酥的油条与葱花、香菜也可以另置一小盘，要吃时再加入煮好的粥中搭配食用。

材料

牛肉.....300克
鸡蛋.....2个
广东粥粥底.....8杯
嫩精.....少许
生粉.....少许

调味料

胡椒粉.....少许
盐.....1又1/2大匙
鸡粉.....1小匙
香油.....少许

做法

1. 牛肉洗净，切片，再与少许盐、嫩精、生粉拌匀，腌约10分钟至软化入味；蛋打散成蛋液备用。
2. 取一深锅，倒入8杯广东粥粥底以小火煮开，放入做法1的牛肉片，煮开后再煮2分钟，最后将蛋液淋在粥上，顺时针搅开即可。

备注：嫩精所含的酵素能够破坏肉类的结缔组织和筋脉，尤其是牛肉的纤维较猪肉、鸡肉都长，更需要利用嫩精软化；青木瓜、苏打粉、玉米粉都可以作为制作嫩精的材料，在一般超市就可以购买得到。



高老师的叮咛

1. 若读者选择牛肉来煮粥的话，只要以盐、生粉拌匀腌制即可，若觉得肉太干了也可加些水，口感就会相当滑顺了，而做法3将蛋液顺时针搅开的动作，速度上应适中，太快蛋会散掉，太慢则蛋已经凝固了。
2. 若是改做窝蛋牛肉粥，全部材料都相同，只是必须将全蛋直接打在煮滚的粥上，并立即食用，自己将蛋搅开来，热热吃口感最好。

◀ 滑蛋牛肉粥



鱼片粥

材料

- A. 鳕鱼肉.....400克
生粉.....少许
麻油.....少许
胡椒粉.....少许
B. 广东粥粥底.....8杯
姜丝.....少许
鱼酥.....少许
葱花.....少许
香菜.....少许

调味料

- 盐.....少许
鸡粉.....少许

做法

1. 鳕鱼肉洗净，切成厚约1厘米的薄片，在鱼肉表面均匀抹上盐、生粉、麻油、胡椒粉腌入味备用。
2. 取一深锅，倒入8杯广东粥粥底以小火煮开，加入姜丝及调味料拌匀，再放做法1的鳕鱼肉煮至滚沸时即熄火，食用前加上鱼酥、葱花、香菜即可。



高老师的叮咛

因为鳕鱼肉很容易熟，所以做法2中一定要先放入调味料拌匀，最后才放入鳕鱼肉，口感才不会太老太干。