



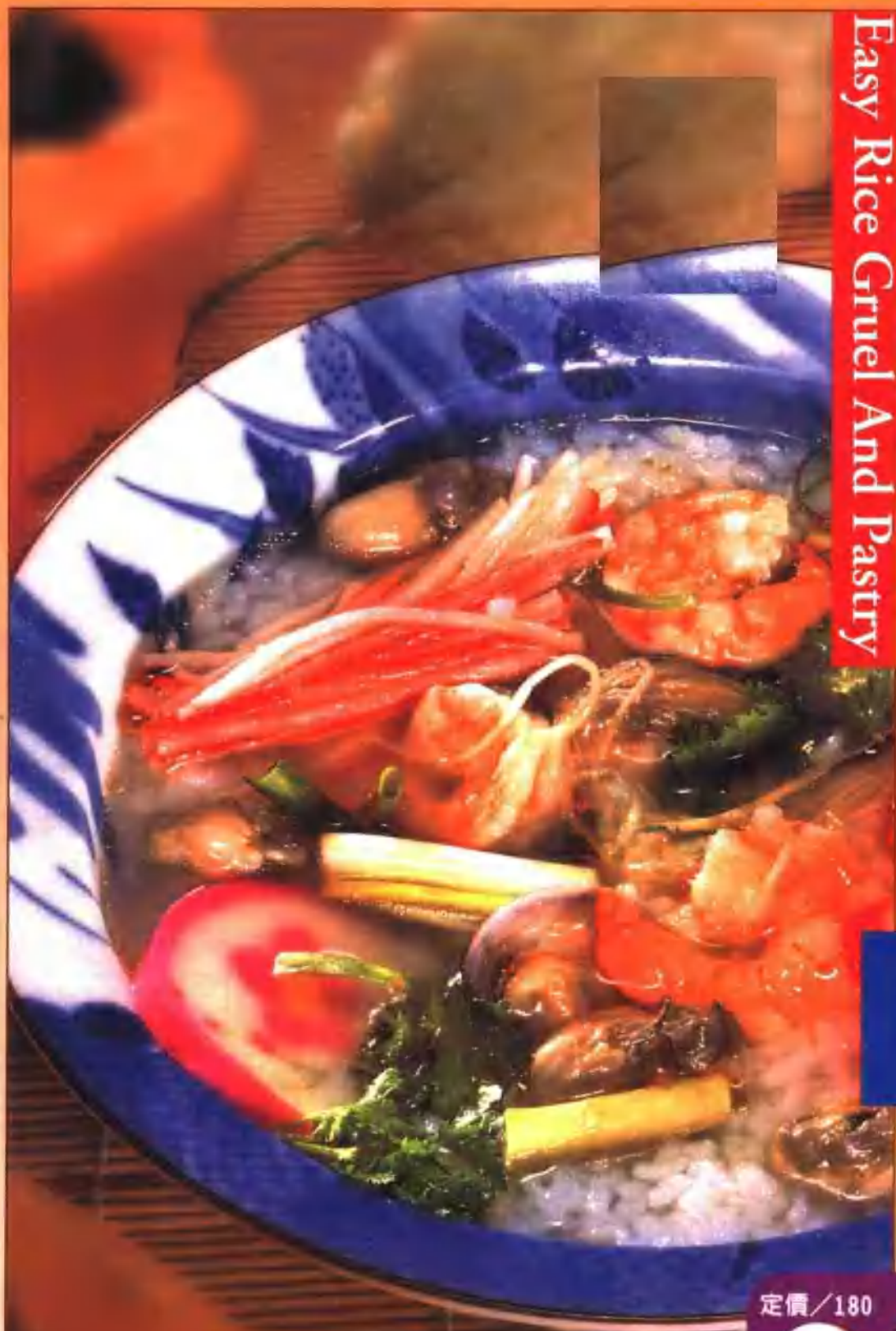
www.book4u.com.tw

簡易粥餅食譜

08

中華美食・食譜精選
全程步驟解說
簡明易學
看了就會

Easy Rice Gruel And Pastry



定價/180

特價 **99**

簡易粥餅食譜

中華美食
食譜精選
美食天地系列 08



華文網股份有限公司・集思書城

最尊重作者與讀者的線上出版集團

www.book4u.com.tw

出版者 華文網股份有限公司

第六出版事業部・集思書城

作者 黃懷玲

譯者 彭維琪

印行者 集思書城

出版總監 王寶玲

C.E.O 胡明威

總編輯 陳謙

企劃經理 劉淑芬

品質總監 王擎天

線上總監 林彬

執行編輯 呂昭慧

美術編輯 劉冠廷

攝影 捷登攝影 J&D PHOTO

策略總監 洪方隆

行銷高專 熊楚君

郵撥帳號 19459863 華文網股份有限公司 (郵撥購買, 請另付一成郵資)

物流中心 北縣深坑草地尾94巷16號4樓 電話 (02) 2662-0866

出版中心 台北縣中和市中正路738號10樓

電話 (02) 8226-9888 傳真 (02) 8226-9887

ISBN: 957-2087-77-0

內部物流編號 FJBH

出版日期 2001年2月

◎實體總代理

東芝文化
地址 台北縣中和市中正路二號2樓2樓樓
電話 (02) 8226-9888 (02) 8226-9887
E-mail 東芝文化事業有限公司 傳真 (02) 8226-9887

線上總代理 華文網股份有限公司

實體紙本書 <http://www.book4u.com.tw>・華文網網路書店

瀏覽電子書 <http://www.book4u.com.tw>・華文電子書中心

電子書下載 <http://www.book4u.com.tw>・Online Books電子書中心
(Acrobat Reader)
電子書聯盟
(Neovue Reader)

國家圖書館出版品預行編目資料

簡易粥餅食譜; Easy Rice Gruel And Pastry / 黃懷玲 著

—台北縣中和市: 華文網, 2001 [民90]

面: 公分 —(集思書城)中英對照

ISBN 957-2087-77-0 [平裝]

I 飯粥 2餅 3食譜

427.35

90000283

美食天地系列[8]

簡易 粥餅食譜

Easy Rice Gruel and Pastry

黃懷玲 / 著

高雄漢來大飯店中餐執行主廚 陳進萬 / 推薦



集思書城

黃懷玲



《作者簡介》

臺灣省新竹市人，一九七〇年生。關渡基督書院畢業，日本東京都料理技術短期大學結業。曾任新女性之友、大可聯誼會烹飪研習班講師，著有「下廚並不難」、「營養與健康」、「用餐禮儀」等書，現任摩摩喳喳研習中心主任。除對烹飪教學頗有研究外，並能煮得一手好咖啡，此外亦擅長園藝及燒陶，堪稱是多才多藝的X世代新女性。



序

～做菜也可以成為賞心樂事～

地處亞熱帶的臺灣，四季如春，物產豐饒，「米」向來便是普羅大眾的主要食糧，但一提起麵食，保護者倒也不少，尤其近來異國風味的美食大舉登陸寶島，加上此地原本就是各省佳餚的大熔爐，使得我們在麵食與米食的選擇上，有了更闊闊的空間。

別瞧一碗麵或是一碗米粥不怎麼起眼，但對崇尚美食的老饕來說，即便是吃麵、喝粥，可都有一套獨特的吃經呢！為了讓您在家中也能輕鬆烹調出美味可口的麵食粥品，繼「臺灣小吃」之後，本公司再度推出「簡易粥餅食譜」以饗讀者。

無論是需細火慢燉的牛肉麵，還是充滿義大利風情的肉醬通心麵，抑或是廣式粥品，在本書中都有極為詳盡的圖文解說及烹調步驟介紹，對於喜愛親自下廚，卻又不知如何著手的您來說，這將是一本足以教會您「煮好麵，吃好麵」的最佳烹飪指南。

「吃」不僅是為了裹腹，更是一門學問、一種藝術，希望您在下麵與煮粥之間，不僅能充分體會這份樂趣，同時您的廚藝，亦可為家人的胃腸帶來一絲柔情與暖意，而這也正是我們最大的心願。

INTRODUCTION

Cooking with joyful.

In the region of subtropics zone, Taiwan, four seasons is always like spring, plentiful of natural resource. Rice is the major food for Taiwanese, and noodles is popular, too. For the recent days, the foreign foods come and combine with the local one, so we have more options and spaces to get the fantasy food.

Never ignore a bowl of noodles, or rice gruel, for the people who enjoy great food, there is a legend in it. In order to let you make the great noodles and rice gruel at home, after the book of Common Food In Taiwan has been published, we publish the recipes of Easy Rice Gruel & Pastry for the daily life of family.

Whatever the beef noodles by stewing carefully, or the spaghetti in Italian Style, or the rice gruel in Kwangtung style, we introduce them step by step and show up with photos. For the persons who enjoy cooking but have no idea to do it, the book will be a great guide for you.

Eating is not only for being hungry, but also is a kind of art. We hope you enjoy cooking and have fun from it with your family.

陳進萬



〈名師推薦〉

籍貫：屏東縣人

經歷：峨嵋川菜、金盛年、季園
川菜主廚、翠米飯店俱樂部
主廚、現任高雄漢大來
大飯店中餐執行主廚。



目錄 CONTENTS

- 7 ● 蛋餅 Egg Cake
- 蔥油餅 Cakes with Onions
- 9 ● 海鮮粥 Seafood Rice Gruel
- 11 ● 雞絲粥 Chicken Shredded Rice Gruel
- 蘿蔔絲粥 Radish Shredded Rice Gruel
- 13 ● 滑蛋牛肉粥 Beef and Egg with Rice Gruel
- 15 ● 鮑魚粥 Abalone with Rice Gruel
- 17 ● 肉片粥 Meat Sliced Rice Gruel
- 苋菜小魚粥 Amaranth and Little Fish with Rice Gruel
- 19 ● 糙米排骨粥 Unpolished Rice Gruel with Ribs
- 21 ● 火腿玉米粥 Ham and Corn with Rice Gruel
- 菜肉蛋花粥 Vegetables, Meat and Egg with Rice Gruel
- 23 ● 臘八粥 Hsi-Pa Rice Gruel
- 25 ● 香菇芋頭粥 Black Mushroom and Taro with Rice Gruel
- 地瓜粥 Sweet Potato Rice Gruel
- 27 ● 紅蘿蔔小排粥 Carrot and Small Ribs with Rice Gruel
- 29 ● 百合紅豆粥 Lily and Red Bean with Rice Gruel
- 31 ● 豬肝粥 Pig Liver Rice Gruel
- 魚片白果粥 Fish Sliced and White-Nut with Rice Gruel
- 33 ● 紅棗干貝粥 Red Jujube and Dried scallop with Rice Gruel
- 35 ● 藥膳粥 Medical Rice Gruel
- 鮮蚶粥 Oyster Rice Gruel



- 
- 37 ● 皮蛋瘦肉粥 Preserved Egg and Meat with Rice Gruel
- 39 ● 香菇瘦肉粥 Black Mushrooms and Meat with Rice Gruel
- 蝦球粥 Shrimp Ball Rice Gruel
- 41 ● 髮菜鮮蚵粥 Seaweed and Oyster with Rice Gruel
- 43 ● 金菇絲瓜粥 Gold Mushroom and Sponge Gourd with Rice Gruel
- 虱目魚粥 Milkfish Rice Gruel
- 45 ● 三鮮粥 Mixed Rice Gruel
- 47 ● 紅棗百合粥 Red Jujube and Lily with Rice Gruel
- 49 ● 廣東粥 Kwangtung Style Rice Gruel
- 51 ● 干貝皮蛋粥 Dried Scallop and Preserved Egg with Rice Gruel
- 53 ● 小湯包 Small Steamer Bun
- 台式鹹粥 Taiwanese Rice Gruel (Salty)
- 55 ● 蝦仁腸粉 Shrimp Rice Noodle Rolls
- 叉燒腸粉 Roast Pork Rice Noodle Rolls
- 57 ● 素蒸餃 Vegetable Steamed Dumpling
- 水餃 Boiled Pork Dumpling
- 59 ● 韭菜盒子 Chinese Chives Cake
- 牛肉餡餅 Stuffed Cake with Beef
- 61 ● 蘿蔔絲餅 Turnip Cake
- 鍋貼 Lightly Fried Dumpling
- 







蛋餅

【材料】

中筋麵粉.....半斤
蛋.....4個
蔥.....2根
水..... $\frac{3}{4}$ 杯

①料：鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、雞粉 $\frac{1}{2}$ 小匙

【作法】

- ①麵粉加水揉成麵糰，醒約30分鐘，切塊，再擀成薄圓形。
- ②蔥切末，蛋打散，加①料及蔥末拌勻。
- ③平底鍋熱油一大匙，先將麵皮煎成半熟盛起，倒入②的蛋汁至鍋內，蓋上麵皮，再煎烤一下即可。

Egg Cake

【Ingredients】

8 tael flour (middle-level)
4 eggs, 2 green onions, $\frac{3}{4}$ cup of water.

①: $\frac{1}{2}$ tbsp. salt, $\frac{1}{2}$ tbsp. chicken powder.

【Methods】

- ① Mix flour with water to be the dough, cut into pieces, roll to round.
- ② chop green onions, stir eggs, add ① and green onion chopped.
- ③ Heat 1 Tbsp. oil, fry the skin to midium, serve. Put ②, mix the egg, cover the skin on, fry for a while, then serve.

蔥油餅

【材料】

中筋麵粉.....1斤
蔥.....4根
水..... $\frac{1}{2}$ 杯
油.....3大匙

①料：鹽1茶匙。

【作法】

- ①麵粉加水、油揉成麵糰，醒約30分鐘，蔥切成末加①拌勻。
- ②將麵糰擀成長方形，將蔥末均勻鋪上後，捲成長條狀。
- ③將②切成一塊塊，壓平擀成圓狀，煎成金黃色即可。

Cakes with Onions

【Ingredients】

16 tael flour (middle-level),
4 green onions, $1\frac{1}{2}$ cups of water, 3 Tbsp. oil.

①: 1 tbsp. salt

【Methods】

- ① Mix flour with water, oil to be the dough, after 30 minutes, chop green onions, add ①, stir them well.
- ② Roll the dough to rectangle, put the green onion chopped on, roll to long strip.
- ③ Cut ② into pieces, press and roll to round, fry to golden, serve.





海鮮粥

【材料】

米	1 杯
蚵仔	3 兩
魚板	1 塊
蛤蜊	4 兩
蝦仁	3 兩
蟹味棒	3 兩
嫩薑	1 塊
蔥	2 根
香菜	少許
高湯	7 杯

④料：蛋白 $\frac{1}{2}$ 個、鹽、太白粉少許。

⑤料：鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、柴魚粉、胡椒粉、麻油各少許。

【作法】

- ①米洗淨，浸泡約30分鐘，加入高湯熬煮。
- ②蝦仁去泥腸，和蚵用鹽抓洗滌乾，魚板切片，蟹味棒撕碎，薑切絲，蔥切段。
- ③蝦仁背部劃開，拌④料稍醃後和蚵川燙撈出。
- ④粥內放入蛤蜊、魚板、蟹味棒、蚵和蝦仁、薑絲加⑤料調味，食用前加香菜即可。

Seafood Rice Gruel

【Ingredients】

1 cup of rice, 3 tael oysters, $\frac{1}{3}$ fish chop, 4 tael clams, 3 tael shrimps, 3 tael crab-sticks, 1 piece of baby ginger, 2 green onions, chinese parseley, 7 cups of broth.

④: $\frac{1}{2}$ egg white, salt, corn starch.

⑤: $\frac{1}{2}$ tbsp. salt, dried bonito powder, pepper, sesameoil.

【Methods】

- ①Clean rice, soak for 30 minutes, add broth to cook.
- ②Take intestines of shrimps off, clean with Oysters by salt, strain. Slice fish chop, tear crab-sticks shred ginger. Cut green onion into pieces.
- ③Cut the back of shrimps, mix with ④ to pickle for a while, blanch shrimps and oysters.
- ④Put clams, fish chop, oysters, shrimps, crab-sticks in rice gruel, season with ⑤, add Chinese parseley before serving.







雞絲粥

【材料】

米.....1 杯
雞胸肉.....½ 個
紅蘿蔔.....½ 根
蔥.....2 根
高湯.....7 杯

①料：醬油 1 大匙、太白粉 1 茶匙、水少許。

②料：鹽 1 小匙、雞粉 ½ 茶匙、胡椒粉、麻油少許。

【作法】

- ①米洗淨，浸泡約30分鐘，加入高湯熬煮。
- ②雞胸肉切絲，以①料醃10分鐘。紅蘿蔔切絲，蔥切末。
- ③起油鍋，炒熟雞絲、紅蘿蔔絲，加②料調味後，倒入粥內即可。食用時撒上蔥末。

Chicken Shredded Rice Gruel

【Ingredients】

1 cup of rice, ½ chicken breast, ½ carrot, 2 green onions, 7 cups of broth.

①: 1 Tbsp. soysauce, 1 tbsp. corn starch, water.

②: 1 tbsp. salt, ½ tbsp. chicken powder, pepper, sesame oil.

【Methods】

- ① Clean rice, soak for 30 minutes, add broth to cook.
- ② Shred chicken, pickle with ① for 10 minutes, shred carrot, chop green onions.
- ③ Heat oil, fry chicken shredded, carrot shredded, season with ②, put them into rice gruel, add green onion chopped before serving.

蘿蔔絲粥

【材料】

米.....1 杯
油豆腐皮.....1 片
蘿蔔 / 小.....1 個
芹菜.....1 根
高湯.....7 杯

①料：鹽 1 小匙、雞粉 ½ 茶匙、胡椒粉、麻油少許。

【作法】

- ①米洗淨，浸泡約30分鐘，加入高湯熬煮。
- ②蘿蔔切絲，用鹽抓洗去澀味後燙軟，瀝乾。油豆腐皮切絲，川燙，芹菜切末。
- ③粥內放入蘿蔔絲、油豆腐皮煮1分鐘，加①料調味後即成，食用時撒上芹菜末更美味。

Radish Shredded Rice Gruel

【Ingredients】

1 cup rice, 1 piece oiled To-fu skin, 1 radish (small), 1 celery, 7 cups of broth.

①: 1 tbsp. salt, ½ tbsp. chicken powder, pepper, sesameoil.

【Methods】

- ① Clean rice, soak for 30 minutes, add broth to cook.
- ② Shred radish, clean with salt to take astringent taste off. Cook till softy, drain. Shred oiled To-fu skin, blanch, chop celery.
- ③ Put radish shredded, oiled to-fu skin into rice gruel to cook for 1 minute, season with ①, add celery chopped before serving.







滑蛋牛肉粥

【材料】

- 米.....1 杯
牛肉.....3 兩
蛋.....2 個
蔥.....2 根
高湯.....7 杯

①料：醬油½大匙、酒、太白粉適量。

②料：鹽1茶匙、雞粉½茶匙、胡椒粉、麻油各少許。

【作法】

- ①米洗淨，浸泡約30分鐘，加高湯熬煮。
- ②牛肉切片，拌①料醃10分鐘。蔥切末。
- ③粥將煮好時，放入肉片燙熟，再淋入蛋汁，加②料調味後，即可享用。

Beef and Egg with Rice Gruel

【Ingredients】

1 cup of rice, 3 tael beef, 2 eggs, 2 green onions, 7 cups of broth.

①: ½ Tbsp. soysauce, wine, corn starch.

②: 1 tbsp. salt, ½ tbsp. chicken powder, pepper, sesame oil.

【Methods】

- ①Clean rice, soak for 30 minutes, add broth to cook.
- ②Slice beef, pickle with ① for 10 minutes, chop green onions.
- ③While rich gruel cook well, blanch beef into, pour egg mix, season with ②, serve.





鮑魚粥

【材料】

- 米..... 1 杯
鮑魚罐頭..... 1 罐
薑..... 1 塊
蔥..... 2 根
香菜..... 少許
高湯..... 6 杯
㊸料：鹽、雞粉各½茶匙、麻油、胡椒粉各少許

【作法】

- ①米洗淨，浸泡約30分鐘，加高湯熬煮。
- ②薑切絲、蔥切末、鮑魚切片，湯汁倒入粥內同煮。
- ③鮑魚片放入粥內，加上㊸料、薑絲、蔥末和香菜即可。

Abalone with Rice Gruel

【Ingredients】

1 cup of rice, 1 can of abalone, 1 ginger, 2 green onions, Chinese parseley, 6 cups of broth.

㊸: ½ tbsp. salt and chicken powder, sesame oil, pepper.

【Methods】

- ①Clean rice, soak for 30 minutes, add broth to cook.
- ②Shred ginger, chop green onions, slice abalone, pour the juice of canned abalone in rice gruel to cook.
- ③Put abalone sliced in the rice gruel, add ㊸, ginger shredded, green onion chopped and Chinese parseley, then serve.