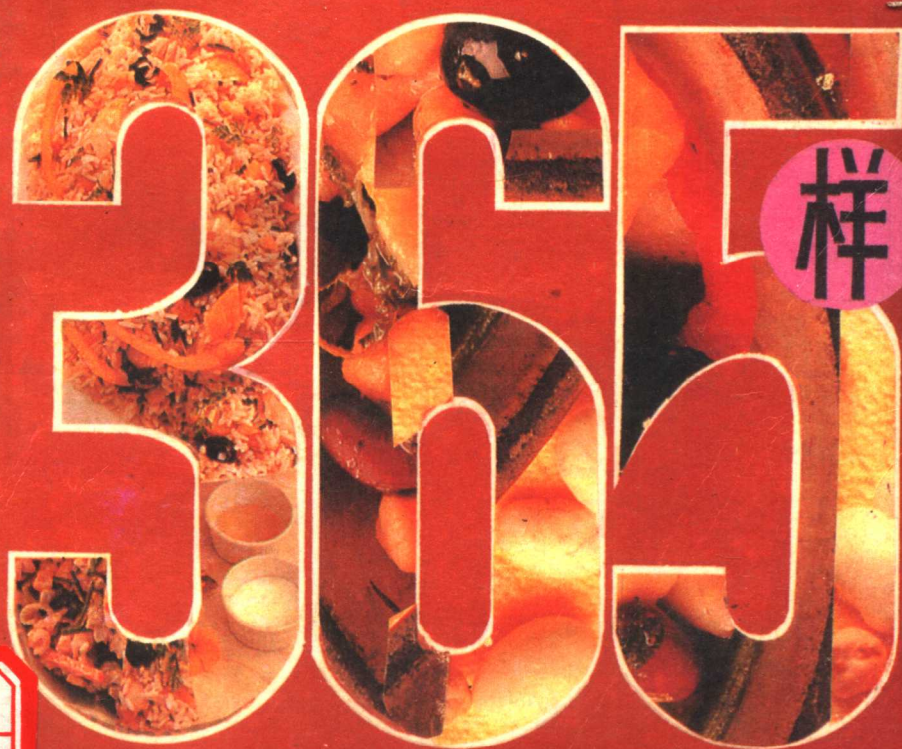


每日一嚐 巧做米食



海潮出版社

每日一尝 ——巧做米食365样

陈惠英 主编

程 诚 章 夫 于 俊
陈英杰 俞一民 朱 杰 等编著

海潮出版社

(京)新登字127号

责任编辑: 李生荣

封面设计: 潘捷

每日一尝——巧做米食 365 样

陈惠英 主编

海潮出版社出版

全国新华书店经销

北京平谷华光印刷厂印刷

开本787×1092毫米 32K 11.25印张 200千字

1993年11月第一版 1995年6月第二次印刷

印数: 10001—15000册

ISBN 7-80054-438-9/R·7

定价: 8.80元

内 容 简 介

随着人民群众饮食结构的变化，餐桌上那色、香、味俱全的米食制做品已越来越被大众所青睐。

为广泛的推广米食品的制作方法，本书根据我国历史上有关文献记载，采用最新科学配方，将美味与养生有机地相配合，本书依据不同类型分为畜、禽肉类粥，水类粥，蔬菜果品类粥，药类粥，五谷其它类粥，大米（白米、粳米）制作，糯米（江米）制作等七大类，上千个品种的用料及制作方法，还介绍了一些国外的米食品制作方法。

本书内容丰富，品种齐全，文字简洁，易学易懂，又经济实用，是国内外城乡家庭米食制作的好老师，也是各类宾馆、饭店、餐馆、食堂的好参谋，亦可作为烹饪学校的教材。

目 录

(一) 畜、禽肉类粥

牛肉粥.....	(1)
生滚牛肉粥.....	(1)
金笋牛肉粥.....	(2)
牛肉茸粥.....	(2)
牛草肚粥.....	(3)
牛肾粥.....	(3)
羊肉粥.....	(4)
山东羊肉粥.....	(5)
羊肝粥.....	(5)
羊肝胡萝卜粥.....	(5)
羊肾粥.....	(6)
羊骨粥(一).....	(6)
羊骨粥(二).....	(7)
羊骨红枣粥.....	(8)
羊杂蹄粥.....	(8)
兔肝粥.....	(9)
肉粥.....	(9)
脊肉粥.....	(10)
福建肉粥.....	(10)
肉丸粥.....	(11)

鲜鸭肾瘦肉粥.....	(12)
咸瘦肉皮蛋粥.....	(12)
美味火腿粥.....	(13)
肝黄粥.....	(13)
猪肺粥.....	(14)
猪肾粥.....	(14)
猪红粥.....	(15)
猪红鱼片粥.....	(15)
猪骨粥.....	(16)
排骨皮蛋粥.....	(16)
猪肚粥(一).....	(17)
猪肚粥(二).....	(17)
猪小肚白果粥.....	(18)
猪蹄粥(一).....	(18)
猪蹄粥(二).....	(19)
猪蹄当归梗米粥.....	(19)
鸡汁粥(一).....	(20)
鸡汁粥(二).....	(20)
鸡粥汤.....	(21)
美味鸡粥.....	(21)
鸳鸯鸡粥.....	(22)
人参鸡粥.....	(22)
什锦鸡粥.....	(23)
台式鸡粥.....	(23)
生滚鸡球粥.....	(24)
三色鸡粥.....	(25)

阳江鸡粥.....	(25)
小绍兴鸡粥.....	(26)
三鲜粥.....	(27)
鲍鱼滑鸡粥.....	(27)
鱼脑石鸡茸粥.....	(28)
日式什锦泡粥.....	(28)
鸡胗粉粥.....	(29)
内金粉粥.....	(30)
内金赤豆粥.....	(30)
鸭粥.....	(30)
鸭羹粥.....	(31)
鸭汁粥.....	(32)
鲜鸭粥.....	(32)
火鸭粥.....	(33)
金银鸭粥.....	(33)
水姜鸭粥.....	(34)
腊鸭头颈煲白菜干粥.....	(34)
雀儿药粥.....	(35)
麻雀糯米粥.....	(36)
麻雀小米粥.....	(36)

(二) 水鲜类粥

黄花鱼茸粥.....	(37)
鲳鱼鳃粥.....	(37)
鱼生粥.....	(38)
鱼肉粥.....	(39)
鲤鱼汁粥.....	(39)

鲤鱼阿胶粥.....	(40)
安胎鲤鱼粥.....	(40)
赤小豆鱼粥.....	(40)
美味鱼茸粥.....	(41)
鲜味鱼片粥.....	(42)
生滚鲩鱼肠粥.....	(42)
鲫鱼粥.....	(43)
艇仔粥.....	(43)
大眼鱼茸粥.....	(44)
鲮鱼茸粥.....	(44)
鲜活鲮鱼茸粥.....	(45)
什锦鱼球粥.....	(46)
加力鱼粥.....	(46)
生滚白饭鱼粥.....	(47)
台式鲍鱼粥.....	(47)
生滚鲜鱿粥.....	(48)
咸泥鳅鱼粥.....	(49)
泥鳅鱼茸粥.....	(49)
生滚泥鳅鱼粥.....	(50)
蜆仔粥.....	(50)
虾球粥.....	(50)
蟹肉莲藕粥.....	(51)
龙脷粥.....	(52)
海蛎粥.....	(52)
八卦粥.....	(53)
海参粥.....	(54)

生滚带子粥.....	(54)
鮑蛇粥.....	(55)
生蚝芹菜粥.....	(55)
厦门蚝仔粥.....	(56)
蚝粥.....	(56)
腊腩脐粥.....	(57)
田鸡粥.....	(57)
蛤蚧粥.....	(58)
小蛤粥.....	(59)

(三) 蔬菜、果品类粥

三宝粥.....	(60)
珠玉二宝粥.....	(60)
山药粥.....	(61)
山药三七粥.....	(61)
山药扁豆粥.....	(62)
薯蓣粥.....	(62)
薯蓣苳苳粥.....	(62)
薯蓣鸡子黄粥.....	(63)
山药苡米粥.....	(63)
山药桂圆粥.....	(64)
芋粥.....	(64)
芋头粥.....	(65)
扁豆粥.....	(65)
白扁豆粥.....	(66)
扁豆粟米粥.....	(66)
芥菜粥.....	(66)

芹菜粥.....	(67)
白菜苡米粥.....	(67)
东坡羹(荠菜粥).....	(68)
肉糜荠菜粥.....	(69)
菠菜粥.....	(69)
虾皮菠菜粥.....	(69)
生菜鲛鱼球粥.....	(70)
米沙生菜鱼茸粥.....	(70)
菜肉粥.....	(71)
油菜粥.....	(71)
日式咸菜肉丝粥.....	(72)
苋粥.....	(72)
紫苋粥.....	(73)
马齿苋粥.....	(73)
番薯粥.....	(74)
萝卜粥.....	(74)
萝卜粳米粥.....	(75)
胡萝卜粥.....	(75)
丝瓜粥.....	(76)
冬瓜粥.....	(76)
南瓜粥.....	(77)
冬瓜赤豆粥.....	(77)
甜藕粥.....	(78)
鲜藕粥.....	(78)
藕粉粥.....	(79)
西湖藕粥.....	(79)

莲子粥·····	(80)
莲子粉粥·····	(80)
八宝莲子粥·····	(81)
莲子糯米粥·····	(82)
莲子小米粥·····	(82)
莲子芡实粥·····	(83)
芡实粉粥·····	(83)
芡实粥·····	(84)
荷叶粥·····	(84)
菱角粉粥·····	(85)
海带绿豆粥·····	(85)
茴香粥·····	(86)
韭菜粥·····	(86)
葱豉粥·····	(87)
三白粥·····	(87)
葱白粥·····	(87)
生姜粥·····	(88)
神仙粥·····	(88)
生姜葱白粥·····	(89)
干姜粥·····	(89)
大蒜糯米粥·····	(90)
薤白粥·····	(90)
椒面粥·····	(91)
木耳粥·····	(91)
银耳粥·····	(92)
白木耳冰糖粥·····	(92)

百合莲子绿豆粥·····	(93)
百合杏仁赤豆粥·····	(93)
乌梅粥·····	(94)
龙眼粥·····	(94)
龙眼肉粥·····	(95)
龙眼枸杞粥·····	(95)
桂圆莲子粥·····	(96)
腐竹白果粥·····	(96)
明火白果粥·····	(97)
大枣粥·····	(97)
枣糯粥·····	(98)
红枣山药粥·····	(98)
花生红枣粥·····	(99)
腊八粥·····	(99)
红枣羊胫糯米粥·····	(100)
荔枝粥·····	(100)
健脾养血粥·····	(101)
山楂神曲粥·····	(101)
栗子粥·····	(101)
栗子桂圆粥·····	(102)
胡桃粥·····	(102)
山莲葡萄粥·····	(103)
真君粥·····	(103)
松子仁粥·····	(104)
梨粥·····	(104)
佛手柑粥·····	(105)

桃仁粥·····	(105)
杏仁粥·····	(106)
桑仁粥·····	(108)

(四) 药类粥

车前茅根鸭粥·····	(107)
车前叶粥·····	(107)
糯米阿胶粥·····	(108)
补肺阿胶粥·····	(108)
阿胶粥·····	(109)
阿胶白皮粥·····	(110)
仙人粥·····	(110)
何首乌粥·····	(111)
银花莲子粥·····	(111)
枇杷叶粥·····	(112)
远志枣仁粥·····	(113)
莱菔粥·····	(113)
牛蒡粥·····	(114)
菊花粥·····	(114)
甘松粥·····	(115)
锁阳粥·····	(115)
牵牛子粥·····	(116)
苍耳子粥·····	(116)
蚌粥·····	(117)
桂心粥·····	(117)
桂浆粥·····	(118)
防风葱白粥·····	(118)

橘皮粥·····	(119)
良姜陈皮粥·····	(119)
川乌粥·····	(120)
蒲公英粥·····	(120)
茯苓粥·····	(121)
白茯苓粥·····	(121)
茯苓车前子粥·····	(122)
茯苓大枣粥·····	(122)
茯苓粉粥·····	(123)
茯苓赤豆薏米粥·····	(123)
生地黄粥·····	(124)
地黄粥·····	(124)
苡蓉羊肉粥·····	(125)
鹿角胶粥·····	(126)
鹿圣粥·····	(126)
茅根赤豆粥·····	(127)
生芦根粥·····	(127)
茵陈粥·····	(128)
天花粉粥·····	(129)
菟丝子粥·····	(129)
曲末粥·····	(130)
枳椇粥·····	(131)
磁石粥·····	(131)
萸苣子粥·····	(132)
珍珠母粥·····	(132)
益母草汁粥·····	(133)

苦楝根粥.....	(133)
槟榔粥.....	(134)
黄精粥.....	(135)
天门冬粥.....	(135)
麦冬糯米粥.....	(136)
防风粥.....	(136)
荆芥防风粥.....	(137)
荆芥粥.....	(138)
金樱桑螵粥.....	(138)
金樱子粥.....	(139)
石膏竹叶粥.....	(139)
石膏粥.....	(140)
紫苏麻仁粥.....	(140)
紫苏粥.....	(141)
苏子龙肝粥.....	(141)
商陆粥.....	(142)
桃花粥.....	(142)
滑石粥.....	(143)
藿香粥.....	(143)
砂仁粥.....	(144)
苈麻根粳米粥.....	(144)
薏米芡实粥.....	(145)
薏米粥.....	(145)
薏米绿豆百合粥.....	(145)
苡米莲子粥.....	(146)
苡米杏仁粥.....	(146)

枸杞羊肾粥·····	(147)
枸杞子粥·····	(147)
人参黄芪粥·····	(148)
归脾麦片粥·····	(148)
人参粥(一)·····	(149)
人参粥(二)·····	(149)
参苓粥·····	(150)
沙麦粥·····	(150)
沙参粥·····	(151)
黄芪粥·····	(152)
复方黄芪粥·····	(152)
黄芪山药粥·····	(153)
黄芪桑蛸粥·····	(153)
黄芪内金粥·····	(154)
补虚正气粥·····	(154)
黄芪大枣粥·····	(155)
枣仁粥·····	(155)
枣仁龙眼粥·····	(156)
白术猪肝粥·····	(156)
白术橘皮·····	(157)
干葛粥·····	(157)
葛根粉粥·····	(158)
芡实金樱粥·····	(158)
水陆二味粥·····	(159)
山萸肉粥·····	(159)
吴茱萸粥·····	(160)

豆蔻粥·····	(160)
郁李仁粥·····	(161)
柏子仁粥·····	(162)
柏叶粥·····	(162)
双决明粥·····	(163)
决明子粥·····	(163)
半夏薯蓣粥·····	(164)
附子粥·····	(164)
附子干姜粥·····	(165)
栀子仁粥·····	(165)

(五) 五谷、其它类粥

小米粥·····	(167)
粳米粥·····	(167)
米沙粥·····	(168)
潮州粥·····	(168)
糯米粥·····	(168)
糯米麦粥·····	(169)
糯米固肠粥·····	(169)
小麦粥·····	(170)
大麦粥·····	(170)
大麦江米粥·····	(171)
麦米豆角粥·····	(171)
高粱米粥·····	(171)
三米粥·····	(172)
玉米粥·····	(172)
玉米粉粥·····	(173)