

MODERN PEOPLE



现代人

挂

在

家

家

厨

房

的

食

谱

家常可口粥

大众美食系列

“现代人·大众美食系列”编写组 编

220 道好粥温馨四溢
轻松制作简单上手



中国轻工业出版社

MODERN PEOPLE



现代人

家常可口粥

大众美食系列

“现代人·大众美食系列”编写组 编

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常可口粥/“现代人·大众美食系列”编写组编.

北京: 中国轻工业出版社, 2006.6

(现代人·大众美食系列)

ISBN 7-5019-4930-1

I. 家… II. 现… III. 粥-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 052804 号



责任编辑: 王秋墨 责任终审: 劳国强 封面设计: 李若虹
版式设计: 李若虹 姜 涛 责任校对: 郎静瀛 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 河北省高碑店市鑫昊印刷有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006 年 6 月第 1 版第 2 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 4

字 数: 100 千字 插页: 4

书 号: ISBN 7-5019-4930-1/TS·2847 定价: 10.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60559S1C102ZBW

MODERN PEOPLE

吃出健康 品出美味

现代人 · 大众美食系列

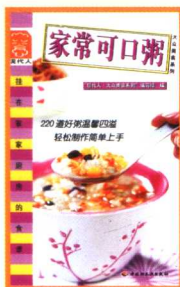
设计好百姓餐桌的每一餐

现代人健康美食网
www.mhf.cn



现代人

每本定价 10.00 元



大众美食系列

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

丝瓜排骨粥

材料 米 20 克，花生 15 克，排骨 100 克，丝瓜 100 克。

调料 盐少许，胡椒粉适量，姜丝、葱花各适量，姜 2 片。

做法 ①米洗净，沥干，拌入盐、油后腌 20 分钟；排骨洗净，斩小块放入滚水内汆水，取出，冲净，备用。

②将水放入煲内，加花生、排骨及姜丝煮滚，调中火，盖好，煲 30 分钟。30 分钟后加米，以中火煲 45 分钟成粥。

③丝瓜刨去硬边，切块；烧热油，爆香 2 片姜，放入丝瓜炒香。将炒好的丝瓜放入粥里煮开，拌入胡椒粉，撒入葱花即可。

Tips 绝对粥全

排骨汆水时一定要将排骨的油沫去除干净，以保证粥色鲜亮。



生滚花蟹粥

材料 花蟹2只，生姜5克，葱5克，大米40克。

调料 盐2克，鸡精1克，香油5克。

做法 ①花蟹洗净，剖壳剁块；生姜去皮切丝，葱洗净切花，大米洗净备用。

②砂锅置火中，以2:8的比例放入大米和清水，大火煮开后转用小火继续煲。

③煲至米粒软烂时，放入备好的花蟹、姜丝继续煲，煲至成米粥时，加入盐、鸡精拌匀，淋上少许香油，撒上葱花即可。

Tips 绝对粥全

煮粥的美味秘诀就在于粥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。



状元及第粥

材料 猪肝 50 克，粉肠 50 克，猪腰 50 克，猪肉 50 克，猪肚 50 克，大米 50 克，油条 1 根，蒜头 1 颗。

调料 盐、姜片、葱丝、葱花、香菜、淀粉各少许。

做法 ①猪肝洗净切片拌入淀粉备用；猪肉洗净切片；猪腰去白筋切片；油条切段；粉肠拉直，将蒜头从一端推入，慢慢推至另一端后取出，再以流动的清水慢慢冲洗干净备用。

②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、粉肠及姜片、葱丝煮约 1 小时至软后捞起沥干，将粉肠切段、猪肚切细条状备用。

③适量清水煮沸后放入洗净的大米再次烧开后，改用小火慢煲。放入盐及步骤①、②的材料煮开后，食前加入油条段、香菜、葱花即可。

Tips 绝对粥全

煲粥重在火候，用细火慢煲才能出味道。





干贝蔬菜粥

材料 薏米 15 克，泽泻 10 克，车前子 10 克，枸杞 15 克，鸡骨 1~2 副，白米 50 克，燕麦 30 克，干干贝 1 颗，鲜干贝 2 颗，冬瓜 50 克，红萝卜 30 克，鲜香菇 1 朵，玉米粒 30 克，芹菜末少许。

调料 盐少许，米酒 20 克，姜两片。

做法 ① 将薏米、泽泻、车前子、枸杞分别洗净，薏米、泽泻、车前子、枸杞用棉布包起来做成药材包备用；将鸡骨切大块焯烫后，洗净，用较大的棉布袋包起做成鸡骨包备用。

② 将白米洗净，和燕麦一起用清水浸泡 1 小时；干干贝用热水泡软后，剥成细丝；鲜干贝、冬瓜、红萝卜、鲜香菇分别洗净后切成小丁备用。

③ 将清水、米酒以及所有材料（除芹菜末外）放入锅中，用大火煮沸后转小火，熬煲至各材料熟透，加入盐和芹菜末拌匀，再挑除鸡骨包、药材包即可。

Tips 绝对粥全

1. 煲粥时一定要将各味材料（特别是香菇、干贝）煮至熟透。
2. 煲粥时注意不要让药材包里的药材漏出。



日式蛤蜊杂炊粥

材料 蛤蜊 600 克，米饭 50 克，干裙带菜 5 克。

调料 盐、酱油各适量，料酒、姜汁各少许。

做法 ① 蛤蜊洗净，放入盐水中浸泡，吐沙；干裙带菜放入碗中加冷开水泡开备用。

② 锅中倒入清水，煮沸后倒入米饭及蛤蜊，煮至蛤蜊壳打开。

③ 加入裙带菜及盐、酱油、料酒、姜汁，煮匀即可。

Tips 绝对粥全

1. 煮粥时，不必将米饭煮成软糊，只需要在水滚后把饭拌散略煮。
2. 煮好的米饭不但粒粒分明，也保有松香口感。

粤式皮蛋粥

材 料 粳米 100 克，皮蛋 3 个。

调 料 盐适量，味精、姜丝、香菜少许。

做 法 ① 粳米淘洗净；皮蛋去壳，切成 1.5 厘米见方的小丁。

② 取锅，放入清水 1000 克，以旺火烧开，加入粳米和少量盐，旺火煮沸后，转用文火熬煮 40~50 分钟。

③ 熬至米粒开花，汤汁黏稠时，下皮蛋丁搅匀，再焖煮 5 分钟左右，放入味精搅匀，调好口味，盛于碗中，撒上少许姜丝、香菜即可。

Tips 绝对粥全

本品中的皮蛋若是溏心，可以先蒸一下，再切成丁。



桂花南瓜粥

材料 小南瓜1个（约500克），桂花酱少许，米20克。

调料 盐适量。

- 做法**
- ① 小南瓜洗净，去除头部，挖空瓢籽，抹少许盐于瓜内，随即置入蒸笼干蒸30分钟，取出备用。
 - ② 将米洗净，加入清水煮，煮40分钟成粥，在粥中放入盐和桂花酱，随即装填入蒸熟的南瓜盅内（约八分满），再蒸约5分钟，至南瓜甜味完全和粥汁相交融即可。

Tips 绝对粥全

1. 在蒸南瓜盅时注意不要让水浸泡南瓜，否则南瓜盅容易软化不成型。
2. 选南瓜时，最好选小一些的，瘦长型的为佳。



太极粥

材 料 大米 50 克，菠菜适量。

调 料 盐少许。

做 法

- ① 菠菜择洗干净，在沸水中焯一下，捞起备用；将大米洗净，备用。
- ② 将清水与大米放入锅中熬煮，煮至黏稠，将煮熟的粥分为两份，备用；用纱布包起焯好的菠菜，榨汁，将榨出的绿色汁水与一份米粥调匀，加入少许的盐，备用。
- ③ 在碗中放上 S 型隔板（根据碗口大小决定隔板大小），将两份备好的粥分别倒入隔板两侧，待粥稍凝便可以去除隔板。最后在菠菜粥的三分之一处点一滴白粥，在白粥三分之二处点一滴菠菜粥即可。

Tips 绝对粥全

粥不可太稀，一定要有一定的黏稠度，否则除去隔板时不能定型。



家常美味的幸福生活

你是否厌倦了多少年不变的家庭菜肴？你曾经的拿手菜是不是已经被朋友品尝过多次？你是否也想将当今流行的菜品端上自家的餐桌？为此，我们在《大众菜谱》成功的基础上，根据“家常、美味、易做、营养”的原则，重新策划编辑了这套“现代人·大众美食系列”图书。在第一批、第二批共推出12本的基础上，再推出5本，包括《粤式家常菜》、《川味家常菜》、《家常可口粥》、《家常健康汤》、《家常饮食宜忌》，并还将陆续推出更多的家常菜谱。

我们非常感谢广大读者对《大众菜谱》的一贯支持。正是因为有了你们，《大众菜谱》才创造了自出版以来共计发行300多万册的辉煌成绩。30年的时间，生活在改变，美食也在改变，面对广大读者日新月异的美食需求，“现代人·大众美食系列”在保留了旧版经典家常菜的基础上，加入了近年来新兴美食的做法、基本烹饪技巧以及菜式难点、重点的提示，以新颖的开本形式、活泼的版式设计，给你带来最贴心的美味感觉。

我们知道“现代人·大众美食系列”不会十全十美，因为菜肴永远在变，菜谱亦是。我们希望这套菜谱能帮你在餐桌上多换几种好吃的花样，并更多地感受到家常美味给生活带来的欢乐。

衷心祝愿你拥有家常美味，拥有幸福生活。

“现代人·大众美食系列”编写组

目录

Contents

家常素粥

三菇粥.....2	西洋参粥.....15
香菇脆笋粥.....2	枸杞子粥.....15
素双冬粥.....3	龙眼枸杞粥.....16
乳粥.....3	龙眼大枣粥.....16
小米奶粥.....4	清粥.....17
小米蛋花粥.....4	三米粥.....17
酥蜜粥.....5	苦瓜粥.....18
白茯苓粥.....5	黄瓜粥.....18
番茄西米粥.....6	豌豆粥.....19
西米猕猴桃粥.....6	茼蒿粥.....19
杂谷粥.....7	胡萝卜粥.....20
珠玉二宝粥.....7	糯米莲花粥.....20
薏米红枣粥.....8	荷叶粥.....21
小麦糯米粥.....8	荷叶糯米粥.....21
奶油燕麦粥.....9	茵陈粥.....22
大麦粥.....9	黑米红枣粥.....22
玉米粥.....10	莲子小米粥.....23
豆豉粥.....10	龙眼莲子粥.....23
豆汁粥.....11	黑芝麻粥.....24
扁豆粥.....11	芝麻粳米粥.....24
红豆粥.....12	茯苓赤豆薏米粥.....25
绿豆粥.....12	栗子粥.....25
海带绿豆粥.....13	乌梅粥.....26
百合绿豆粥.....13	真君粥.....26
藕粉粥.....14	葱白粥.....27
糕粬粥.....14	白木耳冰糖粥.....27
	花生红枣蛋糊粥.....28

花生红枣粥	28
冰糖大枣粥	29
腐竹白果粥	29
菊花粥	30
菊花红枣粥	30
寒菊绣球粥	31
桂花粥	31
桂花白薯粥	32
桂花南瓜粥	32

家常荤粥

牛肉粥	34
栗子牛腩粥	34
金笋牛肉粥	35
滑蛋牛肉粥	35
麦片牛肉丸粥	36
阳起石牛肾粥	36
生菜碎牛肉粥	37
内金双芽牛肚粥	37
柴鱼花生猪骨粥	38
猪肉末紫菜粥	38
肉末粥	39
菠菜瘦肉粥	39
皮蛋瘦肉粥	40
叉烧皮蛋粥	40
火腿冬瓜粥	41
火腿粥	41
猪蹄粥	42
猪血粥	42
鸡汁粥	43
鸡肝粥	43

什锦鸡粥	44
人参鸡粥	44
生滚鸡球粥	45
松子鸡粥	45
鸭肉粥	46
咸蛋火鸭粥	46
金银鸭粥	47
陈皮腊鸭粥	47
腊鸭头煲白菜干粥	48
羊肉粥	48
羊肉胡萝卜粥	49
羊杂蹄粥	49
羊骨红枣粥	50
羊肉药粥	50
五味羊肉粥	51
兔肉粥	51
淮柏海椰乳鸽粥	52
鹌鹑瘦肉杏仁粥	52

家常海鲜粥

三鲜粥	54
海鲜粥	54
海参粥	55
干贝粥	55
干贝海带粥	56
蛤蜊粥	56
银萝文蛤粥	57
鱼丸粥	57
鱼头粥	58
墨鱼粥	58
银鱼粥	59

甲鱼粥	59	二芽粥	75
鱼脑石鸡蓉粥	60	紫米薏仁养肾粥	75
鲜鱼葱白粥	60	黑豆牡蛎粥	76
猪血鱼片粥	61	养生鲈鱼粥	76
鲤鱼豆豉粥	61	安胎鲤鱼粥	77
鲫鱼红枣粥	62	驴肉淮山粥	77
鳝丝油菜粥	62	乌鸡白果莲肉粥	78
赤小豆鱼粥	63	鸽蛋银耳粥	78
什锦鱼球粥	63	紫苏麻仁粥	79
蚌粥	64	水陆二味粥	79
鲜猛虾球粥	64	茅根赤豆粥	80
菠菜虾皮粥	65	山药龙眼粥	80
蟹肉莲藕粥	65	山药薏米粥	81
蚝粥	66	车前山药粥	81
生蚝芹菜粥	66	茯苓车前子粥	82
鲍鱼粥	67	远志枣仁粥	82
鲍鱼滑鸡粥	67	枣仁龙眼粥	83
鲍鱼冬菇粥	68	防风葱白粥	83
生滚鲜鱿粥	68	归脾麦片粥	84

家常保健滋补粥

银杏天山雪莲粥	70	健脾养血粥	84
滋阴强骨粥	70	补血紫米粥	85
酪梨芋头粥	71	健筋美润粥	85
冬瓜消暑粥	71	益肠四神粥	86
藿香梗米粥	72	补神益气粥	86
大蒜粥	72	甘蔗汁粥	87
凤尾薏米粥	73	贝母粥	87
黑米党参粥	73	燕窝粥	88
五谷豆糙米粥	74	人参粥	88
罗汉果糙米粥	74	沙参粥	89
		菟丝子粥	89
		梅花粥	90