

拿手

内容包括：原材料 调味料
制作过程 操作要点 特别提示

《食得其爽》丛书 05

深圳市金版文化传播有限公司 / 主编



粥羹



拿手粥羹



nashou zhougeng

深圳市金版文化发展有限公司/主编

南海出版公司

2004·海口



目录 CONTENTS

生滚花蟹粥	5
榨菜圣子粥	7
瑶柱冬瓜丝粥	9
菜丝肉丸粥	11
菠菜肉丝粥	13
南明鸭粥	15
白菜丝粉肠粥	17
状元及第粥	19
牛肉菜粒粥	21
蚝豉菜干粥	23
陈肾黄鳝粥	25
菜心粒鸡杂粥	27
粉葛猪肝粥	29
皮蛋瘦肉粥	31
冲菜鲫鱼粥	33
枸杞猪肝粥	35
生滚黄鳝粥	37
腐皮百合羹	39





三菇海鲜羹	41
芋头水瓜羹	43
韭黄蚌仔羹	45
黑芝麻西米蛋花羹	47
生鱼豆腐羹	49
青菜雪耳羹	51
日式海鲜羹	53
开胃羹	55
圣球凤洞羹	57
杂果玉米甜羹	59
鱼肚菇丝羹	61
三丝萝卜羹	63
金针菇蟹肉羹	65
冬瓜蓉鲜虾羹	67
家庭三宝羹	69
香蕉玉米羹	71
鱼翅蟹肉羹	72





生滚花蟹粥



【原材料】

花蟹2只。生姜5克。葱5克。大米40克。

【调味料】

盐2克。鸡精粉1克。香油5克

步骤



1 花蟹洗净剖开壳，剁件，生姜去皮切丝。葱洗净切花。大米洗净、备用。



2 砂锅上火。以2:8的比例放入大米和清水。大火煮开后，转用小火继续熬煲。



3 煲至米粒软烂时，放入备好的花蟹、姜丝继续煲。至成米糊时，加入盐、鸡精粉拌匀。淋入少许香油，撒上葱花即可。

特别提示：

※ 煲粥重在火候，用细火慢煲才能出味。





步骤 ...



榨菜圣子粥



【原材料】

圣子皇100克、榨菜20克、生姜5克、葱5克、大米40克

【调味料】

盐2克、鸡精粉1克、香油4克



1 圣子皇切开去内脏洗净，生姜去皮切丝，葱去根切花，大米洗净，备用。



2 砂锅上火，以2:8的比例放入大米和清水，大火煮开后，转用小火熬煮。



3 煮至米粒软烂时，放入圣子皇、榨菜、姜丝，小火继续熬煮，至米粒成糊状时，调入盐、鸡精粉拌匀，淋上少许香油，撒上葱花即可。

特别提示：

※ 圣子皇一定要清洗干净里面的泥沙。





瑶柱冬瓜丝粥



【原材料】

瑶柱100克、冬瓜100克、生姜5克、葱5克、大米40克

【调味料】

盐2克、鸡精粉1克、香油5克

步骤



1 瑶柱用冷水泡发后拍碎。冬瓜去瓤去皮切丝，生姜去皮切丝，葱去根切花。大米洗净，备用。



2 砂锅置火上，放入大米和清水，大火煮开后转用小火熬煮。



3 熬至米粒软烂时，放入备好的姜丝、冬瓜丝和瑶柱，小火继续熬煮至成米糊时，调入盐、鸡精粉拌匀，撒上葱花，淋入少许香油即可。

特别提示

※ 瑶柱泡水后，若再上锅蒸软，味道会更佳。





菜丝肉丸粥



【原材料】

西生菜100克，瘦肉50克，姜3克，葱2克，香菇2个，
红枣1个，蛋清1个

【调味料】

盐2克，鸡精粉1克，食用油1克，胡椒粉1克

步骤



- 1 西生菜洗净切丝，香菇泡发切细末，瘦肉剁泥后，调入少许胡椒粉、盐、鸡精粉、香菇末、蛋清，搅拌均匀，挤成肉丸子，姜切丝，葱切花，红枣泡发切丝。

特别提示：

★ 红枣丝与姜丝若早入锅煲，则更为鲜美可口。



- 2 砂锅上火，以三成来七成水的比例下入清水，加少许食用油，待水沸后放入大米，大火煮开，转小火慢熬。



- 3 熬至大米软烂时，放入肉丸子和姜丝，文火继续熬至米成糊状时，调入少许盐、鸡精，撒入西生菜丝、葱花，红枣丝即可。





淡菜肉丝粥



【原材料】

淡菜50克、瘦肉50克、生姜5克、葱2棵、红枣3个、大米50克

【调味料】

盐3克、鸡精粉2克、胡椒粉2克、香油5克

步骤 ...



1 淡菜泡水30分钟至发，洗净备用。瘦肉切丝，生姜去皮切丝，葱洗净切花，红枣切丝。



2 砂锅上火，注入清水，烧沸后，放入淡菜和洗净的大米，再次煮开后，转用小火煲。



3 煲至米粒软烂时，放入瘦肉丝，继续煲约10分钟，调入胡椒粉、鸡精粉、盐，撒上葱花，淋上香油，拌匀即可食用。

特别提示：

※ 淡菜一定要先泡发才能洗净。





南朗鸭粥



【原材料】

南朗鸭半只、香菇3个、菜心10克、姜5克、葱3克、红枣1个、大米50克

【调味料】

盐2克、鸡精粉1克、香油5克

步骤 ***



1 鸭骨切件，用卤水卤熟，香菇泡发后切丝，菜心洗净切粒，姜切丝，葱切花，红枣切丝，备用。



2 砂锅上火，烧开清水，放入大米、姜丝、枣丝，大火煮沸后，转小火慢煲。



3 熬至米粒软烂，加入鸭肉、香菇丝，继续煲至成米稠状，放入菜心粒，调入盐、鸡精粉，撒上葱花，淋入少许香油，拌匀即可。

特别提示

※ 鸭肉先用鸡精粉、盐、生粉等卤入味，粥会更香更可口。