

健康美味系列
12

尚锦文化

清粥小菜

梁琼白 著



粥品清爽可口 小菜变化万千

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

清粥小菜/梁琼白著. — 北京: 中国纺织出版社, 2004.1

(健康美味系列)

ISBN 7-5064-2716-8/TS · 1705

I. 清… II. 梁… III. ①粥—食谱②凉菜—菜谱

IV. TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第083839号

《清粥小菜》梁琼白著

本书中文简体版由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字01-2003-6088

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 傅 颖

装帧设计: 王 欣 责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

电话: 010-64160816 传真: 010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2004年1月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 3.5

字数: 80千字 印数: 1-10000 定价: 18.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

健康美味系列12

清粥小菜

Porridge & Side Dishes

梁琼白 著



 中国纺织出版社

清粥小菜

目录

4 粥品面面观

粥品类

- 6 清粥
- 8 绿豆粥
- 10 小米粥
- 12 荷叶粥
- 14 甘薯粥
- 16 咸鱼炒银芽&酸辣白菜丝



小菜类

- 18 雪里蕻肉末&芥头肉末
- 20 干煸四季豆&酱煨鲜笋
- 22 腐乳拌龙须菜&腐乳拌茭白
- 24 福菜桂竹笋&红油桂竹笋
- 26 豉椒炒豆干&五香拌花生
- 28 香菇面筋&素炸香菇
- 30 肉酱蒸茄子&红油茄子
- 32 辣酱八宝菜
- 34 香椿拌黄豆&香椿拌豆腐
- 36 豆豉苦瓜&福菜苦瓜
- 38 黄酱炒豇豆&黄酱拌芦笋



小菜

肉类

- 40 蒜炒香肠&蒜炒咸猪肉
- 42 拌肫花&咖喱肉丁
- 44 酱姜、糖醋嫩姜&渍姜干煸肉
- 46 酸豇豆牛肉末&泡菜牛肉丝
- 48 腐乳蒸排骨&腐乳蒸鸡
- 50 椒麻鸡丁&怪味肚丁
- 52 贡菜腊肉丝&凉拌贡菜
- 54 酱瓜炒肉&酱瓜蒸肉



小菜

蛋、豆腐类

- 70 葱花蛋&糖蛋
- 72 家常豆腐&麻婆豆腐
- 74 韭薹咸蛋松&咸蛋蒸肉
- 76 辣椒菜脯&菜脯蛋
- 78 臊子豆腐&臊子蒸蛋
- 80 宫保皮蛋&双椒皮蛋
- 82 酱香油豆腐&红卤豆干

海鲜类

- 56 干煎遮目鱼&蒜瓣遮目鱼
- 58 豆豉牡蛎&银鱼花生
- 60 五香鱼丁&麻辣鱼丁
- 62 豉汁煎带鱼&香煎带鱼
- 64 豉椒多春鱼&豉椒鳕鱼
- 66 腌蛤蜊&腌河蚬
- 68 葱椒炒鱿鱼&蒜蓉鱼柳



单位换算

- 1杯=240毫升=16大匙
- 1大匙=15毫升=3茶匙
- 1茶匙=5毫升
- 半茶匙=2.5毫升
- 1/4茶匙=1.25毫升
- 面粉1杯=120克
- 细砂糖1杯=200克
- 色拉油1杯=227克

烹调中所用油为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再介绍。

清粥小菜

粥品面面观

粥，又称稀饭，古已有之。《事物起源》记载：“黄帝始烹谷为粥。”黄帝是否了解粥不得而知，但可确定的是在周天子时，粥已是中国民间极为普遍的食品了。由《礼记》所述“饥荒之年，天子以粥赈灾救饥”可见，中国人吃粥，至少也有三四千年的历史。

吃粥的渊源

古时吃粥，除了少数人是用以滋补身体外，大多数人是因为餐盘不继，只能以粥代饭，因此粥几乎成为贫穷的象征。粥是“喝”的，因为对穷人来说，米就像珍珠般宝贵，所以煮饭时，尽可能少放米，多加点水，故有“添人不添米，多添一瓢水”之语流传。这样煮出来的粥又称“薄粥”，非常稀，几乎到了与水无界的程度，所以在古时，不称“吃粥”，而称“喝粥”。

粥的品种丰富多彩，风味独特，功效各异，而众多粥品也因地区、气候与时令的不同而设。自古北方有春食荠菜粥，夏食绿豆粥，秋食莲藕粥，冬食腊八粥之说，颇有四时食补之道。

粥的养生与食疗作用在我国很早就为人们所认识。古书中记载：“粥者，养也。”据说此见解特为陆游所推崇，从其所作《食粥》中可见一斑：“世人个个学长年，不悟长年在眼前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”

南北吃法大不同

在我国，粥的名称因地而异，如北方人煮粥多不加料，所以又称为“馐”或“稀饭”，广东、福建一带则称粥为“糜”。

粥品面面观

粥可变化万千，一锅粥只要加入不同的材料，口感、风味便自成一派，甚至还有派系的分别呢。广东粥最为丰富，用高汤慢火熬出粥底，加入不同的配料，从日常的皮蛋、瘦肉到价格不菲的鲍鱼，都可以成为变化的食材。正统的北方粥，则是以小米或其他麦类为主要材料烹调而成的杂粮粥，相当简单朴实。

粥品吃法

粥大致可分为清粥、咸粥和甜粥三大类。

清粥的口味比较清淡，通常是单纯的米粥而已，但又可加入小米、绿豆或莲子等食材，如甘薯粥也属清粥之列，搭配清爽可口的小菜，吃起来更觉清香。清粥一般当早饭或宵夜来吃。

咸粥是在白粥内加上其他作料而成。广东人吃粥特别讲究，他们在粥中放入不同的作料，做出口味独特的粥品，如海鲜粥、牛肉粥等，都是各具风味的美食。

甜粥的种类虽然比咸粥少，但也是中国粥品的一大特色，如有名的腊八粥就是甜粥的代表。与清粥、咸粥不同的是，甜粥除了米，也可以用谷类或豆类，再加上砂糖煮成甜品，或者加入红枣，由红枣产生自然而甘甜的味道，多半作为宴席上的甜品来供应。

昔日喝粥为果腹，今日吃粥为养生

粥可以辅助治疗疾病，保健养生，延年益寿。民间俗语“日食二合米，胜似参芪一包”说的就是合理食粥能防病治病的道理。大枣入粥，可补气血；绿豆入粥，可解暑清火；荷叶入粥，可减肥降脂。善用药粥，不但使原来吃的清粥更美味，而且可以强身兼预防疾病。

清粥

粥

清粥



材料

大米1杯
冷水6杯

做法

- 1 米洗净，加冷水浸泡15分钟(图1)。
- 2 移至炉上烧开，改小火熬粥(图2)。
- 3 待米粒已烂且粥液黏稠时即可关火盛出(图3)。

Tips

- 米洗净后浸泡非常重要，可帮助米粒均匀吸收水分，但时间不宜过长，以免米粒碎裂，煮好的粥反而生糊，故以15分钟为宜。
- 水最好一次加足，中途不要再加水，以免米粒无法产生一致的黏稠度。
- 中途最好搅动两三次，避免米粒粘锅，并使米粒和水分完全融合。



绿豆粥

粥

绿豆粥



材料

大米1杯
绿豆75克
冷水8杯

做法

- 1 大米洗净，加冷水浸泡15分钟后，移至炉上烧开，改小火熬粥。
- 2 绿豆洗净，加没过绿豆3厘米左右的水浸泡1小时(图1)，移入电锅，外锅加1杯水，蒸至开关跳起时取出(图2)。
- 3 大米熟软时倒入绿豆同煮，至米粒裂开并与绿豆融合成黏稠状(图3)时即可关火盛出。

Tips

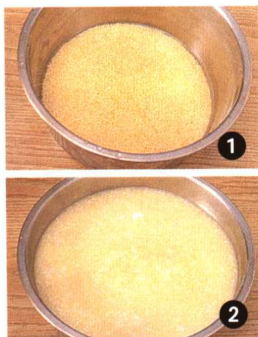
- 也可先将绿豆浸泡1小时，待米粒成形时将绿豆加入同煮，这样煮出的粥绿豆味较浓，但绿豆容易散开。
- 不宜过度搅拌，尤其是绿豆入锅后，搅太久绿豆沙会流出。



小米粥

粥

小米粥



材料

小米1杯
碎玉米1杯
大米半杯
冷水10杯

做法

- 1 小米和碎玉米洗净，加入冷水(图1)煮开，改小火慢慢煮熟。
- 2 半小时后加入洗净并浸泡过15分钟的大米同煮，小火熬成三者融为一体的浓粥。
- 3 待浓稠适中且米已熟烂时即可关火盛出(图2)。

Tips

- 除了小米外，一定要加碎玉米，煮好的粥才会是金黄色。
- 为了加速小米软烂，可加一些小苏打同煮，但以加半茶匙的量为宜，不要过量。不加也可以，只是煮粥的时间较长。



荷叶粥

粥

荷叶粥



材料

大米1杯
冷水6杯
荷叶半张
红枣10个

做法

- 1 大米洗净，加冷水浸泡15分钟。
- 2 移至炉上煮开，改小火煮粥。
- 3 荷叶洗净，切成小片放入粥内同煮(图1)；红枣用水泡软，放入同煮(图2)。
- 4 待粥已熬好，拣除荷叶(图3)并拌匀即可。

Tips

- 荷叶有干荷叶和新鲜荷叶两种，都可用来熬粥，目的在于取荷叶的清香味。
- 荷叶煮粥前要洗净，不要切太小，以方便煮好后取出。



甘薯粥

粥

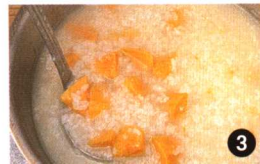
甘薯粥



1



2



3

材料

大米1杯
甘薯2个
冷水10杯

做法

- 1 大米洗净，加冷水浸泡15分钟；甘薯去皮，洗净，切小块备用(图1)。
- 2 将大米烧开，改小火煮粥。
- 3 10分钟后加入甘薯同煮(图2)，中途多翻动使甘薯熟软、粥液黏稠。
- 4 待两者皆已熟烂，粥黏稠适中即成(图3)。

Tips

- 甘薯过早放入会因熟烂融化而造成粥过于黏糊，最好等米粒半熟时放入。
- 中途多搅拌，以免甘薯的淀粉沉淀而烧焦。

