

粥品新煮意

KUAILEXINZHU



快乐新煮意

食谱

- 煮出不同风味
- 尽显美食健康
- 吃出活力，吃出健康

◎李筱娣 编著 / 广东旅游出版社

惊爆价
10元



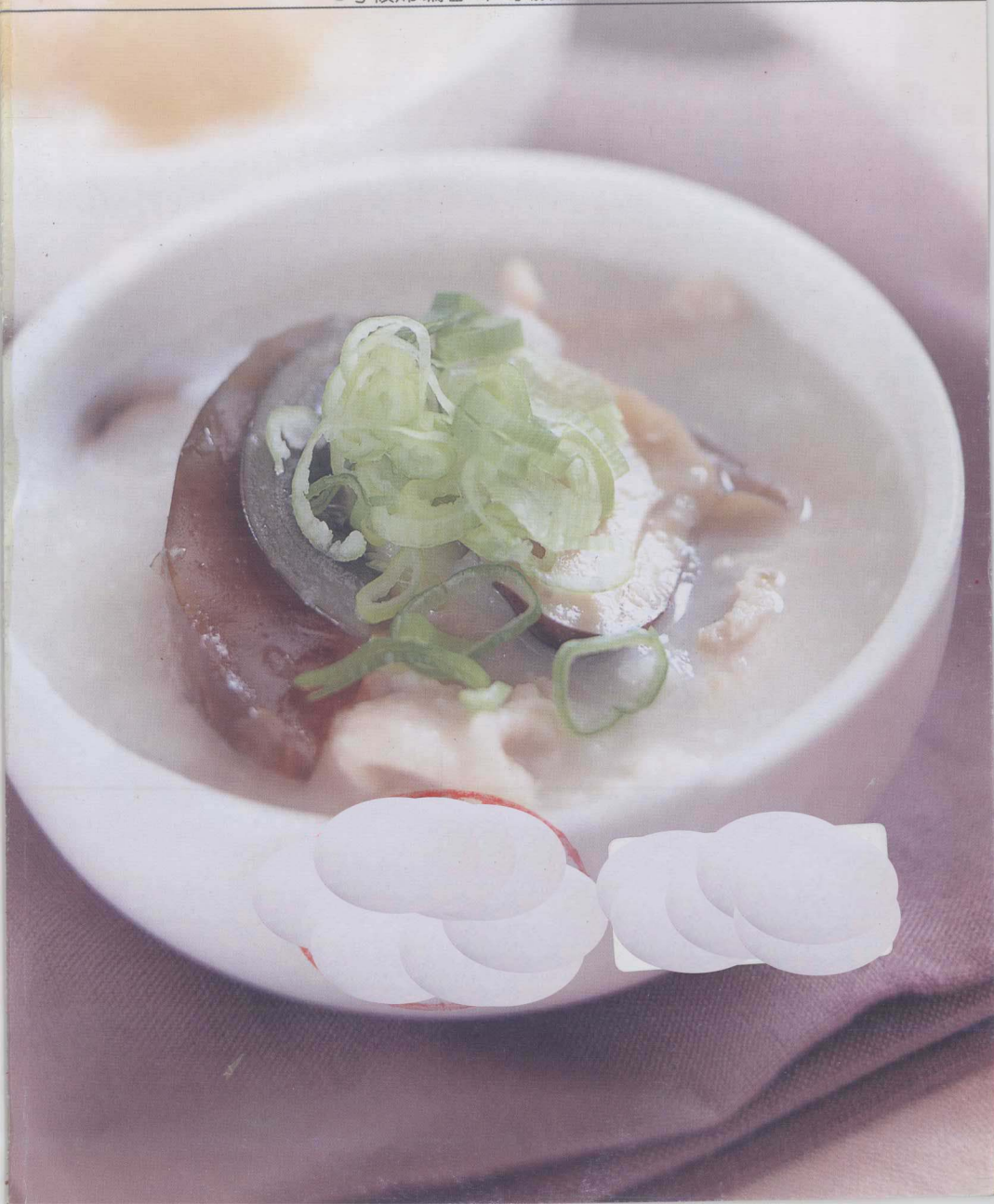
快乐新意

00142432

TS772.B2/35

粥品新煮意

◎李筱娣 编著 / 广东旅游出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

粥品新煮意/李筱嫦编著. —广州: 广东旅游出版社, 2006. 7

(快乐新煮意. 第1辑)

ISBN 7-80653-691-4

I. 粥… II. 李… III. 粥—食谱

IV. TS 972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 111627 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广东茂名广发印刷有限公司印刷

(茂名市计星路 60 号 邮编: 525000)

广东旅游出版社图书网

(www.tourpress.cn)

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

联系电话: 020-87348887 邮编: 510600

880 毫米 × 1230 毫米 1/32 开

内文: 36 印张 彩插: 0.75 印张 字数: 380 千字

2006 年第 1 版第 1 次印刷

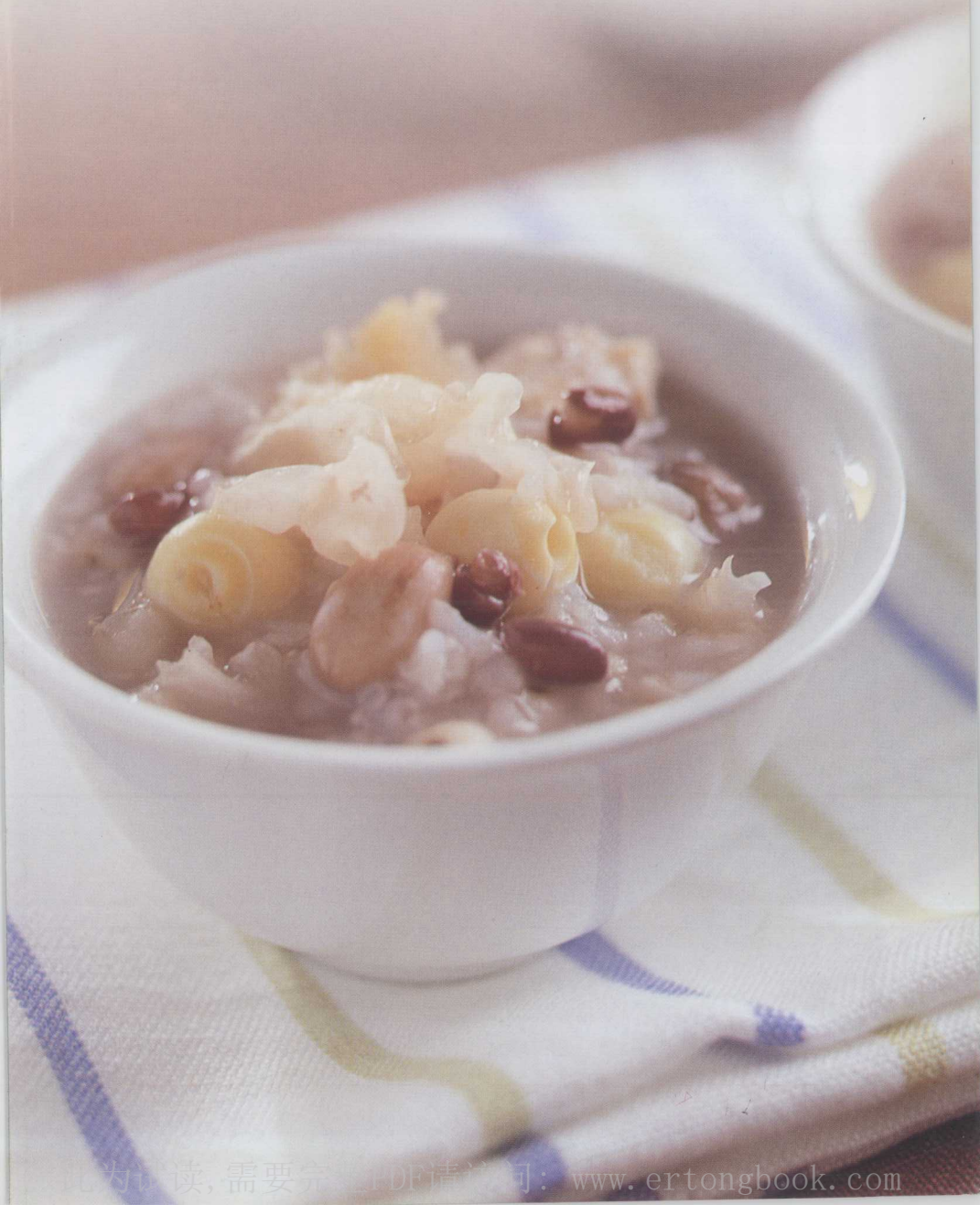
印数: 1~10000 册

总定价: 60.00 元 (全六册)

【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书







72册广东旅游版最新食谱



【双色图文版】

惊爆价

每册

10元



前言

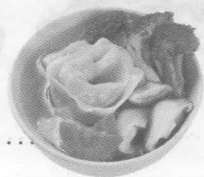
节奏日益加快的现代生活，人们既要应对繁重的工作、学习，又不能忽视每天一日三餐的营养补充，如何制作营养美味的菜肴与主食，《快乐新煮意》为主妇们提供了更为丰富的选择。

本套丛书将6册合为一辑，分别为《米饭新煮意》、《面食新煮意》、《粥品新煮意》、《蛋类新煮意》、《豆腐新煮意》、《猪肉新煮意》。编者从用料、制作、营养与功效、小知识4个方面做了详尽介绍，原材料普通常见，随手可得，制作简单，易于操作。

本书内容丰富详尽，图文并茂，版式新颖，实用美观，不失为家居烹饪的好助手。

编者

2006年6月



目录

1 前言

2 目录

6 荷花瘦肉粥

7 百合鸡肉粥

8 木瓜鲫鱼粥

9 莲子猪肉粥

10 牛乳肉松粥

11 山楂蜜糖粥

12 燕窝瘦肉粥

13 淮山兔肉粥

14 香芋茜米粥

15 当归章鱼粥

16 黑豆芝麻粥

17 桃柱鱼肚粥

18 胡萝卜燕窝粥

19 莲子猪脚粥

20 南北杏仁粥

21 首乌红枣粥

22 鱼肚田鸡粥

23 腐竹猪肚粥

24 绿豆糯米粥

25 红枣牛肉粥

26 雪蛤瘦肉粥

27 百合猪腰粥

28 鱼肚鸡肉粥

29 黑木耳瘦肉粥

30 生地猪骨粥

31 桂圆红枣粥

32 西瓜糯米粥

33 红豆糯米粥

34 桂圆瘦肉粥

35 桂圆糯米粥

36 核桃肉片粥

37 灵芝瘦肉粥

38 菊花牛奶粥

39 粳米莲子粥

40 白术鸡肉粥

41 黄精瘦肉粥

42 淮山牛髓粥

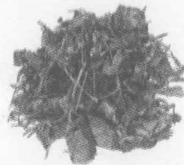
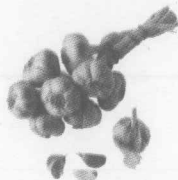
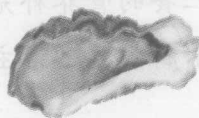
43 天麻鱼头粥

44 草菇肉丁粥

45 人参瘦肉粥

46 竹笋兔肉粥

47 赤小豆桂花粥

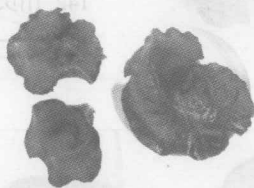


CONTENTS



- 48 淮山田鸡粥
- 49 菱粉红糖粥
- 50 冬菇蛇肉粥
- 51 椰子鸡肉粥
- 52 浮小麦羊肚粥
- 53 大头菜鲩鱼粥
- 54 眉豆莲子粥
- 55 葱白糯米粥
- 56 橘皮瘦肉粥
- 57 淮山鹌鹑粥
- 58 党参芝麻粥
- 59 冬菇牛肉粥
- 60 麦芽瘦肉粥
- 61 鸡内金小麦粥
- 62 淮山田七粥
- 63 淮山猪胰粥
- 64 赤小豆淮山粥
- 65 玉米栗子粥
- 66 冬菇鸡肉粥
- 67 淮山蟹肉粥
- 68 鸡内金瘦肉粥
- 69 枸杞鹌鹑粥
- 70 胡萝卜羊肉粥
- 71 螺头瘦肉粥
- 72 党参田鸡粥
- 73 咸蛋猪肝粥

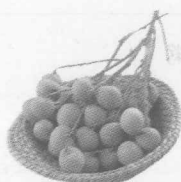
- 74 珧柱鸡肉粥
- 75 章鱼猪骨粥
- 76 猴头菇鸡肉粥
- 77 菊花鱼片粥
- 78 眉豆凤爪粥
- 79 人参鸡肉粥
- 80 珧柱猪红粥
- 81 眉豆鱼头粥
- 82 淮山瘦肉粥
- 83 沙参麦冬粥
- 84 冬菇瘦肉粥
- 85 淮山鸭肾粥
- 86 银杏猪肚粥
- 87 胡萝卜鱼片粥
- 88 鸡内金淮山粥
- 89 蚝豉瘦肉粥
- 90 杜仲水鱼粥
- 91 鹿茸瘦肉粥
- 92 当归羊心粥
- 93 海参鸡肉粥
- 94 桑葚子瘦肉粥
- 95 叉烧蚝豉粥
- 96 丹参田鸡粥
- 97 何首乌瘦肉粥
- 98 淮山猪腰粥
- 99 章鱼鸡脚粥



目录

- 100 生蚝瘦肉粥
- 101 海参鱼片粥
- 102 莲子牛肚粥
- 103 肉苁蓉羊肉粥
- 104 桂圆栗子粥
- 105 日月鱼瘦肉粥
- 106 虾肉海参粥
- 107 栗子鸡肉粥
- 108 枸杞菜羊肉粥
- 109 菜干咸肉粥
- 110 芡实红枣粥
- 111 木耳虾肉粥
- 112 海参瘦肉粥
- 113 韭菜猪肝粥
- 114 土茯苓乌龟粥
- 115 鲍鱼鸡肉粥
- 116 当归猪腰粥
- 117 桂圆黄鳝粥
- 118 海参猪肠粥
- 119 小麦乌鸡粥
- 120 芡实猪腰粥
- 121 山茱萸糯米粥

- 122 胡萝卜羊肝粥
- 123 决明子菊花粥
- 124 红枣羊骨粥
- 125 荔枝莲子粥
- 126 菟丝子五味粥
- 127 枸杞菜羊肾粥
- 128 罗汉果瘦肉粥
- 129 淡菜猪胰粥
- 130 无花果瘦肉粥
- 131 双冬鲍鱼粥
- 132 太子参瘦肉粥
- 133 银耳猪骨粥
- 134 银耳木瓜粥
- 135 银耳排骨粥
- 136 南杏仁瘦肉粥
- 137 杏仁猪肺粥
- 138 雪蛤膏瘦肉粥
- 139 南杏仁鸭肾粥
- 140 玉竹瘦肉粥
- 141 燕窝银耳粥
- 142 川贝瘦肉粥
- 143 杏仁阿胶粥



CONTENTS



- 144 银杏瘦肉粥
- 145 茼蒿菜牛肉粥
- 146 白菜瘦肉粥
- 147 苹果雪梨粥
- 148 霸王花瘦肉粥
- 149 天门冬瘦肉粥
- 150 无花果白鸽粥
- 151 南北杏粉肠粥
- 152 海带瘦肉粥
- 153 百合甲鱼粥
- 154 胡萝卜瘦肉粥
- 155 太子参田鸡粥
- 156 沙参瘦肉粥
- 157 桃柱兔肉粥
- 158 八宝消暑粥
- 159 粳米蚌肉粥
- 160 青萝卜瘦肉粥
- 161 茅根竹蔗粥
- 162 田螺瘦肉粥
- 163 生菜鲮鱼粥
- 164 菠菜猪肝粥
- 165 马齿苋瘦肉粥
- 166 凉瓜排骨粥
- 167 薏米田鸡粥
- 168 豆芽肉丝粥



- 169 薏米瘦肉粥
- 170 扁豆猪骨粥
- 171 荷叶海蜇粥
- 172 车前子田螺粥
- 173 生地瘦肉粥
- 174 老黄瓜猪骨粥
- 175 赤小豆薏米粥
- 176 臭草绿豆粥
- 177 土茯苓薏米粥
- 178 淡菜瘦肉粥
- 179 陈皮排骨粥
- 180 胡萝卜甘蔗粥
- 181 豆芽猪红粥
- 182 冬瓜粉肠粥
- 183 绿豆鸡蛋粥
- 184 皮蛋瘦肉粥
- 185 牛百叶冬瓜粥
- 186 柴鱼猪骨粥
- 187 黑豆牛肉粥
- 188 胡萝卜荸荠粥
- 189 木瓜猪骨粥



荷花瘦肉粥

用料》

猪瘦肉 250 克

鲜荷花 50 克

鲜莲子 30 克

粳米 100 克

盐适量

制作》

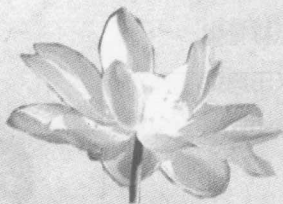
1. 将荷花洗净，摘瓣，阴干，研成末；莲子洗净。
2. 将猪瘦肉洗净，切块。
3. 将粳米洗净后放入沙锅内，放入瘦肉块、莲子，文火煮 1~1.5 小时，再放入荷花末煮沸，加盐调味，即可食用。

营养与功效》

滋阴，养颜，去皱。鲜莲子补益强壮。猪瘦肉滋阴润燥，补肾阴。荷花镇心益色，驻颜轻身，是抗老防衰的健美良药。

【小知识 Tips】

荷花是睡莲科多年生水生草本植物。性温，无毒，味甘、苦，能清暑热、降血脂。常服食，能使人面色红润，容光焕发。



百合鸡肉粥

用料》

红枣（去核）15枚
鸡肉 250克
粳米 100克
百合 30克
盐 适量

制作》

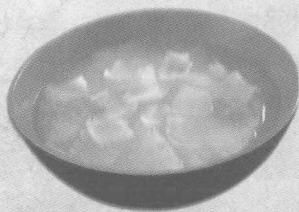
1. 将百合浸泡，洗净；红枣、粳米洗净。
2. 将鸡肉洗净，切块。
3. 将鸡肉块放入沙锅内，加水适量，武火煮沸后将粳米、百合、红枣放入，文火煮成粥，放盐调味，即可食用。

营养与功效》

和颜润色，滋阴补虚。百合清热润肺止咳，宁心安神，通利大小便，养阴补中，益气。红枣补阴养血，益脾胃，固护正气。鸡肉补血补肾，温补脾胃。

【小知识 Tips】

本粥可调和经络循环，和颜润色并适合更年期妇女所患之精神焦虑症。



木瓜 鲫鱼 粥

用料》

粳米 100 克

木瓜 1 个

鲫鱼 1 条

姜、盐各适量

制作》

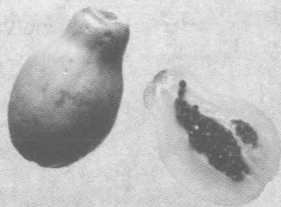
1. 将木瓜去皮、籽，切块；姜洗净，切片。
2. 将鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，沥干，热锅下鱼稍煎，晾凉，装入煲汤袋中。
3. 将所有材料放入沙锅内，加水适量，文火煮成粥，加盐调味，即可食用。

营养与功效》

美白肌肤，滋润皮肤。木瓜健胃，助消化，治胃消化不良，并能发乳。鲫鱼和中补虚，降温利水，益脾胃，温中气。姜和胃去腥。可一周食用一次本粥。

【小知识 Tips】

木瓜性平，无毒，味甘，含糖分、有机酸、脂肪、蛋白质和纤维素。



莲子猪肉粥

用料》

猪脊肉 60 克
粳米 90 克
莲子 30 克
盐 适量

制作》

1. 将猪脊肉洗净，切块。
2. 将莲子洗净。
3. 将粳米、肉块、莲子放入沙锅内，加水适量，文火煮成粥，加盐调味，即可食用。

营养与功效》

补中益气，润肤美容。早晚空腹食用。

【小知识 Tips】

脊肉是指猪脊下的精肉。瘦肉含有丰富的蛋白质，维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂ 及较多的钙、磷、铁、碳水化合物等营养成分，与粳米煮粥食用，不但其味鲜美，而且健脾胃，补气血，润肤美容。

