

Z H O U F E N

M I A N F A N

S A N L I U L I N G

每日美食轻松做

粥粉面饭

360

百变配搭，营养均衡

天天品尝不一般的滋味！

家常材料，操作方便

简单易做，色香味美显心思！

传统创新，各国风情尽显其中

粥粉面饭，创意无穷！

刘海雯 编著

四川出版集团·四川科学技术出版社

香港最新
美食畅销书

中文简体字版本
由香港万里机构
出版有限公司
独家授权

Z H O U F E N M I A N F A N S A N L I U L I N G

每日美食轻松做

粥粉面饭

360

百变配搭，营养均衡

天天品尝不一般的滋味！

家常材料，操作方便

简单易做，色香味美显心思！

传统创新，各国风情尽显其中

粥粉面饭，创意无穷！



刘海雯 编著
四川出版集团·四川科学技术出版社



广西工学院鹿山学院图书馆



d158668

图书在版编目(CIP)数据

粥粉面饭360 / 刘海雯编著. — 成都: 四川科学技术出版社, 2010. 4

(每日美食轻松做)

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7019 - 4

I. ①粥… II. ①刘… III. ①主食-食谱 IV.

①TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 067423 号

中文简体字版本由香港万里机构出版有限公司独家授权

四川省版权局

著作权合同登记章

图进字 21-2009-72 号

版权所有·违者必究

每日美食轻松做

粥粉面饭360

编著者

刘海雯

责任编辑

杨璐璐

封面设计

杨璐璐

责任校对

缪栋凯 杨彦康 等

责任出版

邓一羽

出版发行

四川出版集团·四川科学技术出版社

四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031

网址: www.sckjs.com 传真: 028-87734039

第一编辑部电子邮箱 D1BJB@163.com

成品尺寸

170mm x 230mm

印张

9

制版 / 印刷

四川省启源制版印务有限公司

四川联翔印务有限公司

版次 / 印次

2010年4月第一版

2010年4月第一次印刷

书号

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7019 - 4

定价

29.80 元

本社发行部邮购组: 四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031

电话: 028-87734035 电子邮箱: SCKJCBS@163.com



前言

中国另类四大发明

就读春田花花幼儿园的麦兜小朋友曾说过：中国四大发明为“粥粉面饭”。童言戏语当然不可当真，但细想想，这几类食品如今风行全球，若论品种之多，变化之大，味道之美，除中国菜外真不敢作他想。

粥粉面饭种类繁多，其共同特点，都是以淀粉质为主的食物。

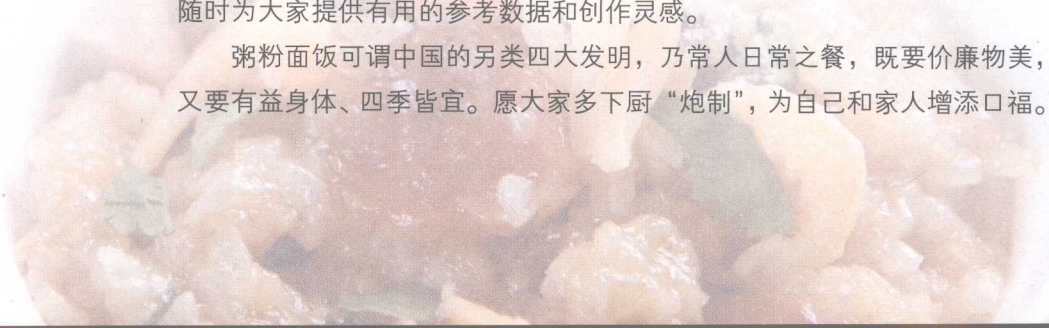
如今纤体减肥成风，很多人以为减肥便要戒吃淀粉质（粥粉面饭）食物。其实，只有在人体新陈代谢的过程中，才能有效去除身体的脂肪，而要这个过程顺利进行是不能没有像淀粉质之类的碳水化合物参与的。在另一方面，粥粉面饭比肉类更易消化，可减低肠胃的负担；其容易饱肚的特点，更可以减少不必要的食量，避免脂肪和热量的过量摄取。

前些时候，英国剑桥大学曾作过研究，发现澳洲人的结肠癌发生率是中国人的4倍，主要原因之一就是中国人以米饭或面条为主食，但澳洲人则以肉食为主，身体摄入的淀粉相对较少。据专家指出，富含淀粉类食物中的丁酸盐能直接抑制大肠细菌繁殖，是癌细胞生长的强效抑制物质。

香港食物环境卫生署曾就粥粉面饭营养素含量发表研究报告。该署挑选107款粥粉面饭及3款酱料，从不同的饭店、餐厅和粥面店等抽取样本，用化学分析方法分析了食物的热量成分和其中所含的碳水化合物、蛋白质、脂肪总量、饱和脂肪、胆固醇、膳食纤维、糖、钠和钙九种营养素含量。结果显示，大多数食品的热量主要来自碳水化合物，符合健康饮食的其中一项基本原则。在被抽查的这些食品中，钙质含量普遍偏低，钠含量则均偏高。研究结果亦显示，营养素含量受食品的材料种类和份量以及烹煮方法影响。

事实上，出外就餐的好处是方便，但要做到营养均衡，当然远不及在家自行烹煮容易控制。不过，如何搭配才可以做出不同花款又美味的粥粉面饭，却令人煞费思量。本书的出版，就是希望能成为各位读者的良伴知己，随时为大家提供有用的参考数据和创作灵感。

粥粉面饭可谓中国的另类四大发明，乃常人日常之餐，既要价廉物美，又要有益身体、四季皆宜。愿大家多下厨“炮制”，为自己和家人增添口福。





粥

西湖牛肉粥.....	12	附子羊肉粥.....	21
咸牛肉粥.....	12	鲍鱼鸡丝粥.....	21
牛肉艇仔粥.....	12	生滚滑鸡粥.....	22
窝蛋咸牛肉粥.....	13	花雕醉鸡粥.....	22
生滚牛肉粥.....	13	花生鸡脚粥.....	22
牛肉滑鸡粥.....	13	香菇鸡球粥.....	23
花生咸猪骨粥.....	14	菜干腊鸭腩粥.....	23
菜干猪骨粥.....	14	葱白鸭肉粥.....	23
菜干蚝豉猪骨粥.....	14	荔芋烧鸭粥.....	24
丝瓜排骨粥.....	15	菜干鸭肾粥.....	24
芋头排骨粥.....	15	鸭丝猪杂粥.....	24
腐竹排骨粥.....	15	生滚水蟹粥.....	25
皮蛋蚝豉瘦肉粥.....	16	极品蟹黄粥.....	25
蚝豉咸蛋粥.....	16	味噌海鲜粥.....	25
蚝仔碎肉粥.....	16	潮州珊瑚蟹粥.....	26
虫草瘦肉粥.....	17	生滚带子粥.....	26
金银蛋碎肉粥.....	17	鲜虾江珧柱粥.....	26
生菜四宝丸粥.....	17	龙虾粥.....	27
生滚肉丸粥.....	18	虾仁海参粥.....	27
生滚肉片粥.....	18	八宝海参粥.....	27
生滚猪粉肠粥.....	18	三鲜粥.....	28
生滚猪肝粥.....	19	海鲜木棉鱼肉粥.....	28
生滚及第粥.....	19	鱼滑鸡丝粥.....	28
榨菜肉丝粥.....	19	生菜鲛鱼球粥.....	29
银杏江珧柱肉丝粥.....	20	鲛鱼球牛肉粥.....	29
		柴鱼花生粥.....	29
		柴鱼蚬肉粥.....	30
		茼蒿皮蛋鱼片粥.....	31

生滚鱼片猪红粥	31
生滚草鱼腩粥	32
生滚鱼骨粥	32
生滚鱼云粥	32
艇仔粥	33
姜葱双色鱼皮粥	33
银鱼粥	33
鲜鱿三文鱼柳粥	34
黄金元贝粥	34
江珧柱丝苗白粥	34
生滚田鸡粥	35
江珧柱田鸡粥	35
生滚泥鳅粥	35
八宝粥	36
花生糯米粥	37
薏米赤小豆糯米粥	37
红枣糯米麦米粥	38
莲子百合鲜淮山粥	38
灵芝薏米莲子粥	38
大米当归粥	39
人参红枣茯苓粥	39
十谷粥	39
核桃粥	40
葛根荆芥豆豉粥	40
香芋玉米粥	40
双菇粥	41
圆肉红枣双色粥	41
杞子圆肉淮山粥	41
鸡心枣麦米粥	42
怀旧麦米粥	43
眉豆核桃糙米粥	43
核桃糙米粥	44

南瓜玉米粥	44
干果燕麦粥	44



粉

干炒牛河	46
沙嗲牛河	46
清汤牛腩河	46
越式牛肉汤河	47
椰汁鸡球汤河	47
冬菇虾球汤河	47
手打墨鱼丸汤河	48
鱼片汤河	48
豉椒肉片炒河	48
菜心排骨炒河	49
干炒三丝河	49
酱爆猪夹肉炒河	49
沙嗲滑肉片炒河	50
韭菜猪肝炒河	51
虾酱花枝片炒河	51
泰式炒贵刁	52
味菜鲜鱿炒河	52
斑球炒河	52
香辣金边河	53
雪菜肉丝锅米	53
三丝叉烧汤米	53
油鸡髀汤米	54
鱼腐鱼汤米	54
番茄汤鱼饺米	54
马来喇沙米粉	55
星洲炒米	55
厦门炒米	55

家乡炒米粉.....	56
鱼香茄子焖米.....	57
榨菜鸡丝焖米.....	57
雪菜火鸭丝焖米.....	58
味菜牛柳丝焖米.....	58
云南过桥米线.....	58
麻辣肝腰米线.....	59
台式卤肉米线捞.....	59
酸辣贡丸通心米线.....	59
猪骨汤鱼腐通心米线.....	60
鱼汤虾丸通心米线.....	60
香茅猪扒捞檬.....	60
咖喱鸡翅捞檬.....	61
扎肉青柠捞檬.....	61
扎肉鸡丝捞檬.....	61
炸鱼饼汤檬.....	62
炸虾汤檬.....	63
素鲍鱼丝鱼片汤檬.....	63
鸡丝炒银针粉.....	64
鲜虾银针粉.....	64
冬菜三丝汤银针粉.....	64
麻辣肚丝银针粉.....	65
白汁蚬肉焗长通粉.....	65
香草汁海鲜长通粉.....	65
窝蛋肉酱烩长通粉.....	66
茄汁杂素烩通粉.....	66
牛油杂菇炒通粉.....	66
黑椒牛肉炒通粉.....	67
迷迭香芝士焗贝壳粉.....	67
鸡肉肠烟肉贝壳粉.....	67
橄榄油七彩炒贝壳粉.....	68
辣汁蛭子炒螺丝粉.....	69

芥末小羊扒拌螺丝粉.....	69
黑松露杂菌烩螺丝粉.....	70
香蒜扇贝蒸粉皮.....	70
排骨蒸粉皮.....	70
麻酱拌粉皮.....	71
凉拌海蜇粉皮.....	71
麻辣川鱼浸粉皮.....	71
酸辣鸡丝粉皮.....	72
脆皮烧肉濑粉.....	72
红烧鸡翅濑粉.....	72
韩式什锦炒粉丝.....	73
辣酒蚬煮粉丝.....	73
金菇牛肉粉丝煲.....	73
虾米节瓜煮粉丝.....	74
豉汁排骨蒸滑肠粉.....	75
香滑牛肉肠粉.....	75
豉油皇煎肠粉.....	76
酸辣珍珠粉.....	76
麻辣猪耳珍珠粉.....	76



面

墨鱼丸面.....	78
鲜虾水饺面.....	78
柱侯牛杂面.....	78
云吞面.....	79
猪肝面.....	79
鱼扎面.....	79
炸酱面.....	80
开洋葱面.....	80
咖喱牛腩面.....	80
雪菜肉丝面.....	81

卤水鸭舌面.....	81
嫩鸡煨面.....	81
三菇汤面.....	82
鲍鱼鸡球窝面.....	82
鲍汁凤爪汤面.....	82
西柚鲜虾蛋面.....	83
香辣海鲜炒面.....	83
咖喱什锦炒面.....	83
罗汉斋炒面.....	84
甜豆猪肝炒面.....	84
咸酸菜鲜鱿炒面.....	84
豉油皇炒面.....	85
烟肉蛋白银芽炒面.....	85
芦笋百合虾仁炒面.....	85
榨菜肉丝冷面.....	86
萝卜丝香菇凉拌荞麦面.....	87
海蜇紫菜丝拌荞麦面.....	87
香辣螺肉蟹柳拌荞麦面.....	88
芝麻酱杂菜丝拌荞麦面.....	88
柱侯牛腩捞面.....	88
虾子海参捞粗面.....	89
蚝皇鲍鱼丝捞粗面.....	89
南乳猪手捞面.....	89
上海粗炒.....	90
担担面.....	90
余卤面.....	90
成都酸辣面.....	91
刀削面.....	91
台南担仔面.....	91
喇沙面.....	92
蚵仔面线.....	92
日式猪骨汤拉面.....	92

照烧鸡球面.....	93
炸软壳蟹汤拉面.....	93
叉烧汤面.....	93
炸花蟹上汤伊面.....	94
上汤龙虾烩伊面.....	94
XO酱干烧伊面.....	94
鱼香茄子焖伊面.....	95
芝士南瓜素香焗伊面.....	95
江珧柱杂菌焖伊面.....	95
蟹肉伊面.....	96
鲍鱼片鸡丝烩伊面.....	97
蚝皇双菇焖伊面.....	97
XO酱杂菌火腿焖菠菜面.....	98
蛋白鲜虾拌菠菜面.....	98
鲜笋肉丝菠菜面.....	98
干炒五香肉丁公仔面.....	99
番茄滑牛汤公仔面.....	99
黑椒猪扒炒公仔面.....	99
扎肉海鲜炒公仔面.....	100
猪骨汤公仔面.....	100
麻辣鱼片捞公仔面.....	100
山东手撕鸡捞公仔面.....	101
杂菌炒公仔面.....	101
油笋捞公仔面.....	101
黑椒牛柳炒意大利面.....	102
红酒烩牛腩煮意大利面.....	102
香草羊膝烩意大利面.....	102
茄汁蘑菇鸡丝烩意大利面.....	103
洋葱鳕鱼意大利面.....	103
红酒洋葱煮青口意大利面.....	103
黑松露菌烟三文鱼意大利面.....	104
南瓜汁蟹皇鲜鱿焗意大利面.....	104

香草蚬肉炒意大利面	104
鲜芦笋虾仁橄榄油炒意大利面	105
辣味芝士烟肉火腿天使面	105
白汁鸡皇天使面	105
肉酱天使面	106
咖喱杂菜烩天使面	107
香草汁海鲜天使面	107
咖喱芒果大虾天使面	108
芝士焗辣肉肠天使面	108
白汁龙虾肉焗天使面	108
杂菌肉丸炒宽条面	109
芝士焗海鲜宽条面	109
鱼子三文鱼宽条面	109
白汁碎蛋宽条面	110
蟹籽带子烩宽条面	110
鲜柠香草龙俐柳宽条面	110
千层面	111
意大利云吞	111
避风塘蟹炒乌冬	111
青柠汁海鲜拌乌冬	112
铁板生蚝炒乌冬	113
金菇火腿丝炒乌冬	113
咖喱羊肉片炒乌冬	114
豉椒鸡球炒乌冬	114
洋葱三鲜炒乌冬	114
辣酒东风螺焖乌冬	115
蚝油香菇肉丝焖乌冬	115
清酒花蚌汤乌冬	115
日式照烧汁乌冬	116
味噌汤乌冬	116
椒盐鸡中翅豉油汤乌冬	116



饭

台式蚝仔饭	118
台式卤肉饭	118
筒仔米糕	118
笼仔蒸荷叶饭	119
腊肠蒸鸡饭	119
咸蛋腊味蒸糯米饭	119
糯米鸡	120
鸳鸯豆糯米粽	120
肉松糯米腐皮卷	120
豆沙碱水粽	121
糯米酿八宝鸭	121
珍珠盐焗鸡	121
裹蒸粽	122
脆皮烧鸭腩饭	122
鲜虾荷叶炒饭	122
菠萝炒饭	123
印度咖喱羊肉炒饭	123
咸鱼鸡粒炒饭	123
江珧柱蛋白炒饭	124
扬州炒饭	124
西炒饭	124
生炒糯米饭	125
意大利炒饭	125
白汁海鲜焗饭	125
八宝糯米饭	126
蟹籽炒饭焗鲜鱿	127
葡国鸡焗饭	127
香芒南瓜焗海鲜饭	128
香草汁烟肉带子焗饭	128

南瓜汁海鲜焗饭	128
芝士海鲜焗饭	129
玫瑰油鸡饭	129
北菇滑鸡煲仔饭	129
海南鸡饭	130
豉汁凤爪排骨饭	130
南乳肉片炒饭	130
焗猪扒饭	131
韩式石头锅饭	131
韩式烤猪肉饭	131
日式吉列猪扒饭	132
竹筒饭	132
窝蛋肉饼饭	132
香茅猪扒饭	133
红豆饭	133
鸳鸯炒饭	133
迷你江珧柱卤肉粽	134
粢饭	135
咸鱼肉饼煲仔饭	135
香芒紫米糯米饭	136
腊鸭腿煲仔饭	136
玉米斑球饭	136
和风牛肉饭	137
日式茶饭	137
蟹籽金枪鱼反卷寿司	137
蛋包素炒饭	138
炸软壳蟹手卷	138
金菇和牛寿司卷	138
杂菌炒饭	139
芙蓉蛋饭	139
有味饭	139
煎蛋饼饭配蚝汁鲜菇	140

蚝油杂菌猪杂炒饭	140
黄鳝焗红米饭	140
人参当归南瓜红米饭	141
三色有味饭	141
萝卜干果糙米饭	141
海参姜米炒饭	142
青红甜椒鱼肉糙米饭	142
橙汁鳕鱼糙米饭	142
咖喱猪扒糙米饭	143
红肠南瓜粒炒糙米饭	143
牛尾杂菜泡饭	143
冬瓜火腿肉粒泡饭	144
椰香毛豆鸡丝双色饭	144
芋香杂豆饭	144

说明:

1. 有照片的食谱标题用深色条表示。
2. 本书中的量具是家庭常用的汤匙和茶匙, 分量也可根据个人喜爱添加。

· 汤匙: 舀液体的小勺。

· 茶匙: 舀粉状态的小勺。



粥

花生粥
梨干梨肉粥
菜干鲜沙猪骨粥
丝瓜排骨粥
芋头排骨粥
腐竹排骨粥
皮蛋蚝豉粥
蚝豉咸肉粥
蚝仔碎肉粥
虫草瘦肉粥
金银蛋碎肉粥
生菜四宝丸粥
生滚肉丸粥
生滚猪粉肠粥
生滚猪肝粥
生滚及第粥
榨菜肉丝粥
银杏江珧柱肉丝粥
附子羊肉粥
鲍鱼鸡丝粥
生滚滑鸡粥
花雕醉鸡粥
花生鸡脚粥
香菇鸡球粥
菜干腊腩粥
葱白鸭肉粥
荔芋烧鸭粥
菜干鸭肾粥
鸭丝猪杂粥
生滚水蟹粥
极品蟹黄粥
晚晴鳊鱼粥
汤州椰菜粥
生滚牛腩粥
蒜茸豆豉排骨粥



西湖牛肉粥

材料 牛肉末200克，蛋白1只，胡萝卜50克，青豆2汤匙，米100克，水14杯，姜丝少许，茼蒿少许

腌料 生抽1½茶匙，胡椒粉少许，麻油少许，葱粒少许

调味料 盐适量

做法

1. 牛肉末与腌料拌匀；胡萝卜洗净，去皮，切粒；青豆洗净；蛋白搅匀待用。
2. 米洗净；水烧滚，放入米煮滚，再用中火煮成粥。
3. 加入胡萝卜粒、姜丝、茼蒿、青豆和牛肉末，用文火煮约10分钟，关火，下蛋白拌匀，下盐调味即可享用。



小贴士

怎样清洗猪肚？

猪肚内藏不少污垢，必须先清洗干净才可进食。要清洗猪肚，先用少许盐和醋去除猪肚上的黏液、污物，然后将猪肚放在盆内，加2茶匙油，用手搓10分钟，再用清水冲洗干净，下滚水中煮熟，去除异味即可进行下一步烹饪。

咸牛肉粥

材料 罐头咸牛肉1小罐，水发鱿鱼200克，米100克，水14杯，姜蓉少许，葱碎少许，黑胡椒粉少许

调味料 盐适量

做法

1. 将咸牛肉与姜蓉、葱碎和黑胡椒粉拌匀；水发鱿鱼洗净，切成片。
2. 米洗净；烧滚水，下米煮滚，转中火熬煮成粥。
3. 下鱿鱼片煮约10分钟，拌入咸牛肉，下调味料拌匀，即可享用。

牛肉艇仔粥

材料 牛肉末100克，水发鱿鱼½只，沙爆猪皮75克，猪肚1个，鸡肉100克，姜3片，去衣花生100克，油少许，米75克，水14杯

牛肉腌料 生抽1茶匙，胡椒粉少许，茼蒿碎少许

鸡肉腌料 生抽1茶匙，胡椒粉少许

做法

1. 猪皮用水浸发软，洗净，放滚水中煮软稠，盛起，切丝。
2. 猪肚用淀粉擦洗净，汆烫，盛起，切节，加姜片用锅炒香，待用。
3. 牛肉与腌料拌匀；鸡肉切丝，加腌料拌匀。
4. 水发鱿鱼洗净，切条；花生仁用锅烘至金黄色，待用；米粉炸脆，待用。
5. 米洗净；放入滚水，加入米及上述材料和猪肚煲滚，转中火煮约1小时至猪肚软糯即可食用。

窝蛋咸牛肉粥

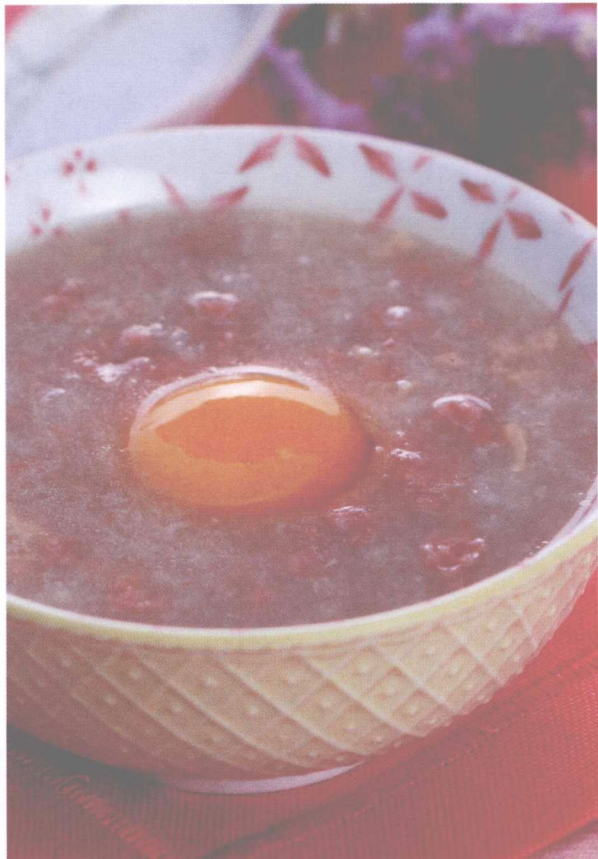
材料 罐头咸牛肉1小罐，腐竹50克（捏碎），白果仁10粒，鸡蛋2只（分两碗用），米100克，水14杯

腌料 葱蓉1½茶匙，胡椒粉少许，茺荳碎少许

调味料 盐少许

做法

1. 咸牛肉与腌料拌匀；米洗净；白果仁去芯洗净。
2. 烧滚水，放入米、腐竹和白果仁煮滚，转中火将米熬煮成粥。
3. 加入咸牛肉煮滚，加盐调味，吃时打入鸡蛋煮熟即可。



生滚牛肉粥

材料 鲜牛肉300克，猪骨300克，米100克，水14杯，姜丝少许，葱粒少许

腌料 生抽2茶匙，麻油少许，胡椒粉少许，米酒少许

调味料 盐适量

做法

1. 鲜牛肉洗净，切片，下腌料拌匀，腌约1小时。
2. 米洗净；煮滚水，下米和猪骨用中火熬煮1小时成粥，弃去猪骨。
3. 下牛肉片、姜丝、葱粒，转大火再煮滚，加盐调味即可。

牛肉滑鸡粥

材料 鲜牛肉300克，鲜鸡肉300克，江珧柱2粒，米150克，水20杯，姜2片，葱粒少许

牛肉腌料 生抽1½茶匙，米酒1茶匙，胡椒粉少许

鸡肉腌料 生抽1½茶匙，盐焗鸡粉1½茶匙，胡椒粉少许，玫瑰露酒少许

调味料 盐适量

做法

1. 鲜牛肉洗净，切薄片，下腌料拌匀，腌1小时。
2. 鸡肉洗净，切块，用腌料腌约1小时。
3. 米洗净；江珧柱洗净；烧滚水，下米和江珧柱煮滚，转中火将米熬煮成粥。
4. 加入鸡块和姜片煮滚，煮10分钟再下牛肉，待再滚起，下盐调味，吃时拌入葱粒即可。

花生咸猪骨粥

材料 猪脊骨450克，去衣花生75克，米100克，水14杯，江珧柱2粒

腌料 盐1½汤匙

调味料 盐适量

做法

1. 猪脊骨洗净，焯烫，过冷河，用腌料拌匀，置冰箱中放一晚。
2. 米洗净；江珧柱、花生分别洗净。
3. 烧滚水，放入米、花生和江珧柱煮1小时，下猪骨煮滚，再用小火熬煮1小时30分钟，下盐调味即可。



菜干猪骨粥

材料 菜干40克，猪骨300克，大地鱼150克，江珧柱2粒，米100克，水14杯

调味料 盐适量

做法

1. 菜干用热水浸透，沥干水分。
2. 大地鱼以白锅烘一会儿，剪去杂质，洗净，放煲鱼汤袋中。
3. 米、猪骨和江珧柱洗净；猪骨斩碎。
4. 烧滚水，放入全部材料煮滚，转文火熬煮约1小时30分钟，下盐调味，即可享用。

大地鱼 在粤港地区，鰆脯（比目鱼）又叫大地鱼。其干制品是烹饪的天然增香剂。做法是：将大地鱼用温油炸至两面金黄，剁成蓉，拌入馅料中。大地鱼经温油炸后，香味浓郁。

菜干蚝豉猪骨粥

材料 菜干40克，蚝豉10只，猪骨300克，江珧柱2粒，米100克，水14杯

调味料 盐适量

做法

1. 菜干用热水浸透，沥干水分；蚝豉用清水浸软。
2. 猪骨、米和江珧柱分别洗净。
3. 烧滚水，下猪骨、江珧柱、蚝豉和米煮滚，转文火熬煮1小时至成粥。
4. 加入菜干煮滚，再煮约1小时，下盐调味，即可享用。

丝瓜排骨粥

材料 猪排骨300克，丝瓜300克，米100克，水14杯，去衣花生2汤匙，姜2片，芫荽碎少许，葱粒少许，油适量

调味料 生抽1½茶匙，米酒少许，盐适量

做法

1. 猪排骨洗净，切粒；丝瓜去皮去瓢，切厚片。
2. 烧热油锅，下姜片、生抽、米酒，将猪排骨爆香，弃去姜片。
3. 米洗净；烧滚水，下米和猪排骨煮滚，转文火熬煮约1小时。
4. 加入丝瓜煮滚，下盐调味，吃时拌入花生、芫荽碎和葱碎即可。



小贴士

怎样煲绵粥？

珍珠米或日本米是煲绵粥的上好选择，洗米后可先用少许油和盐腌大约30分钟才下水煲。煲的时候要用文火，而且要不时向同一方向搅动，以免粘锅底或煲成清稀饭；煲时下半只皮蛋可令粥更香滑更绵。

芋头排骨粥

材料 肉排300克，猪骨300克，芋头200克，胡萝卜100克，芹菜100克，米100克，水14杯

腌料 生抽1½茶匙，胡椒粉少许，米酒少许

调味料 盐适量

做法

1. 肉排洗净，切粒，用腌料拌匀；芋头、胡萝卜分别去皮，洗净，切大粒。芹菜洗净，切碎；米洗净；猪骨洗净，用煲鱼汤袋装好。
2. 烧滚水，加入米和猪骨煮滚，转文火熬煮1小时，弃去猪骨。
3. 下肉排再煮约40分钟，加入胡萝卜、芋头和芹菜煮滚，下盐调味即成。

腐竹排骨粥

材料 肉排300克，腐竹100克，白果仁10粒，米100克，水14杯，姜丝少许

腌料 生抽2茶匙，米酒少许，胡椒粉少许

调味料 盐适量

做法

1. 肉排洗净，切粒，下腌料拌匀。
2. 腐竹用湿布抹干净，捏碎；白果仁、米分别洗净，白果仁去芯。
3. 烧滚水，下米、白果仁和腐竹煮滚，转文火煮1小时。
4. 加入肉排和姜丝煮滚，再煮10分钟，下盐调味即可享用。

皮蛋蚝豉瘦肉粥

材料 猪瘦肉200克, 蚝豉10只, 皮蛋2只, 咸蛋1只, 米100克, 水14杯, 江珧柱2粒, 茼蒿碎少许, 葱粒少许

腌料 生抽1茶匙, 胡椒粉少许, 米酒少许

调味料 盐适量

做法

1. 咸蛋洗净, 煮熟, 待凉, 去壳切粒; 皮蛋去壳, 洗净, 切粒。
2. 猪瘦肉洗净, 切丝, 用腌料拌匀腌30分钟; 蚝豉浸软。
3. 米和江珧柱洗净; 烧滚水, 下米和江珧柱煮滚, 转文火熬煮1小时成粥。
4. 加入肉丝、蚝豉再煮1小时, 下咸蛋粒和皮蛋粒煮滚, 下盐调味, 吃时拌入葱粒和茼蒿碎即可。



蚝豉咸蛋粥

材料 肉排300克, 蚝豉10只, 咸蛋2只, 米100克, 水14杯

腌料 生抽2茶匙, 胡椒粉少许, 米酒少许

调味料 盐适量

做法

1. 蚝豉浸软, 沥干水分; 咸蛋洗净去壳, 蛋白盛于碗中, 切粒, 蛋黄压烂。
2. 肉排洗净, 切粒, 用腌料拌匀。
3. 米洗净; 烧滚水, 下米、蚝豉和咸蛋黄煮滚, 转文火熬煮成粥。
4. 加入咸蛋白和肉排再煮约30分钟, 下盐调味, 即可享用。

蚝仔碎肉粥

材料 蚝仔200克, 猪肉末200克, 冬菜100克, 芹菜100克, 葱粒2汤匙, 米100克, 水14杯, 粗盐适量, 淀粉适量

腌料 生抽1½茶匙, 胡椒粉少许, 米酒少许

调味料 盐适量

做法

1. 蚝仔用粗盐和淀粉擦洗干净, 冲水, 余水, 过冷河, 待用。
2. 猪肉末与腌料拌匀, 腌约1小时。
3. 冬菜、芹菜洗净, 切粒; 米洗净。
4. 烧滚水, 下米煮滚, 转文火熬煮成粥。
5. 加入芹菜粒、蚝仔和猪肉末煮滚, 下盐调味, 吃时拌入葱粒、冬菜即可。