

ZHONGGUO FENGWEI MI MIAN MEISHI XILIE

中国风味米面美食系列

周范林 主编

家制风味 米粥400种



72.137

林业出版社

760

国风味

家制风味米粥400种

JIAZHI FENGWEI MIZHOU

周范林 主编

MIZHOU



中国林业出版社

图书在版编目(CIP)数据

家制风味米粥 400 种 / 周范林主编. — 北京: 中国林业出版社, 2003.9
(中国风味米面美食系列)

ISBN 7 - 5038 - 3466 - 8

I. 家…

II. 周…

III. 粥—食谱—中国

IV. TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 057694 号

出版: 中国林业出版社(100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn

电话: 010-66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京市昌平百善印刷厂

版次: 2003 年 9 月第 1 版

印次: 2003 年 9 月第 1 次

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 6

彩插: 2

字数: 145 千字

印数: 1~5000 册

定价: 10.00 元

前 言

随着我国家庭生活和饮食文化素养的不断提高，人们对合理的膳食有了更深的理解。尤其是 2003 年春出现的“非典”（SARS），让我们懂得了生命的宝贵和珍惜生命的意义，同时也让人与人之间多了亲情、理解和关爱，还把人们的就餐地点相对固定在了家里，使人们感受到家庭就餐的温馨和安全。

在以米面为主的中国家庭里，怎样吃饱、吃好，吃得有趣，吃得营养和健康，是我们每个人所关心的问题。为此，我们编写了这套“中国风味米面美食系列”丛书，以满足家庭用餐在花样、品种和营养上的选择和制作，还为餐饮从业人员和下岗职工上岗就业提供了可靠的、行之有效的帮助。在食谱品种的选择上，我们突出地方风味、经济实惠，方便快捷

等特点，便于家制尝鲜和下岗职工经营特色饭店。

本套丛书共分《家制风味米饭 400 种》《家制风味米粥 400 种》《家制风味糕点 400 种》《家制风味饼点 400 种》《家制风味面条 400 种》《家制风味小吃 400 种》《家制风味饺子 400 种》和《家制杂粮食品 400 种》共 8 本。该套丛书详细介绍了约 3000 种米、面和杂粮的原料、制作和特点，不仅简便易学、实用性强，还有利于改变以往的就餐习惯，实行卫生分餐制。书中介绍的原料质量可以随就餐人数而定，口味也可根据个人习惯做些调整，目的是达到吃得好，吃得开心。

本套丛书由周范林主编，周浩、董芹、汤祈美、汤丽华、汤丽琴等编写。在编写过程中，参考了大量的文献资料，限于篇幅未能一一列出，在此深表谢意！

编 者

2003 年 7 月



目 录

前 言



家 禽 类

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 绍兴鸡粥 (1) | 酸菜爪粥 (7) | 鹌鹑肉粥 (13) |
| 鸡肉米粥 (2) | 肝黄米粥 (8) | 鹌鹑杞粥 (14) |
| 枸杞鸡粥 (2) | 鸡肝米粥 (8) | 鹌鹑豆粥 (14) |
| 四宝鸡粥 (2) | 鸡血麦粥 (9) | 糯米雀粥 (14) |
| 咸味鸡粥 (3) | 内金米粥 (9) | 鹅血米粥 (15) |
| 鸡汤肉粥 (4) | 鸡汤药粥 (9) | 山药蛋粥 (15) |
| 阳江鸡粥 (4) | 鸭肉米粥 (10) | 鸡蛋米粥 (15) |
| 鸡汁芪粥 (5) | 煲鸭米粥 (10) | 松花蛋粥 (16) |
| 人参鸡粥 (5) | 鸭汁米粥 (10) | 极鲜蛋粥 (16) |
| 瑶柱鸡粥 (5) | 鸭块菇粥 (11) | 薏米蛋粥 (17) |
| 三色鸡粥 (6) | 烧鸭米粥 (11) | 首乌蛋粥 (17) |
| 三鲜米粥 (6) | 腊鸭菜粥 (12) | 当归酒粥 (17) |
| 台湾鸡粥 (7) | 鸽肉米粥 (12) | 牡蛎蛋粥 (18) |
| 什锦泡粥 (7) | 鹌鹑虾粥 (12) | 番茄麦粥 (18) |
| | 鹌鹑米粥 (13) | |





畜肉类

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 蹄归米粥 (19) | 双米骨粥 (30) | 滚牛片粥 (41) |
| 蹄花米粥 (19) | 花生鱼粥 (31) | 煮牛蓉粥 (42) |
| 猪蹄菇粥 (20) | 绿豆肝粥 (31) | 豆芽肉粥 (42) |
| 潮式肉粥 (20) | 猪肝米粥 (31) | 糌粑粉粥 (42) |
| 陈皮肉粥 (21) | 肝肠香粥 (32) | 牛肚米粥 (43) |
| 豆腐肉粥 (21) | 肝黄蛋粥 (32) | 牛百叶粥 (43) |
| 肉蛋米粥 (22) | 肝肉麦粥 (33) | 糯米奶粥 (44) |
| 芋艿米粥 (22) | 肝腰鱼粥 (33) | 燕麦奶粥 (44) |
| 猪肉米粥 (23) | 五香肾粥 (34) | 奶油米粥 (44) |
| 麦片肉粥 (23) | 白肤肾粥 (34) | 羊肉米粥 (44) |
| 皮蛋肉粥 (23) | 猪肾米粥 (34) | 羊肉瓜粥 (45) |
| 里脊米粥 (24) | 桃仁肾粥 (35) | 山药肉粥 (45) |
| 肉末米粥 (24) | 白果肚粥 (35) | 参芪肉粥 (46) |
| 薏肉米粥 (25) | 茯苓肚粥 (35) | 黄芪肉粥 (46) |
| 福建肉粥 (25) | 白术肚粥 (36) | 羊肉麦粥 (46) |
| 虾米肉粥 (26) | 猪肚米粥 (36) | 荞麦肉粥 (47) |
| 海参肉粥 (26) | 大三元粥 (37) | 强身米粥 (47) |
| 鱼肚肉粥 (26) | 猪心参粥 (37) | 山东肉粥 (48) |
| 蘑菇肉粥 (27) | 猪肺米粥 (37) | 煲羊腩粥 (48) |
| 山茭肉粥 (27) | 猪血鱼粥 (38) | 羊骨果粥 (48) |
| 笋肉菜粥 (28) | 猪血米粥 (38) | 煲羊肝粥 (49) |
| 火腿米粥 (28) | 牛肉米粥 (39) | 羊肝白粥 (49) |
| 皮丁蛋粥 (28) | 牛肉片粥 (39) | 萝卜肝粥 (49) |
| 叉烧米粥 (29) | 牛松菜粥 (39) | 兔肉红粥 (50) |
| 骨汤仁粥 (29) | 窝蛋肉粥 (40) | 兔肝米粥 (50) |
| 骨蛋米粥 (30) | 红根肉粥 (41) | 枸杞肉粥 (50) |





- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 肉苡蓉粥 (51) | 羊骨枣粥 (54) | 羊奶米粥 (56) |
| 高粱肉粥 (51) | 羊骨蓉粥 (54) | 苡蓉肉粥 (57) |
| 双酱肉粥 (51) | 羊髓米粥 (54) | 狗肉米粥 (57) |
| 嫩羊肉粥 (52) | 杞叶肾粥 (55) | 狗豉米粥 (57) |
| 萝卜肉粥 (53) | 肾肉杞粥 (55) | 煲狗肉粥 (58) |
| 羊骨香粥 (53) | 五味肾粥 (56) | 兔肉米粥 (58) |
| 羊骨米粥 (53) | 羊肝菜粥 (56) | |



水产类

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 鲤鱼米粥 (59) | 滚泥鳅粥 (66) | 煲海参粥 (73) |
| 鲤鱼汁粥 (59) | 剥皮鱼粥 (66) | 煲参肝粥 (74) |
| 鲫鱼米粥 (59) | 柴鱼仁粥 (67) | 薏米参粥 (74) |
| 橘皮鱼粥 (60) | 鱿鱼鸡粥 (67) | 河蚌肉粥 (74) |
| 鱼片米粥 (60) | 艇仔米粥 (68) | 蚌肉米粥 (75) |
| 鱼云米粥 (60) | 银鱼米粥 (68) | 田螺菜粥 (75) |
| 鱼丁肝粥 (61) | 鲈鱼米粥 (68) | 田螺米粥 (76) |
| 鱼蓉肝粥 (61) | 鲜鱼米粥 (69) | 八卦米粥 (76) |
| 香菜鱼粥 (62) | 南方鱼粥 (69) | 陈皮带粥 (76) |
| 二嫂鱼粥 (62) | 海蜇鱼粥 (70) | 带豆米粥 (77) |
| 鲢鱼肠粥 (63) | 鱼段肉粥 (70) | 海带香粥 (77) |
| 鲜鱼片粥 (63) | 鱼肚米粥 (71) | 首乌菜粥 (77) |
| 鲛鱼球粥 (64) | 虾片米粥 (71) | 淡菜蛋粥 (78) |
| 鲛鱼米粥 (64) | 虾球米粥 (72) | 四品米粥 (78) |
| 什锦鱼粥 (65) | 香菇虾粥 (72) | 牡蛎肉粥 (79) |
| 黄鱼蓉粥 (65) | 虾皮菜粥 (72) | 牡蛎香粥 (79) |
| 鳕鱼香粥 (66) | 煲膏蟹粥 (73) | 牡蛎菜粥 (79) |





果 蔬 类

- | | | |
|-----------|-----------|------------|
| 枣蛋蜜粥 (81) | 莲子米粥 (90) | 麦米枣粥 (98) |
| 蜜圆枣粥 (81) | 莲芡米粥 (90) | 枣莲米粥 (98) |
| 桂杞枣粥 (82) | 莲合枣粥 (90) | 木耳枣粥 (98) |
| 桂杞甜粥 (82) | 薏米莲粥 (90) | 刀豆米粥 (99) |
| 桂莲米粥 (82) | 莲粉米粥 (91) | 四小龙粥 (99) |
| 桂圆姜粥 (82) | 白果莲粥 (91) | 红枣豆粥 (99) |
| 桂莲枣粥 (83) | 莲桂甜粥 (91) | 豆蔗枣粥 (100) |
| 桂圆麦粥 (83) | 芡实莲粥 (92) | 红枣杞粥 (100) |
| 桂圆栗粥 (83) | 菜花藕粥 (92) | 商陆米粥 (100) |
| 桂圆莲粥 (84) | 南瓜莲粥 (92) | 除湿米粥 (100) |
| 明目米粥 (84) | 五虎米粥 (93) | 四喜米粥 (101) |
| 富贵长粥 (84) | 八宝甜粥 (93) | 栗姜枣粥 (101) |
| 桃仁枣粥 (85) | 八宝参粥 (93) | 茯苓枣粥 (102) |
| 枣桃米粥 (85) | 山楂枣粥 (94) | 黑米宝粥 (102) |
| 桃仁米粥 (86) | 红豆枣粥 (94) | 八珍仙粥 (102) |
| 果仁糖粥 (86) | 扁豆枣粥 (94) | 小麦枣粥 (103) |
| 百果香粥 (86) | 润肤枣粥 (95) | 黄芪枣粥 (103) |
| 楂青仁粥 (87) | 首乌枣粥 (95) | 腊八枣粥 (103) |
| 桃仁杞粥 (87) | 参芪麦粥 (95) | 黑米甜粥 (104) |
| 八宝黏粥 (87) | 薏芪枣粥 (96) | 枣麦米粥 (104) |
| 八宝香粥 (88) | 小米枣粥 (96) | 圆枣豆粥 (105) |
| 参芪枣粥 (88) | 参枣姜粥 (96) | 枣仁糖粥 (105) |
| 葡萄莲粥 (89) | 薏参枣粥 (97) | 枣仁米粥 (105) |
| 参芪米粥 (89) | 糯米枣粥 (97) | 枣竹米粥 (106) |
| 莲合米粥 (89) | 薏米枣粥 (97) | 花生枣粥 (106) |





- | | | |
|------------|------------|------------|
| 豆仁枣粥 (106) | 腐粉米粥 (117) | 荷叶瓜粥 (127) |
| 胡萝卜粥 (107) | 豆汁米粥 (118) | 冬瓜豆粥 (127) |
| 松仁果粥 (107) | 豆浆甜粥 (118) | 百芪米粥 (128) |
| 花生米粥 (107) | 荔枝米粥 (118) | 百薏米粥 (128) |
| 咸腊八粥 (108) | 荔枝枣粥 (119) | 百合耳粥 (128) |
| 甜腊八粥 (108) | 荔圆米粥 (119) | 润肺蜜粥 (128) |
| 腊八米粥 (109) | 山楂米粥 (119) | 百合豆粥 (129) |
| 花生麦粥 (109) | 田七楂粥 (120) | 百杞米粥 (129) |
| 黑芝麻粥 (109) | 楂糠米粥 (120) | 百地米粥 (129) |
| 芝麻枣粥 (110) | 楂腹米粥 (120) | 桂圆米粥 (130) |
| 芝麻香粥 (110) | 楂薏甜粥 (121) | 八宝仁粥 (130) |
| 桑椹香粥 (110) | 楂青豆粥 (121) | 山药圆粥 (130) |
| 麻枣仁粥 (111) | 三白米粥 (121) | 固肠米粥 (131) |
| 菱肉豆粥 (111) | 白果米粥 (122) | 山药枣粥 (131) |
| 冬藕豆粥 (111) | 真君米粥 (122) | 山药莲粥 (131) |
| 豆笋米粥 (112) | 菠蔗甜粥 (122) | 益肤米粥 (131) |
| 杨梅豆粥 (112) | 梨汁米粥 (123) | 山药米粥 (132) |
| 双枣豆粥 (112) | 枇杷米粥 (123) | 丰肌米粥 (132) |
| 山药豆粥 (113) | 柿饼米粥 (123) | 薏米香粥 (132) |
| 八宝菜粥 (113) | 梨蔗米粥 (124) | 二黄米粥 (133) |
| 桂花糖粥 (114) | 无花果粥 (124) | 姜豆枣粥 (133) |
| 豇豆瓜粥 (114) | 杏子米粥 (124) | 淮山米粥 (133) |
| 麦米豆粥 (115) | 草莓麦粥 (124) | 山药粟粥 (134) |
| 豆角麦粥 (115) | 葡萄米粥 (125) | 山豆咸粥 (134) |
| 黄豆米粥 (115) | 栗子米粥 (125) | 薏米杞粥 (134) |
| 荞麦豆粥 (116) | 黄瓜米粥 (125) | 麦冬杞粥 (134) |
| 蚕豆糖粥 (116) | 南瓜米粥 (126) | 山豆甜粥 (135) |
| 陈皮豆粥 (116) | 山药瓜粥 (126) | 双山米粥 (135) |
| 黄豆芽粥 (117) | 丝瓜米粥 (126) | 灵芝米粥 (135) |
| 豆腐菜粥 (117) | 冬瓜米粥 (127) | 珠玉宝粥 (136) |





山菇肉粥 (136)	多味香粥 (143)	韭菜米粥 (149)
菱肉枣粥 (137)	桂花薯粥 (143)	鲜菠菜粥 (149)
菱粉豆粥 (137)	红薯米粥 (144)	菠菜麦粥 (150)
菱角粉粥 (137)	什菜麦粥 (144)	窝头菜粥 (150)
双米菱粥 (137)	萝卜圆粥 (144)	芹菜米粥 (151)
菱粉米粥 (138)	素参肉粥 (145)	芥菜米粥 (151)
莲藕蛋粥 (138)	萝卜米粥 (145)	芥菜姜粥 (151)
莲藕米粥 (138)	萝卜黏粥 (146)	菜心肉粥 (151)
西湖藕粥 (139)	冬笋米粥 (146)	苋菜米粥 (152)
甜藕米粥 (139)	荸荠米粥 (146)	大蒜米粥 (152)
藕粉米粥 (140)	蘑菇麦粥 (146)	葱头米粥 (152)
芋艿米粥 (140)	蘑菇米粥 (147)	辣椒米粥 (153)
槟榔芋粥 (140)	三宝素粥 (147)	马齿苋粥 (153)
芋艿香粥 (141)	银耳米粥 (148)	茴香米粥 (153)
白果芋粥 (141)	绿豆耳粥 (148)	佛手柑粥 (154)
薯瓜粉粥 (142)	茄子米粥 (148)	杏仁米粥 (154)
红薯香粥 (142)	追风茄粥 (149)	松子米粥 (154)
风味薯粥 (142)	肉桂菜粥 (149)	



其 他 类

甘草豆粥 (155)	茅根豆粥 (157)	茯苓豆粥 (159)
荷叶豆粥 (155)	桂花酱粥 (157)	瓜子米粥 (159)
玉米豆粥 (155)	三色米粥 (157)	扁豆米粥 (159)
绿豆米粥 (156)	芪豆米粥 (158)	二米豆粥 (160)
小米豆粥 (156)	赤豆米粥 (158)	豌豆甜粥 (160)
内金豆粥 (156)	高粱豆粥 (158)	豆面米粥 (160)





豌豆香粥 (161)	玉竹参粥 (167)	小米甜粥 (174)
大麦米粥 (161)	虫草虾粥 (168)	神仙米粥 (174)
米沙油粥 (161)	薏米蜜粥 (168)	荷叶米粥 (175)
胭脂米粥 (162)	黑米蜜粥 (168)	薄荷香粥 (175)
薏米甜粥 (162)	芡薏米粥 (168)	车前子粥 (175)
参米糖粥 (162)	茯苓米粥 (169)	藿香米粥 (176)
参苓姜粥 (163)	茯苓荷粥 (169)	菊花米粥 (176)
苏子米粥 (163)	双乌米粥 (169)	玉竹米粥 (176)
菟丝子粥 (163)	仙人米粥 (170)	麦冬米粥 (177)
当归米粥 (164)	竹叶杞粥 (170)	糯米麦粥 (177)
黄芪甜粥 (164)	箬竹叶粥 (170)	梗米姜粥 (177)
生芪米粥 (164)	绿茶米粥 (170)	胡椒米粥 (177)
双子甜粥 (165)	四味米粥 (171)	双白米粥 (178)
薏米甜粥 (165)	参麦杞粥 (171)	燕窝米粥 (178)
二米香粥 (165)	蒲公英粥 (171)	决明子粥 (178)
小麦米粥 (166)	茵陈米粥 (172)	花粉米粥 (179)
双米香粥 (166)	虫草米粥 (172)	芦根米粥 (179)
砂仁米粥 (166)	枸杞子粥 (172)	川贝米粥 (179)
五味麦粥 (166)	黄芪橘粥 (172)	珍珠母粥 (179)
柏子仁粥 (167)	煮梗米粥 (173)	炒面米粥 (180)
党参米粥 (167)	三麦仁粥 (173)	黄米粉粥 (180)
	三米稠粥 (174)	

参考文献 (181)





菜 谱 类

绍兴鸡粥

原料 梗米和活鸡各 1000 克，白糖 3 克，味精 6 克，酱油 230 克，葱花和姜末各 50 克，鸡油 40 克，香油 2 克，精盐适量。

制法 1. 将活鸡宰杀、浸烫、去毛、开膛、去内脏后洗净，置于冷水中浸泡 1 小时，出净血水后投入烧沸的水锅内稍烫片刻，随即拿出来倒去鸡腹中的水；再入沸水锅中浸烫，如此反复 4~6 次使鸡身内外烫透，最后加入少量冷水，放入整鸡，加盖用小火焖煮 30 分钟左右，待鸡浮上水面即可捞出，浸入冷开水中凉透后，捞出沥干水分，外皮抹上一层香油。

2. 将梗米淘洗干净，倒入锅中，加入鸡汤原汁 800 克，先用大火烧开，再用小火焖煮 1 小时左右至粥黏稠。

3. 将酱油 200 克、精盐适量和味精 10 克一起入锅置火上煮沸即成鸡粥调料。食粥时，加入调料、鸡油、葱花和姜末拌匀。

4. 将鸡按部位斩成刀面整齐的长条块装入盘中。取酱油、白糖、味精、姜末、葱末各适量，清水 75 克，一起入锅置火上煮沸即成鸡肉调料。食用鸡肉时上一小碟调料即可。应根据食者的要求来决定鸡肉的多少、有无。

特点 粥品稠糯香绵，味香鲜美适口，鸡肉油润光亮，上海风味食品。





鸡肉米粥

原料 母鸡肉 150 克，熟地黄 30 克，薏米 20 克，粳米 200 克，精盐、姜末、葱花、味精和香油各适量。

制法 1. 将母鸡肉洗净后剁成肉泥；熟地黄放入锅中，加入适量的清水，煎煮取液汁，如此共煎取两次液汁。
2. 将两次所取液汁与洗净的薏米、粳米、鸡肉泥和姜末一起放入锅中，加入适量的清水，置小火上煮至粳米、薏米烂熟，撒入精盐、葱花和味精，淋入香油即成。

特点 鲜香味美，养血滋阴，生精补髓，丰肌润肤。

枸杞鸡粥

原料 野鸡肉 250 克，猪瘦肉 50 克，枸杞子 30 克，粳米 150 克，精盐、姜末、料酒、植物油、味精和香油各适量。

制法 1. 将野鸡肉和猪瘦肉分别洗净后剁成肉泥，用姜末和料酒腌渍；枸杞子和粳米淘洗干净。
2. 锅置旺火上，放入植物油烧至六成熟，倒入野鸡肉泥及猪肉泥炒出香味，加入料酒、精盐、枸杞子、粳米及适量的清水，烧沸后，改用小火煮至粳米烂熟，撒入味精，淋入香油即成。

特点 粥香黏稠，补中益气，丰肌润肤。

四宝鸡粥

原料 母鸡肉和粳米各 150 克，当归、川芎、白芍和熟地黄各 10 克，精盐、姜末、葱花、味精和香油各适量。





- 制法**
1. 将当归、川芎、白芍和熟地黄放入锅中，加入适量的清水，煎煮取液汁；鸡肉洗净后剁成肉泥。
 2. 将粳米淘洗干净，放入锅中，加入液汁、鸡肉泥和精盐，置小火上煮至粳米烂熟，撒入姜末、葱花和味精，淋入香油即成。
- 特点** 粥稠鲜香，补血活血，丰肌润肤，延年益寿。

咸味鸡粥

原料 白煮鸡肉* 150 克，粳米 100 克，熟猪油 25 克，加热的酱油 25 克，味精 1.5 克，香油和葱花各 10 克，姜末 4 克，鸡汤 600 克，精盐适量。

- 制法**
1. 将粳米拣去杂物，淘洗干净；白煮鸡肉切成小块，分别装入小盘内。
 2. 锅置旺火上，放入鸡汤烧开后，加入粳米和熟猪油再烧开后，改用小火煮熬 40~50 分钟，至米粒开花、汤汁浓稠，撒入精盐调味即成。食用前将鸡粥分别盛入碗内，每碗上面撒些葱花和姜末，淋入香油和酱油拌匀，与小盘鸡肉一起上桌同食。

特点 黏稠鲜浓，细嫩清香。

* 白煮鸡的制法：将宰杀去毛的笋鸡，在背颈上开一个 5 厘米长的刀口，抽去气管及嗓子；从肛门至鸡肚处切开 7 厘米长的口子，挖去内脏，洗净。将鸡放入锅内，加入适量的清水，用旺火烧开后，手提鸡头，将鸡浸入滚水中，提起放下，反复烫泡 4~5 次，使开水灌进肚内，内外烫匀。然后将鸡放入锅中，盖上锅盖，用小火煮 20 分钟左右，开盖翻一个身，再加盖煮 10 分钟，至鸡肉嫩熟时捞出，放在凉开水盆中浸冷，取出沥干水分，在外皮涂上一层香油。煮鸡的汤汁过滤后用米熬粥。





鸡汤肉粥

原料 熟鸡脯肉和粳米各 100 克，鸡汤 1000 克，葱头 1 只，牛油、精盐和胡椒粉各少许。

制法 1. 将鸡脯肉切成小片，葱头切成细末，用牛油炒香。
2. 锅置火上，放入粳米、鸡汤、鸡肉和葱头末，用大火烧沸后改用小火熬至粥稠熟透即成。食用时撒入精盐和胡椒粉。

特点 肉嫩汤鲜，味美爽口。

阳江鸡粥

原料 仔鸡块 300 克，味粥* 500 克，水发瑶柱丝 25 克，葱花、香菜末、精盐和味精各 2 克，胡椒粉 1 克，熟油 5 克。

制法 1. 锅置火上，放入适量的清水烧开，投入仔鸡块烧沸后转用小火烧至鸡熟。将瑶柱丝放入粥锅内烧滚。
2. 将子鸡块码在大碗内，冲入滚粥，加入葱花、香菜末、精盐、味精、胡椒粉和熟油拌匀。

特点 鸡嫩粥滑，鲜美爽口。

* 味粥的制法：将 250 克腐竹用热水加食用碱水浸透，去油脂后洗净；去壳皮蛋 2 只洗净后捏碎，粳米 2000 克淘洗干净。将敲断的猪骨放入纱布袋内，与适量的清水一起入锅，用旺火烧滚，加入腐竹、皮蛋和粳米烧开，转小火煨 2 小时，取出猪骨不用，即得味粥。

此粥糜烂，黏性足，香味浓，以此粥加入不同配料，便成各式味粥。





鸡汁芪粥

- 原料** 母鸡 1 只 (约 1500 克), 黄芪 15 克, 粳米 150 克。
- 制法**
1. 将母鸡剖洗干净, 入锅加水置火上煎取鸡汁; 黄芪也煎取其汁。
 2. 锅置火上, 放入适量的鸡汁和黄芪汁烧沸, 倒入淘洗干净的粳米煮至粥熟即成。
- 特点** 鲜香可口, 补虚养血。

人参鸡粥

- 原料** 鸡 1 只, 人参 5 克, 山药 10 克, 鸡肝和粳米各 150 克, 精盐适量。
- 制法**
1. 将鸡肝用开水烫过后切成薄片。鸡剖开洗净, 入锅加入适量的清水置火上煮取 1500 克清汤, 鸡肉撕成丝。人参切成片 (参须切成粒); 山药洗净后切成块。
 2. 将人参和米一起放入鸡汤锅内置火上同煮至六成熟时, 加入山药, 米软后撒入鸡肝片和鸡肉丝, 略煮, 撒入精盐调味即成。
- 特点** 粥稠味香, 补中益气, 养血强身。

瑶柱鸡粥

- 原料** 鸡 1 只, 粳米 400 克, 碎瑶柱 20 克, 香菜、葱花、精盐、香油和胡椒粉各适量。
- 制法**
1. 将鸡洗净入锅加水置火上烧沸, 撇去浮沫。
 2. 将粳米淘洗干净, 与碎瑶柱和鸡同煮至将熟时, 捞出鸡

