

NASHOU ZHOUGENG

巧媳婦廚房食譜

主編 于曉華

拿手

粥羹



粥羹美味香鮮
拿手家常倍棒

巧媳婦廚房食譜

拿手粥羹

NA SHOU ZHOU GENG

主編 于曉華



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

拿手粥羹/于晓华主编. —北京:朝华出版社,

2005. 10

(巧媳妇厨房食谱)

ISBN 7-5054-1388-0

I. 拿… II. 于… III. ①汤菜—菜谱 ②粥—食谱
IV. TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 114992 号

拿手粥羹

主 编:于晓华

责任编辑:张 冉

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:850×1168mm 32 开

字 数:100 千字

印 张:4.25

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1388-0/G·0757

定 价:60.00 元(全 10 册)

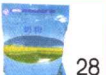
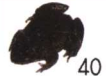
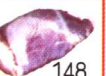
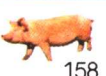
版板所有 翻印必究·印装有误 负责调换

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭蛋 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲭鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	生花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和豉汁	犬肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫屎 米饭	解 黑豆甘草	鳗 酸醋

食物胆固醇含量

(毫克/100克)

五谷类	 0	豆制品	 0	蔬菜类	 0	植物油	 0	水果类	 0
海参	 0	酸奶	 15	牛奶鲜	 15	海藻皮	 16	脱脂奶粉	 28
田鸡青蛙	 40	火腿	 45	火腿肠	 57	牛肉瘦	 58	兔肉	 59
羊肉瘦	 60	牛奶粉	 71	小黄鱼	 74	带鱼	 76	酱牛肉	 76
蛇肉	 80	香肠	 82	鲤鱼	 84	酱羊肉	 92	猪耳	 92
猪油	 93	鸭肉	 94	鸽肉	 99	鲢鱼	 99	甲鱼	 101
牛肚	 104	鸡肉	 106	青鱼	 108	猪肉肥	 109	花鲢	 112
鸡翅	 113	鲜贝	 116	羊肚	 124	黄鳝	 126	鲫鱼	 130
泥鳅	 136	猪大肠	 137	羊肉肥	 148	羊大肠	 150	猪心	 151
猪舌	 158	猪肚	 165	对虾	 165	蚌肉	 239	河蟹	 267
蟹黄鲜	 466	鹌鹑蛋	 515	鸡蛋	 585	松花蛋鸭	 602	鸭蛋	 647
鸡肝	 676	鹅蛋	 704	鱿鱼(干)	 871	鲳鱼子	 1070	鸡蛋黄	 1510
鸭蛋黄	 1576	鹅蛋黄	 1696	羊脑	 2004	牛脑	 2447	猪脑	 2571

红豆精米粥



原料

精米 100 克，干红豆 50 克，青豆粒 20 克，红砂糖 30 克，盐 2 克。

做法

1. 精米泡洗干净；干红豆泡透洗净；青豆粒冲净待用。
2. 在瓦煲内加入清水、精米、红豆，用中火煲开，然后改用小火煲约 30 分钟至烂。
3. 然后下入青豆粒，调入红砂糖、盐，用小火再煲 10 分钟即可。

四宝莲子粥



精米 150 克，白莲仁 50 克，红豆 20 克，青豆粒 20 克，甜瓜条 20 克，苹果 1 个，白砂糖 50 克，盐 2 克。

原料

做法

1. 精米泡洗干净；白莲仁泡透去心；红豆泡发透；青豆粒洗净；甜瓜条切成小粒；苹果切小粒。
2. 在瓦煲内加入精米、白莲仁、红豆，注入清水，先用大火煲开，再改小火煲约 30 分钟煮至稀粥。
3. 再加入清豆粒、甜瓜粒、苹果粒，调入白砂糖、盐煲 10 分钟，出煲盛入碗内即可。

西旋玉米羹



原料

鲜虾仁 20 克，牛肉 10 克，玉米粒 50 克，鸡蛋 1 个，盐 5 克，白糖 20 克，水生粉适量。

做法

1. 鲜虾仁洗净切成粒；牛肉剁成末；鸡蛋打散待用。
2. 烧锅下清水，用中火烧开，放入牛肉末、玉米粒、虾仁粒煮熟。
3. 然后调入盐、白糖，用水生粉勾芡，倒入打散的鸡蛋，推匀，盛入汤盆内即成。

湘江纹丝羹



鸡蛋 2 个，火腿 15 克，干粉丝 10 克，生姜 5 克，丝瓜 10 克，花生油 20 克，盐 8 克，味精 8 克，白糖 3 克，鸡精 5 克，水生粉适量，熟鸡油 5 克。

原料

做法

1. 鸡蛋打散；火腿切成细丝；干粉丝用温水泡透切段；生姜去皮切成丝；丝瓜去皮切成细丝。
2. 平锅烧热，抹上少许油，倒入打散的鸡蛋，推开点，用小火摊成一张蛋皮（要薄），拿出切成细丝。
3. 烧锅下油，放入姜丝，注入清汤，用中火烧开，加入火腿丝、粉丝、蛋皮丝，调入盐、味精、白糖、鸡精，放入丝瓜煮透，用水生粉勾芡，淋入熟鸡油即成。

四宝羹



原料

火腿 10 克，冬菇 10 克，鸡肉 10 克，丝瓜 10 克，生姜 10 克，鸡蛋 1 个，花生油 10 克，盐 8 克，味精 8 克，白糖 3 克，鸡精 5 克，水生粉适量。

做法

1. 火腿切成小片；冬菇切粒；鸡肉切粒；丝瓜去皮、去籽切粒；生姜切米；鸡蛋打散去黄留白。
2. 烧锅下油，放入姜米，注入清汤烧开，投入火腿、冬菇、鸡肉，用中火煮。
3. 再调入盐、味精、白糖、鸡精，加入丝瓜粒，用水生粉勾芡，倒入鸡蛋白，盛入汤盆内即成。

银湖粟米羹



干银耳5克，甜粟米粒80克，鸡蛋1个，盐5克，白糖20克，水生粉适量。

原料

做法

1. 干银耳用温开水泡发，切去根部，撕成小朵。
2. 烧锅加水，待水开时放入银耳稍煮，倒出冲透待用，鸡蛋打散。
3. 另烧锅加水烧开，放入银耳、甜粟米粒，调入盐、白糖，用水生粉勾芡，轻轻冲入打散的鸡蛋，推匀，盛入汤盆内即成。

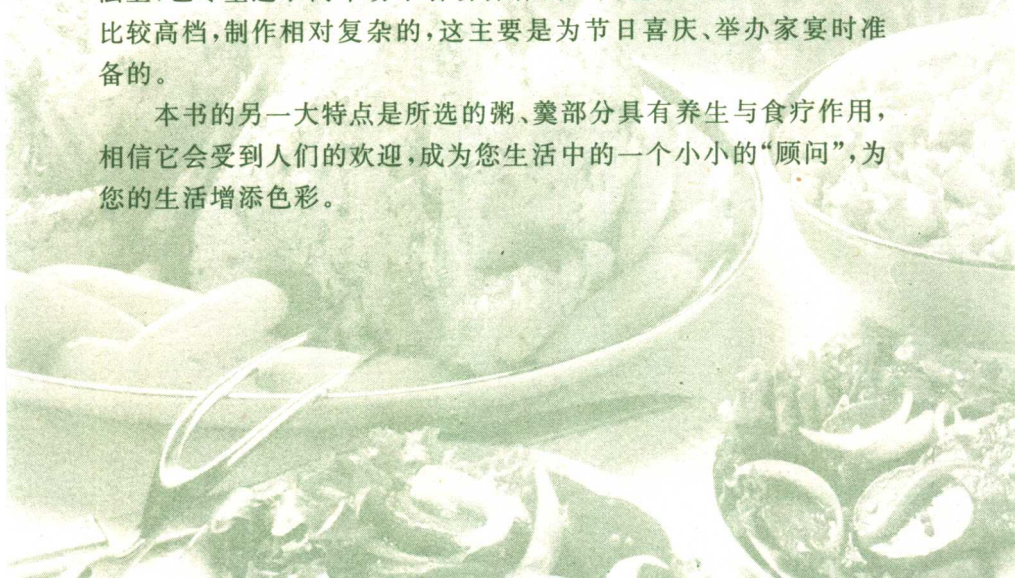
前 言

人们在品尝美味佳肴时，总是要注意干稀搭配，而且越来越多的人认识到，流质食品能更好地保存食物中的营养成分。据说，日本人的平均寿命之所以高于世界平均水平，跟这个民族喜食粥有关。

但是，流质食品的制作却是摆在大多数人面前的一个难题。难就难在人们不知道怎样制作出五花八门的粥、羹来。传统的大米粥、小米粥、绿豆粥、菠菜羹、豆腐羹、白菜羹、鸡蛋羹等流质食品已不能满足人们对食品营养、品种、色香味越来越讲究的追求。正是在这种大背景之下，我们精心编选了《拿手粥羹》一书。

本书在编选过程中，考虑到不同地区、不同口味读者的需要，大部分选用的是经济实惠、低档品种，便于采买的原料，在制作方法上，也尽量选取简单易学容易操作的。只选取了极小部分用料比较高档，制作相对复杂的，这主要是为节日喜庆、举办家宴时准备的。

本书的另一大特点是所选的粥、羹部分具有养生与食疗作用，相信它会受到人们的欢迎，成为您生活中的一个小小的“顾问”，为您的生活增添色彩。



目 录

一、营养粥 (7)

鲤鱼豆豉粥 (7)

鲫鱼糯米粥 (7)

荷叶糯米粥 (7)

黄花鱼粥 (8)

柴鱼花生粥 (8)

黑米红枣粥 (9)

绿豆粥 (9)

冰糖大枣粥 (9)

黄芪红枣粥 (10)

百合绿豆粥 (10)

牛肉粥 (10)

羊肉粥 (11)

羊肝粥 (11)

羊腰粥 (11)

羊骨红枣粥 (12)

羊杂蹄粥 (12)

美味火腿粥 (12)

猪骨粥 (13)

猪蹄粥 (13)

鸡汁粥 (14)

鸡汤粥 (14)

人参鸡粥 (14)

什锦鸡粥 (15)

台式鸡粥 (15)

生滚鸡球粥 (16)

三鲜粥 (16)

日式什锦泡粥 (17)

鸭粥 (17)

菜肉粥 (17)

鱼生粥 (18)

鱼肉粥 (19)

赤小豆鱼粥 (19)

鲜味鱼片粥 (19)

鲫鱼粥 (20)

什锦鱼球粥 (20)

加力鱼粥 (20)

虾球粥 (21)

蟹肉莲藕粥 (21)

八卦粥 (22)

生蚝芹菜粥 (22)

蛤蚧粥	(23)	栗子粥	(32)
山药粥	(23)	山萸肉粥	(32)
山药扁豆粥	(24)	三宝粥	(33)
山药桂圆粥	(24)	仙人粥	(33)
芹菜粥	(24)	何首乌粥	(33)
菠菜粥	(25)	菊花粥	(34)
油菜粥	(25)	米沙粥	(34)
苋菜粥	(25)	花生枣泥粥	(34)
番薯粥	(25)	花生红枣蛋糊粥	(35)
萝卜粥	(26)	三合一粥	(35)
胡萝卜粥	(26)	牛奶麦皮粥	(35)
丝瓜粥	(26)	甘蔗粥	(36)
冬瓜粥	(27)	生滚牛肉粥	(36)
南瓜粥	(27)	金笋牛肉粥	(36)
甜藕粥	(27)	牛肉蓉粥	(37)
莲子粥	(28)	牛草肚粥	(37)
莲子小米粥	(28)	阳起石牛肾粥	(38)
海带绿豆粥	(28)	山东羊肉粥	(38)
茴香粥	(29)	羊肝胡萝卜粥	(38)
空心菜粥	(29)	兔肝粥	(39)
三白粥	(29)	福建肉粥	(39)
葱白粥	(30)	脊肉粥	(40)
生姜粥	(30)	鲜鸭肾瘦肉粥	(40)
木耳粥	(30)	瘦肉皮蛋粥	(40)
银耳粥	(30)	猪肺粥	(41)
白木耳冰糖粥	(31)	猪腰粥	(41)
桂圆莲子粥	(31)	猪血粥	(41)
花生红枣粥	(31)	猪血鱼片粥	(42)
山楂粥	(32)	排骨皮蛋粥	(42)

猪小肚白果粥	(42)
猪蹄当归梗米粥	(43)
美味鸡粥	(43)
鸳鸯鸡粥	(44)
阳江鸡粥	(44)
小绍兴鸡粥	(45)
鲍鱼滑鸡粥	(46)
鹌鹑瘦肉杏仁粥	(46)
淮柏海椰乳鸽粥	(47)
鸭头排骨菜梗粥	(47)
鸭羹粥	(48)
鲜鸭粥	(48)
火鸭粥	(49)
金银鸭粥	(49)
水姜鸭粥	(50)
腊鸭头煲白菜干粥 ..	(50)
麻雀糯米粥	(51)
麻雀小米粥	(51)
肉泥芥菜粥	(51)
日式咸菜肉丝粥	(52)
生菜鲛鱼球粥	(52)
米沙生菜鱼蓉粥	(52)
黄花鱼蓉粥	(53)
鳊鱼鳃粥	(53)
安胎鲤鱼粥	(54)
美味鱼蓉粥	(54)
生滚鲛鱼肠粥	(55)
艇仔粥	(55)
大眼鱼蓉粥	(55)

鲛鱼蓉粥	(56)
鲜活鲛鱼蓉粥	(56)
生滚白饭鱼粥	(57)
生滚鲜鱿粥	(57)
鲳仔粥	(58)
蟹肉莲藕粥	(58)
海蛎粥	(59)
生滚带子粥	(59)
厦门蚝仔粥	(59)
蚝粥	(60)
田鸡粥	(60)
小蛤粥	(61)
薯蕷粥	(61)
车前山药粥	(61)
山药蛋黄粥	(62)
山药薏米粥	(62)
芋粥	(62)
芋头鲜肉粥	(63)
扁豆粥	(63)
白扁豆粥	(63)
扁豆粟米粥	(64)
芥菜粥	(64)
白菜薏米粥	(64)
芥菜粥	(65)
菠菜虾皮粥	(65)
马齿苋粥	(65)
鲜藕粥	(66)
藕粉粥	(66)
八宝莲子粥	(66)

莲子紫糯米粥	(67)
莲子芡实粥	(67)
芡实粉粥	(68)
芡实粥	(68)
荷叶粥	(68)
菱角粉粥	(69)
薏苡粥	(69)
神仙粥	(69)
干姜粥	(70)
百合莲子绿豆粥	(70)
百合杏仁赤豆粥	(70)
龙眼粥	(71)
龙眼红枣粥	(71)
龙眼枸杞粥	(71)
腐竹白果粥	(72)
明火白果粥	(72)
枣糯米粥	(72)
红枣山药粥	(73)
枣栗菜粥	(73)
红枣羊腔糯米粥	(74)
荔枝粥	(74)
健脾养血粥	(74)
真君粥	(74)
松子仁粥	(75)
佛手柑粥	(75)
桃仁粥	(75)
杏仁粥	(76)
桑葚粥	(76)
车前草粥	(76)

补肺阿胶粥	(77)
阿胶粥	(77)
阿胶白皮粥	(77)
银花莲子粥	(78)
枇杷叶粥	(78)
莱菔粥	(78)
牛蒡粥	(79)
甘松粥	(79)
牵牛子粥	(79)
苍耳子粥	(80)
桂心粥	(80)
桂浆粥	(80)
防风薏白粥	(81)
橘皮粥	(81)
良姜陈皮粥	(81)
蒲公英粥	(82)
茯苓粥	(82)
白茯苓粥	(82)
茯苓车前子粥	(83)
茯苓大枣粥	(83)
茯苓粉粥	(83)
茯苓赤豆薏米粥	(84)
生地黄粥	(84)

二、美味羹

金银羹	(85)
鸡虾干贝羹	(85)
藕丝羹	(86)
鸭脑蟹粉羹	(87)

银耳羹	(87)	蟹粉冬瓜羹	(102)
韭黄鸭羹	(88)	山楂羹	(102)
猪腰木耳羹	(88)	鲜肉番茄羹	(102)
鹌鹑粟米干贝羹	(89)	栗子羹	(103)
当归苕蓉猪血羹	(89)	芥菜笋丝羹	(104)
鲫鱼羹	(90)	鸡蛋银耳羹	(104)
猪肝百合羹	(90)	青豆玉米羹	(105)
枸杞子腰子羹	(90)	什锦果羹	(105)
羊肾壮阳羹	(91)	皂仁果羹	(106)
当归羊肉羹	(91)	魔芋雪梨羹	(106)
羊肚羹	(91)	烩苹果羹	(107)
归参鳝鱼羹	(92)	鸡头米羹	(107)
青鸭羹	(92)	鹌鹑烩粟米羹	(108)
冰糖银耳鸭蛋羹	(93)	蛇羹	(108)
三丝蛇羹	(93)	八珍蛇羹	(109)
黄豆羹	(94)	三丝烩蛇羹	(110)
火腿海参羹	(94)	八珍鱼翅羹	(110)
杏酪羹	(95)	姜韭牛奶羹	(111)
水果羹	(95)	三七藕蛋羹	(111)
椒麻鲜贝羹	(96)	黄酒蛋黄羹	(111)
芥菜干贝冬笋羹	(96)	冰糖鸭蛋羹	(111)
银丝干贝羹	(96)	白糖蛋清羹	(112)
火腿鱼肚羹	(97)	黏鱼鸡蛋羹	(112)
蟹粉蹄筋羹	(98)	姜橘鲫鱼羹	(112)
酸辣鱿鱼羹	(99)	鸡肝羹	(113)
辣味香螺羹	(99)	茅根猪肉羹	(113)
珍宝蟹黄羹	(100)	猪肾羹	(113)
蟹粉香芋羹	(101)	猪蹄通乳羹	(114)
蟹肉鱼翅羹	(101)	猪肾羹	(114)