

《人生食尚》丛书04

一书60例
一例5图
傻瓜菜谱
一看就会

粥羹



深圳金福来食品公司 主编

陕西旅游出版社

[刘荣茂]

广东海丰人。1994年在汕尾酒楼工作，1995年在深圳市深港饮食集团工作，2000年至今任海上皇饮食集团公司出品部主管。

[林壮快]

广东陆丰人。1995年进入餐饮业，一直用精益求精、开拓创新的精神要求自己。曾在深圳多家酒楼任高级厨师。现任海上皇饮食服务有限公司中厨主管。



深圳市星辉瓷业有限公司

地 址：深圳市福田区园岭新村71栋112号

电 话：0755-82055898 传 真：0755-82440988

联系人：陈少挥 手 机：13600182248

<http://www.cnpotter.com>

本书中所有器皿由深圳市星辉瓷业有限公司友情提供，在此谨表谢意！

粥羹

粥羹：2008年6月第1版第1次印刷

深圳市金版文化发展有限公司/主编



陕西旅游出版社



怎样熬好米粥

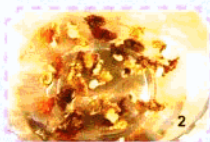
米粥是重要的家常食品。怎样把米粥熬煮得黏稠好吃呢?方法如下:

锅内先放入足够的清水,烧开后,倒入淘好的大米。这样米粒里外温度不同,产生引力使米粒表面出现许多细微的裂纹,米粒容易开花渗出淀粉质。米下锅后,先用旺火加热煮沸,然后改用文火熬煮,要保持锅内沸滚而不使米粒、米汤外溢。熬煮可以加速米粒、锅壁、汤水之间的摩擦、碰撞,米粒中的淀粉不断溶于水中,粥就黏稠起来。

在熬粥时,要注意盖好锅盖(图1),避免水溶性维生素和其他营养成分随水蒸气蒸发逸走。用锅盖盖好熬煮出来的粥,口味也好些。熬大米粥时,会有溢锅现象。煮粥时在锅内加上5~6滴植物油或动物油,就能避免米粥外溢的现象。



粥虽然简单,但仍有窍门可循。关键在于原料的准备和熬制的火候。下面我们综合一些厨师的经验介绍给读者。



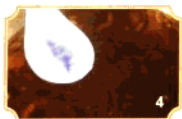
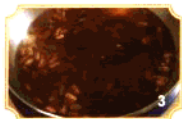
1. 关于原料:可选择范围极大,包括栗子、红枣等,还可加入各种米类、红豆、葡萄干、百合……要注意下锅的先后顺序,不易煮烂的先放,如豆类、含淀粉类原料;莲子要先去掉苦的莲心;生的杏仁、核桃仁最好先用水泡剥皮去苦味后(图2)再下锅;生花生、藕、百合等快熟时放入,以保持鲜脆的感觉;薏米仁下锅之前要先泡至发亮,这样易熟。



2. 煮前最好一次性把水放足，掌握好水、米的比例，不要中途添水，否则粥在黏稠度和香味上会大打折扣。

3. 煮豆类时，豆子一定要提前用凉水（图3），否则难以煮烂；放米之前开锅兑入几次凉水，豆子“凉”（图4）几次容易开花，之后再放米进入。

4. 煮菜粥时，应该在米粥彻底熟后，放盐、味精、鸡精等调味品，最后再放生的青菜（不要焯水），这样青菜的颜色不会有变化，营养也不会流失。



再来看看煮粥的秘诀及六招

1. 浸泡（图5）：煮粥前先将米用冷水浸泡半小时，让米粒膨胀开。这样做的好处：①节省时间；②搅动时会顺着一个方向转；③熬出的粥酥、口感好。



2. 开水下锅（图6）：大家的普遍

共识都是冷水煮粥，而真正的行家里手却是用开水煮粥，为什么？你肯定有过冷水煮粥糊底的经验吧？开水下锅就不会有此现象，而且它比冷水熬粥更省时间。

3. 火候：先用大火煮开，再转文火即小火熬煮约30分钟。别小看火候的掌握，粥的香味由此而出！



7



8

4. 搅拌（图7）：原来我们煮粥要不时搅拌，是为了怕粥糊底，现在没了冷水煮粥糊底的担忧，为什么还要搅呢？为了“出稠”，也就是让米粒颗颗饱满、粒粒黏稠。搅拌的技巧是：开水下锅时搅几下，盖上锅盖至文火熬20分钟时，开始不停地搅动，一直持续约10分钟，到呈黏稠状出锅为止。

5. 点油（图8）：煮粥还要放油？是的，粥改文火后约10分钟时滴入少许色拉油，你会发现不光成品粥色泽鲜亮，而且入口别样鲜滑。

6. 底、料分煮：大多数人煮粥时习惯将所有的东西一股脑全倒进锅里，百年老粥店可不这样做：粥底是粥底，料是料，分别煮的煮、焯的焯，最后再揭一起熬煮片刻，且绝不超过10分钟。这样熬出的粥品清爽不浑浊，又不串味。特别是辅料为肉类及海鲜时，更应把粥底和辅料分开。

如何煮出美味的粥

洗米

1. 第一次洗米动作要快，水尽快倒掉。
2. 洗米动作要轻，不要用力搓洗或者摩擦。
3. 次数：3~4次即可，直到出水变清。

浸泡时间

大部分东西1~2个小时即可，豆类必须2~3个小时。

水与米的比例

有人喜欢稠粥，有人喜欢稀粥，可随喜好而搭配。提供的比例：1:2、1:4、1:6、1:10。煮粥时，表面所凝结成的薄薄的一层膜即为“粥衣”。



如何煲粥不粘锅底

煲粥糊锅底很使人烦恼。为预防糊锅，在煮粥前往水中加一汤匙植物油或猪油，饭粒就不会粘在一起，也不会粘在锅底。如往水里滴几滴醋，煲出来的粥会更加洁白喷香。

搭配食材的烹调原则

谷类要先泡水（图9）：像绿豆、红豆、糯米、芡实、薏仁等材料，不容易煮烂，先泡水再煮才容易软烂，容易被消化和吸收。

米要熬至糜烂：粥是一种很容易消化的食物，如果煮得

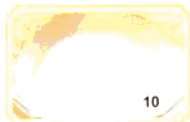
不够糜烂，吃多了反而会伤胃。

水不要加太多：水分虽然对人体有益，但煮美容粥时水分太多反而会降低功效，吃起来也不会有饱腹感，一般约以3~4杯水来煮半杯米较为适合（图10）。

水和药材先熬：熬粥时，药材类的材料应该先下锅再与米一起熬煮，才能将药性煮出来。

蔬菜最后下锅（图11）：蔬菜类易熟的材料应最后下锅，以免造成营养流失，口感欠佳。

汤汁不要熬太久：汤汁熬太久容易混浊、油腻，失去清爽的口感，所以烹煮时要注意材料的加入顺序，慢熟的材料先放，易熟的材料后放，如此煮至所有材料熟透，汤汁的纯度才不会受到影响，也不会混浊。



粥羹

- 8 南瓜粥
- 10 皮蛋瘦肉粥
- 12 太极金笋羹
- 14 虾肉粥
- 16 墨鱼粥
- 18 大蒜鱼片粥
- 20 萝卜干肉末粥
- 22 瑶柱白果粥
- 24 驰名鸭舌粥
- 26 排骨粥
- 28 爽滑牛肉粥
- 30 蛋糊牛肉羹

- 32 西米猕猴桃粥
- 34 草虾粥
- 36 红枣糯米粥
- 38 地瓜粥
- 40 淡菜粥
- 42 生菜鲛鱼滑粥
- 44 麦仁粥
- 46 状元及第粥
- 48 黑米粥
- 50 小米粥
- 52 椰汁豌豆泥
- 54 小米绿豆粥
- 56 田鸡粥
- 58 甲鱼粥
- 60 生滚花蟹粥
- 62 虾皮粥
- 64 潮式文鳢粥



粥

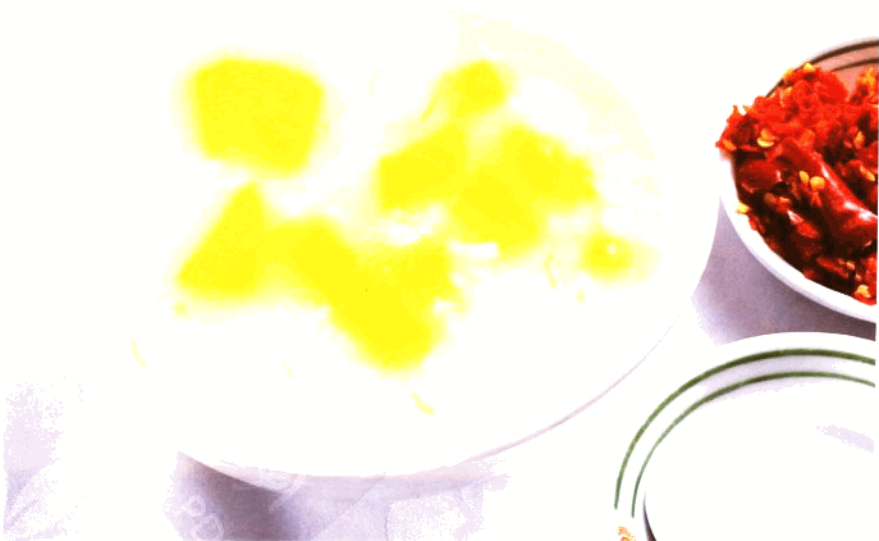
羹



- 66 干贝猪肝粥
- 68 特色鱼什粥
- 70 卤味鸡心粥
- 72 蚝仔粥
- 74 八宝粥
- 76 鸡肝粥
- 78 麦仁银鱼粥
- 80 乌骨鸡粥
- 82 翠花清热绿豆粥
- 84 大骨粥
- 86 火腿粥
- 88 海味鲜粥
- 90 双莲粥
- 92 贡梨粥
- 94 瑶柱鸡丝粥
- 96 蚝豉菜干咸猪骨粥
- 98 芋头香粥

- 100 百年好合羹
- 102 腐乳豆腐羹
- 104 红枣带鱼粥
- 106 生折鱼蓉粥
- 108 粟米银杏瘦肉粥
- 110 雪里蕻皮蛋粥
- 112 鹿茸粥
- 114 香菇鸡翅粥
- 116 龙凤海鲜沙锅粥
- 118 山药银杏瘦肉粥
- 120 燕窝粥
- 122 核桃芝麻粥
- 124 粟米羹
- 126 蟹肉桂花粥
- 128 海参蚝仔粥







南瓜粥



◎原材料

南瓜50克、大米
150克

◎调味料

白砂糖20克

◎特别提示

南瓜本身已有甜味，粥中糖不必放过多

烹饪方法



◆特色介绍 清淡爽口。



1 南瓜洗净去皮，瓤，切成条状，将米洗净备用。

2 锅中注适量水，放入大米和南瓜，大火煮开。

3 转小火继续煮至南瓜熟透，米粒软烂，调入白砂糖煮匀即可离火。





皮蛋瘦肉粥



◎原材料

粥底1碗、瘦肉
50克、皮蛋1只、
姜1块、葱1棵

◎调味料

盐3克、鸡精
1克、生菜丝
15克

◎特别提示

瘦肉必须放置于
零下5℃-0℃的
雪柜中。皮蛋放
于阴凉处储备。

烹饪方法



1



皮蛋去壳，洗净切小丁。瘦肉
洗净切丁。姜切丝，葱切花。

2



锅内放入粥底煮滚，加入瘦肉、
皮蛋、姜丝，煮3分钟后关火。

3



调入盐、鸡精，放入生菜丝，
撒上葱花即可。





太极金笋羹



◎原材料

红萝卜600克、
鸡蛋3个

◎调味料

盐10克、鸡
精8克、味精
5克、淀粉少
许、鸡汤500
克

◎特别提示

萝卜羹勾芡要
稠，才能保持太
极图形。

烹饪方法



◆特色介绍

外观鲜明亮丽，口感
清纯，为绿色食品。



1



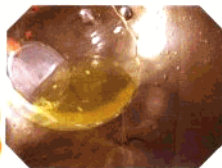
红萝卜去皮洗净，用搅拌机搅
拌成泥状。鸡蛋取蛋清。

2



将红萝卜泥放入锅中，加入鸡
汤，调入调味料，煮开用淀粉
勾芡，盛出。

3



蛋白倒入锅中用文火打关成
浆状。取出在萝卜羹上打成
太极形状即可。





虾 肉 粥



◎原材料

粳米350克、糯米100克、虾肉100克、红椒20克、青笋50克

◎调味料

白胡椒6克、虾油30克、姜汁18克、葱汁12克、盐5克

◎特别提示

为保持虾的嫩度，虾不应煲得过长

烹饪方法



◆特色介绍 此粥咸鲜香糯。



15

1



虾肉洗净，切成0.5厘米大的丁。青笋洗净，切成同样大的丁。红椒切米粒状，粳米、糯米分别洗净。

2



锅内注水烧至80℃，下入粳米、糯米烧沸，撇去浮沫，下白胡椒、青笋、姜汁、葱汁煮至米无硬心。

3



下入虾肉、虾油、红辣椒、盐，熬成粥即成。