

# 吃粥配饼



一碗清淡素雅的粥  
配上口味多变的摊饼  
让你从心底感觉暖和起来

.....

责任编辑：刘志松 总体策划：越华文化 封面设计：汤凡



本册定价：18.80元

ISBN 7-80653-718-X



9 787806 537183 >

ISBN 7-80653-718-X/TS·56

定价：94.00元（全五册）

图书在版编目(CIP)数据

手工坊美味厨房系列·2 / 阿瑛编著. —广州: 广东  
旅游出版社, 2006.3  
ISBN 7-80653-718-X

I.手… II.阿… III.食谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 135603 号

责任编辑: 刘志松(songlau20022002@yahoo.com.cn)

封面设计: 汤 凡

责任校对: 贺青青

责任技编: 王 健

如需邮购本书请电话联系。

地 址: 长沙市湘湖路 30 号金泉公寓 2-1-201

网 址: www.yhcul.com

越华文化传播有限公司 邮 编: 410001

电 话: 0731-2193849 2183429

手工坊美味厨房系列·2·吃粥·配饼

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)

长沙鸿发印务实业有限公司印刷

(长沙县高桥镇百录村)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

880 × 1230 毫米 20 开 15 印张 300 千字

2006 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-5000 册

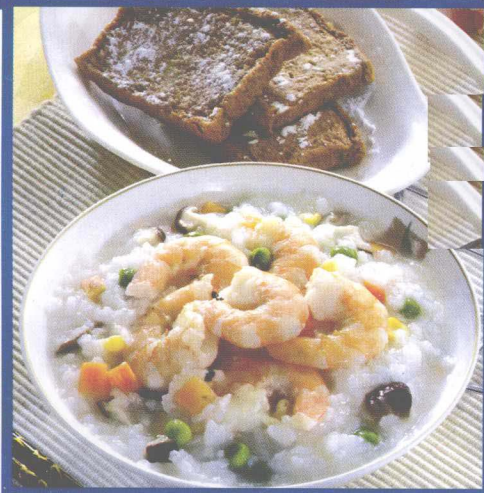
定价: 94.00 元

【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。

手工坊美味厨房系列2  
SHOUGONGFANG MEIWEI CHUFANG XILIE 2

# 吃粥配饼



广东旅游出版社

# 编者的话

粥是中国的传统美食。明代的《煮粥诗》用“莫谈淡薄好滋味，淡薄之中滋味长”来形容粥清淡素雅的滋味，也说明了粥本身就值得细细品尝。

在炎热的夏季常常使人食欲不振，这时来碗清淡的粥可以让人脾胃大开；寒冷的季节里，一碗热腾腾的粥则可以暖和我们的身心，甚至身体微恙时，只要喝碗粥，马上就能滋补我们的身体，主要原因就是因为粥口味清淡、营养丰富、好消化，不会增加身体负担，可见粥实在是既经济又实惠的美味小吃。

现在的人则是把清粥小菜拿来当最好的宵夜，但是如果要把粥当正餐，可能就有吃不饱和容易饿的考虑，所以本书特别将粥、饼配在一起，让大家能够吃饱又喝好。

除了教大家煮简单的家常粥外，我们还请专家特别设计有健康概念的“保健养生粥”及“美容养颜粥”让大家在吃粥之余，也能达到保健养生的功效。另外，本书教大家一起来做饼，并将一块简单的薄饼作各式的变化，绝对是新鲜有趣又好吃，就让我们一块来吃粥、配饼吧！

## 一、煮粥DIY

煮粥小秘诀 .....	4
三种中华粥 .....	5
五谷杂粮煮粥 .....	5
1、营养的家常粥	
地瓜粥 .....	6
广东粥 .....	7
状元及第粥 .....	8
香菇肉粥 .....	9
2、秋冬营养粥	
百合莲子粥 .....	10
雪梨润肺粥 .....	11
补肺健脾粥 .....	11
补血鸡粥 .....	12
参芪羊肉粥 .....	13
壮筋健骨粥 .....	13
3、养颜美容粥	
美白养颜	
椰汁黑糯米粥 .....	14
酪梨芋头粥 .....	15
山药枸杞粥 .....	15
活血养血促进血液循环	
胡桃姜枣粥 .....	16
清热绿豆粥 .....	17

# 目

# 录

蜜枣桂圆粥 .....	17
减肥瘦身 滋润肠胃	
罗汉果糙米粥 .....	18
樱花虾糙米粥 .....	19
芡实薏仁粥 .....	19

## 二、做饼DIY

1. 轻松学做饼 .....	20
面团的制作方法 .....	21
冷水面类	
豆腐卷粉丝饼 .....	23
瓠瓜饼 .....	24
烫面类	
猪肉馅饼 .....	25
芝麻酱烧饼 .....	26
发面类	
小时候大饼 .....	27
椒盐旋饼 .....	28
油酥皮类	
脆饼 .....	29
皮蛋叉烧酥饼 .....	30

## 2. 饼的变化美食

薄葱饼变咖喱炒葱饼 .....	31
葱油饼变披萨 .....	32
烙饼变沙拉卷 .....	34
锅饼变豆沙可丽饼 .....	35
煎饼变什锦烧 .....	36
抓饼变牛肉堡 .....	37
蛋饼变鲑鱼蛋卷 .....	38
荷叶饼变木须蛋夹饼 .....	39

## 三、吃碗粥 配块饼

青豆鲈鱼粥&萝卜丝酥饼 .....	40
芦荟猪肝粥&蟹壳黄 .....	42
蛋包粥&鲜肉茄饼 .....	44
干贝海带粥&咸菜饼 .....	46
栗子牛腩粥&咖喱酥饼 .....	48
萝卜火腿粥&蚵仔煎饼 .....	50
百合三鲜粥&菊花酥饼 .....	52
莲子鸡丝粥&油香饼 .....	54
虾球草菇粥&韭菜盒子 .....	56
五彩虾仁粥&炸马蹄糕 .....	58

# 煮粥小秘诀

## 熬一锅高汤

你是不是觉得外面买的粥总是比自己煮的粥多了那么一点鲜味呢？最大的秘诀就是要先熬一锅美味的高汤。

**作法**→猪大骨一副放入冷水中煮滚（如图），烫除血水，捞出、洗净。接着锅中倒入30杯水煮滚，放入猪大骨，转小火焖煮1小时，熄火，捞出猪大骨，待凉，以滤网滤渣，即做成高汤。



### 提示

猪大骨要先烫去血水，汤头才会清澈。

## 拿捏煮粥的水量

要将粥煮得浓稠合宜，最重要的是要掌握水量，依照个人喜好不同，可分为全粥、稠粥及稀粥三种，白米与水的比例分别如下：

**全粥**→白米1杯，水8杯。

**稠粥**→白米1杯，水10杯。

**稀粥**→白米1杯，水13杯。

\* 洗完米别忘了再浸泡30分钟。



### 提示

米粒先充分吸收水分，才会熬出又软又稠的粥。

## 煮一碗好吃的粥底

煮粥最重要的是要有一碗晶莹饱满、浓稠合宜的粥底，才能完全衬托出粥的鲜美滋味，请看以下示范：

**材料**→白米2杯 高汤16杯

**作法**→白米洗净，加入6杯水浸泡约30分钟，捞出，放入锅中加入高汤煮滚，转小火熬煮约1小时（如图），至米粒软烂黏稠即可。



### 提示

粥煮滚后记得用小火慢熬。

## 善用砂锅保温特性

能保温的砂锅是最佳的煮粥工具，由于砂锅最怕冷热的变化太大，所以煮粥时要记住先开小火热锅，等砂锅全热了再转中火逐渐加温，若煮煮中要加水，也只能加温水，而且砂锅放上炉火前，要充分拭干锅子里外的水分，以免龟裂，另外，为了避免米粒粘锅，别忘了用汤匙不时搅拌。

**提示：**如果想避免火候不易控制或粘锅的问题，则可使用家中常用的电锅，不过，米与水的比例要调整为1:6，才能轻松快速的煮出一锅美味的好粥。



# 三种

# 中华粥



## 三种常见的家常粥

●**台式粥**：台式粥最主要的特色是咸粥、清粥、海产粥和肉粥。其中清粥是把白米和水一起熬煮，煮至粥溶于水稠即可。这种清粥着重的不是粥的本身，搭配的菜肴反而更为有名，如菜圃蛋、瓜子肉等，让清淡的粥平添几许滋味。

●**南方粥**：南方粥又可分成广东粥和泉州粥。广东粥是把洗净的白米放入高汤中熬煮1小时以上，熬成白色的粥底，再加入其它食材。因粥的颜色白稠如奶汤，又称牛奶粥。如：皮蛋瘦肉粥。泉州粥以半粥煮法著称，即选择质地较坚实的在来米做基底，用大火煮滚十分钟即关火，这时米粒刚刚裂开，然后用余温焖熟米心，因此吃入的粥汤较清彻，含在口中用力一抿，米粒新熟仍富有相当的嚼劲。

●**北方粥**：北方地区的土壤较干旱，出产作物以旱地植物为多，如小米、高粱、小麦、豆类和各式果子，因此没有所谓的白米粥，而多半采用杂粮入粥。

## 五谷杂粮

# 煮粥

用五谷杂粮加较多的水或高汤熬煮，使米中所含淀粉得到充分的糊化，有助胃肠充分吸收，因此最适合作为日常的营养补充品，象稻米、小米、燕麦等，含有丰富的维生素E及B群，可维持人体代谢、促进发育及供给大脑所需的营养成分，是人体热能的主要来源。



燕麦的外壳颜色因品质不同而有黑色、红褐色或灰色等，含有许多蛋白质及氨基酸，可强化胃肠消化，减轻食欲不振及慢性腹泻等症状，是维生素B1、维生素P的丰富来源。



小米又称粟米，胚芽含量比较大，含有丰富的维生素、蛋白质及不饱和脂肪酸，对于幼儿及产后妇女相当滋补，可以促进代谢、预防老化。



燕麦的营养价值很高，对高血压、心脏病都有防治的功效，含有丰富的维生素B，很容易消化。



糯米含有较多的水分及糖类，可以滋补元气、止泻以及增强肠胃功能，黑糯米还有温暖脾胃、补虚寒的功效；糯米粘性大，熬出来的粥粘稠香甜，但是较不易消化。



蓬莱米含有丰富的蛋白质、淀粉及维生素，黏度小、膨胀性大，是五谷杂粮类中最常用来煮饭、熬粥的原料。



营 养 的

# 家常粥



天气冷的时候，来碗热腾腾的粥，不但可以暖和我们身体，还可以温暖我们的心灵，尤其是营养的家常粥。不论是简单的地瓜粥、丰盛的广东粥、还是料好实在的皮蛋瘦肉粥，每吃一口都是甜在心头，温暖了全家人的心。

## 地瓜粥

地瓜所含的蛋白质高于白米，并有丰富的维他命C及胡萝卜素，而且营养不易流失，另外也有生津止渴、解酒、降血压的功效。

### 材料：

白米1杯、地瓜200克

### 作法：

- 1 地瓜洗净、去皮、切块；白米洗净，浸泡30分钟，捞出备用。
- 2 锅中倒入4杯水，放入白米及地瓜大火煮滚，转小火熬至地瓜熟烂（如图），即可盛出。



# 广东粥

猪肝富含维生素 A 及多种营养素，  
可使眼睛明亮、预防视力减退，  
还可以补充铁质，有造血、补血的功效。

## 材料：

稠粥 6 碗（作法请参照 4 页）、梅花肉、  
猪肝各 100 克、葱 1 支、油条 1 根、皮蛋 2 个

## 调味料：

A 料：酱油、太白粉、米酒各 1/2 小匙

B 料：酱油 1 小匙、盐、胡椒粉 1/4 小匙

## 作法：

- ① 梅花肉、猪肝分别洗净，均切片，放入碗中  
加入 A 料腌 5 分钟，捞出；皮蛋去壳，切小块；  
油条切 2 公分小段；葱洗净，切末备用。
- ② 稠粥煮滚，放入梅花肉及猪肝煮熟，加入皮蛋、  
油条及 B 料调匀，撒上葱末，即可盛出。



# 状元及第粥

草鱼可以祛寒、补充元气，  
可有效解除疲劳、调养虚弱体质，  
猪腰则可以强健肾功能，减轻腰痛、频尿的症状。

## 材料：

全粥6碗（作法请参照4页）、草鱼中段300克  
猪肝、猪里脊肉各150克、猪腰1个、油条1根

## 调味料：

A料：盐1大匙

## 作法：

- ① 猪肝及里脊肉洗净，均切片；草鱼洗净，去除鱼骨、切薄片；猪腰横剖成两半，去筋膜、洗净，先切花再切块，放入滚水川烫，捞出；油条切1公分小段备用。
- ② 全粥煮滚，放入猪肝、腰花、里脊肉煮至半熟，加入鱼片及A料煮熟，撒上油条，即可盛出。



# 香菇肉粥

猪肉能增强体力、补充热量，  
由于脂肪含量较多，也可以滋润皮肤、促进通便；  
而芹菜则具有降低血压的功效。

## 材料：

稠粥 3 碗（作法请参照 4 页）、猪瘦肉 100 克  
香菇 4 朵、虾米、芹菜各 20 克

## 调味料：

A 料：酱油 1 大匙、盐 1/2 小匙

B 料：鸡精、胡椒粉 1/4 小匙

## 作法：

- ① 虾米泡软；猪肉洗净，香菇泡软、去蒂，均切丝；芹菜去根部及叶片，洗净、切末备用。
- ② 锅中倒入 1 大匙油烧热，放入香菇及虾米炒香，加入肉丝炒熟，再加 A 料调匀，盛起，倒入煮好的白粥中，再煮 1 分钟，盛入碗中，撒上芹菜末，即可端出。



# 秋冬养生粥

## 秋季养肺、冬季养肾

从食物本身的性质来看，白米或糙米熬成的粥，原本就有些许疗效，清粥可以养胃气、帮助药物的吸收，而以食材搭配中药材煮成的粥，可让食疗功效更好发挥。

以季节来看，秋天气候干燥，应以“养肺”为主要的调养方向，因此许多养肺的中药，例如玉竹、沙参、麦冬、麻仁、玄参、地黄、黄精等，可作为调养的食材，而梨子、莲藕、芝麻、白果、蜂蜜、香蕉、甘蔗、白木耳和冰糖等，这些或甜或咸的材料，可以和生米一起熬成粥，逐步调节肺脏的功能。

而若时序持续转凉入冬之际，身体的调养益形重要。此时人体需要注意的部位落入肾脏，若肾功能增强得宜则不容易感冒，对于容易四肢冰冷的情况也会有所改善。

### 百合莲子粥

此粥可以养阴润肺、补脾安神，对于心烦失眠、干咳不断的人有明显功效。

#### 材料：

百合4钱、莲子1两5钱、白果3钱  
红枣8颗、粳米1杯、冰糖酌量

#### 作法：

- ① 百合、白果、莲子浸泡约3小时至材料软化，红枣取出枣核备用。
- ② 将作法①的材料加入洗净的粳米和7碗水煮沸，转小火煮至软烂，加入冰糖调味即可。

秋季



## 水梨润肺粥

此粥可润肺化痰，帮助支气管发炎和干热久咳及便秘患者减轻症状。

### 材料：

粳米 1 杯、水梨半个、罗汉果 1 个  
甜杏仁片 4 钱、川贝 4 钱

### 作法：

- ① 川贝用杵磨碎，罗汉果捏破、取出果肉；水梨洗净、切小块。
- ② 罗汉果肉放入锅中加入川贝以及 7 碗水，大火煮沸再转小火煮 15 分钟，熄火，沥去渣滓留下药汁备用。
- ③ 药汁中加入甜杏仁片、水梨及粳米共煮至米粒软烂成粥状，即可盛出。



## 补肺健脾粥

此粥可益气生津润肺、止咳健脾胃，对口干舌燥、食欲不振的人有帮助。

### 材料：

熟猪肚 1 碗、粳米 1 杯、盐适量、太子参、沙参  
玉竹各 3 钱、淮山 5 钱、莲子 1 两 5 钱

### 作法：

- ① 淮山片、莲子浸泡 3 小时。
- ② 太子参、沙参、玉竹放入锅中加 7 碗水煮沸，转小火煮 10 分钟，沥去渣滓留下药汁。
- ③ 熟猪肚切丝，放入锅中加入熬好的药汁，再加入淮山片、莲子和粳米一起煮成粥，并加少许盐调味。



# 补血鸡粥

此粥可以补血气、安心神，对于患有头晕、心悸、失眠、健忘、四肢无力及病后体虚的人有效。

## 材料：

鸡胸肉丝 50 克、蛋白 1 个、粳米 1 杯

## 中药材：

黄芪 5 钱、当归 3 钱、川芎 1 钱 5 分、白芍 2 钱  
熟地 4 钱、龙眼肉一两

## 作法：

- ① 将黄芪、川芎、白芍、熟地放入锅中加 7 碗水以大火煮沸，转小火煮 15 分钟，滤净渣滓留下药汁。
- ② 鸡胸肉丝放入蛋白碗中浸泡大约 10 分钟，让肉质软嫩。
- ③ 锅中倒入药汁，加入鸡丝、龙眼肉、粳米一起煮成粥，再加入当归煮 5 分钟即可。

冬季



## 参芪羊肉粥

此粥可补血养气，对全身无力、倦怠不适、畏冷肢寒的人有助益。

### 材料：

羊肉薄片1碗、生姜6片、粳米1杯、盐少许

### 中药材：

党参3钱、黄芪5钱、茯苓3钱

### 作法：

- ① 党参、黄芪、茯苓放入锅中加入7碗水，大火煮沸转小火约15分钟，滤去渣滓，留下药汁备用。
- ② 锅中倒入药汁，加入粳米煮成稠粥，盛起前加入薄片的羊肉和生姜，煮滚即可加盐调味。



## 壮筋健骨粥

此粥可以补肾壮阳、强健筋骨，对于肾虚引起的腰膝酸软、骨节酸痛和四肢无力者有效。

### 材料：

巴戟天、黄精各3钱、核桃肉5个、猪小排5块、海参1碗、粳米1杯、生姜数片、盐少许

### 作法：

- ① 巴戟天、黄精放入锅中加7碗水以大火煮沸，转小火煮15分钟，滤出药汁留着备用。
- ② 猪小排洗净，放入滚水川烫，捞出；海参洗净，切小块。
- ③ 锅中倒入药汁，再加入核桃肉、猪小排、海参和粳米一起煮成稠粥，最后加入生姜片和盐调味即可。





# 美容粥功效之一：美白养颜

以保养皮肤和美白为重点的粥品，主要作用在于增进皮肤的新陈代谢，进而达到美白、润泽肌肤，去除黑斑、皱纹及暗沉的肤色，甚至能治疗青春痘、粉刺，提供适当的水分及营养，让肌肤自然呈现光滑细致的感觉，看起来水嫩白皙，保持年轻漂亮的气色。

## 怎么吃才有效？

食用美容粥可以使皮肤在自然的新陈代谢周期中，代谢毒素，并帮助良质的细胞增生。肌肤的新陈代谢周期一般为一个月，千万不要因心急而间断，以养颜粥取代早餐或晚餐，耐心食用1至2段周期，再加上充足的睡眠，就能看出成效。

**主要食材：**椰汁、酪梨、柠檬、苹果、葡萄柚、山药、芋头、牛奶、鸡蛋、薏仁  
猪肉、蜂蜜、花椰菜、番薯、甘蓝菜、磨菇、青椒

**主要中药材：**枸杞、茯苓、当归、肉苁蓉、黄芪、人参  
天冬、川芎、生地、白附子、珍珠末  
贝母、天门冬



## 椰汁黑糯米粥

### 材料：

黑糯米 200 克

### 调味料：

A 料：冰糖 1 大匙    B 料：椰汁 1/2 杯

### 作法：

- ① 黑糯米洗净，泡水 2 小时，取出，稍微沥干。
- ② 放入深锅中，加入 3 杯水煮开，转小火边煮边搅拌约 30 分钟至完全糜烂，加入 A 料继续煮 1-2 分钟至完全溶化，熄火，待温度稍降，加入 B 料拌均匀即可。

