

NO.
1

100 例

★★★★★ 最健康的家庭百味佳肴

《健康百味》编委会 编

清粥小菜



健康百味

一碗清粥，两碟小菜，生活的醇美尽在其中……

延边大学出版社

惊喜
超低价



吃出健康 吃出美味

责任编辑：辛德晶
编辑统筹：石艳芳
文图编辑：董淑娟
美术编辑：管玉成
版式设计：韩少杰
封面设计：夏 鹏
撰 稿：苗 嫣
摄 影：刘 水
菜肴制作：亮点摄影棚（李永其）

健康百味系列丛书·清粥小菜100例

出版发行：延边大学出版社

社 址：吉林省延吉市公园路977号 邮编：133002

网 址：<http://www.eabook.com>（东亚书局）

传 真：0433-2732434

印 刷：北京大容彩色印刷有限公司

开 本：889 × 1194毫米 1/48

印 张：40 字数：300千字

印 数：1—10000

版 次：2006年1月第1版

印 次：2006年1月第1次印刷

ISBN 7-5634-2175-0/Z·221

定 价：200.00元（全20册）

健康百味



清粥小菜

100 例



Contents

清粥小菜



1把=成人一手点握拳的掌心量，一般三口之家2把即可。1杯=250毫升（小号口杯），一般煮2把米约用3杯水，即750~800毫升。
适量=可以依个人口味增减分量。
少许=略加即可。高汤=可以随自己的喜好选择，如鸡高汤、素高汤或排骨高汤。如果自己没时间熬高汤，可以用市场上卖的高汤块、鲣鱼粉、香菇海带粉等混合清水熬出快速高汤。

目录

滋补咸味粥

香菜米粥	4
凉拌莴笋丝	6
黄瓜炒肉丁	7
芹菜香菇粥	8
香菇烧菜花	10
麻辣肚丝	11
皮蛋瘦肉粥	12
菠菜拌蛋皮	14
酸辣白菜	15
麦片牛肉丸粥	16
拌萝卜皮	18
尖椒土豆丝	19
番茄鸡蛋粥	20
糖醋心里美萝卜	22
炆炒西兰花	23



24 营养甜味粥

花生牛奶红枣粥	24
桂花糖藕	26
挂霜花生仁	27
核桃芝麻粥	28
鸡蛋沙拉	30
红烧日本豆腐	31
牛奶麦片粥	32
糖拌三样	34
挂霜蛋块	35
南瓜小米粥	36
枸杞山药	38
桂花梨丝	39

40 家常平味粥

小米棒糖粥	40
酸甜圆白菜	42
木樨豆腐	43
山药羹	44
皮蛋炒黄瓜	46
平菇肉片	47



滋补咸味粥 49

- 菠菜太极粥 49
- 蒜泥菠菜 49
- 冬笋里脊丝 50
- 胡萝卜芥蓝粥 50
- 咸蛋黄拌豆腐 51
- 火腿蚕豆 51
- 香菇竹笋粥 52
- 榨菜肉丝 52
- 银鱼苦瓜 53
- 花生猪骨粥 53
- 金边白菜 54
- 韭黄炒豆腐 54
- 肉末粥 55
- 椒油白菜心 55
- 香干炒芹菜 56
- 腊肉蔬菜粥 56
- 菠菜拌绿豆芽 57
- 盐水虾 57
- 火腿冬瓜粥 58
- 海带三丝 58
- 西红柿炒鸡蛋 59
- 牛肉粥 59
- 辣味瓜条 60
- 西兰花炒牛肉 60
- 羊肉胡萝卜粥 61
- 香辣茭白 61
- 凉拌韭菜 62
- 什锦鸡翅粥 62
- 香菜腐竹 63
- 碎米鸡丁 63
- 64 鸡肝粥
- 64 辣黄瓜皮
- 65 盐水鸡肝
- 65 陈皮腊鸭粥
- 66 雪菜炒蚕豆
- 66 酸菜炒鸭块
- 67 鹌鹑杏仁粥
- 67 麻酱豇豆
- 68 辣味煮蛋
- 68 鲜鱼葱白粥
- 69 蒜香莴菜
- 69 小炒鱼
- 70 鱼丸粥
- 70 炒豌豆苗
- 71 鱼蓉炒蛋
- 71 文蛤萝卜粥
- 72 椒油白萝卜
- 72 蒜炒文蛤
- 73 虾球粥
- 73 雪菜炒冬笋
- 74 蒜味虾
- 74 生滚花蟹粥
- 75 蚝油生菜
- 75 小炒蟹



76 营养甜味粥

- 桂花南瓜粥 76
- 素烧南瓜 76
- 松仁豆腐 77
- 香蕉蜜粥 77
- 糖拌西红柿 78
- 土豆泥 78
- 桂花红薯白米粥 79
- 蜜汁糖藕 79
- 蔬菜棒沙拉 80
- 水果甜粥 80
- 水果沙拉 81
- 冰汁西红柿 81
- 绿豆百合粥 82
- 苹果豌豆沙拉 82
- 甜橙果丁 83
- 龙眼红枣粥 83
- 桂花梨丝 84
- 土豆沙拉 84
- 黑米红枣粥 85
- 果汁菜心 85
- 水果煎蛋 86
- 小米牛奶粥 86
- 冰果鲜藕 87
- 果酱蛋卷 87



- 88 豆汁粥
- 88 银耳芦笋
- 89 珊瑚菜花
- 89 杂粮八宝粥
- 90 芙蓉蚕豆沙
- 90 菜花沙拉

家常平味粥 91

- 91 杂粮粥
- 91 煮毛豆
- 92 棒棒鸡丝
- 92 荷叶粥
- 93 拌西瓜皮
- 93 西瓜汁炒蛋
- 94 枸杞粥
- 94 拍小萝卜
- 94 酸豆角炒肉末
- 95 胡萝卜粥
- 95 青椒炒蛋
- 95 酱爆肉丁





美味速配

① 香菜米粥

② 凉拌莴笋丝

③ 黄瓜炒肉丁

香菜米粥

【材料】

◆ 白米 2 把 ◆ 香菜 3 棵

【调料】

◆ 盐 ◆ 味精

做法

Method

1 白米淘洗干净，用水浸泡30分钟。香菜洗净，切碎。

2 锅置火上，倒入3杯水。白米，大火煮开后转小火，熬煮30分钟。

3 将香菜末、盐放入粥中，略煮5分钟，加味精调味即可。





凉拌莴笋丝

【材料】

◆莴笋1根◆胡萝卜半根

【调料】

◆盐◆香油◆味精

做法

Method

- 1 莴笋去皮切丝；胡萝卜洗净，去皮切丝。
- 2 莴笋丝与胡萝卜丝放入盘中，加盐、香油、味精拌匀即可。

温馨提示

香菜有疏风散寒、养肺、养胃的作用，再加上清爽的莴笋丝、黄瓜丁，是胃口不佳之人的不错选择，也特别适合夏季食用，而肉丁的加入，又不致使此餐太过清淡。



黄瓜炒肉丁

【材料】

◆黄瓜2根◆猪瘦肉250克

【调料】

◆葱花◆姜丝◆盐◆酱油◆淀粉◆姜粉◆味精



做法

Method

- 1 黄瓜洗净，切小丁；猪肉洗净，切与黄瓜相似的小丁，放入碗里，加入盐、姜粉、淀粉、酱油、味精，抓拌均匀，备用。
- 2 油烧热，将腌好的肉丁炒至八九分熟，盛入碗中。
- 3 锅中留底油，炒香葱花、姜丝，然后放黄瓜丁翻炒，放盐、酱油翻炒均匀，将炒好的肉丁放进去，炒熟即可盛盘。



美味速配

① 芹菜香菇粥

② 香菇烧菜花

③ 麻辣肚丝

芹菜香菇粥

【材料】

◆ 芹菜50克 ◆ 水发香菇2朵 ◆ 枸杞10粒 ◆ 白米2把

【调料】

◆ 盐 ◆ 味精



做法

1 芹菜择干净，洗净，切小丁；香菇洗净，去蒂，切小丁；枸杞洗净，白米淘洗干净。

2 锅置火上，倒入3杯水。白米2把，大火煮开后转小火，熬煮30分钟。

3 另取炒锅置火上，倒入油烧至六成热后放入芹菜，香菇翻炒出香味后，加入白米粥中，加盐继续煮10分钟，放味精调味即可。





香菇烧菜花

【材料】

◆菜花1棵◆香菇5朵

【调料】

◆盐◆味精



做法

Method

- 1 菜花去梗，掰成小朵，洗净；香菇洗净，用温水泡发（泡香菇的水留用），去蒂，切成片。
- 2 锅中倒入水烧开，放入菜花焯烫一下，捞出过凉，控水。
- 3 锅置火上，倒入油烧热，下入菜花翻炒，然后把香菇放入一起炒，加盐并加少量泡香菇的水一同烧透，加入味精调味即可。



麻辣肚丝

【材料】

◆熟猪肚 250 克 ◆香菜 2 棵 ◆姜丝
少许

【调料】

◆花椒 ◆辣椒油 ◆醋 ◆盐 ◆白糖
◆味精

温馨小提示

- ① 原材料中有香菇等材料时，如果方便还可以选用清鸡汤来配合做粥。
- ② 做香菇烧菜花时，省下一些香菇的边角料，再煮进芹菜香菇粥，既方便，又美味。再加上辣辣的肚丝，使整套粥与菜的搭配在口味、荤素、营养上均能兼顾。

做法

Method

- 1 猪肚切成丝；香菜洗净，切段。将猪肚丝、香菜段与姜丝盛在一起。
- 2 花椒炒熟，捞出，擀成面，加入盐，制成花椒盐。
- 3 在猪肚中倒入花椒盐、辣椒油、醋、白糖、味精，拌匀即可。





美味速配

①皮蛋瘦肉粥

②菠菜拌蛋皮

③酸辣白菜

皮蛋瘦肉粥

【材料】

◆皮蛋1个◆瘦猪肉50克◆白米2把

【调料】

◆葱花◆盐◆味精

温馨小提示

切皮蛋时用干净卫生的丝线勒开，这样皮蛋不易碎。



做法

- 1 皮蛋剥皮，切丁；瘦猪肉洗净后切丁，用盐腌制30分钟；白米淘洗干净。
- 2 锅置火上，倒入3杯水。白米2把，大火煮开后转小火煮20分钟。
- 3 加入猪肉丁、皮蛋丁、盐，煮沸后转小火煮20分钟，加味精，葱花调味即可。

菠菜拌蛋皮

【材料】

◆菠菜200克◆鸡蛋2个◆海米
少许

【调料】

◆盐◆白糖◆香油◆味精



做法

Method

- 1 将菠菜择洗干净，放入沸水中焯一下，捞出，过凉，沥干，切段。
- 2 海米洗净，放温水中泡发，捞出，切碎，放入菠菜段中，撒盐拌匀。
- 3 鸡蛋打散，放热油锅中摊成薄厚均匀的蛋皮，将蛋皮切丝，撒在菠菜海米上，加入白糖、香油、味精拌匀即可。



酸辣白菜

【材料】

◆嫩白菜 300 克 ◆红辣椒 3 个

【调料】

◆姜末 ◆盐 ◆白糖 ◆白醋 ◆香油
◆味精

做法

Method

- 1 白菜洗净切片，放入沸水中烫3分钟，捞出晾凉，盛盘；红辣椒去蒂和子，洗净，切细丝备用。
- 2 白菜上撒盐腌20分钟，滗出水，加姜末、白糖、白醋、味精拌匀。
- 3 锅置火上，倒入香油烧至六成热，放入辣椒丝稍炸，出香味后，起锅倒在白菜上，用盘扣住，闷20分钟后拌匀即可。

