

<<百变香粥>>

图书基本信息

书名：<<百变香粥>>

13位ISBN编号：9787501953271

10位ISBN编号：7501953279

出版时间：2006-5

出版时间：中国轻工业出版社

作者：邓渠

页数：47

字数：43000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<百变香粥>>

### 内容概要

桂花栗子粥、藕丁莲子粥、牛肉滑蛋粥、蟹柳豆腐粥.....你是否对这些粥馋眼欲滴呢？

本书现在为你一解心头馋！

本书精选了100道粗粮细做营养粥：清爽润心素粥、浓香滋补荤粥.....并对其制作方法、选料等加以说明，可口、营养、保健、易做，还不快来体验一下！

吃出健康，品出美味！

“时尚美食系列”为都市白领提供最倾心的美食享受。

本书为丛书之一，精选了100道粗粮细做营养粥，并对其制作方法，选料等加以说明，可谓“一书在手，厨技尽收”！

## &lt;&lt;百变香粥&gt;&gt;

## 书籍目录

日日年年，怎能错过五谷、蔬菜、花果带来的素朴味道——清爽润心素粥篇 五谷 桂花栗子粥  
 百合绿豆粥 松仁粥 浓香麦片粥 花生杏仁粥 红薯粥 黑豆红糖粥 杂豆粥  
 核桃米粥 红豆山药粥 蔬菜 菠菜虾皮粥 苦瓜糯米冰粥 翠芹夏补粥 冬瓜枸杞糯米  
 粥 藕丁莲子粥 燕麦南瓜粥 白玉豌豆粥 春笋清粥 花果 金橘糯米粥 荔枝龙眼  
 糙米粥 鲜美水果粥 雪梨甜瓜粥 玫瑰粥 菊花茶粥简简单单，怎能错过肉、海鲜与米相  
 互渗透的鲜香滋味——浓香滋补荤粥篇 肉类 皮蛋杂米粥 香菇肉末菜粥 鸡丝香粥 姜  
 母鸭丝糯米粥 牛肉滑蛋粥 金豆粥 鸡肝萝卜粥 丝瓜骨香粥 乌鸡滋补粥 榨菜肉  
 片粥 羊腩苦瓜粥 羊骨红枣粥 海鲜 鱼米粥 皮蛋虾仁瘦肉粥 小银鱼鲜美粥 生  
 滚鱼肉粥 鱼松粥 海苔青丝粥 蚝仔粥 蟹柳豆腐粥

## &lt;&lt;百变香粥&gt;&gt;

## 章节摘录

菠菜虾皮粥 材料：新鲜菠菜3棵，虾皮20克，大米1/2杯。

调料：鸡汤6杯，盐适量。

做法： 1.菠菜洗净，用沸水焯一下，浸在冷水中；虾皮洗净；大米洗净，用水 浸泡30分钟。

2.锅置火上，放入适量油，烧热后放入虾皮翻炒至金黄，加入鸡汤、大 米，用旺火煮开后改小火，熬煮至黏稠。

3.把菠菜，盐放入粥中，略煮2分钟即可。

变个口味： 加入少许干贝，口味更佳的菠菜干贝粥就出锅了。

变种材料： 可以把虾皮换成虾仁，做个菠菜虾仁粥，口味也很鲜美。

苦瓜糯米冰粥 材料：苦瓜1/3根，圆糯米1杯。

调料：盐适量，冰块若干。

做法： 1.苦瓜洗净，去瓢后切丁，在盐水中浸泡5分钟。

2.圆糯米洗净，用水浸泡1小时。

3.锅置火上，放入清水与圆糯米，大火煮沸转小火，慢慢熬煮至黏稠， 加入苦瓜丁，用中火煮开后转小火煮5分钟，熄火后晾凉，把冰块放入粥中 即可。

变个口味： 可以将苦瓜换成南瓜，就是南瓜糯米粥了。

变种材料： 加百合50克，就成了苦瓜百合粥。

<<百变香粥>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>