

虾仁瘦肉粥

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1677684875102634.html>

范文网，为你加油喝彩！

栾川-冰糕的做法



董仲舒

(前179~前104)，董子，汉代思想家，政治家。

正其道不谋其利
修其理不急其功

名人
名句

颜又滋补强身。做法:锅里放凉水，放入糯米、山药、红枣，直至煮

得软烂为止，再向锅中加入放些冰糖即可~

【虾蟹粥】1.大米洗干净,倒入砂锅中放适量水,小火熬粥；2.鲜虾去

头去壳去虾线,用料酒腌制一会,海蟹洗净,掀开盖子,撕去腮,挑出中

间的心脏；3.粥煮30min,将螃蟹和姜丝放入,继续熬煮5min,时时搅

拌；4.最后放入虾仁,点适量盐和胡椒粉再煮3-5min,撒葱花关火即

可

【鸡肉粥】1.米洗干净放入锅内,倒入清水用旺火煮开,转微火熬至粘

稠待用;2.将油倒入锅内,下入鸡肉末炒散,加入葱姜末,酱油搅匀,倒

入米粥锅内,加入盐,用微火煮几分钟即成~注意:粥一定要熬烂、发粘,

鸡肉末煸炒入味后再与粥同熬

【无花果菱角薏米粥】原料:无花果10枚、菱角60克(研末)、薏米

60克、粳米100克；做法:将粳米、无花果、薏米加水煮粥,待粥煮

至浓稠时,再加入菱角粉和适量冰糖,稍煮一会儿即可食用~此粥有

健脾理气、止咳祛痰、除湿利水、抗癌之功效哦~

【乌鸡红枣粥】1.红枣和大米洗净,青葱切末,将乌鸡腿放在沸水中

焯掉血沫；2.乌鸡腿切小块放进砂锅里，冷水大火烧开，倒料酒转小

火慢煮；3.将大米与红枣煮成粥，将粥倒进乌鸡汤里；4.小火慢煮收

汁，加盐、胡椒粉调味，搅匀起锅，撒上青葱末即可~

【DIY鸡肉菜粥】原料：大米粥半碗，鸡肉末半匙，碎青菜1匙，鸡

汤，植物油少许；做法：1.锅内放入少量植物油，起火把油烧热；2.

鸡肉末放入锅中煸炒后，再放入碎青菜煸炒；3.待鸡肉末和碎青菜炒

熟后，再放入大米粥、鸡汤一起煮开即可

【DIY红枣糯米粥】1.糯米、黑米分别洗净，冷水浸泡3小时捞出，沥

干水份；2.元胡以小布袋包好；3.当归、红枣洗净；4.锅中加1500ml冷

水，放入黑米、糯米、当归，及元胡小布袋，旺火烧沸；5.再小火煮30min

加入红枣，继续熬15min；6.加冰糖，再稍焖片刻，即可盛起食用~

【黑豆核桃粥】补气养血，改善疲劳~累了一天了，回家喝碗养生粥

怎么样？！做法： 将黑豆50g用清水泡软，大米100g淘洗干净，核

桃仁30g捣碎； 锅内加水适量，放入大米、黑豆、核桃仁、大枣6

枚共煮，至大米黑豆开花即成~

【南瓜燕麦粥】1.将南瓜去皮后切片,红枣、枸杞洗净待用;2.砂锅中

放入适量的水,倒入切好的南瓜,煮开后再煮二十分钟左右;3.放入燕

麦、红枣、枸杞,用勺子将其拌匀后再煮十分钟左右即可~超级简单哦

~南瓜有保护胃黏膜和降血糖等功效,燕麦有降胆固醇,预防心脏病等

功效

【糯米桂圆粥】功效:养心安神 , 健脾补血 ; 做法:1.圆糯米洗净 , 汤

锅中加入600ml水煮开 ; 2.加入糯米和桂圆肉煮到变成粥加糖即可~

小技巧:糯米可以先加水浸泡着 , 煮时比较节省时间 ; 快起锅时要不

时地搅拌 , 免得糯米粘锅哦

【芹菜粥】1.将芹菜连根洗净,切碎与瘦肉末或瘦肉丝混合炒熟后备

用;2.取适量的梗米,加清鸡汤熬煮成粥,把炒好的芹菜碎肉放入,再

以盐调味,稍煮片刻即可~功效特点:平肝清热、止咳、健胃、降压降

脂~此粥做早餐最佳,味道清香鲜美

【香蕉粥】口味:咸鲜味 ; 营养功效:香蕉性寒味甘 , 具有清热解毒、

润肠通便、润肺止咳和滋补作用等 , 钾对人体的钠具有抑制作用 , 多

吃香蕉 , 可降低血压 , 预防高血压和心血管疾病哦~

【紫薯山药粥】1.山药流水中去皮切滚刀块,紫薯去皮切滚刀块；2.

大米放入电饭锅,加适量水,熬1小时粥；3.米粥熬到20分钟时,放入

紫薯和山药,最后15分钟放入冰糖即可~紫薯营养丰富具特殊保健功

能,包括18种氨基酸,易被人体消化和吸收,还含有大量花青素,对身

体很好哦

【肉丝菜菇粥】1.热油锅放肉丝,炒至变色盛出备用,香菇炒软盛出

备用；2.沙锅中水烧开倒入淘洗干净的大米煮开后小火炖煮；3.煮至

米熟烂加入肉丝、香菇继续煮,再将切碎的胡萝卜、焯水切碎的青菜

倒入粥中；4.加盐、胡椒粉、香油调味即可~

【DIY菠菜麻鸭粥】1.锅中水开后放入粳米、薏米煮10分钟转小火,

取鸭脯肉切成粒,菠菜切碎,分别过开水焯烫备用；2.将煮好的薏

米、粳米捞出,用搅拌器打成蓉,放回米汤中,鸡汤中加少许生粉调

匀倒入米粥中,调入盐,放入鸭肉、菠菜略煮,淋香油,撒入香菜末

即可~

【南瓜燕麦粥】1.将南瓜去皮后切片,红枣、枸杞洗净待用;2.砂锅中

放入适量的水,倒入切好的南瓜,煮开后再煮二十分钟左右;3.放入燕

麦、红枣、枸杞,用勺子将其拌匀后再煮十分钟左右即可~超级简单哦

~南瓜有保护胃黏膜和降血糖等功效,燕麦有降胆固醇,预防心脏病等

功效

【简单美味的骨肉相连青豆粥】材料:煮好的白米粥、青豆100g、骨

肉相连鸡肉串200g(超市买的就行)；做法:1.把骨肉相连鸡肉串从

竹签上退下,和底粥一起煮15分钟；2.加入青豆,旺火煮10分钟；

3.最后根据个人喜好,加适量的盐调味即可~鸡肉香脆醇香,配上青

豆健康营养

【DIY玉米燕麦粥】1.将燕麦仁去杂质洗净,放入锅内,加水适量煮

至熟而开花；2.用冷水调成的稀玉米糊徐徐倒入煮熟的燕麦仁锅内,

用勺不停搅匀,烧沸后改用小火稍煮,即可出锅~燕麦和玉米里都含

有大量的维生素,对身体很好呢~而且此粥对女性丰乳有利哦~

【羊乳红枣粥】补血排毒润肤哦~材料:羊乳300ml,红枣15个,粳米

250g,生晒参、冰糖各30g；做法:粳米+生晒参(切片)+红枣(去核)放

入锅内,加水旺火煮30分钟,倒入羊乳再煮片刻即可~分顿食用具有

益气健中、温润补虚之功效，适用气短乏力、面黄肌瘦、四肢无力、

口淡、便秘等症~

【DIY香菇瘦肉粥】1.剩米饭放锅中加开水熬制；2.瘦肉切丁用蛋清

和生粉、盐腌制一会；3.香菇切小丁、姜切丝、放入熬至开花的粥中

搅拌均匀，再放入肉丁继续煮十几分钟；4.放入盐、鸡精、胡椒粉调

味；5.撒上葱花即可~

【DIY南瓜燕麦粥】1.南瓜去外皮,切成小块,枸杞子用温水浸泡；2.

锅中加水,倒入南瓜块煮；3.水开后,再煮2-3分钟南瓜块即已煮软,

用打蛋器搅拌一下,使南瓜块成糊状；4.倒入燕麦片,搅拌匀；5.再倒

入泡软的枸杞子,煮1-2分钟；6.根据南瓜的甜度,适量加些糖或蜂蜜

调味即可

【胡萝卜蛤蜊粥】大米淘洗干净放进电饭煲内胆，胡萝卜切成小丁跟

大米放在一起，加入适量清水，选择煮粥程序大米跟胡萝卜煮烂后，

加入蛤蜊肉和姜丝再煮10-15分钟即可~超级简单又有营养哦~

【DIY小米南瓜粥】主料:南瓜、小米；做法:1.南瓜去皮切块，小米

洗净后用清水浸泡20分钟；2.准备半瓶开水，倒入电饭锅中，下小

米煮30分钟，煮小米时，用搅拌机将南瓜打成泥；3.30分钟后，加

入南瓜同煮，继续煮15分钟左右即可，中间要时时搅一搅，避免粘

锅~

【紫米补血粥】原料:紫米、红枣、桂圆、山药、红糖；做法:1.紫米

用冷水先浸泡1小时；2.紫米:水 = 1:12大火煮开转小火煮30分钟，

加入其他材料续煮20分钟；3.最后加入红糖调味即可~小提示:桂圆

虽然可以补血气、促进血液循环，但是因为不易消化，请酌量食用~

【糙米红薯粥】1.红薯切块，在清水中略浸泡5分钟；2.浸泡好的糙

米与小米加入适量的清水，大火煮开后转小火盖上盖子熬煮20~30分

钟；3.最后加入红薯一起小火熬到红薯变软即可~

【煲粥小窍门】 淘净米后泡30分钟,米粒充分吸收水分,才能熬煮

出又软又稠的粥; 加水的比例要适量,煮稠粥加5倍于米的水,七分

稠的粥加7倍于米的水,五分稠的粥加10倍于米的水,三分稠的粥加

20倍于米的水; 不断搅拌才黏稠,"煮粥没有巧.三十六下搅",这样

就能煮出好粥哦~

【皮蛋瘦肉粥】1.皮蛋切块,肉丝加盐,香油拌匀,腌10分钟;2.大米

洗净加少许盐,香油腌10分钟;3.腌制肉下热油锅过一下,肉丝变色

捞出控油;4.水煮开下腌好白米,米煮滚后改小火,加入适量皮蛋,瘦

肉丝,盐,鸡精及少许葱花,煮约50分钟后放入余下的皮蛋块和葱花,

微火煮10分钟即可~

【菠菜猪肝粥】1.大米提前浸泡30分钟;2.熟猪肝切小丁备用(猪肝

最好选用超市卖的猪肝尖,省时省力);3.菠菜提前焯水,去掉多余草

酸,切丁备用;4.大米加水开大火煮,煮开后转小火炖煮30分钟;5.米

粥煮好后放入切好的猪肝丁,搅拌均匀,盖盖炖煮10分钟即可~

【黑米杂谷粥】1.淘洗干净黑米、黑豆、薏米、糙米,加足清水浸泡

一天;2.加入足量的水一起煮到沸,转文火再煮30分钟;3.煮到黑

米软糯、黑豆酥烂,粥变浓稠时就可以喽~非常补血补气哦~

【香菇瘦肉粥】原料:瘦肉,香菇,剩米饭,蛋清半个,生粉一勺,姜丝,

葱花,盐,胡椒粉,鸡精;做法:1.剩米饭放锅中加开水熬;2.瘦肉切丁

用蛋清和生粉,盐腌制一会;3.香菇切小丁,姜切丝,放入熬至开花的

粥中搅拌均匀,再放入肉丁继续煮十几分钟;4.放入盐,鸡精,胡椒粉,

撒上葱花即可~

【芝香南瓜粥】1.南瓜去皮切碎块；2.锅里加适量水，水开后放南瓜，

煮到南瓜软软的，用勺子一按即成泥时关火；3.用勺子压碎南瓜，碗

里放少许生粉，凉水调开，倒入南瓜粥里，然后再煮2分钟即可；

4.喝的时候放点熟芝麻点缀提香，喜欢甜的放糖或者是蜂蜜哦~

更多 实用文体 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发