



美味开胃粥



红薯红枣粥



螃蟹粥



美味姬松茸粥

美味开胃粥

材料:

主料:肉丸(超市买的),黄豆(洗净),大米(洗净)

调料:

油,盐,胡椒粉

做法

- 1.把大米煮成白粥,加盐搅拌,放入碗中;
- 2.把肉丸、黄豆放入锅中,加水,煮十五分钟;
- 3.把肉丸和黄豆捞起,加盐和油,放入碗中;
- 4.最后撒上胡椒粉。一碗开胃粥做好了,亲们,多多留言,多多指教哦!

美味香菇粥

材料:

鲜香菇6朵,扇贝柱18个(放蛤蜊会更鲜美的,但是没有买到),大米60克,小白菜6棵,糯米粉少量,牛奶6大匙,盐2.5小匙

做法

- 1.香菇切成片,小白菜洗净切成两段儿,扇贝柱洗净备用;
- 2.锅中放适量的水,将洗净的大米冷水下锅,开始熬,一定要经常搅拌哈,防止粘锅;
- 3.糯米粉用水冲开,和牛奶一起倒入锅中搅拌;
- 4.等米粒稍稍开花的时候放入扇贝柱,熬一会儿;
- 5.放入香菇片、小白菜段儿,稍煮一会儿,等粥煮的很稠的时候就可以关火了,然后撒入适量的盐,就好了。

螃蟹粥

材料:

大闸蟹、生姜、大米、香葱、盐

做法

- 1.准备两三只大闸蟹,把大闸蟹洗干净,一定要是活的大闸蟹,这样做出来味道才鲜美。
- 2.首先将大闸蟹蒸熟,卸掉腿,把腿部有关节的部分切掉,挤出蟹肉,备用。
- 3.把螃蟹的盖掀开,去除白色的象须子一样的东西(实际就是蟹腮),把蟹黄(蟹膏)和背部的肉全部取出备用。
- 4.把生姜切末,切成细细的末

每天的你,是否都是来也匆匆去也匆匆,连个粥都喝不上,现在来看看下面的小妙招吧,早上咱也可以喝上一顿美味营养粥啦,赶时间的朋友们可以尝试一下这些方法。

几种美味的粥 你都会做吗

备用(因螃蟹性凉,可以多放姜末)
5.准备几棵香葱,洗好切成半厘米小段,备用。
6.把米淘好,1小碗大米足够。加适量的水,放入锅中煮。如果有香米,加入一小把更好。
7.米粥煮沸以后关小火,倒入蟹肉和姜末,小火继续熬8分钟左右,加入少许盐(按口味,不宜太咸)搅拌,关火。
8.放入备好的香葱,搅拌,出锅。

红薯红枣粥

材料:

红薯400g,红枣(兵鸽和田骏枣)150g,大米80g,小米80g,水适量

做法

- 1.红枣洗干净,用冷水浸泡10分钟。
- 2.备好大米、小米。
- 3.将米洗干净,用冷水浸泡30分钟。
- 4.红薯洗干净。
- 5.红薯去皮。
- 6.红薯切成块。
- 7.红薯倒入电饭煲内胆。
- 8.红枣再次清洗后倒入电饭煲内胆。
- 9.加入适量的水。
- 10.将内胆放入电饭煲,盖上盖,调至1小时煮粥挡通电煲。
- 11.开锅后将米倒入电饭煲,盖上盖继续煲。
- 12.煲熟食材断电。焖10分钟后即可盛出享用。

杂粮粥

材料:

大米1/2碗(普通米饭碗哦),黑米1/4碗,血糯米1/4碗,香菇2朵,玉米粒1小把。

做法

- 1.将多种米用清水泡1个小时以上,天气冷的时候泡过夜也无妨哈。

2.将泡好的米用清水洗洗,香菇切丁。
3.锅中水煮开,滴二三滴香油。
4.把米倒入锅中,转小火慢熬。
5.因为米已经被泡软了就比较容易熟,大概15分钟后,把香菇丁和玉米粒倒入锅内。
6.转大火烧开,然后再用小火煮5分钟即可出锅。

虾仁白菜粥

材料:

米适量,虾仁适量,小白菜适量,盐,姜片

做法

- 1.粥要煲出米花的效果,最好将米提前泡几个小时,上面滴点油。这是一个香港朋友告诉我的方法。用一般的东北米就可以了。煮粥的时候,泡米的水不用倒掉,一起煮。
- 2.虾仁去掉虾线,洗净。放少许盐,和姜片一起腌着。
- 3.选用小白菜的叶子,油麦菜的叶子也一样。洗净,将叶子切碎。
- 4.可以用电饭锅煲粥,等到煮好了,米粒开花的时候,先放入菜叶,然后再放入虾仁。加盐,搅拌匀,然后焖会儿就可以吃了。

营养美味姬松茸粥

材料:

大米150克、干松茸30克、盐少许

做法

- 1.干松茸提前一夜泡好。
- 2.米淘洗干净浸泡20分钟。
- 3.泡发干松茸切丁。
- 4.米入锅加适量水,加几滴油,大火再煮开,转文火煮20分钟左右。
- 5.加入松茸丁,继续煮25分钟左右,关火前调入少许盐提味即可。



开胃粥



虾仁白菜粥



杂粮粥