

高明区砂锅粥配料

生成日期: 2025-10-21

天气一冷就惦记上了海鲜粥，每次想起来馋虫就跃跃欲试，尝一口，暖暖的好舒服。大致算了一下，如果大米提前浸泡1小时的话，大概要熬40分钟；如果是提前一晚浸泡的话，只要20分钟，绵软粘稠的海鲜粥就差不多了。相当于工作日的早上，咱们洗漱的那会儿功夫，一碗粥就ok了，是不是相当省事儿！工欲善其事，必先利其器，想熬好一锅海鲜粥，建议用锅壁厚一些的锅具，像紫砂锅，陶瓷炖锅，都非常推荐，一来是保温效果好，二是熬出来的海鲜粥滋味浓郁。海鲜粥有很多做法，以较为常见的虾蟹粥为例，里面的主料是膏蟹和虾，辅料还可以放冬菜、香菇丝、油菜、香菜等。虾蟹也可以换成干贝、干鱿鱼，提前泡发即可，这些食材都能够提鲜，激发粥的香味。进阶一点的做法，就需要你提前跑一趟海鲜市场，用生龙活虎的游海货滚一锅靓粥，满满大海的味道，鲜上加鲜！潮汕的海鲜粥大多是以螃蟹和虾为主角，然后加入其他小菜，吃起来非常鲜甜。高明区砂锅粥配料

砂锅是不错的煮粥工具，因为砂锅通气性较好，传热均匀，散热慢，砂锅能均衡而持久的把外界热能传递给内部原料，相对平衡的环境温度，有利于水分子与食物的相互渗透，能大限度地释放食物味道。珍珠米。砂锅粥一般都要选用上好的珍珠米来煮才能煮得颗颗分明，软黏稠香，胶质比较重的“肥仔米”是上佳选择。大米要先浸泡30分钟。淘净米后再泡30分钟，米粒充分吸收水分，才能熬煮出又软又稠的粥。冷水下米煮粥好。煮粥时要将米粒与冷水一起放入锅中煮沸，才能让米粒充分吸收水分，煮出来的粥才会比较香软。否则，米粒较硬，粥不稠。高明区砂锅粥配料海鲜砂锅粥的简单做法，营养美味，连喝三碗都不够。

海鲜粥制作步骤：

- 1、一步就是淘洗大米，将梗米清洗干净以后浸泡，这样子可以将它里面的杂质沉淀出来，然后加入食用油，充分浸泡一个小时。可以让米更加的香醇。
- 2、火腿切块，要是那种熏制的火腿，不是普通的火腿肠。将火腿在热水之中焯烫一下，可以去掉上面的杂质。
- 3、处理下，去掉虾头虾线，然后放少量姜，胡椒粉或十三香，料酒去腥，腌制十分钟左右。
- 4、炸虾头，将虾煮出来它的油水。然后取出来虾头，加清水，水开之后放入梗米。
- 5、此时加入火腿丁，再煮一会小心糊锅，多搅拌。
- 6、距离出锅还有五分钟时候放入虾仁，虾仁煮熟变色以后再焖煮一会，然后加入少许葱末，喜欢香菜的来一点，淋入一点香油，味道淡的话可以加入一点盐再煮一会，这样就可以出锅了。鲜美无比的海鲜粥，有肉的营养，蔬菜的香甜，还有属于梗米的主食的诱惑，是一道不可不学的必备菜。家中有老人牙口不好的可以多吃一点，有小孩子可以多吃虾补充营养。年轻人也可以常吃，比外面的更营养。

海鲜砂锅粥的做法：先将大米洗净泡上十五分钟。生姜切成生姜丝。梭子蟹清洗下，去除囊腮等需要去除的部分后，将梭子蟹剁成为一小块一小块。梭子蟹放入碗中，加入姜丝，料酒进行腌制。在砂锅长放入半锅水，将姜丝放入锅中烧开。浸泡过的大米倒入烧开的姜丝水中开始熬粥。娃娃菜切丝待用。将娃娃菜的菜根和螃蟹放入粥中熬煮。粥煮好后将娃娃菜丝再放入粥中，炖煮几分钟即可关火出锅了，海鲜砂锅粥需要用到生姜水，可以去除梭子蟹的寒气。梭子蟹搭配姜水熬得粥来吃，不会对脾胃造成过多负担。熬粥的时候要时不时的注意火候，不要熬焦了。吃不胖的低脂早餐，鲜掉眉毛的海鲜粥。潮汕砂锅粥毫无疑问必须要用砂锅慢火炖生米。

海鲜砂锅粥做法:大米提前泡一小时,可以更快容易煮开,两个皮蛋切块,鸡腿肉一个切丁,用海天料酒、海天金标生抽、和淀粉抓匀腌制10分钟锅中加大米10倍的水,大火煮开,加入皮蛋烧开转小火,盖子留个小缝避免扑锅,煮15分钟,倒入鸡腿肉和胡萝卜,再煮5分钟,粥变得粘稠后,放盐、胡椒粉、调味!新鲜的虾剥虾肉,把虾仁用半勺盐,料酒、腌制10分钟,香菇切片、胡萝卜切丁、玉米粒、豌豆、青菜切丝.锅中热油,先放虾头炒出虾油捞出去不要,再放入葱、姜、把香菇、胡萝卜翻炒一下,倒入粥锅里,豌豆也倒进去,大火转小火15分钟,倒入虾仁和玉米粒,再烧5分钟较后放青菜、胡椒粉、盐调味。营养丰富的海鲜粥,味道鲜美,软糯鲜香,好喝到舔碗,美味。高明区砂锅粥配料

如果你只煮白粥,不加海鲜或其他肉类,那么这两样可以省略。高明区砂锅粥配料

海鲜砂锅粥做法:准备好一碗淘洗干净的大米放入冰箱冷冻一个晚上,二天早上起来冲开备用。再准备好一点配菜:一块西兰花放入面粉水中浸泡5分钟,再用清水冲洗干净切成小块,一根胡萝卜清洗干净切成小丁,几片个香菇清洗干净切成小片备用。准备几个大虾去掉虾头直接把虾线扯掉,剥掉虾皮,虾仁清洗干净放入食盐,胡椒粉,料酒,抓拌均匀腌制10分钟。砂锅烧热后加入食用油,下入葱段炒出香味,再下入虾头炒出虾油。加入适量的清水,倒入大米,大火烧开撇去浮沫再煮10分钟。10分钟左右大米就煮开花了,冷冻后的大米吸水性更强很快就能煮熟,这个时候把虾头取出放入腌好的大虾和配菜煮5分钟。高明区砂锅粥配料

佛山市南海区都城源饮食店一直专注于餐饮管理,餐饮服务。开展经营饮食活动,销售各种食品。制售中餐、销售酒。饮料、餐饮等技术培训。现场制作熟食,生冷放食品水果等。(依法须经批准的项目,经相关部门批准后方可开展经营活动,具体经营项目以相关部门批准文件或许可证件为准),是一家食品、饮料的企业,拥有自己**的技术体系。公司目前拥有专业的技术员工,为员工提供广阔的发展平台与成长空间,为客户提供高质的产品服务,深受员工与客户好评。佛山市南海区都城源饮食店主营业务涵盖海鲜粥,猪杂粥,广式烧腊,坚持“质量保证、良好服务、顾客满意”的质量方针,赢得广大客户的支持和信赖。一直以来公司坚持以客户为中心、海鲜粥,猪杂粥,广式烧腊市场为导向,重信誉,保质量,想客户之所想,急用户之所急,全力以赴满足客户的一切需要。