

# 鲜虾砂锅粥煮法

生成日期: 2025-10-29

海鲜砂锅粥烹煮时要注意材料的加入顺序，慢熟的材料先放，易熟的材料后放，如此煮至所有材料熟透，粥汁的纯度才不会受到影响，也不会混淆。如：米和药材要先熬，蔬菜、水果放下锅；海鲜类宜先氽烫，肉类则浆拌淀粉后在入粥煮，就可以让粥品看起来清爽，不混浊；如果喜欢吃生一点，也可把鱼肉、牛肉或猪肝等材料，切成薄片，垫入碗底，用煮沸的粥汁冲入碗中，将材料烫至六七分熟，吃起来特别滑嫩、鲜美；另外，像香菜、葱花、姜末这类调味用的香料，只要在起锅前撒上即可。吃不胖的低脂早餐，鲜掉眉毛的海鲜粥。鲜虾砂锅粥煮法

燕麦海鲜砂锅粥的做法，综合燕麦片洗净后沥干水分，备用。中卷清理内脏后洗净切圈片；虾仁去肠泥后洗净，备用。煮一锅滚沸的水，卷圈和虾仁烫一下，捞出沥干水分，备用。热锅放入奶油，加入蒜末和洋葱末爆香后倒入高汤，综合燕麦片煮至滚沸，改小火盖上锅盖煮约4分钟，再次煮至滚沸即可。燕麦较早是用来当军马的饲料，也有人用来喂鸽子，含有蛋白质、脂肪、维生素B群及钙、磷、铁等丰富的营养素，并且含有葡萄糖及丰富的水溶性纤维、植物硷、植物皂素，营养价值还是麦类中含量较高的呢！鲜虾砂锅粥煮法海鲜粥的烹饪技巧以煮菜为主，口味属于咸鲜。

潮汕砂锅粥，是潮汕地区传统名点之一。由各种配料组合而成，花样众多，根据加入的配料不同呈现不同的味道，同时也是潮汕人的主食。潮汕砂锅粥的种类繁多，常见的就有潮汕肉丸砂锅粥、皮蛋瘦肉砂锅粥等等，为出名的就是潮汕美食海鲜砂锅粥了。把虾的壳拔掉，留下虾头、虾壳和虾线去掉，可以留下尾巴，将鲍鱼肉取出来后，去掉内脏，再把它刷洗干净；砂锅烧热加一点油，把虾头倒进去，炒出香味后把虾头夹掉；把米煮得烂一点后，把虾、鲍鱼片、一勺花生酱、一勺猪油、鱼露、冬菜、胡椒粉依次加进去后，试一下咸淡，出锅前撒上香菜，出锅。潮汕海鲜砂锅粥，味道甜美，口感浓厚，是来潮汕必吃的一道地道美食之一。

## 海鲜粥：

- 1、一道海鲜粥，美味的海鲜必不可少。除了食谱里提到的海鲜，你还可以加入其它自己喜欢的海鲜，比如新鲜扇贝肉、新鲜鲍鱼、青口贝等等。只要白粥煮得到位，其它的都非常简单了。如果加入鱼片、牛蛙、鸡肉片等，就可以做出其他不同品种的粥。
- 2、煮一道美味的白粥，根据火候、加入水分的不同，会得到不同的浓度、口感。一般煮粥时候加入的水量是米的12倍左右，根据自己的喜好可以进行调整。粥要煮到足够的程度，才会表现出粘稠的质感。注意两点即可：一是小火熬煮，二是煮够时间直到粥变得粘稠。
- 3、姜片和白胡椒粉都可以去腥，让海鲜粥的味道更鲜美。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。海鲜砂锅粥是一道由海蟹、海虾等原料制成的菜品，鲜味十足，细滑可口。

## 胡萝卜海鲜#的制作步骤：

1. 糯米洗干净之后提前用水浸泡1个小时。猪瘦肉切成细条，用盐和料酒稍微腌一下。基围虾洗干净。除去虾头虾脚和肠子。锅内水烧开。倒入糯米继续用大火烧。
2. 当第二次开锅的时候，放入大虾。继续放入切成丁的胡萝卜，然后改成小火，炖约45分钟。为了防止糊底，中途搅拌几次。大约45分钟左右，糯米煮至开花即可关火，放入瘦肉用勺子搅散后盖上锅盖略焖。大约45分钟左右，糯米煮至开花即可关火，放入瘦肉用勺子搅散后盖上锅盖略焖。

3. 撒入葱花。放适量的盐搅匀即可食用。胡萝卜海鲜砂锅粥烹饪技巧。海鲜砂锅粥大米煮至开花后放虾油，姜丝，瑶柱和香菇搅拌下。鲜虾砂锅粥煮法

自制比宵夜摊更美味的海鲜粥配方及做法。鲜虾砂锅粥煮法

海鲜在我们的生活中是很常见的食物，很多人都喜欢用海鲜煮粥吃，海鲜粥营养又美味材料：鲍鱼2颗、白饭3碗、高丽菜200克、香菇20g□虾米20g□香油1小匙、白胡椒粉半小匙、盐半大匙做法：

- 1、虾米洗净后泡软，香菇洗净并泡软后再切丝，高丽菜切丝备用。
- 2、鲍鱼以盐水洗净后，放入滚水中转小文火浸泡20-30秒，再起锅以清水略洗后，剥去外壳和内脏，再切斜片备用。
- 3、锅中烧热1大匙油，放入虾米和香菇丝爆香后起锅备用。
- 4、取一汤锅，放入白饭并加入水至淹没过饭后，以中小火熬煮至八分熟成为粥状，再加入高丽菜丝、香菇丝和虾米煮熟。
- 5、然后放入鲍鱼片继续煮一下，再加入白胡椒粉、盐和香油调味即可完成。鲜虾砂锅粥煮法

佛山市南海区都城源饮食店位于大沥镇黄岐黄海路怡富广场190号商铺。公司业务分为海鲜粥，猪杂粥，广式烧腊等，目前不断进行创新和服务改进，为客户提供良好的产品和服务。公司从事食品、饮料多年，有着创新的设计、强大的技术，还有一批专业化的队伍，确保为客户提供良好的产品及服务。都城源餐饮立足于全国市场，依托强大的研发实力，融合前沿的技术理念，飞快响应客户的变化需求。