

# 南海区干贝砂锅粥用什么配料

发布日期: 2025-09-29

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。这道粥里的虾处理时不需要去皮，这样可使煮出来的虾保留更多的鲜味。海鲜砂锅粥中的虾肉中含有丰富的镁，能很好的保护心血管系统，它可减少血液中胆固醇含量，同时还能扩张冠状动脉，有利于预防高的血压。螃蟹洗净去掉肺、心脏和贝壳后切成小块；海虾洗净，但不用去头和虾皮；老姜切成末备用。将米淘洗完后放入砂锅中，米与水的比例为1：4，大火煮开砂锅内的粥。砂锅内的粥煮开后调至中火，再煮10分钟，放入螃蟹块、海虾、姜末。待粥再次煮开后，调入盐，以小火慢熬40分钟，撒入香葱段、胡椒粉即可出锅。经典的海鲜砂锅粥有砂锅生鱼粥、砂锅海虾粥、砂锅膏蟹粥等。南海区干贝砂锅粥用什么配料

潮汕砂锅粥天冷不冷其实都可以喝，因为实在是太鲜美了，尤其在家制作要比外面划算许多，用料也是货真价实哈。家附近的超市买到了梭子蟹，不算大，但调鲜也是够用的，鲍鱼没有买到，想用蛏子之类的替代，想想又要吐沙等待之类的，实在心急，我就没放。冬菜，这个在北方实在难买到，大师说不放也行，那我也忽略一下哈，你千万不要以为许多东西没买到味道就打折了，不是哈，你看看我的用料，想不鲜都难哈。如果你想更地道些，那你可以把食材准备的更充分些哈。一般熬粥会糊底，如果用砂锅可能糊的更厉害，窍门就是沸水后放米，再滴几滴油，搅拌，这点很重要。快速让米熟，就要提前浸泡，如果口感吃起来想更软糯些，少加一些糯米也是不错的。南海区干贝砂锅粥用什么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。

在寒冷的冬天吃，能吃上一碗热气腾腾的海鲜砂锅粥，别提有多幸福了。什锦海鲜砂锅粥可以说是一锅煲天下，你喜欢的各种食材都可以统统加进去，来个营养美味的大合集，较适合懒人不过了。海鲜砂锅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，米粥嫩滑爽口又有营养，还带着海鲜的鲜美，闻起来飘香四溢，谁看了都会蠢蠢欲动，叫人一边看着缓缓飘散的白气，一边忍不住吞口水。煮海鲜砂锅粥的时候，加入的海鲜不同，口感也就不同，但是海鲜砂锅粥的营养价值却是毋庸置疑的。海鲜砂锅粥里含有大量的蛋白质和钙，还有铁、锌、钾等成分，具有健脾养胃、补中的食用价值，而且非常好消化易吸收，老人和孩子都可以多吃。

蟹乃食中珍味，素有“一盘蟹，顶桌菜”的民谚，它不但味美，且营养丰富，是一种高蛋白的补品。中医认为螃蟹有清热、补骨添髓、养筋、通经络、利肢节、续绝伤、滋肝阴、充胃液之功效。对于淤血、损伤、黄疸、腰腿酸痛和风湿性关节炎等疾病有很好的疗效。花蟹粥螃蟹含有丰富的蛋白质、微量元素等营养，对身体有很好的滋补作用。滋阴清热，化瘀。适用于阴虚体质又易生疮的患者，老年人骨质疏松者亦可常服。医学认为蟹有散瘀血，通筋络，续筋接骨，解漆毒等功效。螃蟹还有抗结核作用，吃蟹对结核病的康复大有补益。海鲜粥还含有丰富的蛋白质，

有助于人体生长发育，能增强机体免疫力，适合体质虚弱的人食用。

干贝鲜虾海鲜砂锅粥大米150g·鲜虾80g·银鱼干10g·干贝15粒、西兰花60g·胡萝卜60g·豌豆60g·干香菇4朵、香葱20g·姜10g·盐3g·白胡椒粉1g·花生油3ml·香油3ml:

1. 食材，干贝和银鱼干提前泡软；干香菇提前泡发后切成薄香菇片；鲜虾剪去虾须后开背剔除虾线；胡萝卜切丁；西兰花掰成小朵后焯水备用；香葱切葱花；姜切姜末。
2. 大米用清水淘洗干净后加入食用油3ml拌均匀；砂锅中加入饮用水2000ml大火烧开后放入大米，煮至米粒开花后放入银鱼干，转小火再煮20分钟。
3. 下入切好的香菇片和姜末，继续煮10分钟。
4. 下入切好的胡萝卜丁，大火煮10分钟。
5. 下入豌豆粒，继续煮10分钟。
6. 煮至半粘稠状态下入泡好的干贝，继续煮10分钟。
7. 煮至米粥香稠时下入鲜虾，小火继续熬煮10分钟，关火前2分钟将焯过水的西兰花放入，入调入盐3g·白胡椒粉1g和香油3ml·较后出锅前撒上葱花即可。砂锅粥，砂锅粥、是一道中华传统名点。

南海区干贝砂锅粥用什么配料

海鲜砂锅粥的简单做法，营养美味，连喝三碗都不够。南海区干贝砂锅粥用什么配料

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；海鲜类宜先汆烫，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。南海区干贝砂锅粥用什么配料

佛山市南海区都城源饮食店专注技术创新和产品研发，发展规模团队不断壮大。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。公司深耕海鲜粥，猪杂粥，广式烧腊，正积蓄着更大的能量，向更广阔的空间、更宽泛的领域拓展。