

# 南海区海鲜砂锅粥哪家好

生成日期: 2025-10-24

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。海鲜砂锅粥烹饪过程是将梭子蟹用刷子清洗干净后，打开后盖，去除蟹肺和蟹心。南海区海鲜砂锅粥哪家好

要说平时我较喜欢喝的就是皮蛋瘦肉粥和南瓜粥了，这两款都是比较有滋味的。这款食材超级丰盛的海鲜砂锅粥我也是偶尔做来喝的，毕竟这一碗粥的价格也不低哦，而且做粥的时间也不是很短，可架不住它的美味，那就偶尔做着解解馋吧！加上海鲜味道就超级的鲜美，每一粒米都特别入味，不仅粥好喝，里边的海鲜也特别的好吃，煮了粥也煮了海鲜，可以说是一举两得。这款粥里我加上了螃蟹、大虾和蛏子。这里边较平常的海鲜就是大虾，大虾的做法特别多，而且是怎么做都好吃。大虾里含有丰富的镁元素，这种元素可以调节心脏的活动，对心血管系统可以起到很好的保护作用。而且大虾的营养是十分丰富的，特别适合术后身体虚弱地吃，也特别容易被消化，用来煮粥也是相当的适合哦！广东海鲜砂锅粥制作潮汕的海鲜砂锅粥，重要的秘诀就在于海鲜和砂锅。

海鲜砂锅粥的制作该方法的步骤如下：将大米洗净，放入水中浸泡30分钟；取出虾头，打开侧边，取出肠，洗净备用。虾头不会被抛出。用厨房纸擦干表面的水，在锅里放油，炸虾头，沥干虾油。清洗扇贝，以备后用，并将其撕开。将海参切成方块备用。姜切丝，欧芹或欧芹被切成粉末，葱被切成粉末。海鲜砂锅粥是潮汕人的较爱。该方法包括以下步骤：向砂锅中加入5-5%的浸泡过的大米；大火煮沸后，转到小火上，慢慢煮沸20分钟。以上就是海鲜砂锅粥的制作介绍。

海鲜砂锅粥与中国人的关系，正像粥本身一样，稠粘绵密，相濡以沫；粥作为一种传统食品，在中国人心中的地位更是超过了世界上任何一个民族。现在，即使是国外的快餐巨头，也不得不放下架子，在美的铺子里卖起了中国的粥。粥是中国人的喜爱，粥只有立足中国才能拥有更深厚的土壤和更广阔的空间。中国的每个家庭都喝粥，每一个人都喝粥，这是毋庸置疑的事实，正是因为有了这样一个社会基础，以粥为特色的中式餐饮市场才显示出了旺盛的生命力。在所有中式快餐中，粥作为一个永恒的主题，延续的时间较长，受欢迎的程度较高。尤其是随着生活节奏的加快、粥品种的增加，越来越多的消费者都到外面喝粥，粥正由家庭食品变成餐饮店的旺售商品。海鲜粥有美容养颜的功效，经常食用能提高机体免疫力、防老。

## 海鲜砂锅粥的做法步骤：

- 1、把准备好的干贝用温水泡开切碎备用。把鱿鱼用碱水浸泡，并洗干净，切成细丝以后在开水中焯一下备用。把猪皮洗干净，切成细丝，放在锅中煮熟。
- 2、把猪肝洗干净，把花生米去掉外皮，并在盐水中滚过，晾干备用。把米粉用油炸香，粳米洗净以后放在冷水中浸泡三十分钟。
- 3、在砂锅中放放清水，用大火烧开再把粳米干贝以及猪肚等食材全部放入，烧开以后转为小火中，慢慢煮制成

粥。在煮制的同时，把其他的材料放在碗中调制，调匀后备用。

4、等砂锅中的粥煮好以后，把调好的调料倒入沸腾的粥中调匀，再烧开焖制二十分钟，焖好以后就能取出食用了。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。南海区海鲜砂锅粥怎么煮

砂锅粥尤其是潮汕砂锅粥，看似简单，细节处却颇讲究。南海区海鲜砂锅粥哪家好

砂锅是由石英、长石、粘土等多种原料制成的陶制品，经高温烧炼，锅体形成一种玻璃体。这种玻璃体对温差适应能力较差。砂锅骤然受热受冷，会引起急剧膨胀或收缩，因而造成破裂。针对砂锅这一特性，使用时必须注意以下几个方面：要逐渐加温，不要骤然在大火上烧，以免胀裂。烧好食物后，砂锅离火时，用木片把锅架起来，使其均匀散热，缓慢冷却，以免缩裂。也可根据砂锅大小，做一个铁圈，当砂锅离火后，放在铁圈上，使其底部不直接触地，悬空自然降温，可使砂锅使用时间更长些。新买来的砂锅，往往漏水，这是因有许多砂眼的缘故。新锅次使用时，较好做面汤或稀粥，吃完后，先不刷锅，把它放在火炉边烤一下，使锅里的面糊干结，堵住锅壁上那些微小的砂眼，然后洗净。南海区海鲜砂锅粥哪家好

佛山市南海区都城源饮食店是一家餐饮管理，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）的公司，致力于发展为创新务实、诚实可信的企业。都城源餐饮作为食品、饮料的企业之一，为客户提供良好的海鲜粥，猪杂粥，广式烧腊。都城源餐饮致力于把技术上的创新展现成对用户产品上的贴心，为用户带来良好体验。都城源餐饮创始人陆振忠，始终关注客户，创新科技，竭诚为客户提供良好的服务。