

超值全彩
白金版

家常主食

7天学会

李鹏 主编

易学易做

下

403 道美味面食
268 道诱人粥饭
309 道创意点心



详细介绍制作各类主食所使用的材料、调料，烹饪步骤清晰，制作要点详略得当，一目了然。即便你没有任何做饭经验，7天之内，也能做得有模有样、有滋有味，让全家每天都享受丰盛主食。

营养
美味



长江出版传媒
湖北科学技术出版社

第三部分

米饭、粥



米饭和粥可以说是人们日常饮食中绝对的主角。米饭和粥的营养虽然普通，但是胜在全面，它几乎可以提供我们人体所需的全部营养。特别对于南方人来说，米饭和粥是日常饮食中必不可少的一部分。米饭除了可以搭配各种炒菜食用外，只要稍加辅料拌炒便可以成为一道单独的美味，例如家喻户晓的蛋炒饭。而粥更可以搭配一些肉类、蔬菜等食材一起煲煮，营养更全面，是人们十分喜爱的食物之一。本章节将告诉你如何做出美味营养的米饭和粥。





扬州炒饭

材料 米饭500克，鸡蛋2个，青豆50克，粟米粒40克，鲜虾仁40克，三明治火腿粒40克

调料 盐、白糖、生抽、麻油、葱花各适量

做法 ①鸡蛋打散后均匀地拌入米饭中，青豆、鲜玉米粒、鲜虾仁、三明治火腿粒用开水焯熟捞起。②烧锅下油，放入拌有鸡蛋的米饭，在锅中翻炒，加入焯熟的青豆、玉米粒、虾仁、三明治火腿粒，在锅中翻炒。③把所有调味料加入饭中炒匀，加入葱花翻炒即可。



包菜烧肉饭

材料 饭200克，辣白菜、五花肉片、洋葱片、胡萝卜丝、豆芽、包菜丝、熟芝麻各适量

调料 盐2克，青椒丝、葱、料酒、凉面汁各适量

做法 ①豆芽洗净；葱洗净切花。②油锅烧热，入五花肉稍炒，加入青椒、洋葱、胡萝卜、豆芽、包菜炒匀，调入料酒、盐炒匀。③将已炒好的菜装入碗内，撒上熟芝麻、葱花，配上辣白菜、凉面汁即可食用。

专家点评 增强免疫力。



芙蓉煎蛋饭

材料 米150克，青菜100克，鸡蛋3个

调料 盐3克

做法 ①米加适量水于锅中，煲40分钟至熟。②青菜焯熟；鸡蛋打匀，加盐调成鸡蛋汁。③油下锅，倒入鸡蛋汁，用慢火煎熟，与米饭、青菜装盘即可。

适合人群 一般人都可食用，尤其适合儿童食用。

专家点评 提神健脑。

重点提示 煎鸡蛋的时候火不宜太大，要嫩点才好吃。



平菇鸡肾饭

材料 米150克，平菇100克，鸡肾150克

调料 盐、葱、姜、蒜、淀粉各适量

做法 ①平菇去头洗净，焯水；鸡肾洗净，氽水后切片；葱洗净切段；姜洗净切片；大蒜去皮；米加水煲40分钟至熟。②油锅烧热，加入鸡肾炒入味后盛出，再热油锅，爆香葱、姜、蒜，放入鸡肾、平菇炒1分钟，加调味料炒匀，出锅前勾薄芡，摆于饭旁即可。

适合人群 一般人都可食用，尤其适合男性食用。

芋头饭

材料 泰国香米200克，芋头50克，猪肉、虾仁、鱿鱼丝、香菇、干贝、胡萝卜各10克

调料 酱油5毫升，盐3克，糖5克

做法 ① 香米洗净泡30分钟捞出；芋头去皮切小丁；胡萝卜去皮切丁；香菇泡发切丝；猪肉切小丁；虾仁、鱿鱼丝、干贝洗净。② 锅烧热，放猪肉炒出油，入香菇、虾仁、鱿鱼丝、干贝爆香；加胡萝卜丁、米炒干炒透；加芋头和开水，调盐、糖、酱煮干焖透后拌匀。



农家芋头饭

材料 米300克，芋头250克，泡发好的香菇5克，花生米10克

调料 盐、胡辣粉、香油、蒜苗、九里香各适量

做法 ① 芋头去皮洗净切粒；蒜苗切段；香菇切粒。② 芋头蒸熟，用中油温炸至表层变硬；蒜苗、香菇入油锅炒香，调入调味料炒匀。③ 米洗净入锅煲至八成熟，再放入其余原材料煲至熟，最后放入九里香即可。



豌豆糙米饭

材料 糙米200克，新鲜豌豆100克

调料 香油15克

做法 ① 糙米洗净，用温水浸泡2小时，豌豆洗净。② 糙米、豌豆加适量水和15毫升的油后一起入蒸锅。③ 蒸30分钟至豌豆、米饭熟烂即可。

适合人群 一般人都可食用，尤其适合男性食用。

专家点评 开胃消食。

重点提示 豌豆炒至熟透，口感会更好。



蜜汁叉烧饭

材料 梅肉、米各150克，青菜100克

调料 盐、味精、沙姜粉、甘草粉、五香粉、麦芽糖、蒜蓉各适量

做法 ① 将梅肉与盐、味精、沙姜粉、甘草粉、五香粉、蒜蓉腌渍1个小时，再加入麦芽糖于烤箱中烤30分钟，制成叉烧。② 米洗净，加水倒入锅中煮40分钟至熟后盛出。③ 青菜焯盐水至熟，叉烧扫油切块，摆于饭旁即可。





豉椒鲜鱿饭

材料 青椒、洋葱各50克，鲜鱿100克，米150克

调料 豆豉、姜、葱段、蒜蓉、淀粉各适量

做法 ①鲜鱿入油锅中氽熟后盛出，锅中留油，下姜、葱、蒜、豆豉爆炒香，加青椒、洋葱炒至七成熟，下鲜鱿片，加调味料炒匀。②出锅前勾薄芡，盛于米饭旁即可。

专家点评 补血养颜。



油鸡腿饭

材料 米150克，小鸡腿1个，青菜100克

调料 生抽、老抽、草果、桂皮、陈皮、甘草、八角、香叶、姜蓉各适量

做法 ①米加适量水于锅中煲40分钟至熟。②另在锅中放入清水，加草果、桂皮、陈皮、甘草、八角、香叶煲半个小时，放入鸡腿煲熟，加生抽、老抽煲1分钟后，取出切块。③青菜焯水至熟，姜蓉一碟配于旁，作调味料食用。



咖喱牛腩饭

材料 土豆块、牛腩各100克，米150克

调料 椰酱、盐、南乳、柱候酱、八角、香叶、草果、咖喱油、花奶、青椒、红椒片各适量

做法 ①米加100克水于锅中煮40分钟至熟。②盐、南乳、柱候酱、八角、香叶、草果加水制成卤水，牛腩放入煲熟，取出切片。土豆焯水后入油锅炸熟。③油留少许于锅中，下辣椒、牛腩和土豆翻炒，加少许水、盐，加咖喱油、花奶、椰酱炒匀即成。



卤鹅饭

材料 鹅肉200克，米100克，青菜适量

调料 葱10克，卤汁适量

做法 ①米洗净；葱择洗净切花；青菜洗净。②鹅肉洗净，同卤汁一起入锅卤8小时至入味，捞出切片。③米加适量水煮熟，放上鹅肉片，围上焯熟的青菜，再撒上葱花即可。

适合人群 一般人都可食用，尤其适合女性食用。

专家点评 降低血压。

卤水拼饭

材料 卤鹅、卤鹅肝、卤猪蹄各50克，米100克，菜心适量

做法 ①米洗净；卤鹅切片；卤鹅肝切片；卤猪脚斩成块；菜心洗净，焯熟备用。②米加入适量水入锅煮成饭后盛出。③拼上卤鹅片、卤鹅肝、卤猪蹄，放上菜心即成。

适合人群 一般人都可食用，尤其适合男性食用。

专家点评 开胃消食。



海南鸡饭

材料 鸡1只，肉羹100克，香米200克

调料 椰汁、青葱、香菜、鸡上汤、盐、香茅、鸡油各适量

做法 ①鸡治净后上汤注入煲中，加入肉羹、青葱、香菜煲开，改慢火再煲，至入味成浸鸡水。②香米洗净，加鸡上汤、椰汁、盐、香茅，入锅隔水蒸熟，取出后加鸡油拌匀。③浸鸡水煲开后，放入鸡，改用慢火，捞起沥干水后，将鸡砍件摆好，伴于鸡油饭即可。



印尼炒饭

材料 火腿2克，叉烧2克，胡萝卜2克，粟米2克，青豆2克，虾仁2克，米饭150克，鸡蛋1个

调料 咖喱油、咖喱粉、盐、味精各适量

做法 ①火腿、叉烧、胡萝卜、粟米、青豆、虾仁切粒，过水过油至熟；鸡蛋打散，加盐入味；米加水煮熟。②油锅烧热，倒入熟米饭，加火腿、叉烧、胡萝卜、粟米、青豆、虾仁及各调味料炒1分钟后起锅。③下2毫升油于煎锅上，将鸡蛋煎半熟即可。



西湖炒饭

材料 米饭1碗，虾仁50克，笋丁20克，甜豆20克，火腿5片，鸡蛋2个

调料 葱花1根，盐5克，味精2克

做法 ①甜豆、虾仁均洗净；鸡蛋打散。②炒锅置火上，下虾仁、笋丁、甜豆、火腿、鸡蛋液炒透。③再加米饭炒熟，入调味料翻匀即可。

适合人群 一般人都可食用，尤其适合男性食用。

专家点评 开胃消食。





干贝蛋炒饭

材料 白饭1碗，干贝3粒，鸡蛋1个

调料 盐2克，葱1根

做法 ①干贝以清水泡软，剥成细丝。②油锅加热，下干贝丝炒至酥黄，再将白饭、蛋液倒入炒散，并加盐调味。③炒至饭粒变干且晶莹发亮。将葱洗净，切成葱花撒在饭上即可。

适合人群 一般人都可食用，尤其适合儿童食用。

专家点评 开胃消食。



鱼丁炒饭

材料 白北鱼1片，鸡蛋1个，白饭1碗

调料 盐2克，葱2根

做法 ①鱼片冲净，去骨切丁；蛋打成蛋汁；葱去根须和老叶，洗净后切葱花。②炒锅加热，鱼丁过油，再下白饭炒散，加盐、葱花提味。③淋上蛋汁，炒至收干即成。

专家点评 增强免疫力。

重点提示 把鱼放在盐水里浸泡片刻，可去腥。



西式炒饭

材料 米150克，胡萝卜、青豆、粟米、火腿、叉烧各25克

调料 茄汁、糖、味精、盐各适量

做法 ①米加水煮熟成米饭；胡萝卜切粒；火腿切粒；叉烧切粒后焯水；青豆、粟米洗净。②油倒入锅中，将胡萝卜、青豆、粟米、火腿、叉烧过油炒，加入茄汁、糖、味精、盐调入味。③再下入熟米饭一起炒匀即可。



香芹炒饭

材料 熟米饭150克，芹菜100克，青豆20克，鸡蛋1个，胡萝卜80克

调料 盐5克，鸡精3克，姜10克

做法 ①先将熟米饭下油锅中炒匀待用。②胡萝卜、芹菜、姜分别切粒；鸡蛋磕壳，加盐打散。③炒锅烧热，下油，倒入鸡蛋液炒熟后捞起。锅再烧热，下油炒香姜、青豆、芹菜、胡萝卜，翻炒2分钟后，倒入熟的鸡蛋和米饭，再炒匀，加调味料即可。

干贝蛋白炒饭

材料 干贝50克，蛋清3个分量，白菜50克，白米饭1碗

调料 盐3克，料酒、葱各5克，姜片3片

做法 ①干贝泡软后加入料酒、姜片蒸5个小时后取出，撕碎备用。②蛋清加入少许盐、味精搅匀，炒熟。白菜叶洗净切成细丝，葱择洗净切成花。③炒锅上火，油烧热，放入白菜丝、蛋清、干贝，调入盐炒香，加入白米饭炒匀，撒上葱花即成。



碧绿蟹子炒饭

材料 菜心50克，鸡蛋2个，蟹子20克，米饭1碗

调料 盐3克，味精2克

做法 ①菜心留梗洗净切成粒，炒熟备用。②鸡蛋打入碗中，调入些许盐、味精搅匀。③锅上火，油烧热，放入蛋液炒至七成熟，放入饭炒干，调入味，放入蟹子、菜粒炒匀入味即成。

专家点评 开胃消食。

重点提示 炒饭以饭粒炒至金黄即可，不宜久炒。



泰皇炒饭

材料 饭1碗，虾仁50克，蟹柳50克，菠萝1块，芥蓝2根，洋葱1个，鸡蛋1个

调料 青椒1个，红椒1个，泰皇酱适量

做法 ①青红椒去蒂洗净切粒，洋葱洗净切粒，菠萝去皮切粒，芥蓝洗净切碎备用。②锅中油烧热，放入鸡蛋液炸成蛋花，再将青红椒、洋葱、菠萝、蟹柳、芥蓝、虾仁一起爆炒至熟。③倒入饭一起炒香，加入泰皇酱炒匀即可。



三文鱼紫菜炒饭

材料 饭、三文鱼各100克，紫菜20克，菜粒30克

调料 盐3克，鸡精5克，生抽6克，姜10克

做法 ①姜洗净切末；紫菜洗净切丝；菜粒入沸水中焯烫，捞出沥水。②锅上火，油烧热，放入三文鱼炸至金黄色，捞出沥油。③锅中留少许油，放入饭炒香，调入盐、鸡精，加入三文鱼、菜粒、紫菜、姜末炒香，调入生抽即可。

专家点评 保肝护肾。





福建海鲜饭

材料 干贝、香菇、火腿各20克，饭1碗，虾仁、蟹柳、鲜鱿、菜心粒、胡萝卜粒各25克

调料 水淀粉、鸡汤、盐、麻油、蛋清各适量

做法 ①锅中水烧开，放入干贝、香菇、火腿、虾仁、蟹柳、鲜鱿、菜心粒、胡萝卜焯烫，捞出沥干水分。②将焯烫过的原材料再加入鸡汤煮2分钟，调入盐、麻油。③将水淀粉放入锅中勾芡，再加入蛋清捞混，盛出铺在饭上食用。



海鲜炒饭

材料 咸蛋黄2个，露笋、虾仁、鲜鱿各50克，石斑鱼、带子各25克，鸡蛋1个，米饭200克

调料 盐3克，鸡精5克，胡椒粉少许

做法 ①将咸蛋黄蒸熟后取出，搅成蛋碎；将所有海鲜洗净切粒，过油；露笋洗净，切段焯水。②鸡蛋去壳打散成为蛋汁。③烧热锅，加入油炒鸡蛋汁，加入米饭略炒后，再加入咸蛋黄及所有原材料，大火炒匀至干后，加调味料炒匀即可。



什锦炒饭

材料 米150克，腊肉、腊肠、叉烧、虾仁、牛肉各25克，生菜10克，鸡蛋1个

调料 盐3克，鸡精2克，葱10克

做法 ①腊肉、腊肠、叉烧、牛肉、虾仁切粒，先过水过油至熟；生菜切丝；葱切段；鸡蛋打匀。②米洗净加水煮熟。③油下锅，放生菜丝、葱段热锅，加鸡蛋炒熟，下熟米饭、腊肉粒、腊肠粒、叉烧粒、牛肉粒、虾仁粒一起用中火炒1分钟后，加盐、鸡精调味即可。



手抓饭

材料 大米、羊肉各100克，胡萝卜、洋葱各15克

调料 盐、味精、白糖、胡椒粉、孜然各适量

做法 ①大米洗净，泡水2小时；羊肉切块滑油；胡萝卜、洋葱切丝。②油烧热，放入羊肉、胡萝卜、洋葱炒香，加水及调味料、大米。③焖至熟即可食用。

适合人群 一般人都可食用，尤其适合男性食用。

专家点评 开胃消食。

重点提示 烹饪时放数个山楂可去羊肉的膻味。

墨鱼汁炒饭

材料 白饭1碗，墨鱼汁、松仁各适量

调料 盐2克

做法 ①炒锅加热加油，先将白饭倒入，拌炒均匀。②加入墨鱼汁、松仁炒匀，加盐调味。

适合人群 一般人都可食用，尤其适合女性食用。

专家点评 防癌抗癌。

重点提示 腹部颜色均匀的才是鲜墨鱼。



奶汁鲑鱼炖饭

材料 白米100克，洋葱碎50克，鲑鱼碎300克，西兰花适量

调料 牛奶、高汤各200克

做法 ①白米洗净沥干水分；西蓝花切成小朵备用。②起油锅，爆香洋葱碎，放入鲑鱼碎稍微拌炒，加入白米、牛奶和高汤，用中小火炖煮至熟软，再加入西蓝花续煮至汤汁收干即可。

专家点评 开胃消食。



酱汁鸡丝饭

材料 鸡肉300克，胡萝卜1/4根，大头菜1/2棵，米饭1碗

调料 姜2片，葱1支，盐2克，芝麻酱适量

做法 ①鸡肉洗净，用姜片、葱段、盐1茶匙调味。②将鸡肉蒸熟，取出放凉再用手撕成丝状。③胡萝卜、大头菜洗净，去皮切丝状，加盐抓匀，再拧干去水分。④将所有食材调入芝麻酱拌匀即可。

专家点评 提神健脑。



彩色饭团

材料 白饭1碗

调料 绿茶粉、黄豆粉、芝麻粉各适量

做法 ①双手洗净，将白饭捏成小圆球，约一口的量。②将三色粉分别倒在平盘上，小饭团在粉上均匀滚过。③也可在白饭内包豆沙馅，外层再裹绿茶粉等材料。

适合人群 一般人都可食用，尤其适合儿童食用。

专家点评 开胃消食。





彩色虾仁饭

材料 当归、黄芪、枸杞、红枣各8克，白米150克，虾仁、冷冻三色蔬菜各100克，蛋1个

调料 葱末6克，盐、米酒、柴鱼粉各适量

做法 ①将黄芪、枸杞、红枣、当归洗净，加水煮滚，过滤后取汤汁；米洗净，和汤汁入锅煮熟。②虾仁洗净加调味料略腌。鸡蛋打入锅中炒熟盛出。再热油锅，虾仁入锅炒熟盛出，以余油爆香葱末，白饭下锅，再加盐、柴鱼粉、虾仁、三色蔬菜、蛋炒匀。



柏子仁玉米饭

材料 胚芽米100克，玉米、柏子仁、香菇、青豆、萝卜干、胡萝卜、芹菜、土豆、肉丁各适量

做法 ①柏子仁压碎包入布包，用4杯水煎煮成1杯水；胚芽米饭煮熟；青豆烫一下。②爆香菇再捞出；肉丁用油及酱油拌一下，入锅爆香。③将玉米、胡萝卜、土豆和少许水煮至水干，加香菇、肉丁、青豆、胡椒粉拌炒，倒入冷饭炒香，撒入萝卜干及芹菜即可。



鱼丁花生糙米饭

材料 糙米100克，花生米50克，鳕鱼片200克

调料 盐2克

做法 ①糙米、花生米分别淘净，以清水浸泡2小时后沥干，盛入锅内，锅内加3杯半水。②鱼洗净切丁，加入电锅中，并加盐调味。③入锅煮饭，至开关跳起，续焖10分钟即成。

适合人群 一般人都可食用，尤其适合女性食用。

专家点评 降低血脂。



蛤蜊牛奶饭

材料 蛤蜊250克，鲜奶150克，白饭1碗

调料 盐2克，香料少许

做法 ①蛤蜊泡薄盐水，吐沙后，入锅煮至开口，挑起蛤肉备用。②白饭倒入煮锅，加入鲜奶和盐，以大火煮至快收汁，将蛤肉加入同煮至收汁，盛起后撒上香料即成。

适合人群 一般人都可食用，尤其适合老年人食用。

专家点评 降低血压。

竹叶菜饭

材料 干竹叶3叶，白米100克，油菜2株，胡萝卜20克，海藻干适量

做法 ① 竹叶刷净，入沸水中烫一下后捞起，铺于电锅内锅底层。② 油菜去头，洗净切细；胡萝卜削皮洗净，切丝。③ 白米淘净，与油菜、胡萝卜和海藻干混和，倒入电锅中，加1杯半水，入锅煮饭，至开关跳起即成。



八宝高纤饭

材料 黑糯米4克，长糯米10克，糙米10克，白米20克，大豆8克，黄豆10克，燕麦8克，莲子5克，薏仁5克，红豆5克

做法 ① 全部材料洗净放入锅，加水盖满材料，浸泡1小时后沥干。② 加入一碗半的水（外锅1杯水），放入电锅煮熟即成。

专家点评 排毒瘦身。



水果拌饭

材料 草莓1粒，猕猴桃、香蕉、芒果各1片，白粥3/4碗

做法 ① 草莓洗净后去蒂，切成细丁，其他水果也切成丁备用。② 将水果丁、白粥一起拌匀即可。

专家点评 增强免疫力。

重点提示 水果要选用新鲜的，久放冰箱里的水果口味不佳。



什锦炊饭

材料 糙米1杯，燕麦1/4杯，生香菇4朵，猪肉丝50克，豌豆仁少许

调料 高汤2杯

做法 ① 糙米和燕麦洗净，浸泡于足量清水中约1小时，洗净后沥干水分；香菇切小丁备用。② 锅中倒入高汤，加入糙米、燕麦、香菇丁、猪肉丝与豌豆仁，拌匀蒸熟即可。

专家点评 开胃消食。





紫米菜饭

材料 紫米1杯，包菜200克，胡萝卜1小段，鸡蛋1个

调料 葱花适量

做法 ①紫米淘净，放进电锅内锅，加水浸泡；包菜洗净切粗丝；胡萝卜削皮、洗净切丝。将包菜、胡萝卜在米里和匀，外锅加1杯半水煮饭。②鸡蛋打匀，用平底锅分次煎成蛋皮，切丝。③待电锅开关跳起，续焖10分钟再掀盖，将饭菜和匀盛起，撒上蛋丝、葱花即成。



蒲烧鳗鱼饭

材料 蒲烧鳗1段，热白饭1碗，鸡蛋1个

调料 醋姜片适量

做法 ①将鳗鱼以微波炉加热。②将白饭盛碗，铺上鳗鱼。③鸡蛋打匀成蛋汁，入锅煎蛋卷，切长条状，与醋姜片搭配饭即可食用。

适合人群 一般人都可食用，尤其适合男性食用。

专家点评 保肝护肾。

重点提示 加工鳗鱼时应注意，其血有毒。



贝母蒸梨饭

材料 川贝母10克，水梨1个，糯米1/2杯

调料 盐适量

做法 ①梨子洗净，切成两半，挖掉梨心和部分果肉。②贝母和糯米淘净，挖出的果肉切丁，混合倒入梨内，盛在容器里移入电锅。③外锅加1杯水，蒸到开关跳起即可食用。

适合人群 一般人都可食用，尤其适合男性食用。

专家点评 润肺养阴。



双枣八宝饭

材料 江苏圆糯米、豆沙各200克，红枣、蜜枣、瓜仁、枸杞、葡萄干各30克

调料 白糖100克

做法 ①将糯米洗净，用清水浸泡12小时，捞出入锅蒸熟。②取一圆碗，刷上猪油，在碗底放上红枣、蜜枣、瓜仁、枸杞和葡萄干，铺上一层糯米饭。③再放入豆沙，盖上一层糯米饭，上笼蒸30分钟，取出后翻转碗倒在碟上即可。

八宝饭

材料 糯米200克，香菇30克，海蛎干、干贝、虾仁、鱿鱼丝、板栗、鸭蛋、猪肉各10克，竹筒1个

调料 家酿酱油、盐各适量

做法 ①糯米洗净泡1小时；香菇、海蛎干泡发；虾仁、干贝洗净；鱿鱼丝、板栗、鸭蛋煮熟；猪肉切小块。②油锅烧热，放糯米炒透，加水、盐、酱油、糖焖干，香菇、鸭蛋、干贝、虾仁、海蛎干、板栗、鱿鱼丝、猪肉放入竹筒内，糯米打入压实，蒸熟即可。



金瓜饭

材料 香米200克，金瓜100克，猪肉、虾仁、鱿鱼丝、干贝、胡萝卜、香菇各20克

调料 酱色、盐、糖各适量

做法 ①香米洗净泡30分钟捞出；金瓜、胡萝卜去皮洗净切丁；香菇泡发洗净切丝；猪肉切小丁；虾仁、鱿鱼丝、干贝洗净备用。②猪肉入锅炒出油，再入香菇、虾仁、鱿鱼丝、干贝爆香，放胡萝卜丁、米炒透。③放金瓜、开水和调味料，煮干焖透即可。



玫瑰八宝饭

材料 上等糯米50克，玫瑰豆沙100克，西湖蜜饯50克

调料 白糖50克

做法 ①先将糯米洗净备用。②锅中放入水，将糯米煮熟后取出，放凉后拌入白糖，包入玫瑰豆沙、西湖蜜饯后盛碗内。③将八宝饭放入蒸笼内蒸2~3分钟，取出即可食用。

适合人群 一般人都可食用，尤其适合女性食用。

专家点评 增强免疫力。



澳门非洲鸡套餐饭

材料 非洲鸡150克，青菜50克，咸蛋半个，米饭1碗

调料 盐、白糖、淀粉各适量

做法 ①非洲鸡入油锅中炸熟，沥干油分切成块状。②锅中注水烧开，放入青菜焯熟，沥干水分。③将非洲鸡块、青菜、咸蛋摆在蒸热的饭上即可。

适合人群 一般人都可食用，尤其适合儿童食用。

专家点评 提神健脑。

重点提示 鸡肉凉后再切，且要保持其形状完整。





爽口糙米饭

材料 粳米100克，糙米100克，红枣50克

做法 ①粳米、糙米一起泡发洗净。②红枣洗净后去核，切成小块。③再将粳米、糙米与红枣一起上锅蒸约半小时至熟即可。

适合人群 一般人都可食用，尤其适合女性食用。

专家点评 排毒瘦身。

重点提示 糙米以外观完整、饱满、色泽显黄褐色或浅褐色、且散发香味的为佳。



原盅腊味饭

材料 米500克，腊肉、香肠各150克

调料 盐2克

做法 ①将米淘洗干净；腊肉、香肠洗净后切成薄片。②米加水上火煮成饭。③饭上再加入腊味一起煮至有香味即可。

适合人群 一般人都可食用，尤其适合男性食用。

专家点评 开胃消食。

重点提示 腊肉用水泡洗一下，味更好。



叉烧油鸡饭

材料 白饭1碗，叉烧50克，油鸡100克，菜心100克

调料 盐2克，香油5克

做法 ①菜心洗净，入沸水中焯熟；油鸡砍件、叉烧切片备用。②切好的油鸡和叉烧放在白饭上，入微波炉加热30秒钟后取出。③放入菜心，调入盐，淋上香油即可。

专家点评 提神健脑。

重点提示 鸡肉放入啤酒中浸泡可除腥味。



腊味饭

材料 腊肉100克，米饭1碗，菜心100克，腊肠50克

调料 盐2克

做法 ①腊肉、腊肠切成薄片；菜心放入烧开的水中焯熟，捞出沥水。②将腊肉、腊肠放在饭上入微波炉加热1分钟后取出。③将菜心放在碗内，即可食用。

专家点评 开胃消食。

重点提示 腊肉要去皮切成薄片，吃起来才不会感觉油腻。

冬菇猪蹄饭

材料 白饭1碗，猪蹄20克，冬菇50克，菜心100克

调料 姜丝10克，葱花15克，盐、糖、蚝油、胡椒粉、鸡油、麻油各适量

做法 ①冬菇用水浸泡40分钟后洗净，切去菇枝；菜心洗净备用。②锅内放油烧热，爆香姜丝、葱花，加入鸡油、盐、糖、蚝油、胡椒粉、麻油煮10分钟。③捞出姜丝、葱花，放入猪蹄煮5分钟，然后把猪蹄捞出放在饭上，冬菇放在猪蹄上，加入菜心即可。



虾饭

材料 虾200克，泡发的香菇15克，米300克，蒜苗50克

调料 九里香2克，味精2克，盐3克，香油4克，胡椒粉1克

做法 ①蒜苗洗净切段；虾洗净去泥肠；香菇洗净后切丝。②虾入油锅稍炒，再放入蒜苗，调入调味料后炒匀。③米洗净，入锅用中火煲至八成熟，放入虾、蒜苗、香菇后再煲至熟，放入九里香即可。



潮阳农家饭

材料 包菜150克，米300克，五花肉50克，蒜苗40克

调料 盐、鸡精、香油、胡椒粉、九里香各适量

做法 ①包菜洗净切块；蒜苗洗净切段；五花肉洗净切块，入锅炒至金黄色。②包菜、蒜苗入热油锅，加盐、鸡精、香油、胡椒粉、九里香炒香；米洗净，放入砂锅中加适量水，中火煮至八成熟。③放五花肉、包菜、蒜苗，再用文火烧10分钟即可。

专家点评 开胃消食。



海鲜饭

材料 青豆15克，米饭1碗，洋葱50克，甜红椒、蛋各1个，蟹柳、虾仁、鲜鱿各适量，白菌10克

调料 白汁、盐、牛油、白葡萄酒、柠檬汁各适量

做法 ①鸡蛋入锅煎成蛋花，饭下锅炒香装碗；洋葱洗净切角；海鲜用盐、胡椒粉、柠檬汁腌5分钟；甜红椒切条。②牛油烧热，海鲜、洋葱、青豆、甜红椒、白菌下锅炒熟，淋白葡萄酒、白汁，调入盐炒匀，铺饭上即可。





猪扒饭

材料 鸡蛋2个，猪扒200克，胡萝卜、西芹、洋葱、白菌、西红柿肉、青豆、什菜丝各适量，米饭1碗

调料 香油、面粉、淀粉、白兰地酒、黑椒粒、香叶、盐、糖、胡椒粉各适量

做法 ①鸡蛋去壳与面粉拌匀；猪扒切块，用除面粉以外的调味料腌半小时，再裹上面粉蛋液，入锅煎至两面金黄。②另一个蛋打匀煎熟，加饭炒匀后盛碗。将所有原材料同炒香后盛碗，盖上猪扒，淋上香油。



排骨煲仔饭

材料 仔排200克，米50克

调料 美极鲜酱油10克，蚝油10克，姜、葱10克，汤皇、料酒、糖、鸡精、油菜心各适量

做法 ①将仔排洗净，切成块后氽水洗净待用。②把生米泡透后，加适量花生油，上笼蒸熟。③将排骨加所有调味料烧制熟，上桌与米饭一起食用即可。

适合人群 一般人都可食用，尤其适合女性食用。

专家点评 补血养颜。



日式海鲜锅仔饭

材料 虾、蟹、鱿鱼、鱼柳共250克，白饭200克，鸡蛋1个

调料 鳗鱼汁50克，糖5克，麻油、盐各少许

做法 ①将海鲜洗净，放入六成热油中，过油捞起。②热锅，加油下入蛋和饭，加少许盐炒香后装盘。③热锅，倒入鳗鱼汁，与海鲜共煮，再放入糖、麻油炒匀，淋到装盘的饭上即可。

专家点评 提神健脑。



豉汁排骨煲仔饭

材料 米100克，菜心80克，排骨150克

调料 生抽8克，姜10克，红椒、豆豉各15克

做法 ①红椒、姜均切丝；排骨洗净，斩块，氽水；菜心洗净，焯水至熟。②米加水放入砂锅中，煲10分钟，再放入排骨、红椒丝、姜丝、豆豉、花生油煲5分钟即熟。③放菜心于煲内，生抽淋于菜上即可。

适合人群 一般人都可食用，尤其适合男性食用。

专家点评 开胃消食。