



家常

炒饭 盖饭

夏金龙 主编

为上班族量身打造的营养快餐

最简单、最美味的米饭



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常炒饭盖饭/夏金龙主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008.5

ISBN 978-7-5384-3830-7

I. 家… II. 夏… III. 大米—食谱 IV. TS972.131

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 062205 号



家常炒饭盖饭

主编: 夏金龙 策划: 车 强

摄影指导: 杨跃祥 责任编辑: 车 强 张伟泽

封面设计: 名晓设计

美术制作: 郑 旭 林立会 李 晔 付丹红 林 凡

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话/传真: 0431-85677817

85651628 85635177 85651759

编辑部电话: 0431-85629318

E-mail: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

实名: 吉林科学技术出版社

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710 × 1000 16 开本 12.5 印张

2008 年 8 月第一版 2008 年 8 月第一次印刷

ISBN 978-7-5384-3830-7

定 价: 25.00 元

为上班族量身打造营养快餐

家常炒饭 盖饭

夏金龙 主编



吉林科学技术出版社

作者简介



夏金龙 中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，中华名厨，国家高级烹饪技师，国家高级营养技师，国家高级职业经理人，国家企业二级人力资源管理师，中国饭店业金牌总厨，中国十大最有发展潜力青年厨师，全国饭店业国家级评委，国际东方药膳食疗保健学会常务理事，法国国际美食会亚太区中国分会名誉会长，吉林省职业技能鉴定高级考评员，吉林省烹饪协会名厨专业委员会副秘书长，吉林省养生保健协会药膳专业委员会副秘书长，2007年被法国国际美食会授予法国蓝带三星勋章，法国国际美食博士勋章，国际酒店管理专家勋章。曾编著出版书籍《中国新吉菜》、《家常面点》、《快手套餐》、《中国味道》、《蘑菇主厨》、《好学易做1000样》、《57道有滋有味汤》、《跟我学做菜》等系列丛书60余本。现任吉林省劳动和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

主 编：夏金龙

编 委：吕春雨 高 波 李 野 范春雨 孙学富 郭建武 贾艳华
褚桂杰 刘亚轩 任玉珊 侯会臣 刘云峰 刘 刚 曲镇东
任玉华 韩忠权 耿枕军 黄 力 张艳锋

摄影指导：杨跃祥

摄 影：马 骐 于小宏 姜 丽 张启为 韩继成 路世平 林全德
高 伟 李德富

本书瓷器由长春市九洲宾馆酒店瓷器用品有限公司提供（电话：0431-88759613）

本书饮品由吉林省劳动保障厅培训鉴定基地创
新菜研究办公室提供（电话：0431-88698880）





前言

米是出自于大地的恩惠，而煮熟的米饭则有着大自然的芳香，美味可口，也是我们一年四季都能吃到的自然美味，在咀嚼时能感受到微软的口感与天然甘甜的美味，作为最经济的热量来源，实属颇具魅力的食粮之一，但现在一些上班族的中青年人往往把它作为烹饪菜肴的辅助品。所以，一定要合理的安排自己的饮食，保持营养的均衡。

米饭还是减肥和预防疾病的好帮手，含有糖类等多种营养素，在吃饭时细细咀嚼，可以帮助消化，还能帮助排出体内多余脂肪与胆固醇。它有和食物纤维相同的效果，所以米饭对促进人体健康起到了相当大的作用。

为满足大家的需求，本人根据多年的从厨经验精心编写了《家常炒饭盖饭》，近500款营养米饭供您选择习作，公开做出好吃米饭的技法，轻松学会烹饪特色米饭。

书中精选了能够满足家庭成员需要，且适合家庭制作的多种特色风味米饭。准备过程轻松简单，利用手边的食材就可以做出美味、营养的炒饭、盖饭、蒸饭、焖饭，是上班族快速料理的烹饪指南。本书图文并茂、科学实用、易学易懂，既适合广大家庭读者使用，又可供餐饮从业人员提高技艺之用。让您的味觉得到满足的同时，又不失均衡的营养，自己动手烹饪出那份成功的喜悦吧。

中国烹饪大师
国家高级营养师

夏金龙

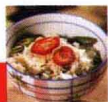


目录 A (烹饪技法分类)

CONTENTS

- ◆016 米的众生相 ◆018 米的加工、处理与存储 ◆020 来碗香喷喷的米饭
◆022 如何煮出好吃的米饭

1 炒饭



- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| 24 虾仁香菇蛋炒饭 黑胡椒火腿蛋炒饭
胡萝卜蛋炒饭 | 39 凤梨咖喱炒饭 干果凤肉饭 |
| 25 甜椒蛋炒饭 香菇豌豆奶油饭 | 40 番茄鸡丁饭 乌贼豆仁炒饭
腌肉芥兰炒饭 |
| 26 鲜牡蛎蛋炒饭 鲜虾蟹脚蛤蜊饭
米笋蛋炒饭 | 41 生炒糯米饭 花枝蛋炒饭 |
| 27 豆芽蛋炒饭 绞肉蛋炒饭 | 42 鸡肉虾仁火腿饭 什锦炒饭
鸡肉火腿饭 |
| 28 培根蛋炒饭 秋葵蛋炒饭
番茄蛋炒饭 | 43 蘑菇鸡丁饭 虾仁菜饭 |
| 29 黄瓜虾粒蛋炒饭 绿豆薏仁炒饭 | 44 奶油鸡丝饭 香葱蛋花炒饭
红参豌豆饭 |
| 30 苦瓜咸蛋炒饭 咸鱼豆芽炒饭
三鲜蛋炒饭 | 45 鸡肝洋葱炒饭 香椿蛋炒饭 |
| 31 鲑鱼肉蛋炒饭 山药蛋炒饭 | 46 蟹肉炒饭 鸡蛋粳米饭 香蒜蛋饭 |
| 32 甜椒绞肉炒饭 金针蛋炒饭
樱花蛋炒饭 | 47 扬州什锦炒饭 泡椒鸡丁炒饭 |
| 33 辣白菜炒饭 银鱼蛋炒饭 | |
| 34 菜包饭 油菜蛋炒饭
榨菜海带蛋炒饭 | |
| 35 凤梨蛋炒饭 花椰菜蛋炒饭 | |
| 36 牛肉咖喱蛋炒饭 鱼丝酸菜炒饭
鸡丝蛋炒饭 | |
| 37 烧肉蛋炒饭 海鲜蛋炒饭 | |
| 38 鱼肉沙拉蛋炒饭 瘦肉泡菜炒饭
水果蛋炒饭 | |





- 48 四丝蛋炒饭 虾皮杭椒炒饭
奶油京葱炒饭
- 49 芹菜炒饭 鸡蛋肉丁饭
- 50 香椿肉丝饭 肉丝蔬菜炒饭
雪菜肉末炒饭
- 51 里脊豌豆蛋饼饭 肉丁豆腐饭
- 52 肉丁豌豆炒饭 肉丁炒饭
什锦海参炒饭
- 53 油菜肉丝饭 叉烧肉饭
- 54 肉末土豆炒饭 叉烧葱饭 广州炒饭
- 55 叉烧豌豆饭 西葫芦火腿饭
- 56 豆芽叉烧肉饭卷 火腿菠萝炒饭
火腿玉米炒饭
- 57 腊味芋头饭 西式蛤蜊炒饭
- 58 什锦毛豆炒饭 香肠卷心菜饭
腊肉瑶柱炒饭
- 59 鲜菌牛肉炒饭 五福炒饭
- 60 蒜末香肠炒饭 香肠炒饭
黄瓜火腿炒饭
- 61 黑椒牛肉饭 咖喱牛肉炒饭
- 62 蛋皮包鸡丁饭 虾仁蔬菜炒饭
番茄牛肉饭

- 63 虾仁蟹肉饭 虾仁火腿豌豆饭
- 64 豆角蟹肉饭 姜丝蟹肉饭
海鲜蔬菜炒饭
- 65 豌豆蟹肉炒饭 海参虾仁炒饭
- 66 梅子莲藕炒饭 什锦豌豆饭
番茄椒菇炒饭
- 67 什锦水果饭 木樨菠菜炒饭
- 68 青蔬果仁炒饭 葱香粳米饭
奶油花生炒饭
- 69 桂花八宝饭 什锦香米饭
- 70 鸡汁八宝饭 酱萝卜炒饭
什锦鲜虾饭
- 71 什锦糯米饭 什锦蔬菜炒饭
- 72 什锦泡菜饭 野菌菜心炒饭
雪里蕻炒饭
- 73 五色虾仁饭 火腿虾仁饭
- 74 素鸡毛豆饭 胡桃黑芝麻饭
叉烧杏仁饭
- 75 鸡丝虾仁炒饭 什锦番茄炒饭
- 76 泡椒鸡丁饭 虾仁豆豉菜饭
乌鸡蛋炒饭



- 77 三色薏仁炒饭 火腿粟米炒饭
78 草菇蔬果炒饭 素什锦炒饭
火腿青刚菜炒饭
79 香菇泡菜饭 洋葱培根饭
80 什锦果蔬炒饭 果仁蛋炒饭
柴鱼泡菜炒饭
81 橄榄肉炒饭 海鲜鸡蛋饭
82 鸡蛋腊味饭 杨桃炒饭 牛肉葱椒饭
83 肉末菜饭 什锦鸡蛋饭
84 甘笋番茄饭 虾仁蛋炒饭
粟米菠萝饭
85 翡翠蛋炒饭 鲜虾叉烧饭
86 腊肉芥兰饭 虾仁萝卜干炒饭
咖喱鸡肉饭
87 营养太极炒饭 菠萝炒饭
88 什锦肉燥炒饭 鸡丝鲜虾炒饭
鸡丝蚕豆炒饭
89 泰式凤梨炒饭 包菜牛肉饭
90 口蘑菜心炒饭 阳姜豆豉炒饭
香葱豆干炒饭

- 91 番茄蔬菜饭 牛肉蔬菜饭
92 咖喱蟹肉饭 香菇蛋炒饭
山菜蘑菇炒饭

2 盖浇饭



- 94 腊肉腰果饭 土豆鸡块盖饭
牛肉滑蛋饭
95 牛奶鸡肉饭 油面鸡肉盖浇饭
96 冬笋鸡块盖饭 番茄五花肉饭
菜花肉丁饭
97 木耳鸡丝盖饭 鸡汤瘦肉饭
98 海鲜叉烧饭 蟹肉青椒饭
牛肉葱头盖饭
99 猪肉金针菇饭 什锦肉丝盖饭
100 奶油牛肉饭 番茄牛肉饭
牛肉土豆盖饭
101 萝卜虾仁浇饭 番茄牛肉丸子饭
102 羊肉萝卜盖浇饭 豌豆竹笋饭
牡蛎鲜菌饭
103 红酒海鲜饭 干椒五花肉饭
104 兰花银鱼饭 凤梨金糕米饭
牛肉葱芋饭
105 鲜虾茄子盖饭 什锦海鲜盖饭
106 鸡肉洋葱盖饭 鲑鱼卵盖饭
日式鳗鱼盖饭
107 猪肉洋葱盖饭 竹笋蟹肉盖饭
108 牛排盖饭 芥末鱼片盖饭 风味盖饭
109 麻婆茄子盖饭 海鲜蘑菇盖饭
110 什锦鱼肉盖饭 照烧鸡肉盖饭
味噌牛肉盖饭
111 茄汁虾仁豆腐盖饭 醋溜丸子盖饭





- 112 中式猪排盖饭 红糟排骨盖饭
富贵牛腩盖饭
- 113 笋干肉饭 鳕鱼海鲜饭
- 114 蚬子豆腐盖饭 意大利蔬菜肉酱盖饭
红酒鸡肉盖饭
- 115 洋葱蛤蜊饭 西式牛肉盖浇饭
- 116 蔬菜热狗盖浇饭 肥牛蔬菜盖饭
豆瓣牛肉盖饭
- 117 虾米鸡丁盖饭 鸡肉炸丁盖饭
- 118 番茄鸡蛋盖浇饭 肥牛洋葱盖饭
酱香辣椒菜脯饭
- 119 虾贝墨鱼饭 番茄鸡腿饭
- 120 茄子肉酱饭 菜心肉酱饭
香辣豆腐盖浇饭
- 121 羊腿肉盖饭 香蕉肉饭
- 122 肉酱雪菜盖饭 鸭肉滋补饭
葱头猪排饭
- 123 鱼柳茄汁饭 红烧鳕鱼盖饭

- 124 蛋黄肉饭 香菇肉芽饭
丝瓜猪肉饭
- 125 香菇青椒鸡肉饭 什锦鸡肉饭
- 126 香菇肉卤饭 咖喱牛奶腊肉饭
- 127 奶油鸡柳饭 猪肝蔬菜饭
- 128 斑鱼脯香菇饭 滑蛋蟹肉饭
葱头肉丁饭
- 129 红酒牛肚饭 牛腿葱头饭
- 130 鱼片芥菜饭 芦笋蟹柳肉饭
玉米火腿饭
- 131 什锦牛腩盖饭 羊肉葱头饭
- 132 红薯鸡腿饭 南瓜茄子饭
海鲜双色米饭
- 133 什锦蘑菇饭 蛋白鸡肉饭
- 134 葱头肉饭 传统肉饭 豆干卤肉饭
- 135 卤肉糯米饭 梅干菜肉饭
- 136 葱酥卤肉饭 素食卤肉饭
咖喱卤肉饭
- 137 猪脚卤肉饭 牛肉青椒饭

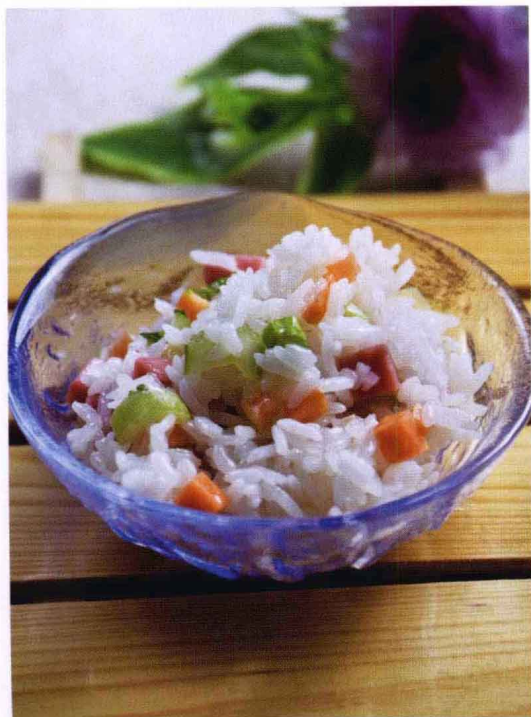


- 138 蜆丝肉饭 海带虾仁饭 炒五彩饭
139 福建盖浇饭 腱子牛奶饭
140 海参捞饭 排骨菜饭 茄汁鱼柳饭
141 猪脚盖饭 排骨榨菜饭
142 坛肉米饭 蟹柳芝麻饭

3 蒸饭



- 144 糯米鸡肉饭 鸡肉椰子饭
咸鱼鸡肉叉烧饭
145 什锦荷叶饭 八宝豆沙饭
146 猪肉姜汁饭 荷叶肉丁饭 鸡汤墨鱼饭
147 叉烧杏耳饭 珍珠禽肉饭
148 木瓜黑米蒸饭 椰肉蒸饭
鳝鱼蒸饭
149 水蒿菜火腿蒸饭 虾仁叉烧蒸饭
150 柿饼蒸饭 白莲子蒸饭 八宝笋筒饭



- 151 薏米香饭 双米扣果饭
152 蒸粳米饭 荷香蒸白术米饭
荷叶排骨饭
153 油八宝饭 黑八宝饭
154 蒸粟米饭 粟米红豆饭
竹筒鲜虾蒸饭
155 二米蒸饭 桃仁桂花饭
156 鹿肉小米饭 红枣蒸高粱米饭
荷香蛋羹肉饭
157 八宝糯米饭 蜜饯豆沙饭
158 荷叶特色蒸饭 莲子鸡肉饭
莲子果脯饭
159 板栗蜜枣豆沙饭 蒸鸡四喜饭
160 墨鱼仔蒸饭 牛肉蒸饭 鱼子海带饭
161 鱿鱼肉丁蒸饭 荷蘑鸡肉饭
162 八宝红糖饭 农家捞饭
党参红枣饭
163 什锦葡萄饭 黑糯莲子饭
164 荷香鸡粒饭 南瓜百合蒸饭
粉蒸排骨饭

4 焖饭

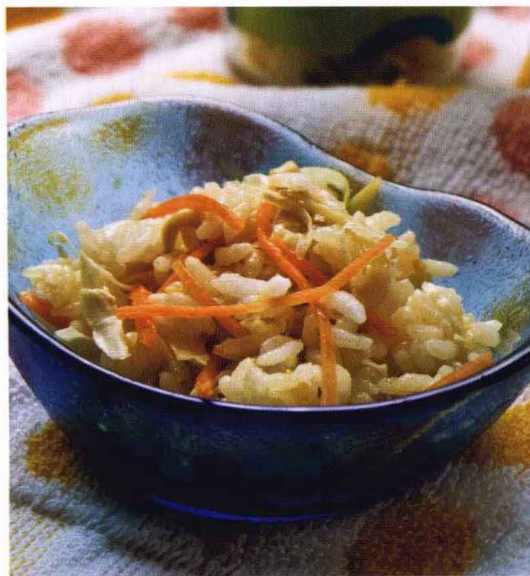


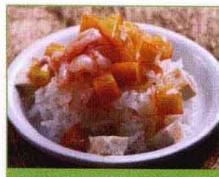
- 166 粟米五彩饭 肉末萝卜饭
枸杞猪肉炒饭
167 什锦火腿饭 豌豆香肠饭
168 火腿豌豆饭 鱼子黄瓜饭
什锦牛肉饭
169 瓜皮香肠饭 菠萝腊肠饭
170 菜头肉丝焖饭 嫩鸡葱丝饭
花生油葱花饭
171 金粒蔬菜饭 芹菜牛肉饭



- 172 笋丝鸡肉饭 百合母鸡饭
鸡丁香菇饭
- 173 奶油鸡肉果仁饭 鸡鸭蔬菜饭
- 174 菠萝牛奶饭 牛奶麦片米饭
奶油葡萄干饭
- 175 豌豆鸡肉饭 牛肉萝卜饭
- 176 乳鸽香菇杞饭 三丝黑米饭
白果鸡肉饭
- 177 鸡肉蔬菜饭 红枣鸽肉饭
- 178 豌豆鸡肫饭 鸡蛋焖饭
红参木耳肉饭
- 179 笋肉双米饭 豌豆腊肉饭
- 180 葱头猪肉饭 肉肠蔬菜饭
咸鱼肉饭
- 181 菇粒凤肉饭 黑芝麻栗子饭
- 182 排骨香菇饭 蚕豆双丁饭
双米赤豆饭
- 183 豌豆咸肉饭 紫菜火腿饭
- 184 火腿鲜菱饭 火腿笋豆饭
骨汤鲜饭

- 185 腊肉虾仁双米饭 章鱼腊味饭
- 186 香肠油菜饭 腊肉粳米饭
绿豆枸杞饭
- 187 松子牛肉饭 番茄口条饭
- 188 牛肉香菇饭 姜汁牛肺饭
猪肚糯米饭
- 189 牡蛎青蒜焖饭 健康三色饭
桂花赤豆米饭
- 190 香菇红枣米饭 海带焖饭 淡菜焖饭
- 191 五彩玉米饭 养血五谷饭 红薯米饭
- 192 芡实莲子饭 鲜香豇豆饭
家常蔬菜饭
- 193 蒸焖米饭 清香双米饭 高粱绿豆饭
- 194 豌豆海带饭 红枣香菇黑米饭
平菇蔬菜饭
- 195 蘑菇米饭 竹笋米饭
- 196 冬笋焖饭 酸梅米饭 粟米绿豆饭
- 197 提子花生饭 赤豆米饭 牛肉咸饭
- 198 麦片牛奶焖饭 果脯地瓜饭
南瓜糙米饭
- 199 金银薯饭 粟米荞麦饭 养胃麦仁饭





目录 B (原料分类)

CONTENTS

- ◆016 米的众生相 ◆018 米的加工、处理与存储 ◆020 来碗香喷喷的米饭
◆022 如何煮出好吃的米饭

蔬果杂粮饭

24	胡萝卜蛋炒饭
25	甜椒蛋炒饭 香菇豌豆奶油饭
26	米笋蛋炒饭
27	豆芽蛋炒饭
28	秋葵蛋炒饭 番茄蛋炒饭
29	绿豆薏仁炒饭
30	苦瓜咸蛋炒饭
31	山药蛋炒饭
32	金针蛋炒饭
33	辣白菜炒饭
34	菜包饭 油菜蛋炒饭 榨菜海带蛋炒饭
35	凤梨蛋炒饭 花椰菜蛋炒饭
36	鱼丝酸菜炒饭
38	瘦肉泡菜炒饭 水果蛋炒饭
39	凤梨咖喱炒饭
40	腌肉芥兰炒饭
44	红参豌豆饭
45	香椿蛋炒饭
48	奶油京葱炒饭
49	芹菜炒饭

50	香椿肉丝饭 雪菜肉末炒饭
52	肉丁豌豆炒饭
53	油菜肉丝饭
54	叉烧葱饭
56	豆芽叉烧肉饭卷
57	腊味芋头饭
65	豌豆蟹肉炒饭
66	梅子莲藕炒饭 番茄椒菇炒饭
67	木樨菠菜炒饭
68	青蔬果仁炒饭 葱香粳米饭 奶油花生炒饭
70	酱萝卜炒饭
72	野菌菜心炒饭 雪里蕻炒饭
74	素鸡毛豆饭 胡桃黑芝麻饭
77	三色薏仁炒饭
78	草菇蔬果炒饭 火腿青刚菜炒饭
79	香菇泡菜饭 洋葱培根饭
80	果仁蛋炒饭 柴鱼泡菜炒饭
81	橄榄肉炒饭
82	杨桃炒饭
84	甘笋番茄饭 粟米菠萝饭
85	翡翠蛋炒饭
86	腊肉芥兰饭

87	营养太极炒饭 菠萝炒饭
88	鸡丝蚕豆炒饭
89	泰式凤梨炒饭
90	口蘑菜心炒饭 香葱豆干炒饭
91	番茄蔬菜饭
92	香菇蛋炒饭 山菜蘑菇炒饭
101	萝卜虾仁浇饭
102	豌豆竹笋饭
104	凤梨金糕米饭
108	风味盖饭
109	麻婆茄子盖饭
111	茄汁虾仁豆腐盖饭
118	番茄鸡蛋盖浇饭 酱香辣椒菜脯饭
120	茄子肉酱饭 菜心肉酱饭 香辣豆腐盖浇饭
122	肉酱雪菜盖饭
124	丝瓜猪肉饭
130	鱼片芥菜饭 玉米火腿饭
132	南瓜茄子饭
148	木瓜黑米蒸饭 椰肉蒸饭
149	水蒿菜火腿蒸饭
150	柿饼蒸饭 白莲子蒸饭
151	薏米香饭 双米扣果饭
152	蒸粳米饭 荷香蒸白术米饭
154	蒸粟米饭 粟米红豆饭
155	二米蒸饭 桃仁桂花饭
156	红枣蒸高粱米饭
158	荷叶特色蒸饭 莲子果脯饭
159	板栗蜜枣豆沙饭
162	农家捞饭 党参红枣饭

163	黑糯莲子饭
164	南瓜百合蒸饭
166	粟米五彩饭
167	豌豆香肠饭
168	火腿豌豆饭 鱼子黄瓜饭
169	瓜皮香肠饭 菠萝腊肠饭
170	花生油葱花饭
174	菠萝牛奶饭 牛奶麦片米饭 奶油葡萄干饭
179	笋肉双米饭
181	黑芝麻栗子饭
182	蚕豆双丁饭 双米赤豆饭
183	豌豆咸肉饭
184	火腿鲜菱饭
186	香肠油菜饭 绿豆枸杞饭
187	番茄口条饭
189	健康三色饭 桂花赤豆米饭
190	香菇红枣米饭 海带焖饭
191	五彩玉米饭 养血五谷饭 红薯米饭
192	芡实莲子饭 鲜香豇豆饭 家常蔬菜饭
193	蒸焖米饭 清香双米饭 高粱绿豆饭
194	豌豆海带饭 红枣香菇黑米饭 平菇蔬菜饭
195	蘑菇米饭 竹笋米饭
196	冬笋焖饭 酸梅米饭 粟米绿豆饭
197	提子花生饭 赤豆米饭
198	麦片牛奶焖饭 果脯地瓜饭

198	南瓜糙米饭
199	金银薯饭 粟米荞麦饭 养胃麦仁饭

畜肉类米饭

24	黑胡椒火腿蛋炒饭
27	绞肉蛋炒饭
28	培根蛋炒饭
32	甜椒绞肉炒饭
36	牛肉咖喱蛋炒饭
37	烧肉蛋炒饭
41	生炒糯米饭
49	鸡蛋肉丁饭
50	肉丝蔬菜炒饭
51	里脊豌豆蛋饼饭 肉丁豆腐饭
52	肉丁炒饭
53	叉烧肉饭
54	肉末土豆炒饭
55	叉烧豌豆饭 西葫芦火腿饭
56	火腿菠萝炒饭 火腿玉米炒饭
58	香肠卷心菜饭 腊肉瑶柱炒饭
59	鲜菌牛肉炒饭 五福炒饭
60	蒜末香肠炒饭 香肠炒饭 黄瓜火腿炒饭
61	黑椒牛肉饭 咖喱牛肉炒饭
62	番茄牛肉饭
74	叉烧杏仁饭
77	火腿粟米炒饭
82	鸡蛋腊味饭 牛肉葱椒饭
83	肉末菜饭

89	包菜牛肉饭
91	牛肉蔬菜饭
94	腊肉腰果饭 牛肉滑蛋饭
96	番茄五花肉饭 菜花肉丁饭
97	鸡汤瘦肉饭
98	牛肉葱头盖饭
99	猪肉金针菇饭
100	奶油牛肉饭 番茄牛肉饭 牛肉土豆盖饭
101	番茄牛肉丸子饭
102	羊肉萝卜盖浇饭
103	干椒五花肉饭
104	牛肉葱芋饭
107	猪肉洋葱盖饭
108	牛排盖饭
110	味噌牛肉盖饭
111	醋溜丸子盖饭
112	中式猪排盖饭 红糟排骨盖饭 富贵牛腩盖饭
113	笋干肉饭
114	意大利蔬菜肉酱盖饭
115	西式牛肉盖浇饭
116	蔬菜热狗盖浇饭 肥牛蔬菜盖饭 豆瓣牛肉盖饭
118	肥牛洋葱盖饭
121	羊腿肉盖饭 香蕉肉饭
122	葱头猪排饭
124	蛋黄肉饭 香菇肉芽饭
126	香菇肉卤饭 咖喱牛奶腊肉饭
127	猪肝蔬菜饭

128	葱头肉丁饭
129	红酒牛肚饭 牛腿葱头饭
131	羊肉葱头饭
134	葱头肉饭 传统肉饭 豆干卤肉饭
135	卤肉糯米饭 梅干菜肉饭
136	葱酥卤肉饭 素食卤肉饭 咖喱卤肉饭
137	猪脚卤肉饭 牛肉青椒饭
139	腱子牛奶饭
140	排骨菜饭
141	猪脚盖饭 排骨榨菜饭
142	坛肉米饭
146	猪肉姜汁饭 荷叶肉丁饭
147	叉烧杏耳饭
152	荷叶排骨饭
156	鹿肉小米饭 荷香蛋羹肉饭
160	牛肉蒸饭
161	鱿鱼肉丁蒸饭
164	粉蒸排骨饭
166	肉末萝卜饭 枸杞猪肉炒饭
170	菜头肉丝焖饭
171	芹菜牛肉饭
175	牛肉萝卜饭
178	红参木耳肉饭
179	豌豆腊肉饭
180	葱头猪肉饭 咸鱼肉饭
182	排骨香菇饭
183	紫菜火腿饭
184	火腿笋豆饭 骨汤鲜饭
185	腊肉虾仁双米饭

186	腊肉粳米饭
187	松子牛肉饭
188	牛肉香菇饭 姜汁牛肺饭 猪肚糯米饭
197	牛肉咸饭

水产类米饭

24	虾仁香菇蛋炒饭
26	鲜牡蛎蛋炒饭 鲜虾蟹脚蛤蜊饭
29	黄瓜虾粒蛋炒饭
30	咸鱼豆芽炒饭 三鲜蛋炒饭
31	鲑鱼肉蛋炒饭
32	樱花蛋炒饭
33	银鱼蛋炒饭
37	海鲜蛋炒饭
38	鱼肉沙拉蛋炒饭
40	乌贼豆仁炒饭
41	花枝蛋炒饭
43	虾仁菜饭
46	蟹肉炒饭
48	虾皮杭椒炒饭
57	西式蛤蜊炒饭
63	虾仁蟹肉饭 虾仁火腿豌豆饭
64	豆角蟹肉饭 姜丝蟹肉饭 海鲜蔬菜炒饭
65	海参虾仁炒饭
73	五色虾仁炒饭 火腿虾仁饭
75	鸡丝虾仁炒饭
76	虾仁豆豉菜饭
81	海鲜鸡蛋饭

84	虾仁蛋炒饭
85	鲜虾叉烧饭
86	虾仁萝卜干炒饭
88	鸡丝鲜虾炒饭
90	阳姜豆豉炒饭
92	咖喱蟹肉饭
98	海鲜叉烧饭 蟹肉青椒饭
102	牡蛎鲜菌饭
103	红酒海鲜饭
104	兰花银鱼饭
105	鲜虾茄子盖饭
106	鲑鱼卵盖饭 日式鳗鱼盖饭
107	竹笋蟹肉盖饭
108	芥末鱼片盖饭
109	海鲜蘑菇盖饭
113	鳕鱼海鲜饭
114	蚬子豆腐盖饭
115	洋葱蛤蜊饭
119	虾贝墨鱼饭
123	鱼柳茄汁饭 红烧鳝鱼盖饭
128	斑鱼脯香菇饭 滑蛋蟹肉饭
130	芦笋蟹柳肉饭
132	海鲜双色米饭
138	蜇丝肉饭 海带虾仁饭
140	海参捞饭 茄汁鱼柳饭
142	蟹柳芝麻饭
148	鳝鱼蒸饭
149	虾仁叉烧蒸饭
154	竹筒鲜虾蒸饭
160	墨鱼仔蒸饭 鱼子海带饭

185	章鱼腊味饭
189	牡蛎青蒜焖饭
190	淡菜焖饭

禽蛋类米饭

36	鸡丝蛋炒饭
39	干果凤肉饭
40	番茄鸡丁饭
42	鸡肉虾仁火腿饭 鸡肉火腿饭
43	蘑菇鸡丁饭
44	奶油鸡丝饭 香葱蛋花炒饭
45	鸡肝洋葱炒饭
46	鸡蛋粳米饭 香蒜蛋饭
47	泡椒鸡丁炒饭
48	四丝蛋炒饭
62	蛋皮包鸡丁饭
76	泡椒鸡丁饭 乌鸡蛋炒饭
86	咖喱鸡肉饭
94	土豆鸡块盖饭
95	牛奶鸡肉饭 油面鸡肉盖浇饭
96	冬笋鸡块盖饭
97	木耳鸡丝盖饭
106	鸡肉洋葱盖饭
110	照烧鸡肉盖饭
114	红酒鸡肉盖饭
117	虾米鸡丁盖饭 鸡肉炸丁盖饭
119	番茄鸡腿饭
122	鸭肉滋补饭
125	香菇青椒鸡肉饭
127	奶油鸡柳饭

132	红薯鸡腿饭
133	蛋白鸡肉饭
144	糯米鸡肉饭 鸡肉椰子饭 咸鱼鸡肉叉烧饭
146	鸡汤墨鱼饭
147	珍珠禽肉饭
158	莲子鸡肉饭
159	蒸鸡四喜饭
161	荷蘑鸡肉饭
164	荷香鸡粒饭
170	嫩鸡葱丝饭
172	笋丝鸡肉饭 百合母鸡饭 鸡丁香菇饭
173	奶油鸡肉果仁饭 鸡鸭蔬菜饭
175	豌豆鸡肉饭
176	乳鸽香菇杞饭 三丝黑米饭 白果鸡肉饭
177	鸡肉蔬菜饭 红枣鸽肉饭
178	豌豆鸡肫饭 鸡蛋焖饭
181	菇粒凤肉饭

什锦八宝饭

42	什锦炒饭
47	扬州什锦炒饭
52	什锦海参炒饭
54	广州炒饭
58	什锦毛豆炒饭
62	虾仁蔬菜炒饭
66	什锦豌豆饭
67	什锦水果饭

69	桂花八宝饭 什锦香米饭
70	鸡汁八宝饭 什锦鲜虾饭
71	什锦糯米饭 什锦蔬菜炒饭
72	什锦泡菜饭
75	什锦番茄炒饭
78	素什锦炒饭
80	什锦果蔬炒饭
83	什锦鸡蛋饭
88	什锦肉燥炒饭
99	什锦肉丝盖饭
105	什锦海鲜盖饭
110	什锦鱼肉盖饭
125	什锦鸡肉饭
131	什锦牛腩盖饭
133	什锦蘑菇饭
138	炒五彩饭
139	福建盖浇饭
145	什锦荷叶饭 八宝豆沙饭
150	八宝笋筒饭
153	油八宝饭 黑八宝饭
157	八宝糯米饭 蜜饯豆沙饭
162	八宝红糖饭
163	什锦葡萄饭
167	什锦火腿饭
168	什锦牛肉饭
171	金粒蔬菜饭
180	肉肠蔬菜饭

本书计量标准:

1 杯 $\approx$ 240 克 1 大匙 $\approx$ 15 克 1 小匙 $\approx$ 5 克