

悦然美食

精选家常主食

李华发
主编

在家做饭香
省钱又健康

368道超好吃、超简单、
超营养的家常主食！

220余条烹饪小窍门、
营养建议！
特别赠送金牌小妙招！



例



化学工业出版社

悦然美食

精选家常主食

李华发/主编

588例



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书为您精选超好吃超营养的大众家常主食，分花样米饭、百变面食和小吃西点三部分，包括米饭、米粉、米糕、粽子、粥、馒头、花卷、饼、面条、包子、饺子、馄饨、发糕及小吃、西点等的用料、做法，还有220余例关于烹饪、营养等方面的贴心小提示和金牌小妙招，好懂易学，是烹饪家常美食的好帮手。

图书在版编目(CIP)数据

精选家常主食588例/李华发主编. —北京：化学工业出版社，2009.1
(悦然美食)
ISBN 978-7-122-04150-0

I. 精… II. 李… III. 主食-食谱 IV. TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第184835号

责任编辑：温建斌 孙小芳
责任校对：郑捷

文字编辑：李曦
装帧设计：北京水长流文化发展有限公司

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）
印刷：北京方嘉彩色印刷有限责任公司
装订：三河市前程装订厂
889mm×1194mm 1/32 印张4½ 字数179千字 2009年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

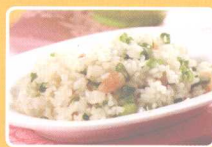
定 价：18.00元

版权所有 违者必究



目录

CONTENTS

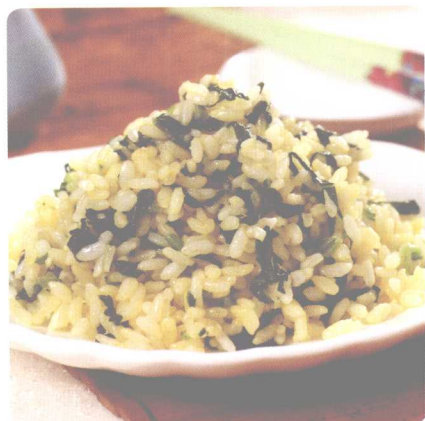


Part 1 花样米饭

蛋炒饭.....	1
番茄咖喱炒饭/青椒牛肉炒饭	2
香菇炒饭	3
山药蒸肉饭/翡翠蛋炒饭	4
双菇炒饭/玉米粒炒饭	5
黑米八宝饭.....	6
咸鱼炒饭/豉汁小排饭/茄香饭	7
全麦红枣饭/南瓜饭/虾仁炒饭	8
扬州炒饭/香芋饭/菠萝饭	9
什锦炒饭/泡菜炒饭/韭菜花饭	10
红豆大米饭/荷叶饭/广州炒饭	11
三色焖饭/鲜香菇饭/罗汉素烩饭.....	12
辣鸡肉烩饭/黄米焖饭/黄花菜饭.....	13
腊味煲仔饭/苹果什锦饭/ 土豆猪肉饭	14
翡翠菜饭/香菇火腿饭/肉丁盖浇饭	15
鸡腿饭/咖喱鸡饭/番茄肉片盖浇饭	16
草虾盖浇饭/牛肉焖饭/萝卜牛肉饭	17
腊味糯米饭/蛋丝虾酱饭/ 笋香虾仁饭	18
糙米豌豆饭/葱菇火腿饭/ 时蔬鸡蛋焖饭	19



姜丁鲑鱼饭/茶叶炒饭/咖喱海鲜饭	20
鲜蚕豆炒饭/雪笋炒饭/蒜味蛋炒饭	21
雪里蕻炒饭/萝卜干炒饭/ 肉松大米炒饭	22
豆豉肉末炒饭/咸菜蛋皮炒饭/ 菠萝火腿炒饭	23
虾仁豆豉炒饭/家常烫饭/青菜烫饭	24
鸡汤烫饭/肉汤大白菜烫饭/ 四色烫饭.....	25
扁豆盖浇饭/口蘑盖浇饭/羊肉烫饭	26
黑椒牛柳盖浇饭/广式盖浇饭/ 猪肉番茄盖浇饭.....	27
茄汁牛肉盖浇饭/肉丁豌豆盖浇饭/ 牛肉洋葱盖浇饭.....	28
滑蛋蟹棒盖浇饭/素鲜菇烩饭/ 鱼香茄子盖浇饭.....	29
土豆香煎饭/石锅拌饭/滑蛋虾仁烩饭... ..	30
炒米粉	31
羊肉汤粉/ 鸡丝米粉/什锦米粉锅.....	32
圆白菜炒米粉/凉拌酸辣粉丝/ 什锦煮粉.....	33



牛肉丝炒粉/南瓜米粉/炒河粉	34
香菇炒粉	35
糯米凉糕/莲子糕/糯米蒸糕	36
黑米糕/藕粉糕/红糖紫米糕	37
小米面发糕/黄米面年糕/上海炒年糕... 38	
辣炒年糕/甜酱茄片炒年糕/	
杭式炒年糕	39
小枣粽子/紫米粽	40
咸香鸡肉粽/荷叶裹粽/嘉兴粽子	41
薄荷粥	42
红薯粥/皮蛋瘦肉粥	43
榨菜肉丝粥/鸡丝香粥	44
鲜虾西芹粥/海带紫菜粥	45
山药薏米粥/莲子荷叶粥/红枣绿豆粥... 46	
生滚排骨粥/生滚鱼片粥/	
松仁核桃紫米粥	47
肉丸粥/花生高粱粥/红豆小米粥	48
牛奶麦片粥/南瓜粥/海米苦瓜粥	49
猪肚大米粥/栗子牛腩粥/延年益寿粥... 50	

芝麻桃仁粥/木耳红枣粥/牛肉丸粥	51
红薯玉米楂粥/百合莲子绿豆粥/	
绿豆大米粥	52
羊腩苦瓜粥/乌鸡滋补粥/菠菜猪肝粥... 53	
蛋花粥/蟹柳豆腐粥/胡萝卜小排粥	54
排骨芹菜粥/三黑乌发粥/豆蓉棒楂粥... 55	
桂圆养麦粥/小米山药粥/山药羊肉粥... 56	
羊肾滋补粥/红豆高粱粥/菠菜鸡粒粥... 57	
八宝粥/三色鸡粥/羊肉胡萝卜粥	58
牛肉滑蛋粥/百合鲜贝粥/海鲜粥	59

Part 2 百变面食

馒头	60
开花馒头/双色馒头	61
豆渣馒头/压花馒头	62
枣花馒头 /豆面窝头	63
奶白馒头/切刀馒头/硬面馒头	64
花生馒头/果料馒头/糯米馒头	65
油炸馒头片/香烤馒头片/粟面小窝头... 66	
花卷	67





葱油花卷/麻酱花卷	68
蝴蝶卷/银丝卷	69
广式腊肠卷/莲花卷/翡翠米卷	70
家常饼	71
蒸千层饼	72
葱油饼/抓饼	73
金钱饼/黄瓜虾仁饼	74
蛋饼/香椿饼	75
玉米薄饼/烩饼/锅贴	76
卷饼/炒饼/南瓜饼	77
红薯饼/老婆饼/牛肉卷饼	78
萝卜丝饼/黄金大饼/芝麻煎饼	79
韭菜盒子/素韭菜馅饼/醉心土豆饼	80
萝卜丝酥饼/奶香玉米饼/家常肉饼	81
鸡蛋葱花饼/豆沙小酥饼/葱花肉饼	82
牛肉馅饼/芝麻南瓜饼/酥脆饼	83
羊肉白菜馅饼/南瓜豆腐饼/ 甜味南瓜饼	84
辣味南瓜饼/咸味南瓜饼/苹果馅饼	85
香煎芋蓉饼/豆角烧饼/红豆酒酿烤饼	86
家制掉渣烧饼/杏仁奶油酥饼/椰蓉酥	87
家常手擀面	88
家常刀削面/家常打卤面	89
家常炸酱面/家常炒面	90
扁豆焖面/家常烩面	91
家常揪面片/臊子面	92
茄子卤面/辣酱面/猫耳面	93
雪里蕻肉丝卤面/拌素面/长寿面	94
羊肉面/牛腩面/葱末酱醋汁卤面	95
三鲜汤面/海鲜拌面/肉末辣酱拌面	96
炒焦面/榨菜肚丝面/番茄虾仁面	97



牛肉蔬菜炸面/辣椒腰果炒面/ 芸豆肉丁打卤面	98
鸡丝银芽凉面/火腿蛋丝凉面/ 鸡丝炸面	99
三丝炒面/香虾炒面/鸡肉虾仁炸面	100
肉丝芥末凉面/家常凉面/猪肝面	101
番茄意大利面/台湾凉面/日式炒面	102
猪肉汤包	103
芹菜猪肉蒸包/干菜猪肉蒸包	104
虾仁蒸包/鸡肉香菇水煎包	105
广式煎包/烧卖/小笼包	106
黑米莲蓉包/水晶包/生煎包	107
叉烧包/佛手包/韭菜鸡蛋素煎包	108



Part 3 小吃、西点



奶油蒸包/菊花包/枣泥包子	109
蒸豆沙包/秋叶包子/刺猬包子	110
三丁鸡包/三菇包/红糖三角包	111
胡萝卜素包/蟹黄肉包/茴香鸡蛋包子 ..	112
猪肉韭菜水饺	113
香菇猪肉水饺/鸡肉冬笋饺子	114
虾肉水饺/猪肉白菜蒸饺	115
蒸饺/煎饺/猪肉扁豆蒸饺	116
韭菜蒸饺/三鲜水饺/鲜肉水饺	117
茴香鸡蛋饺子/白萝卜羊肉蒸饺/ 黄瓜素水饺	118
鲜肉馄饨	119
酸菜鲜肉馄饨/鱼肉馄饨	120
油炸馄饨/虾仁馄饨/煎馄饨	121
干贝鲜肉馄饨/台湾馄饨/三鲜馄饨 ...	122
素馄饨/南瓜馄饨/鳊鱼馄饨	123
鲜肉蛋黄馄饨/芋泥鲜肉馄饨/ 火腿鲜肉馄饨	124
羊肉馄饨/鸡柳蘑菇馄饨/ 韭菜鲜肉馄饨	125

艾窝窝	126
迷你比萨/牛肉馅比萨	127
咖啡慕斯/巧克力奶油慕斯	128
驴打滚/耳朵眼炸糕/豌豆黄	129
绿豆冰糕/椰汁凉糕/寿司	130
炒肝/芒果奶酪/蒸布丁	131
电饭锅鸡蛋糕/奶油小西饼/炸油糕 ...	132
杂粮发糕/枣香发糕	133
玉米面发糕/咸蛋糕/芸豆卷	134
川北凉粉/过桥米线/四川担担面	135
红油抄手/清汤抄手/热干面	136
朝鲜冷面/烫面饺子/月牙蒸饺	137
葡式蛋挞/肥肠粉/煎灌肠	138



花样米饭

PART 1

蛋炒饭

- **材料** 米饭 200 克、鸡蛋 2 个。
- **调料** 葱花、盐、鸡精、植物油各适量。

● (做法)

1. 鸡蛋磕入碗内打散，加入一点儿盐搅匀。
2. 锅置火上，倒油烧热，倒入鸡蛋液炒散成凝固的鸡蛋块，加入葱花，将米饭倒入锅内，用铲子将米饭捣散翻炒，炒至米饭没有结块，有少许蒸汽冒出，放入盐、鸡精，充分翻炒拌匀即可。

Tips

1. 炒鸡蛋时，油不要太热，火不要太大，这样鸡蛋炒出来会比较白，不要等鸡蛋炒得很干了再倒米饭，那样鸡蛋容易炒老。要是手边有白酒，可以倒入蛋液里一些，炒出的鸡蛋不仅白嫩而且味道香。
2. 葱花在鸡蛋炒熟后，加入米饭前放，炒出的饭葱香味刚刚好。

金牌小妙招

怎样炒出晶莹剔透的米饭：可以用存放在冰箱里的隔夜饭来做蛋炒饭，因为米饭的水分已经蒸发了一些，炒出来的米饭不会粘到一起，并且颗粒饱满，晶莹剔透。





番茄咖喱炒饭

● **材料** 米饭 300 克，番茄 60 克，水发香菇、胡萝卜、西兰花、豌豆各 20 克，鸡蛋 1 个。

● **调料** 盐、咖喱粉、白胡椒粉、植物油各适量。

做法

1. 番茄洗净，切成丁；香菇去柄，洗净，每个切成 4 块；胡萝卜去皮，切成片；西兰花洗净，掰成小朵；鸡蛋打散；豌豆洗净，用沸水焯熟。
2. 锅置火上，倒油烧热，倒入蛋液炒熟，盛出备用。
3. 炒锅放油烧热，下香菇、西兰花及胡萝卜一起翻炒至断生，放咖喱粉、盐、白胡椒粉炒匀，再加入米饭炒匀，最后加豌豆和番茄丁、炒熟的鸡蛋，再一起翻炒均匀即可。

金牌小妙招

咖喱粉与咖喱酱的区别使用：使用咖喱粉或综合香料时，在略微爆炒过洋葱、姜、蒜后，便可以将咖喱粉或综合香料一起倒入锅里炒香，然后再放肉类、蔬菜，加水熬炖入味。若是使用含了面粉和油脂的咖喱块（即油咖喱、咖喱酱），为了避免结块不易溶解，最好先炒其他材料，等加水沸腾后，再投入咖喱块，熬煮时，要不时地翻搅，以免烧糊烧焦或粘锅底。



青椒牛肉炒饭

● **材料** 米饭 300 克、嫩牛肉 80 克、青椒 2 个。

● **调料** 葱花、料酒、酱油、淀粉、盐、胡椒粉、植物油各适量。

做法

1. 嫩牛肉洗净，切丝，拌入适量料酒、酱油、淀粉略腌一下；青椒去蒂及籽，切丝。
2. 锅置火上，倒油烧热，下入腌好的牛肉丝，快速翻炒几下断生即盛出。
3. 锅底留油烧热，放葱花、青椒丝翻炒几下，然后倒入米饭炒匀，再加牛肉、盐、胡椒粉，一起翻炒均匀即可盛出。

Tips

1. 炒牛肉时火一定要旺，并要快速翻炒肉丝，断生就出锅，这样可使牛肉保持鲜嫩。
2. 炒米饭时放的油不要多，否则炒饭会很油腻。

香菇炒饭

- **材料** 糙米饭 300 克、里脊肉丝 80 克、青红椒丝 50 克、香菇 3 朵、海米 5 克。
● **调料** 酱油、料酒、淀粉、盐、植物油各适量。

做法

1. 将里脊肉丝放入碗中，加少许酱油、料酒、淀粉拌匀，腌 10 分钟；香菇泡软，洗净，切丝；海米洗去杂质，泡软，切碎。
2. 炒锅内放油烧热，放肉丝炒至肉变色，盛出备用；锅内再放海米、香菇爆出香味，加青红椒丝炒至变软，再将糙米饭倒入锅内不断翻炒，待米饭炒散后将肉丝再放入锅内一起翻炒拌匀，最后加适量盐炒匀即可。

Tips.....

1. 糙米饭的营养要比精制大米丰富，但是口感稍粗糙，所以搭配一些蔬菜、肉丝来炒，口味会好很多。
2. 米饭要在海米和香菇炒出香味后再放入。
3. 相对于精白米而言，糙米脱壳后仍保留着一些外层组织，如皮层、糊粉层和胚芽。大米中 60% ~ 70% 的维生素、矿物质和大量必需氨基酸都聚积在外层组织。我们平时吃的精白米虽然洁白细腻，但其营养价值已经在加工过程中有所损失，再加上做饭时反复淘洗，外层的维生素和矿物质进一步流失，剩下的就主要是淀粉和部分蛋白质。糙米比它的营养价值要高多了。





山药蒸肉饭

● **材料** 大米 150 克，山药、猪五花肉各 100 克。

● **调料** 盐、胡椒粉、植物油、葱花各适量。

做法

1. 大米淘洗干净；山药洗净，去皮切丁；五花肉去皮，洗净，切成小肉丁。
2. 锅置火上，倒油烧热，放入山药丁炸至酥，捞出沥油备用；锅底留油烧热，再放入五花肉丁，炒至肉香酥，加山药丁、盐、胡椒粉炒香，盛出备用。
3. 将大米放入蒸锅中，加适量水和山药丁、五花肉丁，用大火煮熟，撒葱花即可。

Tips

1. 将山药炸酥可以在后面的蒸制过程中保持完好形状，也可不炸直接蒸，山药会比较软烂。
2. 可以用芋头、土豆等淀粉含量高的根茎类蔬菜代替山药。



翡翠蛋炒饭

● **材料** 米饭 300 克、菠菜 200 克、鸡蛋 2 个。

● **调料** 盐、植物油适量。

做法

1. 菠菜择洗干净，焯水，捞出攥干水分，切细末；鸡蛋取蛋黄，将蛋黄打散，将米饭放入蛋黄液中，拌匀。
2. 锅置火上，倒入油烧热，放入裹住蛋黄液的米饭翻炒，加入盐、菠菜末炒匀即可。

Tips

1. 菠菜里的草酸较多，不仅会妨碍人体对钙的吸收，还可能引起结石症，所以吃菠菜前，先焯一下，再吃比较好。
2. 吃菠菜后如能多喝些水，也可减少草酸钙结石的机会。

双菇炒饭

● **材料** 米饭 250 克，水发香菇 50 克，平菇 25 克，青、红椒丝各 20 克，芹菜少许。

● **调料** 盐、胡椒粉、植物油各适量。

做法

1. 香菇、平菇分别洗净，切成小片；芹菜择洗干净，切丁。
2. 炒锅放油烧热，将青椒丝、红椒丝、香菇片、平菇片放入煸炒，快熟时放盐、胡椒粉调味，然后放米饭炒匀，使米饭充分吸收菜的滋味，再放入芹菜丁炒熟即可。

Tips

1. 可以多放几种蘑菇，将蘑菇特有的鲜味融入饭香中，味道非常好。
2. 蘑菇要烧熟烧透，否则易食物中毒。



金牌小妙招

炒饭有时烧焦会粘锅底，别用粗硬的洗碗布使劲刷，以免刮伤锅面。可以泡水，将锅底焦糊部分泡软，这样很容易就能洗干净。

玉米粒炒饭

● **材料** 米饭 250 克，玉米粒 30 克，黄瓜、胡萝卜各 50 克，鸡蛋 1 个。

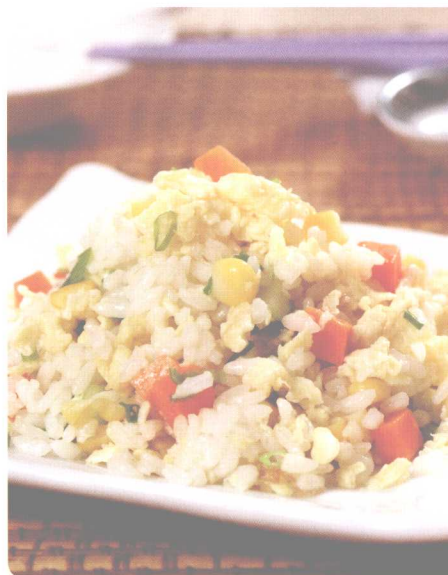
● **调料** 葱花、盐、胡椒粉、植物油。

做法

1. 将黄瓜、胡萝卜均去皮洗净，切成丁；鸡蛋打散成蛋液；玉米粒洗净，浸泡6小时。
2. 锅中倒入油烧热，放葱花爆香，再倒入蛋液炒散，盛出备用。
3. 锅中再倒入少许油烧热，放入玉米粒、黄瓜丁及胡萝卜丁和鸡蛋碎一起翻炒，炒至胡萝卜丁油亮再放入米饭一起炒散，放盐、胡椒粉炒匀即可。

Tips

1. 玉米粒可选用超市里卖的玉米罐头，但要将玉米粒捞出沥干后再炒。
2. 可将米饭先在鸡蛋液中泡一下再炒，这样炒出来的炒饭是蛋黄色的，再配上绿色的黄瓜丁、橙色的胡萝卜丁使之颜色更漂亮。



黑米八宝饭

● **材料** 黑米、糯米各 50 克，桂圆肉、山楂条、杏脯、瓜条、青梅各 20 克。

● **调料** 熟猪油、白糖各适量。

● 做法

1. 黑米淘洗干净，浸泡4小时，沥干，加入适量熟猪油、白糖拌匀；糯米洗净，浸泡2小时，捞出沥干，加入适量熟猪油、白糖拌匀。

2. 取一大碗，碗内均匀抹上熟猪油，将各式果脯（桂圆肉、山楂条、杏脯、瓜条、青梅）在碗内摆成图案，倒入糯米铺平，在糯米上继续倒入黑米，铺平，沿着碗边注入适量水，上笼用大火蒸40分钟即熟。

3. 将蒸好的八宝饭取出，扣在盘子上即可。

Tips

1. 黑米不要淘洗次数太多，一般淘洗一次即可，不然会导致黑色素流失。

2. 将碗中抹些熟猪油，再放食材，这样便于最后将八宝饭扣出。

3. 黑米所含的蛋白质、赖氨酸等八种氨基酸都比普通大米高，富含维生素B₁、维生素B₂，具有滋阴补肾、益气强身、明目活血的作用。

4. 将黑米、大米、小米与荞麦米混合做杂米饭是很好的搭配。

金牌小妙招

怎样选购黑米：黑米有光泽，米粒大小均匀，很少有碎米，无虫，不含杂质。消费者可以将米粒外面皮层全部刮掉，观察米粒是否呈白色，若不是呈白色，则极有可能是人为染色黑米。



咸鱼炒饭

● **材料** 米饭 300 克、咸鱼 30 克、鸡肉 40 克、鸡蛋 1 个、西芹 20 克。

● **调料** 盐、淀粉、胡椒粉、香油、味精、植物油各适量。

做法

1. 将咸鱼切成丁；鸡蛋取蛋清；鸡肉洗净，切成丁，用蛋清、盐、淀粉调匀，腌 20 分钟；西芹洗净，切末。
2. 炒锅放油烧热，将咸鱼丁下油锅炸到酥黄，盛出备用，再将浆好的鸡丁下油锅略微炸一下，盛出沥干备用。
3. 炒锅中放 1 小匙油，烧热，将米饭倒入炒散，加入咸鱼丁、鸡肉丁、西芹末翻炒均匀，再加味精、胡椒粉炒匀，滴上香油即可。



Tips

1. 因咸鱼本身具有足够的咸度，在炒饭时就不用另放盐了。
2. 剩下的蛋黄可以做一小碗蛋花汤，配合咸鱼炒饭。

豉汁小排饭

● **材料** 热米饭 250 克、小排骨 300 克、辣椒 1 个。

● **调料** 豆豉、蒜末、料酒、酱油、淀粉、白糖各适量。

做法

1. 将小排骨洗净，剁成小块；辣椒洗净，去蒂及籽，切末；豆豉洗净，切碎。
2. 将小排骨、蒜末、豆豉碎放入一个蒸碗中，加入料酒、酱油、淀粉、白糖调匀，腌 15 分钟，然后上蒸锅大火蒸 30 分钟左右，待小排骨熟烂，放辣椒末，关火。
3. 将蒸好的小排骨连同汤汁一起浇在热米饭上即可。

Tips

小排骨带有肥肉，但吃起来肥而不腻，汤汁也会使这道烩饭口感浓稠鲜美。

茄香饭

● **材料** 茄子 100 克、绞肉 50 克、大米 100 克。

● **调料** 酱油、白糖、盐、香油、葱末、蒜末、辣椒末各适量。

做法

1. 将茄子去蒂洗净，切滚刀小片状，浸泡在水中，要煮时再捞起沥干水分。
2. 将米洗净，加水浸泡 20 分钟，最后加入茄子片、绞肉、酱油、白糖、盐、香油稍微拌一下，放入电饭锅中煮熟。
3. 开关跳起后，先不要打开锅盖，让茄子饭焖 20 分钟左右，打开后，加入葱末、蒜末、辣椒末，再用饭勺由下往上搅拌即可。

全麦红枣饭

● **材料** 燕麦、大麦、小麦、荞麦各 30 克，大米 50 克，红枣 30 克。

● **调料** 白糖或盐适量。

● **做法**

1. 燕麦、大麦、小麦、荞麦洗净，浸泡 2 小时，沥干；大米洗净，沥干；红枣洗净，去核。

2. 将所有材料放入锅中，加适量水煮成饭，根据个人口味加入白糖或盐即可。

Tips

1. 这里所用的燕麦不是常见的加工后的速溶燕麦，如用这种燕麦可另将其煮熟，再拌入全麦饭中，否则与大麦、小麦、荞麦都相对较硬不易熟的食材一起煮，速溶燕麦早就烂了。
2. 荞麦有利于降低血糖，适合糖尿病患者食用；而且它富含多种矿物质，对儿童的成长也很有好处。

南瓜饭

● **材料** 南瓜 200 克、半熟米饭 1 碗。

● **调料** 植物油、盐、白糖适量。

● **做法**

1. 南瓜洗净削皮，去籽，切块。

2. 锅置火上，倒油烧热，放入南瓜块翻炒至半熟，然后在南瓜上铺上半熟米饭，加少量水，盖上盖，中火焖至熟，把饭和南瓜和匀，加盐和白糖调味即可。

Tips

1. 半熟米饭就是米饭煮到没有硬心捞起的米饭。
2. 南瓜是很好的暖胃食品，体寒者可以常食。
3. 南瓜最好选择外形完整、带瓜梗、梗部坚硬，且有重量感的。



虾仁炒饭

● **材料** 米饭 250 克、虾仁 30 克、豌豆 30 克。

● **调料** 葱花、盐、胡椒粉、植物油各适量。

● **做法**

1. 虾仁洗净，大的改刀成 2 段；豌豆洗净，浸泡 3 小时，煮熟。

2. 锅置火上，放油烧热，下葱花炒香，再下虾仁炒至变红，放米饭、豌豆一起翻炒，等米饭炒透后放盐、胡椒粉，炒拌匀即可出锅。

金牌小妙招

虾仁可以在炒前腌一下，用少许盐、料酒、淀粉、胡椒粉一起拌匀放置一会儿，然后再下锅烹调，更滑嫩美味。

Tips

- 虾仁可以买大虾剥皮取得，这样比买冷冻虾仁更便宜，并且口感和营养都会更好。

扬州炒饭

● **材料** 米饭 250 克，虾仁 30 克，鸡蛋 2 个，熟火腿、水发香菇、冬笋、青豆各 25 克。

● **调料** 料酒、鸡精、葱末、盐、水淀粉、植物油各适量。

做法

1. 虾仁洗净，用少量水淀粉拌匀；将水发香菇和冬笋洗净，切成小丁，与洗净浸泡的青豆一起用沸水焯水，捞出，备用；鸡蛋打散成液；熟火腿切小丁。
2. 锅内倒油烧热，下入虾仁滑散，加入部分葱末炒香，将火腿丁、香菇丁、冬笋丁、青豆一起放入炒匀，加适量料酒和盐炒匀成“什锦料”，盛出备用。
3. 净锅置火上，倒油烧热，倒进鸡蛋液快速翻炒，待蛋液凝固，下入米饭炒匀，接着调入少许盐、鸡精、葱末炒匀，再下“什锦料”翻炒即可。



Tips

这道扬州炒饭的配料是最基本的，还可以添加熟鸡肉、猪瘦肉、干贝等，味道会更加鲜美。各种配料在处理时要注意大小基本一致，并依次下锅，这样才能将各种材料的味道充分发挥出来。

香芋饭

● **材料** 芋头 300 克、猪肉末 50 克、米饭 250 克、海米 10 克。

● **调料** 盐、鸡精、葱花、植物油各适量。

做法

1. 芋头洗净，去皮，切成小块；海米泡发，切小丁。
2. 锅置火上，倒油烧热，放入猪肉末、芋头块、海米丁，一起翻炒 3 分钟。
3. 将米饭倒入锅内，加适量清水焖煮，等水干芋头熟时，再继续烧 5 分钟，打开锅盖，撒入葱花，加盐、鸡精调味即可。

Tips

芋头含大量的淀粉，还含有钙、磷、铁等矿物质及胡萝卜素、维生素C等多种维生素。

菠萝饭

● **材料** 菠萝 1 个、糯米 150 克、葡萄干适量。

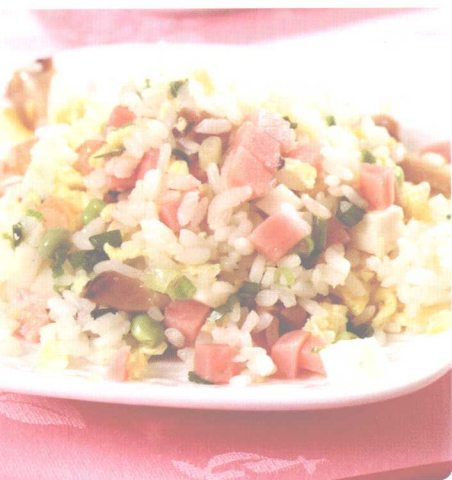
● **调料** 糖、植物油各适量。

做法

1. 糯米洗净，浸泡 2 小时；把菠萝的顶部切下大约 5 厘米做盖子，将下面部分用挖心刀把菠萝肉全部挖出来，使菠萝体成为一个厚约 1.5 厘米的容器。
2. 将糯米中的水沥出，加入糖、植物油、葡萄干和一小部分切小丁的菠萝肉和菠萝汁拌匀，然后塞到菠萝体内盖上盖子，用牙签将盖子固定，放到大碗里入蒸锅隔水蒸约 2 小时即可。

Tips

先将菠萝浸入淡盐水中 30 分钟，再用清水去除纤维，可使菠萝味更甜，又能使有害物质分解在盐水里。



什锦炒饭

材料 米饭 250 克，虾仁、鸡腿肉、墨鱼肉各 30 克，水发香菇、豌豆、胡萝卜、去骨鱼肉各 20 克，鸡蛋 1 个。

调料 酱油、盐、胡椒粉、植物油各适量。

做法

1. 虾仁洗净；墨鱼肉、鸡腿肉、去骨鱼肉、胡萝卜均洗净，切成丁；水发香菇洗净，去柄，切丁；鸡蛋打散成液；豌豆洗净，用水焯熟。
2. 炒锅上火，倒入油烧热，倒入鸡蛋液炒散，盛出，然后放入虾仁、鸡腿肉丁、墨鱼肉丁、香菇丁、豌豆、胡萝卜丁、鱼肉丁一起翻炒至熟，加入酱油、盐、胡椒粉炒拌几下，再将米饭、鸡蛋倒入锅中翻炒炒匀即可。

Tips

什锦炒饭的配料可以根据手边现有的食材或一些边角料制作，注意一下不同食材的软硬程度，依次下锅以达到成熟度一致。

泡菜炒饭

材料 米饭 300 克、韩国泡菜 40 克、腌萝卜 3 片、红辣椒 2 个。

调料 葱末、芥末油、植物油各适量。

做法

1. 韩国泡菜洗净，沥干水分，切成丁；腌萝卜片切成丁；红辣椒洗净，去蒂及籽，切末备用。
2. 锅中倒入植物油烧热，下葱末、红辣椒末爆香后，放腌萝卜丁、泡菜丁继续翻炒几下，然后放入米饭不断翻炒拌匀，最后倒入几滴芥末油炒匀，盛入盘中即可。

Tips

韩国泡菜和腌萝卜都可以在超市买到，并且都有咸味，所以此炒饭基本不用放盐。

韭菜花饭

材料 韭菜花 25 克、咸蛋 2 个、大米 150 克。

调料 盐、白糖、辣椒粉各适量。

做法

1. 将大米洗净沥干水分，放到电饭锅中，加水浸泡 20 分钟。
2. 韭菜花洗净，泡水 30 分钟，沥干水分，切 1~2 厘米长段；咸蛋去壳后，切小丁。
3. 将咸蛋丁、盐、白糖和辣椒粉拌入米中，一起煮熟，待锅开关跳起后，将韭菜花段放入，盖上锅盖再焖 15 分钟，最后用饭勺由下往上轻轻拌匀即可。

Tips

韭菜花适宜患有夜盲症、干眼病之人食用，因为韭菜花中所含大量的维生素 A 可维持视紫质的正常效能；也适宜皮肤粗糙以及便秘之人食用。