

精选家常菜系列



家常主食

健康生活图书编委会 编著

美味来自身边最简单的食物，精选全国特色家常主食 **365** 例
超级实用的多级目录、多级检索，分布详解菜例操作全过程
海量附录：收录烹饪技巧、厨房窍门、营养常识等 **456** 条

吉林科学技术出版社

3分钟一道美味 2分钱一种妙招
超低价
15.80元
全彩版

精选家常菜系列

健康生活图书编委会 编著



家常主食

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常主食 / 健康生活图书编委会编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 8

(精选家常菜系列)

ISBN 978-7-5384-3912-0

I. 家… II. 健… III. 菜谱 IV. TS972.116

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第116585号

精选家常菜系列
家常主食

健康生活图书编委会 编著

选题策划: 李 梁

责任编辑: 李 梁 李永百

图片摄影: 王大龙 杨跃祥

封面设计: 孙明晓

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街4646号 邮 编 130021

发行部电话: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85635175 85610611

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

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。

700×1000 16开 16印张

2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3912-0

定价: 15.80元

BENSHUDUOJIJIANSUOGONGNENG

快速检索通道

小麦粉……	248	低筋面粉…	254
大 米……	250	高筋面粉…	255
糯 米……	253	玉米粉……	255
中筋面粉…	254	其 他……	255

菜品原料

[菜品原料索引]

■小麦粉

白菜 138

猪肉白菜炖煮 138

山东包子 152

白糖

佛手如意糕 132

开叉馒头 160

鲍鱼

鮑魚豆腐羹 73

蔬菜

素什锦菜 83

叉烧肉

叉烧包 137

冬瓜

豉汁冬瓜 144

豆腐

锅饼子 117

豆角

豆角饭 72

苋苗

阳春香 80

豆沙

豆沙锅饼 105

豉汁豆沙饼 122

特色豆沙包 144

番茄

茄汁牛肉丸 53

桂花

桂花粥 126

果脯

三鲜月饼 125

果仁糕 136

核桃

五仁馒头 127

胡萝卜汁

胡萝卜汁 63

花生

面筋花生 70

黄瓜

黄瓜鸡丝凉面 158

冰花雪梨 78

火腿肠

卤味凉拌面 76

四味凉面 80

炸脆皮 135

鸡翅

鸡翅香菇汤 54

鸡蛋

煎蛋香菇汤 54

什锦鸡蛋羹 56

炒鸡蛋 62

过桥米线 73

上海卷 82

上海五仁酥饼 100

高粱煎饼 116

古钱大饼 119

鸡肉

鸡味拉面包 74

鲜蘑菇肉包 135

虾仁春卷 155

啤酒

干菜火腿 106

包馅烤鸭 117

峨眉山锅盔 122

煎菊花 140

金针菇

耗子金针菇 66

韭菜

韭菜合子 108

三鲜水饺 157

素馅锅贴 158

三鲜铁锅 159

韭黄

韭黄猪肉卷 51

韭黄肉丝炒饭 89

藕饼

湖乡藕饼 114

蔬菜

野菜肉卷 52

辣椒

酸辣三丝汤 57

甜水面 76

鹿肉

七彩鹿肉 49

驴肉

驴肉吊水饺 139

绿豆粉

蒜茸鸭煲 113

萝卜

萝卜丝酥饼 107

蜜橘

九黄饼 111

蜜瓜

寒枣蜜瓜 159

南瓜

南瓜奶包 152

牛肉

牛腩辣豆瓣 61

烤羊肉 77

麻辣牛肉面 81

红烧牛肉面 83

本书使用说明

BENSHUSHIYONGSHUOMING

菜品所属
类型

菜品名称

本菜品所需
原料估价

制作本菜品
需要的时间

本道菜需要
的主要原料
且注明使用
计量单位

菜品的口
味特点

菜品的难
易程度

本道菜需要的辅
料、调料，标明计
量单位

步步详解本道菜
具体做法，好学
易做

菜品所属类型	菜品名称	本菜品所需原料估价	制作本菜品需要的时间
点心	果仁糕	操作时间：30分钟 材料估价：6元	操作时间：30分钟 材料估价：12元
点心	叉烧包	操作时间：30分钟 材料估价：12元	操作时间：30分钟 材料估价：12元
点心	韭菜鸡蛋盒子	操作时间：15分钟 材料估价：10元	操作时间：15分钟 材料估价：10元
点心	碧绿蒸饺	操作时间：40分钟 材料估价：8元	操作时间：40分钟 材料估价：8元
点心	三鲜回头	操作时间：40分钟 材料估价：10元	操作时间：40分钟 材料估价：10元



C
O
N
T
E
N
T
S

附录1 主食制作常识	194
附录2 主食面点基本做法	224
附录3 原料的初加工	232
附录4 烹饪技巧示范	237
附录5 食物的保存方法	238
索引 菜品原料索引	247

第一部分 米饭

金银饭.....	12	木瓜火腿蒸饭.....	15
南瓜百合蒸饭.....	12	三椒牛肉饭.....	16
奶香大枣饭.....	13	海鲜烩饭.....	16
山菜蘑菇炒饭.....	13	沙锅猪手饭.....	17
香葱豆干炒饭.....	14	高粱米水饭.....	17
火腿青菜炒饭.....	14	提子花生饭.....	18
咖喱炒饭.....	14	虾皮杭椒炒饭.....	18
番茄牛肉烩饭.....	15	菜包饭.....	18

海南鸡饭.....	19
果脯地瓜饭.....	19
滑蛋蟹柳烩饭.....	19
板栗鲜贝饭.....	20
叉烧酱油炒饭.....	20
口蘑菜心炒饭.....	21
粉蒸排骨饭.....	22
荷香鸡粒饭.....	22

腊肉煲仔饭.....	23
蜜汁八宝饭.....	23
麦片焖米饭.....	24
泡椒鸡丁炒饭.....	24
辣白菜炒饭.....	24
什锦炒饭.....	25
坛肉米饭.....	25
番茄虾仁炒饭.....	26



香菇蛋炒饭.....	26	扬州炒饭.....	30
茄汁鱼柳饭.....	27	阳姜豆豉炒饭.....	30
咸鱼豆芽炒饭.....	28	鲜肉烤饭.....	31
肉末雪菜炒饭.....	28	豆浆水饭.....	32
五彩玉米饭.....	28	银鱼蛋炒饭.....	32
菠萝炒饭.....	29	竹筒鲜虾蒸饭.....	33
菠菜烤饭.....	29	家常石锅拌饭.....	33
赤豆米饭.....	29	素四宝烩饭.....	34

素鸡毛豆炒饭·····	34
虾仁蔬果饭·····	34
烤果味米饭·····	35
紫菜包饭·····	36
龙凤炒饭·····	36
芝麻八宝饭·····	37
烤三色米饭·····	37
酸饭·····	38



竹筒饭·····	39
羊肉抓饭·····	39
番茄牛肉烩饭·····	40
荷叶饭·····	40
小枣粽子·····	41
苹果烤饭·····	42
三鲜烤饭·····	42
木樨饭·····	43

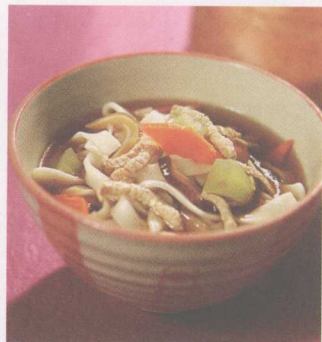
香椿蛋炒饭·····	43
特色蒸饭·····	44
豆沙烤饭·····	44
百合芦笋猪肚饭·····	44
鱼肉烤饭·····	45
豌豆烤饭·····	45
荷香八宝饭·····	46
鸡肉羹饭·····	46

第二部分 面条

文蛤海鲜面·····	48
四川担担面·····	48
肉丝汤面·····	49
七彩鹿肉面·····	49
家常炸酱面·····	50
玉米汤面·····	50
豉油生炒面·····	50
韭黄阳春面·····	51



全家福汤面·····	51
鳝鱼丝面·····	52
野菜肉酱面·····	52
茄汁牛肉面·····	53
香菇酱肉面·····	53
蛋花番茄面·····	54
传统大肉面·····	54
鸡翅香菇面·····	54



奶香空心面·····	55
鱼丸清汤面·····	55
排骨面·····	55
什锦鸡蛋面·····	56
肉末打卤面·····	56
酸辣三丝面·····	57
炒河粉·····	58
鲜虾云吞面·····	58

五彩米粉面·····	59
虾仁伊府面·····	59
蘑菇鸡丝面·····	60
蚬子菠菜面·····	60
鱼汤小刀面·····	60
猪肝菠菜面·····	61
牛柳酸辣面·····	61
陕西猫耳面·····	62

珍珠面·····	62
胡萝卜汁面·····	63
肉丝香菇面·····	63
肠旺面·····	64
泡菜凉拌面·····	65
手擀面·····	65
家常肘花面·····	65
洋葱羊肉面·····	66

蚬子金针面·····	66
关东饺子面·····	67
拨鱼面·····	68
意大利炒面·····	68
菇蕈龙须面·····	69
雪菜肉丝面·····	69
翡翠辛辣面·····	70
面筋汤·····	70

土豆苦力·····	70
刀削面·····	71
龙须面·····	71
怪味凉拌面·····	72
豆角面·····	72
过桥面·····	73
鲍鱼鸡丝汤面·····	73
打卤面·····	74

莜麦苦力·····	74
鸡味拉面·····	74
鱼肉香菇汤面·····	75
三鲜汤面·····	75
捶鸡面·····	75
卤味凉拌面·····	76
甜水面·····	76
鸿章面·····	77



搓鱼儿·····	78
黄瓜鸡丝凉面·····	78
葱油凉面·····	79
麻酱凉面·····	79
阳春面·····	80
四味凉面·····	80
麻辣牛肉面·····	81
酸辣凉面·····	82



素条面·····	82
红烧牛肉面·····	83
素拌凉面·····	83
清汤牛肉面·····	84

第三部分 饼

风味夹肉饼·····	86
家常风味饼·····	86
冬瓜饼·····	87
风味小黏饼·····	87
潮式牛肉煎饼·····	88
香煎芝麻饼·····	88
香炸土豆饼·····	88
韭黄肉丝焖饼·····	89

家常饼·····	89
椒盐旋饼·····	90
麻酱烧饼·····	90
香煎鸡蛋饼·····	91
潮式黄金饼·····	91
牡蛎煎饼·····	92
奶香玉米饼·····	92
牛柳银芽炒饼·····	92



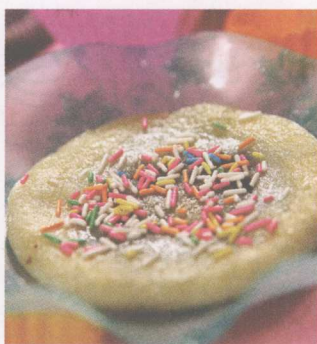
叉烧酥饼·····	93
猪肉油酥饼·····	93
香葱羊肉饼·····	94
豆腐卷粉丝饼·····	94
烟台饼·····	95
熏肉大饼·····	96
牛舌饼·····	96
葱油饼·····	97

京都肉饼·····	97
荷叶饼·····	98
眉毛酥饼·····	98
千层蒸饼·····	98
金丝饼·····	99
果仁豆沙甜饼·····	99
上海五仁酥饼·····	100
南瓜饼·····	100

香菜肉粒夹饼·····	101
清蒸蔬菜饼·····	102
特色吊炉饼·····	102
烫面油香·····	102
满族烧饼·····	103
广式老婆饼·····	103
鲜肉茄饼·····	104
苹果比萨饼·····	104

豆沙锅饼·····	105
脆酥烤饼·····	106
子面戈块·····	106
萝卜丝酥饼·····	107
特色糖饼·····	107
鸡蛋银鱼饼·····	108
内蒙古饼·····	108
煎饼合子·····	108

京东肉饼·····	109
青瓜烙·····	110
关东肉火勺·····	110
春饼合菜·····	111
九黄饼·····	111
三丝烩饼·····	112
玉米糊饼·····	112
天门葱花油饼·····	112



葫芦头泡馍·····	113
蒜辣煎饼·····	113
四川紫微饼·····	113
湖乡荷月·····	114
猪化油饼子·····	114
车轮饼·····	115
蒙古馅饼·····	116
鸡蛋贯饼·····	116



包馅烧饼·····	117
锅子饼·····	117
水果煎饼·····	118
古钱大饼·····	119
三原金线油塔·····	119
甜咸酥麻饼·····	120
长子炒饼·····	120
家常筋饼·····	121

牛肉馅饼·····	121
烫面豆沙饼·····	122
荞面煎饼·····	122
岐山锅盔·····	122

第四部分 点心

枣糕·····	124
欢喜团·····	124
鸳鸯酥·····	125
三楚月饼·····	125
核桃酪·····	126
马蹄糕·····	126
桂花馍·····	126
五仁馒头·····	127



牛肉包	127
四枣火烧	128
过桥抄手	128
猪肉馄饨	129
绿豆糕	129
赖汤圆	130
炸卷果	130
山药糕	131



炸薯丸	131
咸鲜五仁粽	131
夹馅麻花	132
佛手如意馍	132
小笼蒸饺	133
四川红油水饺	134
红薯鸡腿	134
鲜蘑鸡肉包	135

炸酥饺	135
果仁糕	136
韭菜鸡蛋合子	136
碧绿蒸饺	136
叉烧包	137
三鲜回头	137
猪肉白菜烙盒	138
金豆糕	138

驴肉馅水饺	139
脆麻花	140
五彩开口糕	140
香葱花卷	140
山西肉夹馍	141
上汤珍珠饺	141
腰果麻球	142
玉米面饺子	142

糯米雪球	143
酱肉冬瓜包	144
特色豆沙包	144
蛋皮香菇烧麦	145
韭菜盒子	145
糯沙凉卷	146
小笼灌汤包	146
波浪脆	146



油炸糕	147
银芽肉丝春卷	148
驴打滚	148
豆沙甜粽	149
火腿糯米烧麦	149
贝壳脆	150
辫子起酥	150
芝麻凉团	150

花生蜜饯汤圆	151
糯米糍	151
山东包子	152
南瓜奶包	152
馄饨	153
银丝卷	154
水煎包	154
牛肉烧麦	155

鸡丝春卷	155
素馅包子	156
三鲜水饺	157
水晶蒸饺	157
素馅锅贴	158
冰花煎饺	158
蜜枣发糕	159
三鲜锅烙	159

金银馒头	160
麻香开口笑	160
开花馒头	160



第五章 粥

玉米瘦肉粥·····	162
南瓜百合粥·····	162
黑芝麻甜奶粥·····	163
家常鸡粥·····	163
奶香麦片粥·····	164
香葱鸡粒粥·····	164
竹荪玉笋粥·····	164

雪梨青瓜粥·····	165
椰汁黑糯米粥·····	165
板栗牛腩粥·····	166
什锦烤麸粥·····	166
木耳银芽海米粥·····	167
菊花茶粥·····	167
蟹柳豆腐粥·····	168

天下第一粥·····	168
雪菜肉末粥·····	168
烟肉白菜粥·····	169
仿真燕窝粥·····	169
口蘑香菇粥·····	169
冰糖五色粥·····	170
蜜饯胡萝卜粥·····	170
油条蔬菜粥·····	171



椒酱肉粒粥·····	172
羊腩苦瓜粥·····	172
茯苓黄芪粥·····	173
猪腰薏米粥·····	173
笋尖猪肝粥·····	174
豌豆素鸡粥·····	174
消暑绿豆粥·····	174
桃仁红枣粥·····	175

冬瓜粳米粥·····	175
川贝雪梨粥·····	176
银花莲子粥·····	176
山楂银耳粥·····	177
猪肺粥·····	177
牛蒡粥·····	178
草菇鱼片粥·····	178
皮蛋瘦肉粥·····	178

苋菜小鱼粥·····	179
龙皇海鲜粥·····	179
白果冬瓜粥·····	179
沙锅排骨粥·····	180
首乌党参红枣粥·····	180
桂枝人参粥·····	181
灵芝粳米粥·····	182
枸杞羊骨粥·····	182

松子粥·····	183
鲛鱼黄豆粥·····	183
八宝粥·····	184
加味绿豆粥·····	184
冬瓜鲤鱼头粥·····	184
柿蒂瘦肉粥·····	185
萝卜火腿粥·····	186
冬瓜蚕豆壳粥·····	186

玫瑰花粥·····	187
瓜蒌杏仁粥·····	187
核桃木耳粥·····	188
芦荟黄瓜粥·····	189
生芦根粥·····	189
郁李仁苦瓜粥·····	190
郁李仁紫菜粥·····	191
五色豆子粥·····	190

落花生粥·····	192
生姜当归羊肉粥·····	192



第一部分

米饭

M · I · F · A · N · L · E · I



口味特点: 松软
难易程度: ☆

金银饭

操作时间: 35分钟

材料估价: 2元

■原料: 大米100克, 鸡蛋50克。

■调料: 猪化油25克, 精盐3/5小匙。

做法:

- 1 大米淘洗干净, 除去杂质, 在清水中浸泡30分钟。
- 2 将泡好的大米放入电饭锅内, 加1.2倍清水, 按下开关焖熟。
- 3 将鸡蛋磕入碗内, 搅匀。
- 4 锅置火上, 放入猪化油烧热倒入蛋液炒熟碎, 放焖米饭, 加入精盐炒匀, 出锅装碗即成。

成菜标准:

色泽黄白, 咸鲜香, 米饭松软, 鸡蛋柔嫩。

提示:

炒饭时火候不宜过旺, 防止米饭炒焦。此饭又称“木樨饭、蛋炒饭”等, 为著名山东小吃。

南瓜百合蒸饭

操作时间: 30分钟

材料估价: 6元

■原料: 小南瓜1个, 大米150克, 鲜百合75克。

■调料: 冰糖2大匙, 白糖1大匙。

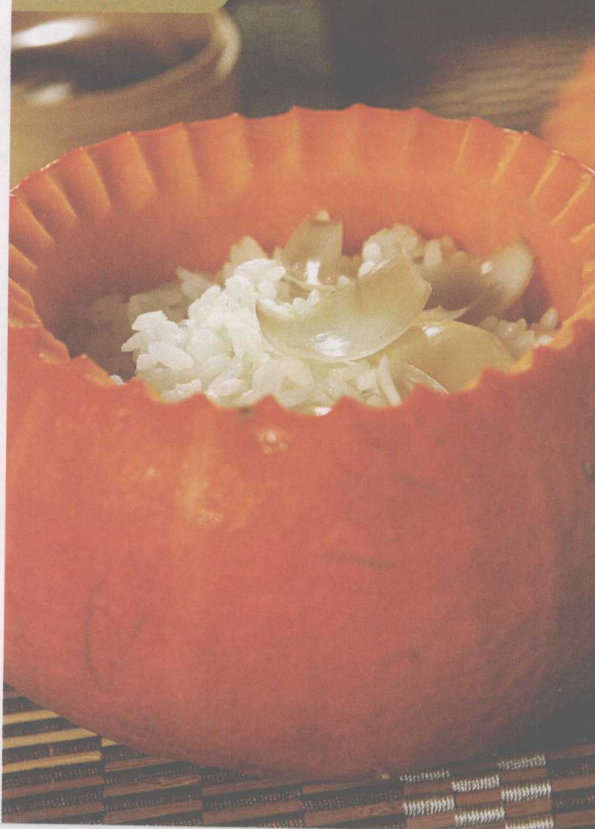
做法:

- 1 南瓜洗净, 用插刀将上部打开, 挖出瓜瓤, 做成南瓜盅, 待用。
- 2 百合整理干净后削瓣; 大米淘洗干净控净水备用。
- 3 将大米、百合装入南瓜盅内; 锅中加入清水适量, 置于旺火上烧沸, 取汤碗将备好的冰糖、白糖各适量用沸水溶化后, 倒入南瓜盅内, 水量要浸过米1厘米, 然后加盖上屉旺火蒸30分钟出锅即可。

提示:

南瓜和百合都是营养价值较高的蔬菜。此饭品对妇女、儿童和老年人非常有益。

口味特点: 鲜甜软香
难易程度: ☆☆



奶香大枣饭

操作时间: 60分钟
材料估价: 7元

■原料: 鲜牛奶240克, 红枣6枚, 枸杞子少许, 糯米200克。

■调料: 白糖1大匙, 炼乳1小匙, 猪化油1/2大匙。

做法:

- 1 大枣泡软洗净去核; 枸杞子用温水泡发回软; 待用。
- 2 糯米用清水淘洗干净, 再用清水浸泡6小时, 捞出沥净水。
- 3 不锈钢盆内抹上猪化油, 放入大枣、枸杞子和泡好的糯米, 加入鲜牛奶、白糖、猪化油, 上屉旺火蒸约1小时, 取出, 翻扣入盘中即可。

提示:

不锈钢盆导热快, 抹上猪化油不但提香, 而且出锅扣盘时不粘。



口味特点: 软嫩鲜香
难易程度: ☆

山菜蘑菇炒饭

操作时间: 30分钟
材料估价: 2元

■原料: 山野菜、小冬菇各25克, 香葱少许, 白米饭150克。

■调料: 植物油1大匙, 酱油、绍酒各1/2大匙, 精盐、味精、胡椒粉各少许。

做法:

- 1 山野菜择洗干净, 切段后焯水处理; 小冬菇用温水泡发回软, 洗净, 加葱、姜、绍酒, 上屉旺火蒸透取出备用。
- 2 炒锅上火加植物油烧热, 放葱花炆锅, 下白米饭、山野菜、冬菇、酱油、绍酒、精盐、味精、胡椒粉, 拌炒均匀, 出锅装盘即可。

成菜标准:

色泽白绿褐, 美观, 咸鲜适口, 菜饭合一。

提示:

烹制此饭时注意炒熟透、炒匀即可, 不宜烹炒时间过长。

口味特点: 咸鲜适口
难易程度: ☆



口味特点: 葱香浓郁
难易程度: ☆

香葱豆干炒饭

操作时间: 15分钟
材料估价: 5元

【原料】猪肉馅50克, 豆腐干50克, 香葱适量, 白米饭200克。

【调料】植物油2大匙, 绍酒1小匙, 精盐1/4小匙, 白糖少许, 味精少许。

【做法】

- 1 豆腐干切丁, 锅中烧沸清水适量, 将豆腐丁投沸水锅中焯水烫透, 捞出, 沥水; 香葱切葱花备用。
- 2 炒锅上火烧热, 下入植物油, 放入肉馅煸炒至变色, 烹入绍酒, 下入豆腐干丁、白米饭、精盐、白糖、味精, 翻炒均匀入味, 撒上香葱出锅, 装入碗内即可。

口味特点: 清爽
难易程度: ☆☆

火腿青菜炒饭

操作时间: 15分钟
材料估价: 4元

【原料】三文治火腿丁30克, 粟米粒15克, 青豆8克, 油菜适量, 鸡蛋1个, 白米饭200克。

【调料】植物油1大匙, 精盐1/4小匙, 味精少许, 胡椒粉少许。

【做法】

- 1 油菜洗净切段, 与粟米粒、青豆一起焯水烫透, 捞出沥净水分; 鸡蛋打入碗中, 搅成蛋液备用。
- 2 大炒锅上火烧热, 加入植物油, 下入蛋液煸炒定浆, 再下入火腿丁、米饭, 炒散后, 加入粟米、青豆、油菜段、精盐、味精、胡椒粉, 翻拌均匀入味出锅装碗即可。

口味特点: 咖喱味道
难易程度: ☆☆

咖喱炒饭

操作时间: 20分钟
材料估价: 8元

【原料】鲜飞蟹1只, 洋葱末少许, 白米饭100克。

【调料】牛油1大匙, 咖喱酱1/2大匙, 精盐1/4小匙, 味精1/4小匙, 白糖1/4小匙, 蒜蓉少许, 胡椒粉少许。

【做法】

- 1 飞蟹洗净, 入锅蒸熟后, 取出蟹肉, 留壳备用。
- 2 炒锅上火烧热, 下入牛油, 见融化后, 放入洋葱、蒜蓉爆香, 再加入飞蟹肉翻炒均匀, 起锅, 将咖喱酱、精盐、味精、白糖、胡椒粉和白米饭拌炒匀, 盛入蟹壳中, 再入锅蒸约10分钟即可。

番茄牛肉烩饭

操作时间: 60分钟

材料估价: 7元

■原料: 牛腩300克, 番茄1/2个, 青豆、口蘑、甜蜜豆各适量, 洋葱末少许, 白米饭150克。

■调料: 枸卤料1小包, 姜2片, 辣椒1/2根, 大葱20克, 蒜头1粒, 绍酒1大匙, 酱油3/5小匙, 冰糖3/5小匙, 番茄酱1大匙, 香油1/4小匙, 味精少许。

■做法:

- 1 牛腩切块, 入沸水锅中焯烫, 取出、洗净。
- 2 另起锅, 加1000克清水, 放调味料和牛腩, 先用旺火烧沸, 再转小火焖煮40分钟即成。
- 3 再番茄洗净切块; 青豆、口蘑、甜蜜豆焯水处理后备用。
- 4 炒锅用洋葱末炆锅, 加80克清水、120克卤汁及牛腩、番茄、口蘑、甜蜜豆等, 见汤沸, 下调料煮5分钟上, 再入青豆, 勾芡, 淋香油出锅, 白米饭扣入盘子的一边即可。

口味特点: 香辣
难易程度: ☆☆



木瓜火腿蒸饭

操作时间: 45分钟

材料估价: 6元

■原料: 木瓜1个, 金华火腿粒15克, 香菇丁30克, 泰国大米100克, 黑米50克。

■调料: 饭豆30克, 白糖40克。

■做法:

- 1 木瓜用插刀一分为二, 瓜肉切小丁。
- 2 泰国大米淘洗净, 放清水中浸泡3小时, 捞出。
- 3 黑米和饭豆淘洗净, 放清水中浸泡8小时, 捞出备用。
- 4 泰国大米和火腿粒、香菇丁一起拌匀, 放在一半木瓜上; 黑米、白糖、饭豆和木瓜丁一起拌匀, 放在另一半木瓜上; 将两半木瓜上屉, 用旺火蒸45分钟, 取出装盘即可。

►提示:

若木瓜皮粗糙且硬如木, 则内部果肉多半已长虫, 不能食用。

口味特点: 果味香浓
难易程度: ☆☆



口味特点: 鲜嫩甜香
难易程度: ☆☆

三椒牛肉饭

操作时间: 30分钟
材料估价: 10元

■原料: 牛柳75克, 三色彩椒各1个, 鸡蛋1个, 洋葱丁15克, 香菇丁15克, 糙米饭150克, 奶油1小匙, 植物油1大匙。

■调料: 酱油少许, 绍酒少许, 玉米淀粉少许, 酱油1小匙, 精盐1/4小匙, 白糖1/4小匙, 胡椒粉少许。

■做法:

- 1 牛柳切粒, 加少许鸡蛋液和调味料拌腌10分钟, 用温油滑至肉色变白, 捞出, 沥油。
- 2 三色彩椒入热油锅, 炸至外皮涨起, 即捞出, 泡冰水中, 并撕除外皮。横剖两半, 去籽瓢, 留后半部。其余部分去除蒂头, 切丁。
- 3 炒锅烧热, 下油及蛋液, 炒散, 盛出。另起锅, 放入奶油溶化后, 先爆香洋葱丁, 再放香菇丁、三色彩椒丁、糙米饭及调味料, 拌炒均匀, 加入牛柳粒和鸡蛋炒匀, 盛彩椒盅中, 以保鲜膜包住, 入蒸锅蒸约5分钟。

口味特点: 咸鲜香醇
难易程度: ☆☆

海鲜烩饭

操作时间: 25分钟
材料估价: 10元

■原料: 圆大虾仁6只, 墨鱼仔4只, 鲜贝2只, 高粱米饭100克, 白米饭100克, 胡萝卜、葱、姜、蒜末各少许。

■调料: 蛋清、精盐、玉米淀粉各少许, 鲜汤240克, 酱油1大匙, 白糖1/4小匙, 味精、胡椒粉各少许, 水淀粉、香油各适量。

■做法:

- 1 大虾仁从脊背切开, 挑除沙线, 洗净沥干。
- 2 大虾仁与墨鱼仔、鲜贝一起用调味料腌渍10分钟, 入沸水锅略焯烫, 捞出。
- 3 胡萝卜、冬菇切菱形片, 入沸水锅中焯烫透, 捞出备用。
- 4 炒锅上火烧热, 下油, 放入葱、姜、蒜末炝锅, 放入调味料, 见汤沸, 下入虾仁、黑鱼仔、鲜贝、胡萝卜、冬菇, 煮约2分钟, 再下入调味料, 熄火, 浇淋在饭上即可。