



健康餐桌

10

中国烹饪协会
美食营养专业委员会

推荐

COOK BOOK



尝试过做各种各样的点心吗？
这里有馒头、花卷、汤圆、粽子、
蛋糕、平常的米面，
只要揉制成面团，
配以可口的馅料，
就可以随心所欲地
做出各具风味的家常主食。

主食

家常营养

328

例

《健康餐桌》编委会 编

重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常营养主食328例 / 《健康餐桌》编委会 编. —重庆:
重庆出版社, 2008.6

(健康餐桌)

ISBN 978-7-5366-9823-9

I. 家… II. 健… III. 主食—食谱 IV. TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第083775号



家常营养主食 328例

出版人: 罗小卫

策划: 华章同人

责任编辑: 陈建军 陈丽

特约编辑: 蔡霞 肖敦芳 刘学琴

文字撰稿: 王佳 张巍耀 李世正 寻国兵

菜肴制作: 陈绪荣 高红利

协助拍摄: 百年荣记饮食文化发展有限公司

装帧设计: 夏鹏 李艳


美术编辑: 王道琴

排版制作: 辉煌时代

摄影: 于笑 范姝岑 肖亮

王笑飞 王伟江 刘水

王旭 杨跃祥

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

廊坊市兰新雅彩印有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: sales@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 6 字数: 70千字

2008年7月第1版 2008年7月第1次印刷

定价: 13.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68809955转8005

版权所有, 侵权必究

中国烹饪协会
美食营养专业委员会

推荐



10  健康餐桌 COOKBOOK

《健康餐桌》编委会 编

重庆出版集团  重庆出版社



Foreword

家常营养主食 328 例

五谷杂粮，烹制美味人生

在高效率、快节奏的现代社会中，一顿美味的家常便饭可以让您和家人享受到宁静与安逸，同时也可以体味到烹调过程中的快乐。简单的五谷杂粮可以烹制多种美味主食，每一种都可以为您提供丰富的营养和幸福的体验。



百变米饭，享受百味生活

米饭是餐桌上不可缺少的一道主食，它可以为人体提供蛋白质、糖类、矿物质和微量元素等多种必需的营养素。如何才能将单调的原料烹制成美味的食物呢？本书从多方面对多种米饭的做法进行了详细的讲解，可帮助您做百变米饭，品百味人生。



好吃面、美味粉，滋补又强身

面、粉不仅可作为补充营养的主餐，也可以成为调节口味的美食。一餐好吃面，一顿美味粉，可以让您品味可口的美食，感受温馨的氛围。本书精选了多种面、粉的制作方法，轻松实现丰富多变的膳食。



特色面点，花样百出

特色面点，以其家常的材料打造出多变的造型、独特的味道，刺激人的食欲，同时也可补充日常饮食中缺少的部分营养。馄饨、饺子、馒头、包子……可口又实在；汤圆、粽子、糕点……美味又爽心。本书所涉及的特色面点品种多，花样繁，取材方便，制作简单。一天一个花样，让家人爱上餐桌，爱上美食。



花式养生粥，轻松享受健康人生

粥是我们日常生活中再熟悉不过的食物之一，不仅营养丰富、味道鲜美，而且花式多样。喝粥已成为追求健康者的首选。相信本书为您呈上的各色各样、缤纷绚烂的肉粥、素粥，能够让您尽享健康生活。





目录

Contents

Part.01

百变营养米饭

炒饭

- 6 红椒牛肉饭/咸鱼鸡丁饭/番茄虾仁炒饭
- 7 火腿青菜炒饭/培根玉米炒饭/香菇蛋炒饭/腊肉蛋炒饭
- 8 田园菠萝炒饭/香葱豆干炒饭/夏威夷炒饭/茄汁豌豆炒饭
- 9 扬州炒饭/板栗鲜贝饭

蒸饭

- 10 紫米乌鸡饭/梅干菜蒸肉饭/大米排骨蒸饭/豆豉排骨蒸饭
- 11 腊肉多味蒸饭/木瓜火腿蒸饭/荷香鸡粒饭/奶香红枣饭
- 12 南瓜百合蒸饭/蜜汁八宝饭/红薯蒸饭/南瓜山药蒸饭
- 13 彩蔬蒸饭/果仁米饭/鸡蛋肉末焖饭/香菇蛋包饭
- 14 葱酥糯米鸡丝饭/养生五米饭/南瓜拌饭

特色饭

- 15 番茄奶酪焗饭/意大利鱿鱼焗饭/蟹棒焗饭
- 16 牛肉片焗饭/荷叶香菇滑鸡焗饭/芝士西兰花焗饭
- 17 泰式椰子焗饭/奶香咖喱焗饭/宫保鸡丁饭
- 18 牛肉洋葱饭/卤肉菜花饭/茄汁鱼片饭
- 19 茭白肉丝饭/玉米饭团/时蔬寿司卷
- 20 花生排骨饭/黄豆芽鲈鱼饭/猪肝韭菜泡饭

21 怎样蒸出喷香米饭

Part.02

好吃面·美味粉

面类

- 22 什锦鸡蛋面/蛋花番茄面/牛肉热汤面
- 23 罗宋牛肉汤面/虾仁伊府面/鳝丝荞面/阳春面
- 24 臊子面/韩式冷汤面/酸辣三丝面
- 25 咖喱牛肉炒面/日式海鲜炒面/鸡肉虾仁炒面
- 26 奶香通心粉/意大利炒面/素料炒油面
- 27 豆瓣排骨炒莜面/香炒疙瘩面/农家烩荞面
- 28 豆角炒切面/炒荞面猫耳朵/炆锅面
- 29 南瓜奶油香拌面/傻瓜干拌面/番茄肉酱面
- 30 四川担担面/京味炸酱面/鸡丝凉面
- 31 怪味凉拌面/蒜泥茄子凉面/香椿凉面



粉类

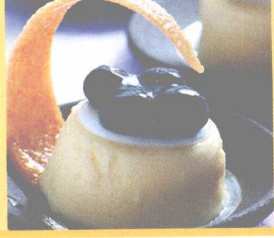
- 32 酸菜肉片米粉/猪肝瘦肉河粉/排骨冬瓜河粉
- 33 红枣鸡丝米线/丝瓜米粉汤/酸辣米线
- 34 油豆腐粉丝/虾仁炒米粉/三鲜炒米粉/鳝鱼炒米粉
- 35 牛肉炒河粉/韭黄鸡丝炒河粉/豆芽炒米粉/南瓜炒米粉

Part.03

特色面点

饼·包子

- 36 葱花烧饼/鲜肉茄饼/雪菜合子



37 蛋糊饼/香酥饼/香炸土豆饼/南瓜饼

38 千层饼/天津包子

39 三鲜包子/蟹黄汤包/萝卜丝包/莲蓉佛手包

饺子·馄饨

40 猪肉茄子水饺/三鲜水饺/鸡肉水饺

41 酸菜水饺/韭菜猪肉饺子/素菜辣味饺子

42 四色蒸饺/招牌煎饺/水晶虾仁饺

43 晶莹虾贝饺

44 调制美味饺子馅

46 羊肉馄饨/过桥馄饨/鸡蓉虾仁馄饨

47 鸡肉馄饨/油炸馄饨/茄子馄饨

特色点心

48 糯米馒头/切刀馒头/荞面窝窝/羊肉烧卖

49 蟹黄烧卖

50 三鲜烧卖/鸳鸯卷/核桃肉卷

51 三丁花卷/豆沙卷/椰香莲蓉卷

52 黄米花生汤圆/腰果汤圆/双层软糕

53 驴打滚/陕西肉夹馍/椰香龙虾酥



Part.04

花式养生粥

肉粥

54 丝瓜杏仁排骨粥/猪腰小米粥/丝瓜猪肝瘦肉粥

55 玉竹滋润鸡粥/香菇鸡腿粥/羊骨红枣粥/羊肉冬笋粥

56 滑蛋牛肉粥/生滚花蟹粥/韭菜海参粥/猪肉干贝粥

57 菜花粥/黑豆牡蛎粥

58 鲜鱼葱白糯米粥/生蚝芹菜粥/红豆鱼汁粥/香菜米粥

素粥

59 菠菜太极粥/胡萝卜芥蓝粥

60 银耳樱桃粥/水果甜粥/山药薏米红枣粥/黄豆南瓜粥

61 牛奶燕麦粥/薏米香菇粥/猕猴桃西米粥/绿豆百合粥

62 莲子山药紫米粥/红枣菊花粥/核桃燕麦粥/桂圆红枣粥

63 芡实莲子糙米粥/川贝雪梨粥/糯米山药粥/桂圆莲子粥

64 杂豆粥



Part 01

百变营养米饭

炒饭·蒸饭

65 羊肝炒饭/泡菜炒饭/萝卜干炒饭/蒲香河蟹饭

66 鲑鱼蒸饭/姜丝鳝鱼蒸饭/五米杂粮饭/金银饭

67 番茄鸡翅饭/鸡腿菇虾仁蒸饭/绿豆红薯蒸饭/蔬果鹌鹑蛋饭

特色饭

68 葡萄海鲜焗饭/咸鱼腊肉焗饭/卤猪肚焗饭/香菇手撕鸡焗饭

69 韩式辣酱拌饭/青菜土豆拌饭/泰式牛肉拌饭/野菜拌饭

70 黑椒牛柳饭/叉烧肉饭/青椒鱿鱼饭/鸡丁豌豆饭

Part 02 好吃面·美味粉

面类

- 71 酸辣汤面/什锦汤面/香菇鸡丝汤面/排骨汤面
- 72 青菜虾仁汤面/鱼丸清汤面/口蘑豆腐汤面/玉米汤面
- 73 鸡蛋炒面/鸡丝木耳炒面/葱爆羊肉炒面/牛肉丝拌面
- 74 油菜瘦肉丝干拌面/芝麻酱拌面/葱油拌面/抹茶凉面
- 75 肉末凉面/麻酱牛肉凉面/朝鲜冷面/冬菇凉面

粉类

- 76 贡丸米粉汤/豉椒排骨河粉/八珍烩米粉/三丝河粉
- 77 沙茶肉丝米粉/猪肝炒米粉/泰式炒河粉/虾酱炒河粉

Part 03 特色面点

饼·包子·饺子·馄饨

- 78 紫菜煎饼/杂粮饼/葱油煎饼/盘丝饼
- 79 羊肉饼/荷叶饼/菊花包/蛋黄水晶包
- 80 枣泥寿桃包/水煎包/荞面刺猬包/虾仁蒸饺
- 81 香菇水饺/鱼肉水饺/鲜肉蒸馄饨/蛤蜊馄饨

特色点心

- 82 玉米面馒头/山药小馒头/花生馒头/荞麦面馒头
- 83 银丝卷/金丝卷/白面花卷/五香葱花卷
- 84 火腿卷/紫菜卷/如意卷/椒香糯米卷

- 85 花生蜜饯汤圆/腰果麻球/菊花豆沙酥/杏仁酥圈

- 86 法式比萨/草莓蛋糕/芝士面包/荞麦面扒糕

Part 04 花式养生粥

肉粥

- 87 银耳苹果瘦肉粥/土豆肉末粥/猪蹄美容粥/猪肚粥
- 88 豌豆瘦肉粥/鱼蓉瘦肉粥/莴笋肉丸粥/菠萝鸡片粥
- 89 鳝丝小米粥/鸭丝糯米粥/冬瓜夹肉粥/海参益肾粥
- 90 黄花鱼骨粥/火腿冬瓜粥/小白菜丸子粥/羊肉药枣糯米粥
- 91 蟹肉莲藕粥/什锦糙米粥/芋头香粥/胡萝卜虾粥
- 92 火腿白菜米粥/牛蒡香菇粥/熏干香菇粥/香菇竹笋粥

素粥

- 93 绿豆菜心粥/桑葚百合粥/莲子木瓜粥/白果蜜饯糯米粥
- 94 香蕉蜜粥/椰肉椰汁粥/蜜柚菊花粥/山楂红枣莲子粥/薏米麦片粥



附录

- 95 和好面的秘诀

百变营养米饭

普普通通的米粒，都能蒸出好吃美味、营养全家的米饭。如何在自家厨房利用简单器具，轻松制出各式好吃、好看、营养的百变米饭，也是一种不可不学的烹饪智慧。



红椒牛肉饭

【材料】 米饭200克、牛肉60克、红辣椒6个。

【调料】 植物油、酱油、白糖、淀粉、盐、葱丝各适量。

做法

- ① 红辣椒、牛肉分别洗净切丝，牛肉丝加酱油、白糖、淀粉、植物油抓匀，腌15分钟。
- ② 锅烧热后倒入植物油，油热后下牛肉丝快炒至八分熟时盛出。
- ③ 锅内留底油烧热，爆香葱丝、红辣椒丝，放入米饭、盐及牛肉丝翻炒均匀即可。



咸鱼鸡丁饭

【材料】 米饭200克、鸡脯肉150克、咸鱼60克、鸡蛋2个。

【调料】 植物油、酱油、淀粉、胡椒粉、香葱末各适量。

做法

- ① 咸鱼用水冲洗后，去皮去骨，留肉切成碎末；鸡脯肉洗净后切成丁，用酱油、淀粉拌匀，腌10分钟；鸡蛋打散，放入油锅中炒熟，切成小块；鸡丁放入热油锅内快炒3分钟取出。
- ② 锅烧热后倒入油，油热后放入香葱末、咸鱼炒香，再放入米饭翻炒均匀，放入鸡丁、蛋块、胡椒粉稍翻炒即可。



番茄虾仁炒饭

【材料】 米饭200克，鸡蛋、番茄各1个，虾仁、洋葱各40克。

【调料】 植物油、番茄酱、盐、白糖、胡椒粉各适量。

做法

- ① 番茄、洋葱均洗净切末；虾仁洗净，入沸水中焯水烫透；鸡蛋搅打成蛋液，入热油锅中炒成蛋块。
- ② 锅内加植物油烧热，放入洋葱末炒香，放入番茄酱炒至色红，加入米饭、蛋块、白糖、番茄末、虾仁翻炒均匀，加盐、胡椒粉调味即可。



火腿青菜炒饭



[材料] 米饭150克，火腿丁50克，玉米粒、青豆各20克，油菜30克，鸡蛋1个。

[调料] 植物油、盐、味精、胡椒粉各适量。

做法

- 1 油菜、玉米粒、青豆洗净，分别入沸水中焯熟，捞出沥水，油菜摆于盘边；鸡蛋打入碗中，打散成蛋液备用。
- 2 蛋液入热油锅中炒至凝结成块，放入火腿丁、米饭炒散，加入玉米粒、青豆、盐炒均匀，加味精、胡椒粉调味即可。



培根玉米炒饭



[材料] 米饭300克，培根40克，芹菜20克，玉米粒10克。

[调料] 葱、盐、胡椒粉、植物油各适量。

做法

- 1 芹菜择除叶子，洗净切成小丁；培根切成小丁；葱洗净切成葱末；玉米粒洗净。
- 2 锅置火上，倒入适量植物油烧热，放入葱末爆香，放入培根丁、芹菜丁、玉米粒翻炒均匀至材料熟。
- 3 倒入米饭翻炒均匀，加入盐、胡椒粉调味即可。



香菇蛋炒饭



[材料] 米饭200克，鲜香菇30克，生菜20克，胡萝卜25克，鸡蛋1个。

[调料] 植物油、盐、葱丝各适量。

做法

- 1 鲜香菇、胡萝卜分别洗净切成丁，入沸水锅中焯熟，捞出沥水；生菜洗净切成丝；鸡蛋磕入碗中打散成蛋液备用。
- 2 葱丝入热油锅中爆香，倒入蛋液炒散至熟，放入香菇丁、胡萝卜丁、米饭炒匀，加盐、生菜丝，翻炒入味。



腊肉蛋炒饭



[材料] 米饭200克，腊肉30克，鸡蛋1个，圆白菜30克。

[调料] 植物油、盐、胡椒粉、葱花各适量。

做法

- 1 腊肉洗净切丁；圆白菜洗净切小块；鸡蛋打散备用。
- 2 锅内倒植物油烧热后倒入蛋液炒熟，用铲子剁成小块，入盘。
- 3 锅内再加油烧热，爆香葱花，放入腊肉丁翻炒几下，倒入米饭、圆白菜、鸡蛋块、盐，炒至米饭松散入味，出锅前撒点胡椒粉即可。





田园菠萝炒饭

【材料】 米饭200克、菠萝100克、素火腿50克。

【调料】 植物油、盐、胡椒粉、白糖、姜、田园沙拉酱各适量。

做法

- 1 菠萝去皮洗净，用淡盐水泡15分钟后切成小丁；素火腿切成小丁；姜去皮洗净切成末。
- 2 热锅中倒入植物油，放姜末炒香，加米饭、盐、胡椒粉、白糖稍炒几下，放入切好的素火腿丁、菠萝丁翻炒均匀。
- 3 加入田园沙拉酱稍微翻炒即可。



香葱豆干炒饭

【材料】 米饭200克，腊肉丁、豆腐干各50克。

【调料】 植物油、白糖、料酒、盐、味精、香葱花各适量。

做法

- 1 豆腐干洗净切成小丁，入沸水焯去豆腥味，捞出沥水。
- 2 炒锅烧热倒入植物油，放入腊肉丁煸炒至变色，倒入少许料酒。
- 3 再放入豆腐干丁、米饭，加入盐、白糖、味精翻炒均匀，撒上香葱花即可。



夏威夷炒饭

【材料】 米饭150克，腊肉60克，鸡蛋2个，青豆、玉米粒、胡萝卜各30克，菠萝肉60克。

【调料】 植物油、盐、脆面片各适量。

做法

- 1 腊肉、胡萝卜、菠萝肉均洗净切丁；青豆、玉米粒分别洗净；鸡蛋打散，入热油锅中炒熟，入盘备用。
- 2 锅中倒入植物油烧热，放入腊肉丁翻炒几下，加米饭外的剩余材料翻炒1分钟，加入米饭、盐炒匀，入盘撒上脆面片。



茄汁豌豆炒饭

【材料】 米饭500克、豌豆250克、猪瘦肉150克。

【调料】 植物油、盐、番茄酱、味精、姜末各适量。

做法

- 1 豌豆剥去壳洗净；番茄酱中加适量凉开水调成番茄味汁。
- 2 猪瘦肉洗净，煮熟，晾凉切丁。
- 3 炒锅内加植物油烧热，放入姜末、豌豆、盐炒熟盛出；锅中放植物油烧热，倒入米饭、猪瘦肉丁、盐炒匀，放入豌豆、番茄味汁、味精炒匀后盛入盘中即可。



扬州炒饭

[材料]

米饭200克，虾仁50克，火腿、青豆各10克，鸡蛋1个。

[调料]

植物油、料酒、盐、淀粉、味精、胡椒粉、葱花各适量。

做法

- 1 火腿切丁；青豆洗净，入沸水焯熟；鸡蛋打散。
- 2 虾仁挑除沙线洗净，加料酒、盐、淀粉拌匀腌渍，入热油锅中翻炒至色洁白，盛出沥干油分。
- 3 蛋液入热油锅中快速炒散，加入葱花炒香，放入米饭、火腿丁、虾仁、青豆翻炒匀，加入盐、味精、胡椒粉调味。



板栗鲜贝饭

[材料]

米饭150克、熟栗子75克、鲜贝50克、胡萝卜1根、鸡蛋1个（取蛋清）。

[调料]

植物油、盐、淀粉、白糖、葱各适量。

做法

- 1 胡萝卜洗净切片，焯熟；葱洗净切葱花；熟栗子去皮备用。
- 2 鲜贝中加入蛋清、盐、淀粉和少许水拌匀；处理好的鲜贝与熟栗子炒透入盘；葱花入热油锅中爆香，放入米饭、熟栗子、鲜贝、胡萝卜片翻炒片刻，加入盐、白糖翻炒均匀即可。





紫米乌鸡饭

[材料] 乌鸡1只、紫米100克、大米50克。

[调料] 米酒、盐、胡椒粉、白糖、五香粉各适量。

做法

- ① 紫米、大米洗净，用清水浸泡后一起入锅煮熟成米饭。
- ② 乌鸡洗净，将所有调料拌匀制成调料汁，刷在乌鸡身上腌15分钟。
- ③ 将熟米饭塞入鸡腹内，大火蒸30分钟，取出，将鸡背部位切开即可。



梅干菜蒸肉饭

[材料] 猪肉末300克、大米200克、梅干菜150克。

[调料] 酱油、白糖、盐、葱末各适量。

做法

- ① 梅干菜洗净切碎，大米洗净浸泡30分钟。
- ② 猪肉末倒入盆内，加入酱油、白糖、盐、葱末、适量水，用筷子搅拌至肉末黏稠，放入梅干菜拌匀。
- ③ 把泡好的米放入饭锅中，加少许水，与米粒平齐，上面铺上调好的猪肉末，蒸至饭熟即可。



大米排骨蒸饭

[材料] 小排骨200克、大米250克、荷叶1张。

[调料] 调料1(酱油、白糖、料酒、胡椒粉、五香粉)、香油、香菜段、葱花各适量。

做法

- ① 大米洗净，浸泡后，蒸熟；荷叶用沸水烫软洗净，铺入蒸笼内；小排骨洗净，与调料1拌匀，腌约30分钟。
- ② 将腌好的小排骨、米饭放在荷叶上，用大火蒸40分钟盛出，撒上葱花、香菜段，淋入香油即可。



豆豉排骨蒸饭

[材料] 米饭300克、猪排骨200克。

[调料] 酱油、淀粉、蒜末、豆豉、红辣椒丝、姜丝、葱丝、白糖、鸡精各适量。

做法

- ① 猪排骨洗净剁成块，加酱油、淀粉、白糖、蒜末、姜丝、豆豉、红辣椒丝、葱丝、鸡精腌渍1小时。
- ② 猪米饭盛入大碗中，再放上腌好的排骨，入锅以大火蒸至排骨熟透即可。

腊肉多味蒸饭

【材料】牛肝菌30克、腊肉50克、胡萝卜20克、香米150克。

【调料】植物油、盐、鸡精、葱末、姜丝各适量。

做法

- 1 牛肝菌用温水泡发洗净后切成小片；腊肉用温水洗净切丁；胡萝卜洗净切成小块；香米洗净放入清水中浸泡1小时。
- 2 将胡萝卜块、牛肝菌加入少许植物油、盐、鸡精稍腌渍。
- 3 饭锅中倒入适量清水，放入洗净的米，待米蒸至半干时放入牛肝菌、胡萝卜块、腊肉丁、葱末、姜丝，蒸熟即可。



木瓜火腿蒸饭

【材料】木瓜1个，香米、黑米各50克，火腿、水发香菇、芸豆各少许。

【调料】白糖适量。

做法

- 1 木瓜洗净切两半去瓤，一半去皮切丁，另一半备用；火腿切粒；香菇洗净切小丁；香米、黑米、芸豆均洗净浸泡2小时。
- 2 香米、火腿粒、香菇丁、黑米、白糖、芸豆和木瓜丁一起拌匀，放在备用的木瓜中，将木瓜上屉，用中火蒸45分钟即可。



荷香鸡粒饭

【材料】大米150克，鸡腿肉100克，荷叶1张，口蘑、海米各10克。

【调料】酱油、香油、料酒、白糖、盐、鸡精各适量。

做法

- 1 口蘑洗净切片；海米用温水泡发软；大米洗净备用。
- 2 鸡腿肉洗净切丁；荷叶放入沸水锅中烫软，取出洗净。
- 3 大米入干锅中用微火慢炒至米粒膨胀熟透后，盛出与鸡肉丁、口蘑片、海米、酱油、香油、料酒、白糖、盐、鸡精一起拌匀，腌渍约30分钟，铺在荷叶上，中火蒸45分钟。



奶香红枣饭

【材料】糯米200克、红枣20克、枸杞子10克、鲜牛奶150克。

【调料】植物油、白糖、炼乳各适量。

做法

- 1 糯米清洗干净，入清水中浸泡2小时备用。
- 2 红枣用温水泡软去核，洗净；枸杞子用温水泡发回软备用。
- 3 取一容器，内壁抹上植物油，依次铺上红枣、枸杞子和泡好的糯米，倒入鲜牛奶、白糖和炼乳，上屉蒸约1小时，取出扣入盘中即可。





南瓜百合蒸饭

[材料] 小南瓜1个、大米150克、鲜百合75克。

[调料] 冰糖、白糖各适量。

做法

- 1 鲜百合、大米分别洗净，大米加适量水蒸熟；冰糖、白糖加热水制成糖汁。
- 2 南瓜洗净，将顶部切开，挖出瓜瓤，制成南瓜盅备用。
- 3 将蒸好的米饭、百合装入南瓜盅内，倒入溶化的糖汁，水量没过米约2厘米，加南瓜盖，上屉蒸30分钟即可。



蜜汁八宝饭

[材料] 糯米200克，红枣、葡萄干、山楂条、什锦果脯各10克。

[调料] 植物油、蜂蜜、白糖各适量。

做法

- 1 红枣洗净，泡软去核；葡萄干、山楂条分别洗净；糯米洗净入清水中浸泡2小时后，连水一起上屉蒸45分钟。
- 2 容器内抹上植物油，摆入红枣、什锦果脯，将糯米饭、植物油、葡萄干、山楂条拌匀后装入容器内，蒸30分钟，出锅扣入盘中；热锅中放蜂蜜和白糖，熬成蜜汁，浇在饭上即可。



红薯蒸饭

[材料] 红薯100克、糙米150克。

做法

- 1 红薯去皮洗净，切成细丝。
- 2 糙米洗净，放入清水中浸泡1小时，备用。
- 3 将泡好的糙米与适量水一起倒入饭锅中，放入红薯丝，盖上盖蒸至饭熟即可。



南瓜山药蒸饭

[材料] 大米150克、南瓜30克、山药20克、鸡脯肉100克。

[调料] 植物油、盐、姜丝、蒜丝、葱花、酱油各适量。

做法

- 1 大米洗净，入清水中浸泡1小时；山药洗净，去皮切成丁；南瓜洗净，去皮及子，切成小丁；鸡脯肉洗净切小块。
- 2 将山药丁、南瓜丁、鸡脯肉中加入植物油、盐、酱油、姜丝、蒜丝，拌匀稍腌渍；将米放入饭锅中蒸至水半干，放入腌渍好的材料，用中火蒸至熟，撒上葱花即可。

彩蔬蒸饭

【材料】 大米150克，红椒、青椒、胡萝卜各半个，红薯100克。

【调料】 植物油、盐各适量。

做法

- 1 红薯去皮洗净，切成细丝备用；红椒、青椒分别洗净切细丝；胡萝卜洗净，切成小块；大米洗净浸泡1小时。
- 2 饭锅中倒入适量清水煮沸，放入大米、红薯丝、胡萝卜块、植物油、盐，拌匀后上火蒸至将熟时，放入红椒丝、青椒丝，蒸熟即可。



果仁米饭

【材料】 大米200克，核桃、松仁、葡萄干、赤小豆各50克。

做法

- 1 核桃去壳，捣碎；赤小豆洗净，入清水浸泡2小时；松仁、葡萄干均洗净备用。
- 2 大米洗净，入清水中浸泡1小时。
- 3 饭锅中倒入适量清水，倒入大米，加入核桃仁、松仁、葡萄干、赤小豆，蒸熟即可。



鸡蛋肉末焖饭

【材料】 大米200克、熟鸡蛋2个（取蛋白）、猪瘦肉100克。

【调料】 植物油、盐、姜末、蒜末、葱花各适量。

做法

- 1 熟鸡蛋白切粒；猪瘦肉洗净剁成末；大米洗净浸泡1小时。
- 2 锅内倒入适量植物油烧热，放入姜末、蒜末，煸香后下入肉末、盐，炒至断生，盛出。
- 3 饭锅内倒入适量水，下入大米，蒸到水半干，放入鸡蛋粒、肉末蒸至熟，盛入碗中撒葱花即可。



香菇蛋包饭

【材料】 大米200克、香菇20克、鸡蛋2个。

【调料】 植物油、盐、酱油、蒜各适量。

做法

- 1 大米洗净，入清水中浸泡约1小时。
- 2 香菇泡发洗净切碎；鸡蛋煮熟，去壳切成小块；蒜去皮切末。
- 3 在香菇碎中放入植物油、盐、酱油、蒜末，拌匀稍腌渍。
- 4 饭锅中倒入适量清水，放入大米蒸至半熟，加入鸡蛋块、香菇碎蒸熟即可。





葱酥糯米鸡丝饭

[材料] 南瓜80克，糯米200克，鸡脯肉、洋葱各50克。

[调料] 植物油、白糖、料酒、高汤、盐、鸡精、米醋各适量。

做法

- 1 糯米洗净，入清水中浸泡1小时。
- 2 鸡脯肉洗净切丝，加白糖、料酒、米醋、盐、鸡精拌匀；南瓜洗净去皮，切成块；洋葱洗净切成小块。
- 3 锅中倒入植物油烧热，爆香洋葱，取出一部分，备用；锅中加入鸡脯肉丝翻炒2分钟，再加入洗净的糯米，炒至米透明。
- 4 加入高汤，没过米粒即可，码上南瓜块，大火煮沸转小火焖至熟，撒上洋葱块即可。



养生五米饭

[材料] 大米50克，黑米、小米、赤小豆、香米各30克。

[调料] 植物油、盐各适量。

做法

- 1 将赤小豆洗净，用温水浸泡2小时。
- 2 大米、黑米、小米、香米洗净，入清水中浸泡1小时。
- 3 饭锅中倒入适量清水，放入大米、黑米、小米、赤小豆、香米、少许植物油、盐，拌匀，蒸熟即可。

贴心小提示

识别小米是否染有黄色素，可以将小米放于白纸上，用嘴哈气使白纸湿润，然后用纸捻搓小米数次，如白纸上有轻微的黄色则说明小米染有黄色素。



南瓜拌饭

[材料] 南瓜100克、大米50克、白菜60克。

[调料] 盐、植物油、高汤各适量。

做法

- 1 南瓜洗净去皮，切成小粒；白菜洗净切丝备用。
- 2 大米洗净入清水中浸泡1小时。
- 3 饭锅中倒入适量高汤，放入大米，煮沸后，加入南瓜粒、白菜丝，加少许植物油、盐调味，蒸熟拌匀即可。

贴心小提示

蒸米饭时加几片橘皮，不仅可以增加米饭的白度，还能使米饭香气扑鼻。

番茄奶酪焗饭

[材料] 米饭200克，番茄50克，奶酪、洋葱、胡萝卜、芹菜、培根、香菇各20克。

[调料] 胡椒粉、盐、番茄酱各适量。

做法

- 1 洋葱洗净切成丝；胡萝卜、芹菜、番茄分别洗净切成小丁；培根切小丁；香菇泡发洗净切片。
- 2 米饭中加入番茄酱、胡椒粉、少许盐拌匀备用。
- 3 盘底部铺上洋葱丝，放入拌好的米饭，码入胡萝卜丁、芹菜丁、番茄丁、香菇片、培根丁，最上面放奶酪，入微波炉用中火烤5分钟，奶酪溶化上色即可。



意大利鱿鱼焗饭

[材料] 米饭200克，鱿鱼罐头半罐，蘑菇30克，青椒圈、红椒圈各10克，洋葱半个，圣女果30克。

[调料] 植物油、奶油、中筋面粉、鲜奶、盐、黑胡椒粉、奶酪粉各适量。

做法

- 1 蘑菇、圣女果及洋葱分别洗净、切丁。
- 2 洋葱入热油锅中炒香，放鱿鱼、蘑菇丁、圣女果丁翻炒匀，加入盐、黑胡椒粉调味做成馅。
- 3 锅烧热后放入奶油至溶化，加入中筋面粉炒出泡泡，倒入鲜奶和盐煮成浓汁；取一个深盘，倒入米饭，铺上炒好的馅，淋上浓汁，撒入奶酪粉，周围摆上青椒圈、红椒圈，入微波炉中加热至奶酪粉溶化即可。



蟹棒焗饭

[材料] 米饭200克，蟹棒50克，番茄、洋葱各50克。

[调料] 番茄沙司、黄油、盐、白糖、奶酪各适量。

做法

- 1 将洋葱洗净切碎；番茄洗净切丁；奶酪刨成丝；蟹棒洗净切段。
- 2 锅内加一半黄油烧至溶化，放入蟹棒炒至变色盛出；另起锅，加入剩余的黄油加热至溶化，加洋葱碎炒出香味，加番茄丁翻炒，倒入炒好的蟹棒，加入盐、白糖、番茄沙司翻炒均匀。
- 3 炒好后铺在米饭上，加入奶酪，放入200℃烤箱上层烤5分钟即可。

