



杨桃美食编辑部主编

吃饭吃面 任你选

熟悉的味道
经典的菜式
不平凡的
600道饭、面料理
让你感受最深的
味觉悸动





吃饭吃面 任你选

杨桃美食编辑部主编

图书在版编目 (CIP) 数据

吃饭吃面任你选 / 杨桃美食编辑部主编. — 南京 :
江苏凤凰科学技术出版社, 2016.12

(含章·好食尚系列)

ISBN 978-7-5537-4931-0

I. ①吃… II. ①杨… III. ①主食—食谱 IV.

① TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 148884 号

吃饭吃面任你选

主 编	杨桃美食编辑部
责任编辑	张远文 葛 昀
责任编辑	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京富达印务有限公司

开 本	787mm × 1092mm 1/16
印 张	18.5
字 数	240 000
版 次	2016年12月第1版
印 次	2016年12月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4931-0
定 价	45.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录 CONTENTS

08 导读 懒人最爱~超方便600道面饭



300碗饭 天天换口味吃

12 这样煮饭最好吃

14 这样选购与储藏最正确

饭料理 中式篇

卤肉饭、肉臊饭

- 016 北部卤肉饭、南部卤肉饭
- 017 手切卤肉饭、香菇卤肉饭
- 018 炸酱卤肉饭、香椿卤肉饭
- 019 洋葱卤肉饭、笋丁卤肉饭
- 020 腐乳卤肉饭、猪油拌饭
- 021 肉臊饭、瓜仔肉臊饭
- 022 五香猪皮肉臊饭、香葱肉臊饭
- 023 蒸蛋肉臊饭、香菇赤肉饭
- 024 红糟肉臊饭、素瓜仔肉臊饭、素肉臊饭
- 025 香菇素肉饭、香椿素肉饭
- 026 鸡肉饭、火鸡肉饭

菜饭

- 027 腊味饭、腊肉栗子饭
- 028 叉烧芹菜饭、圆白菜培根饭、火腿笋丝饭
- 029 火腿玉米饭、南瓜火腿饭、香肠毛豆饭
- 030 黄豆排骨饭、白菜咸肉饭
- 031 咸蛋肉末饭、福菜咸肉饭、五谷肉酱饭
- 032 泡菜猪肉饭、肉干什锦菇饭、雪菜肉丝饭
- 033 香蒜八宝饭、瓜仔肉酱饭
- 034 黄豆芽牛肉饭、花生面筋牛肉饭、蘑菇卤肉饭

- 035 香菇鸡肉饭、烤鸭芥菜饭
- 036 风鸡菜饭、香油鸡饭、红薯鸡丁饭
- 037 红烧鳗鱼饭、鲷鱼山药饭
- 038 西红柿金枪鱼饭、香蒜银鱼饭、樱花虾菜饭
- 039 胡瓜虾米饭、螺肉香菇饭
- 040 虾米海带饭、姜丝海瓜子饭、干贝海带芽饭
- 041 圆白菜饭、XO酱圆白菜饭
- 042 咖喱三色饭、牛蒡香菇饭、芋头葱油饭
- 043 金针菇饭、西红柿蒸饭
- 044 活力蔬菜饭、香葱红薯叶饭、毛豆白果饭
- 045 红豆饭、红薯饭
- 046 黄豆糙米饭、花豆红薯饭、坚果杂粮饭
- 047 黑豆发芽米饭、八宝养生饭

炒饭

- 048 西红柿肉泥炒饭、什锦菇炒饭、茄子炒饭
- 049 火腿蛋炒饭、什锦蛋炒饭
- 050 闽南炒饭、茄汁炒饭、黄金炒饭
- 051 三文鱼炒饭、咸鱼鸡粒炒饭
- 052 XO酱炒饭、菠萝炒饭、广州炒饭

- 053 咖喱炒饭、青椒牛肉炒饭
054 扬州炒饭、香肠蛋炒饭、腊味炒饭
055 芦笋炒饭、翡翠炒饭
056 猪肉味噌炒饭、素香炒饭、五谷炒饭
057 泡菜炒饭、羊肉炒饭
058 银鱼炒饭、生菜牛肉炒饭、腐皮煎饭卷
059 萝卜干碎肉炒饭、荷叶蒸炒饭

简餐饭

- 060 焗肉饭、猪脚饭
061 酥炸鸡腿饭、香酥排骨饭
062 怀旧风卤排骨饭、烤排骨饭
063 香酥猪排饭、麻婆豆腐饭
064 辣子鸡丁饭、肉末茄子饭
065 橙汁虾仁饭、虾仁饭
066 糖醋排骨饭、洋葱滑蛋浇饭
067 窝蛋牛肉饭、瓜仔豆角饭
068 奶油鸡肉蘑菇饭、芒果炒鸡柳饭
069 干烧牛肉饭、洋葱炒牛肉饭
070 剁椒蒸鳕鱼饭、蒜苗香肠蔬菜饭
071 罗勒三杯鸡饭、鲜虾饭
072 鲷鱼豆腐丁饭、水波蛋芦笋饭、锅巴饭
073 香菇饭、雪笋饭、素菜饭
074 蒜泥白肉饭、洋葱炒咸猪肉饭、小鱼干拌饭
075 沙茶牛肉饭、芥末炸鱼片饭、三杯鱿鱼饭
076 葱油鸡腿饭、坚果鸡丝饭
077 黑胡椒肉酱饭

烩饭

- 077 照烧鸡块饭
078 宫保鸡丁烩饭、沙茶滑蛋牛肉烩饭
079 三鲜烩饭、咕噜肉烩饭
080 罗汉斋烩饭、广州烩饭、滑蛋虾仁烩饭
081 西红柿牛肉烩饭、蔬菜咖喱烩饭

- 082 滑蛋牛肉烩饭、薏米牛肉烩饭
083 破布子牡蛎烩饭、蒜香鱼丁烩饭
084 葡式烩饭、西红柿蛋烩饭、香菇鸡肉烩饭
085 京酱肉丝烩饭、咖喱鸡肉烩饭
086 什锦海鲜烩饭、土豆玉米鸡烩饭

煲仔饭

- 087 上海青煲仔饭、咸鱼鸡粒煲仔饭
088 香菇滑鸡煲仔饭、蚝油牛肉煲仔饭
089 港式腊味煲仔饭、腊味油鸭煲仔饭、腊肠鸡煲仔饭
090 香菇腊肉煲仔饭、牛肉煲仔饭
091 干贝排骨煲仔饭、鲜虾煲仔饭
092 咸菜牡蛎煲仔饭、咖喱椰汁煲仔饭
093 黑椒牛肉煲仔饭、素什锦煲仔饭、红薯香芋煲仔饭

饭团、油饭

- 094 辣萝卜干葱花蛋饭团
095 肉松卤蛋饭团、金枪鱼酸菜饭团
096 甜味饭团、玉米金枪鱼饭团
097 油饭、筒仔米糕
098 花生米糕、香油鸡肉饭

粥品

- 099 生米炖粥、冷饭煮粥、熟饭煮粥
100 广东粥、台式咸粥
101 皮蛋瘦肉粥、滑蛋牛肉粥
102 猪肝粥、双色红薯粥、香菇肉粥
103 状元及第粥、海鲜粥、虱目鱼粥
104 鱼片粥、银鱼粥、虾仁粥
105 牡蛎粥、干贝牛蛙粥、味噌海鲜粥
106 人参鸡粥、竹笋粥
107 八宝粥、桂圆燕麦粥
108 紫米粥、南瓜粥

饭料理 西式篇

炖饭

- 110 西班牙海鲜炖饭
- 111 味噌三文鱼菠菜炖饭、柠檬海鲜炖饭
- 112 茄汁鲑鱼炖饭、咖喱鸡肉炖饭
- 113 培根秀珍菇炖饭、红薯鸡肉炖饭
- 114 香芋排骨炖饭、土豆玉米蛤蜊炖饭
- 115 美式海鲜炖饭、乡村海鲜炖饭
- 116 甜椒时蔬红花炖饭、瓦伦西亚红花炖饭

焗饭

- 117 西西里海鲜焗饭
- 118 明太子鲷鱼焗饭、地中海海鲜焗饭
- 119 奶油三文鱼焗饭、蛤蜊墨鱼焗饭
- 120 奶油鸡肉焗饭、奶油什锦菇焗饭
- 121 青酱鲜虾焗饭、青酱海鲜焗饭
- 122 甜椒腊肠焗饭、洋葱猪肉焗饭、辣味鲑鱼西红柿焗饭
- 123 咖喱鸡腿焗饭、咖喱牛肉焗饭、咖喱鸡肉焗饭

盘餐饭

- 124 红酒牛肉饭
- 125 匈牙利牛肉饭、奶酪汉堡排饭
- 126 鲑鱼蛋炒饭、墨西哥鸡肉炒饭

饭料理 日韩东南亚篇

盖饭

- 128 日式猪排饭、猪肉盖饭
- 129 猪排盖饭、牛肉盖饭
- 130 三文鱼亲子盖饭、亲子盖饭
- 131 照烧鸡腿盖饭、蒲烧鳗玉子盖饭

- 132 牛肉寿喜盖饭、葱花金枪鱼盖饭
- 133 泰式肉末豆腐盖饭、越式猪肉丸盖饭、泡菜烧肉盖饭

蛋包饭

- 134 黄金茄酱蛋包饭
- 135 滑嫩咖喱蛋包饭、招牌咖喱蛋包饭
- 136 鳗香蛋包饭、红酒牛肉蛋包饭
- 137 咖喱风味蛋包饭、蘑菇奶油白酱蛋包饭

寿司、饭卷、饭团

- 138 海苔寿司卷
- 139 芦笋培根卷、小黄瓜卷
- 140 台风寿司卷、十蔬沙拉寿司卷、稻荷寿司
- 141 亲子虾寿司、鳄梨鲟味寿司、蛋皮寿司
- 142 紫苏三文鱼饭团、盐烤三文鱼饭团、酱烧烤饭团
- 143 泡菜烧肉饭卷、韩式辣味饭卷、鲜蔬沙拉饭卷

烤肉饭、拌饭

- 144 韩式石锅拌饭、霜降烤猪肉饭
- 145 牛五花烤肉饭、羊肉烤肉饭

香料饭

- 146 海南鸡饭、鸡肉咖喱饭
- 147 椰汁蔬菜咖喱饭、牛肉咖喱饭
- 148 新疆抓饭、黄姜饭
- 149 柠檬饭、比亚尼饭、椰汁饭
- 150 泰式虾仁炒饭、泰式虾酱饭
- 151 梨子酱饭、印尼炒饭、普罗旺斯煎鱼饭



300碗面

天天吃
不膩

154 煮面基础高汤这样做最美味

156 煮出好吃面条6大关键

面料理 中式篇

汤面

- 158 阳春面、切仔面、担仔面
- 159 榨菜肉丝面、雪菜肉丝面
- 160 什锦汤面、台式海鲜汤面、香菇汤面
- 161 牡蛎面、鱼汤面
- 162 汕头鱼面、鲜肉馄饨面、虾汤面
- 163 菜肉馄饨面、广式馄饨面
- 164 排骨面、丰原排骨酥面
- 165 鹅肉面、蔬菜汤面、醉鸡汤面
- 166 原味清汤蛤蜊面、鲜鱼蛤蜊面
- 167 葱开煨面、鸡汁馄饨煨面
- 168 猪脚煨面、黄鱼煨面
- 169 黄鱼面、卤肉面
- 170 西红柿滑蛋面、酸辣辣汤面
- 171 药炖排骨面、锅烧意面、鱼丸汤面
- 172 罗汉素汤面、狮子头汤面
- 173 西红柿面、鱼饼汤面、蚝油肉片汤面
- 174 面疙瘩、雪菜肉末刀削面、炆锅面

羹面

- 175 酸辣汤面、大卤面
- 176 打卤面疙瘩、大面羹
- 177 肉羹面、香菇肉羹面
- 178 韩国鱿鱼羹面、鱿鱼羹面
- 179 沙茶鱿鱼羹面、魷魷鱼羹面
- 180 鱼酥羹面、沙茶羊肉羹面

牛肉面

- 181 红烧牛肉面、清炖牛肉面

- 182 西红柿牛肉面、麻辣牛肉面
- 183 药膳牛肉面、蔬菜牛肉面
- 184 咖喱牛肉面、香菜牛肉面

干拌面

- 185 热干面、肉臊面
- 186 葱油意面、福州傻瓜拌面
- 187 炸酱面、麻酱面
- 188 港式炸酱面、素炸酱面
- 189 香醋麻酱面、麻辣麻酱面
- 190 蚝油捞面、四川担担面、沙茶拌面
- 191 鸡肉酱拌面、虾酱拌面
- 192 红油抄手干拌面、哨子面、榨菜肉丝干面
- 193 京酱肉丝拌面、拌饭酱豆干拌面
- 194 沙茶羊肉面、姜葱汁拌面
- 195 金黄洋葱拌面、蛋酥拌面
- 196 肉末雪菜拌面、猪肉什锦面、红糟酱拌面
- 197 鸡松拌面、鸡丝京都酱拌面
- 198 豉汁甜椒拌面、猪肉泥拌面、香菇拌面
- 199 榨菜肉酱面、腐香拌面
- 200 鸡丝拌面、怪味鸡丝拌面
- 201 牛蒡拌面、酸豆角拌面
- 202 干拌刀切面、麻辣猫耳朵

炒面

- 203 大面炒、台式经典炒面

- 204 家常炒面、什锦炒面
- 205 牛肉炒面、海鲜炒面
- 206 客家炒面、三鲜炒面
- 207 沙茶羊肉炒面、猪肝炒面
- 208 虾仁炒面、牡蛎炒面
- 209 福建炒面、广州炒面
- 210 鳝鱼意面、XO酱炒面
- 211 糖醋炒面、罗汉斋炒面、三丝炒面
- 212 什锦素炒面、木耳炒面、泡菜炒面
- 213 炒鸡丝面、黑椒牛肉炒面、香菇炒挂面
- 214 上海鸡丝炒面、青海羊肉炒面片、兰州卤汁牛肉炒面
- 215 炒什锦泡面、碎蛋肉末炒面、肉酱炒意面
- 216 上海炒粿仔条、排骨炒粗面
- 217 新疆风味炒面、回锅肉炒粗面
- 218 叉烧捞面、豉油皇捞面
- 219 鸡肉捞面、干烧伊面
- 220 鲜牛肉焖伊面、肉丝焖伊面
- 221 叉烧炒面、火腿鸡丝炒面
- 222 蘑菇铁板面、铁板炒面、酸菜鲜鱿炒面
- 223 腐竹牛腩炒面、鲜鱿豆腐面
- 224 干炒意面、干炒牛肉意面
- 225 茄汁面疙瘩、回锅面片
- 226 什锦炒猫耳、芥蓝鱼片炒面

凉面

- 227 麻酱凉面、花生麻酱凉面
- 228 传统凉面、蒜蓉传统凉面
- 229 四川麻辣凉面、沙茶凉面
- 230 肉丝绿豆芽凉面、酸奶青蔬凉面
- 231 桂花山药凉面、腰果枸杞酱凉面
- 232 柚香凉面、红薯蜂蜜酱凉面、鲜果酱凉面

面线

- 233 牡蛎面线、鸡丝面
- 234 猪脚面线、麻油鸡面线
- 235 当归鸭面线、苦茶油面线
- 236 丝瓜面线、潮州三宝炒面线、厦门炒面线

米粉、粿条

- 237 台式炒米粉、南瓜炒米粉
- 238 粗米粉汤、家常香芋米粉
- 239 旗鱼米粉汤、鱼丸米粉汤
- 240 客家干板条、客家板条汤
- 241 香菇肉臊板条汤、油葱酥板条汤
- 242 干拌粿仔条、干炒牛河
- 243 雪菜炒粿仔条、芹菜拌粿仔条
- 244 米苔目汤、柴鱼米苔目、干拌米苔目
- 245 火腿炒米苔目、肉丝炒米苔目、猪肠粉条
- 246 绿豆米苔目、黑糖水米苔目

面料理 西式篇

学会3大基本酱汁就好吃

- 248 青酱、红酱、白酱

意大利面

- 249 肉酱意大利面、意大利肉酱宽面
- 250 西红柿鲜菇面、芦笋鲜虾干贝意大利面
- 251 牛肉丸子意大利面、培根蛋奶面
- 252 三文鱼奶油蝴蝶面、奶油栗子鲜茄面
- 253 奶油蛤蜊面、海鲜墨鱼宽扁面
- 254 松子青酱意大利面、蒜香牛肉宽扁面
- 255 白酒蛤蜊面、蒜片辣味蛤蜊面

- 256 南瓜鲜虾面、什锦菇蔬菜面
- 257 双色花菜虾仁橄榄贝壳面、金枪鱼青豆蝴蝶面
- 258 鲷鱼芥籽酱斜管面、田园蔬菜绿藻面

冷面

- 259 凉拌西红柿天使面、意式鸡肉冷面
- 260 西芹胡萝卜冷汤面、西班牙冷汤面
- 261 凉拌海鲜水管面、凉拌鸡肉青酱面
- 262 凉拌鸡丝面、鲜奶苹果魔芋面

焗面

- 263 茄汁海鲜焗面、焗意大利肉酱面
- 264 匈牙利牛肉焗面、茄汁鲭鱼焗通心面、焗烤金枪鱼蝴蝶面
- 265 青酱鸡肉焗笔尖面、玉米金枪鱼焗面、咖喱鲜虾焗通心面
- 266 焗肉酱千层面、奶油焗烤千层面
- 267 鲜虾海鲜千层面
- 268 焗烤海鲜千层面、咖喱什锦菇焗烤千层面

面料理 日韩东南亚篇

拉面

- 270 猪骨拉面、盐味拉面
- 271 酱油拉面、叉烧拉面
- 272 地狱拉面、味噌拉面
- 273 正油拉面、冲绳五花拉面
- 274 什锦拉面、兰州拉面
- 275 泰式海鲜拉面、肉骨茶拉面
- 276 鱿鱼汤拉面、咖喱海鲜拉面
- 277 车仔面、火腿蛋公仔面、椰子鱼汤拉面

乌冬面

- 278 海鲜锅烧乌冬面、山药乌冬面
- 279 蛋花乌冬面、味噌泡菜乌冬面
- 280 亲子煮乌冬面、海鲜炒乌冬面
- 281 咖喱炒乌冬面、干炒牛肉乌冬面
- 282 酱油味奶油炒乌冬面、日式炒乌冬面

炒面

- 283 和风炒面、韩国炒码面
- 284 咖喱炒面、马来参巴酱炒面
- 285 马来炒面、虾酱肉丝炒面
- 286 印尼沙嗲炒面、印尼羊肉炒面
- 287 泰国辣炒通心面、泰国酸辣鸡肉面
- 288 新加坡淋面、火龙果凉拌虾仁面

凉面、拌面

- 289 荞麦凉面、和味萝卜泥凉面
- 290 月见冷面、味噌蘸酱面
- 291 流水素面、夏日豪华冷面
- 292 鲜虾细面、抹茶鸡丝凉面
- 293 韩式冷汤面、韩式凉面
- 294 泡菜油醋凉面、泰式凉面
- 295 青木瓜虾味酱凉面、韩式辣拌面

备注：

全书1大匙（固体）≈15克

1小匙（固体）≈5克

1杯（固体）≈227克

1大匙（液体）≈15毫升

1小匙（液体）≈5毫升

1杯（液体）≈240毫升

烹调用油，书中未具体说明者，均为色拉油。



吃饭吃面 任你选

杨桃美食编辑部主编

目录CONTENTS

08 导读 懒人最爱~超方便600道面饭



300碗饭

天天换口味吃

12 这样煮饭最好吃

14 这样选购与储藏最正确

饭料理 中式篇

卤肉饭、肉臊饭

- 016 北部卤肉饭、南部卤肉饭
- 017 手切卤肉饭、香菇卤肉饭
- 018 炸酱卤肉饭、香椿卤肉饭
- 019 洋葱卤肉饭、笋丁卤肉饭
- 020 腐乳卤肉饭、猪油拌饭
- 021 肉臊饭、瓜仔肉臊饭
- 022 五香猪皮肉臊饭、香葱肉臊饭
- 023 蒸蛋肉臊饭、香菇赤肉饭
- 024 红糟肉臊饭、素瓜仔肉臊饭、素肉臊饭
- 025 香菇素肉饭、香椿素肉饭
- 026 鸡肉饭、火鸡肉饭

菜饭

- 027 腊味饭、腊肉栗子饭
- 028 叉烧芹菜饭、圆白菜培根饭、火腿笋丝饭
- 029 火腿玉米饭、南瓜火腿饭、香肠毛豆饭
- 030 黄豆排骨饭、白菜咸肉饭
- 031 咸蛋肉末饭、福菜咸肉饭、五谷肉酱饭
- 032 泡菜猪肉饭、肉干什锦菇饭、雪菜肉丝饭
- 033 香蒜八宝饭、瓜仔肉酱饭
- 034 黄豆芽牛肉饭、花生面筋牛肉饭、蘑菇卤肉饭

- 035 香菇鸡肉饭、烤鸭芥菜饭
- 036 风鸡菜饭、香油鸡饭、红薯鸡丁饭
- 037 红烧鳗鱼饭、鲷鱼山药饭
- 038 西红柿金枪鱼饭、香蒜银鱼饭、樱花虾菜饭
- 039 胡瓜虾米饭、螺肉香菇饭
- 040 虾米海带饭、姜丝海瓜子饭、干贝海带芽饭
- 041 圆白菜饭、XO酱圆白菜饭
- 042 咖喱三色饭、牛蒡香菇饭、芋头葱油饭
- 043 金针菇饭、西红柿蒸饭
- 044 活力蔬菜饭、香葱红薯叶饭、毛豆白果饭
- 045 红豆饭、红薯饭
- 046 黄豆糙米饭、花豆红薯饭、坚果杂粮饭
- 047 黑豆发芽米饭、八宝养生饭

炒饭

- 048 西红柿肉泥炒饭、什锦菇炒饭、茄子炒饭
- 049 火腿蛋炒饭、什锦蛋炒饭
- 050 闽南炒饭、茄汁炒饭、黄金炒饭
- 051 三文鱼炒饭、咸鱼鸡粒炒饭
- 052 XO酱炒饭、菠萝炒饭、广州炒饭

- 053 咖喱炒饭、青椒牛肉炒饭
054 扬州炒饭、香肠蛋炒饭、腊味炒饭
055 芦笋炒饭、翡翠炒饭
056 猪肉味噌炒饭、素香炒饭、五谷炒饭
057 泡菜炒饭、羊肉炒饭
058 银鱼炒饭、生菜牛肉炒饭、腐皮煎饭卷
059 萝卜干碎肉炒饭、荷叶蒸炒饭

简餐饭

- 060 焗肉饭、猪脚饭
061 酥炸鸡腿饭、香酥排骨饭
062 怀旧风卤排骨饭、烤排骨饭
063 香酥猪排饭、麻婆豆腐饭
064 辣子鸡丁饭、肉末茄子饭
065 橙汁虾仁饭、虾仁饭
066 糖醋排骨饭、洋葱滑蛋浇饭
067 窝蛋牛肉饭、瓜仔豆角饭
068 奶油鸡肉蘑菇饭、芒果炒鸡柳饭
069 干烧牛肉饭、洋葱炒牛肉饭
070 剁椒蒸鳕鱼饭、蒜苗香肠蔬菜饭
071 罗勒三杯鸡饭、鲜虾饭
072 鲷鱼豆腐丁饭、水波蛋芦笋饭、锅巴饭
073 香菇饭、雪笋饭、素菜饭
074 蒜泥白肉饭、洋葱炒咸猪肉饭、小鱼干拌饭
075 沙茶牛肉饭、芥末炸鱼片饭、三杯鱿鱼饭
076 葱油鸡腿饭、坚果鸡丝饭
077 黑胡椒肉酱饭

烩饭

- 077 照烧鸡块饭
078 宫保鸡丁烩饭、沙茶滑蛋牛肉烩饭
079 三鲜烩饭、咕嚕肉烩饭
080 罗汉斋烩饭、广州烩饭、滑蛋虾仁烩饭
081 西红柿牛肉烩饭、蔬菜咖喱烩饭

- 082 滑蛋牛肉烩饭、薏米牛肉烩饭
083 破布子牡蛎烩饭、蒜香鱼丁烩饭
084 葡式烩饭、西红柿蛋烩饭、香菇鸡肉烩饭
085 京酱肉丝烩饭、咖喱鸡肉烩饭
086 什锦海鲜烩饭、土豆玉米鸡烩饭

煲仔饭

- 087 上海青煲仔饭、咸鱼鸡粒煲仔饭
088 香菇滑鸡煲仔饭、蚝油牛肉煲仔饭
089 港式腊味煲仔饭、腊味油鸭煲仔饭、腊肠鸡煲仔饭
090 香菇腊肉煲仔饭、牛肉煲仔饭
091 干贝排骨煲仔饭、鲜虾煲仔饭
092 咸菜牡蛎煲仔饭、咖喱椰汁煲仔饭
093 黑椒牛肉煲仔饭、素什锦煲仔饭、红薯香芋煲仔饭

饭团、油饭

- 094 辣萝卜干葱花蛋饭团
095 肉松卤蛋饭团、金枪鱼酸菜饭团
096 甜味饭团、玉米金枪鱼饭团
097 油饭、筒仔米糕
098 花生米糕、香油鸡肉饭

粥品

- 099 生米炖粥、冷饭煮粥、熟饭煮粥
100 广东粥、台式咸粥
101 皮蛋瘦肉粥、滑蛋牛肉粥
102 猪肝粥、双色红薯粥、香菇肉粥
103 状元及第粥、海鲜粥、虱目鱼粥
104 鱼片粥、银鱼粥、虾仁粥
105 牡蛎粥、干贝牛蛙粥、味噌海鲜粥
106 人参鸡粥、竹笋粥
107 八宝粥、桂圆燕麦粥
108 紫米粥、南瓜粥

饭料理 西式篇

炖饭

- 110 西班牙海鲜炖饭
- 111 味噌三文鱼菠菜炖饭、柠檬海鲜炖饭
- 112 茄汁鲑鱼炖饭、咖喱鸡肉炖饭
- 113 培根秀珍菇炖饭、红薯鸡肉炖饭
- 114 香芋排骨炖饭、土豆玉米蛤蜊炖饭
- 115 美式海鲜炖饭、乡村海鲜炖饭
- 116 甜椒时蔬红花炖饭、瓦伦西亚红花炖饭

焗饭

- 117 西西里海鲜焗饭
- 118 明太子鲷鱼焗饭、地中海海鲜焗饭
- 119 奶油三文鱼焗饭、蛤蜊墨鱼焗饭
- 120 奶油鸡肉焗饭、奶油什锦菇焗饭
- 121 青酱鲜虾焗饭、青酱海鲜焗饭
- 122 甜椒腊肠焗饭、洋葱猪肉焗饭、辣味鱿鱼西红柿焗饭
- 123 咖喱鸡腿焗饭、咖喱牛肉焗饭、咖喱鸡肉焗饭

盘餐饭

- 124 红酒牛肉饭
- 125 匈牙利牛肉饭、奶酪汉堡排饭
- 126 鳀鱼蛋炒饭、墨西哥鸡肉炒饭

饭料理 日韩东南亚篇

盖饭

- 128 日式猪排饭、猪肉盖饭
- 129 猪排盖饭、牛肉盖饭
- 130 三文鱼亲子盖饭、亲子盖饭
- 131 照烧鸡腿盖饭、蒲烧鳗玉子盖饭

- 132 牛肉寿喜盖饭、葱花金枪鱼盖饭
- 133 泰式肉末豆腐盖饭、越式猪肉丸盖饭、泡菜烧肉盖饭

蛋包饭

- 134 黄金茄酱蛋包饭
- 135 滑嫩咖喱蛋包饭、招牌咖喱蛋包饭
- 136 鳗香蛋包饭、红酒牛肉蛋包饭
- 137 咖喱风味蛋包饭、蘑菇奶油白酱蛋包饭

寿司、饭卷、饭团

- 138 海苔寿司卷
- 139 芦笋培根卷、小黄瓜卷
- 140 台风寿司卷、十蔬沙拉寿司卷、稻荷寿司
- 141 亲子虾寿司、鳄梨鲑味寿司、蛋皮寿司
- 142 紫苏三文鱼饭团、盐烤三文鱼饭团、酱烧烤饭团
- 143 泡菜烧肉饭卷、韩式辣味饭卷、鲜蔬沙拉饭卷

烤肉饭、拌饭

- 144 韩式石锅拌饭、霜降烤猪肉饭
- 145 牛五花烤肉饭、羊肉烤肉饭

香料饭

- 146 海南鸡饭、鸡肉咖喱饭
- 147 椰汁蔬菜咖喱饭、牛肉咖喱饭
- 148 新疆抓饭、黄姜饭
- 149 柠檬饭、比亚尼饭、椰汁饭
- 150 泰式虾仁炒饭、泰式虾酱饭
- 151 梨子酱饭、印尼炒饭、普罗旺斯煎鱼饭



300碗面

天天吃
不腻

154 煮面基础高汤这样做最美味

156 煮出好吃面条6大关键

面料理 中式篇

汤面

- 158 阳春面、切仔面、担仔面
- 159 榨菜肉丝面、雪菜肉丝面
- 160 什锦汤面、台式海鲜汤面、香菇汤面
- 161 牡蛎面、鱼汤面
- 162 汕头鱼面、鲜肉馄饨面、虾汤面
- 163 菜肉馄饨面、广式馄饨面
- 164 排骨面、丰原排骨酥面
- 165 鹅肉面、蔬菜汤面、醉鸡汤面
- 166 原味清汤蛤蜊面、鲜鱼蛤蜊面
- 167 葱开煨面、鸡汁馄饨煨面
- 168 猪脚煨面、黄鱼煨面
- 169 黄鱼面、卤肉面
- 170 西红柿滑蛋面、酸菜辣汤面
- 171 药炖排骨面、锅烧意面、鱼丸汤面
- 172 罗汉素汤面、狮子头汤面
- 173 西红柿面、鱼饼汤面、蚝油肉片汤面
- 174 面疙瘩、雪菜肉末刀削面、炆锅面

羹面

- 175 酸辣汤面、大卤面
- 176 打卤面疙瘩、大面羹
- 177 肉羹面、香菇肉羹面
- 178 韩国鱿鱼羹面、鱿鱼羹面
- 179 沙茶鱿鱼羹面、鲑鱼羹面
- 180 鱼酥羹面、沙茶羊肉羹面

牛肉面

- 181 红烧牛肉面、清炖牛肉面

- 182 西红柿牛肉面、麻辣牛肉面
- 183 药膳牛肉面、蔬菜牛肉面
- 184 咖喱牛肉面、香菜牛肉面

干拌面

- 185 热干面、肉臊面
- 186 葱油意面、福州傻瓜拌面
- 187 炸酱面、麻酱面
- 188 港式炸酱面、素炸酱面
- 189 香醋麻酱面、麻辣麻酱面
- 190 蚝油捞面、四川担担面、沙茶拌面
- 191 鸡肉酱拌面、虾酱拌面
- 192 红油抄手干拌面、哨子面、榨菜肉丝干面
- 193 京酱肉丝拌面、拌饭酱豆干拌面
- 194 沙茶羊肉面、姜葱汁拌面
- 195 金黄洋葱拌面、蛋酥拌面
- 196 肉末雪菜拌面、猪肉什锦面、红糟酱拌面
- 197 鸡松拌面、鸡丝京都酱拌面
- 198 豉汁甜椒拌面、猪肉泥拌面、香菇拌面
- 199 榨菜肉酱面、腐香拌面
- 200 鸡丝拌面、怪味鸡丝拌面
- 201 牛蒡拌面、酸豆角拌面
- 202 干拌刀切面、麻辣猫耳朵

炒面

- 203 大面炒、台式经典炒面

- 204 家常炒面、什锦炒面
- 205 牛肉炒面、海鲜炒面
- 206 客家炒面、三鲜炒面
- 207 沙茶羊肉炒面、猪肝炒面
- 208 虾仁炒面、牡蛎炒面
- 209 福建炒面、广州炒面
- 210 鳝鱼意面、XO酱炒面
- 211 糖醋炒面、罗汉斋炒面、三丝炒面
- 212 什锦素炒面、木耳炒面、泡菜炒面
- 213 炒鸡丝面、黑椒牛肉炒面、香菇炒挂面
- 214 上海鸡丝炒面、青海羊肉炒面片、兰州卤汁牛肉炒面
- 215 炒什锦泡面、碎蛋肉末炒面、肉酱炒意面
- 216 上海炒粿仔条、排骨炒粗面
- 217 新疆风味炒面、回锅肉炒粗面
- 218 叉烧捞面、豉油皇捞面
- 219 鸡肉捞面、干烧伊面
- 220 鲜牛肉焖伊面、肉丝焖伊面
- 221 叉烧炒面、火腿鸡丝炒面
- 222 蘑菇铁板面、铁板炒面、酸菜鲜鱿炒面
- 223 腐竹牛腩炒面、鲜鱿豆腐面
- 224 干炒意面、干炒牛肉意面
- 225 茄汁面疙瘩、回锅面片
- 226 什锦炒猫耳、芥蓝鱼片炒面

凉面

- 227 麻酱凉面、花生麻酱凉面
- 228 传统凉面、蒜蓉传统凉面
- 229 四川麻辣凉面、沙茶凉面
- 230 肉丝绿豆芽凉面、酸奶青蔬凉面
- 231 桂花山药凉面、腰果枸杞酱凉面
- 232 柚香凉面、红薯蜂蜜酱凉面、鲜果酱凉面

面线

- 233 牡蛎面线、鸡丝面
- 234 猪脚面线、麻油鸡面线
- 235 当归鸭面线、苦茶油面线
- 236 丝瓜面线、潮州三宝炒面线、厦门炒面线

米粉、粿条

- 237 台式炒米粉、南瓜炒米粉
- 238 粗米粉汤、家常香芋米粉
- 239 旗鱼米粉汤、鱼丸米粉汤
- 240 客家干板条、客家板条汤
- 241 香菇肉臊板条汤、油葱酥板条汤
- 242 干拌粿仔条、干炒牛河
- 243 雪菜炒粿仔条、芹菜拌粿仔条
- 244 米苔目汤、柴鱼米苔目、干拌米苔目
- 245 火腿炒米苔目、肉丝炒米苔目、猪肠粉条
- 246 绿豆米苔目、黑糖水米苔目

面料理 西式篇

学会3大基本酱汁就好吃

- 248 青酱、红酱、白酱

意大利面

- 249 肉酱意大利面、意大利肉酱宽面
- 250 西红柿鲜菇面、芦笋鲜虾干贝意大利面
- 251 牛肉丸子意大利面、培根蛋奶面
- 252 三文鱼奶油蝴蝶面、奶油栗子鲜茄面
- 253 奶油蛤蜊面、海鲜墨鱼宽扁面
- 254 松子青酱意大利面、蒜香牛肉宽扁面
- 255 白酒蛤蜊面、蒜片辣味蛤蜊面

- 256 南瓜鲜虾面、什锦菇蔬菜面
257 双色花菜虾仁橄榄贝壳面、金枪鱼青豆蝴蝶面
258 鳀鱼芥籽酱斜管面、田园蔬菜绿藻面

冷面

- 259 凉拌西红柿天使面、意式鸡肉冷面
260 西芹胡萝卜冷汤面、西班牙冷汤面
261 凉拌海鲜水管面、凉拌鸡肉青酱面
262 凉拌鸡丝面、鲜奶苹果魔芋面

焗面

- 263 茄汁海鲜焗面、焗意大利肉酱面
264 匈牙利牛肉焗面、茄汁鲑鱼焗通心面、焗烤金枪鱼蝴蝶面
265 青酱鸡肉焗笔尖面、玉米金枪鱼焗面、咖喱鲜虾焗通心面
266 焗肉酱千层面、奶油焗烤千层面
267 鲜虾海鲜千层面
268 焗烤海鲜千层面、咖喱什锦菇焗烤千层面

面料理 日韩东南亚篇

拉面

- 270 猪骨拉面、盐味拉面
271 酱油拉面、叉烧拉面
272 地狱拉面、味噌拉面
273 正油拉面、冲绳五花拉面
274 什锦拉面、兰州拉面
275 泰式海鲜拉面、肉骨茶拉面
276 鱿鱼汤拉面、咖喱海鲜拉面
277 车仔面、火腿蛋公仔面、椰子鱼汤拉面

乌冬面

- 278 海鲜锅烧乌冬面、山药乌冬面
279 蛋花乌冬面、味噌泡菜乌冬面
280 亲子煮乌冬面、海鲜炒乌冬面
281 咖喱炒乌冬面、干炒牛肉乌冬面
282 酱油味奶油炒乌冬面、日式炒乌冬面

炒面

- 283 和风炒面、韩国炒码面
284 咖喱炒面、马来参巴酱炒面
285 马来炒面、虾酱肉丝炒面
286 印尼沙嗲炒面、印尼羊肉炒面
287 泰国辣炒通心面、泰国酸辣鸡肉面
288 新加坡淋面、火龙果凉拌虾仁面

凉面、拌面

- 289 荞麦凉面、和味萝卜泥凉面
290 月见冷面、味噌蘸酱面
291 流水素面、夏日豪华冷面
292 鲜虾细面、抹茶鸡丝凉面
293 韩式冷汤面、韩式凉面
294 泡菜油醋凉面、泰式凉面
295 青木瓜虾味酱凉面、韩式辣拌面

备注：

全书1大匙（固体）≈15克

1小匙（固体）≈5克

1杯（固体）≈227克

1大匙（液体）≈15毫升

1小匙（液体）≈5毫升

1杯（液体）≈240毫升

烹调用油，书中未具体说明者，均为色拉油。

导 读 Introduction

懒人最爱~

超方便 600道面饭

