

Rice & Noodle

最简单的



# 米饭面条

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

饮食生活编委会◎编





*Rice & Noodle*

最简单的

# 米饭面条



饮食生活编委会◎编

图书在版编目(CIP)数据

最简单的米饭面条 / 饮食生活编委会编. — 长春 :  
吉林科学技术出版社, 2013.3  
ISBN 978-7-5384-6557-0

I. ①最… II. ①饮… III. ①大米—食谱②面条—  
食谱 IV. ①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第037176号

# 最简单的 米饭面条



主 编 饮食生活编委会  
出 版 人 李 梁  
选题策划 车 强  
责任编辑 张伟泽 胡昕彤  
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司  
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司  
开 本 720mm×1000mm 1/16  
字 数 280千字  
印 张 14  
印 数 1—10 000册  
版 次 2013年4月第1版  
印 次 2013年4月第1次印刷

---

出 版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635176

网 址 www.jlstp.net

印 刷 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

---

书 号 ISBN 978-7-5384-6557-0

定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



# 前言

## Foreword

米饭和面条传承了中国几千年饮食文化的精髓，也是中国人餐桌上不可或缺的食物。时下，充满南亚风味的咖喱米饭、带有浓郁浪漫气息的意大利面等外来的食物越来越受到年轻人乃至中老年人的喜爱。为满足人们对于健康美食的需求。本书将中国的传统米饭和面条做了营养搭配和样式翻新，使米饭和面条既不失原汁原味，又具有异国风情。

这是一本专门介绍家常特色米饭、面条及其制作方法的大众美食图书。本书详细介绍了米的种类及特点，常用面食的制作技巧等常识性知识；全书分4章，分别介绍“烩饭·炒饭”，“蒸饭·盖饭”，“汤面”，“炒面·拌面”，包括500余道方便快捷、营养美味的健康食谱，所选各式米饭、面条，营养丰富，味美可口，原料普通，制作简便，让紧张忙碌的现代人也能省时省力地做出营养美味的米饭和各式面条，让您充分享受美食带来的乐趣。

本书图文并茂，对米饭和面条的制作过程加以详细介绍，让您轻松学会各种特色米饭和面条的制作方法，丰富您的家庭餐桌，为您带去健康与美味。



## 目录 Contents

|           |    |
|-----------|----|
| 识米·知面     | 11 |
| 米的众生相     | 11 |
| 米的加工与存储   | 13 |
| 来碗香喷喷的米饭  | 14 |
| 如何煮出好吃的米饭 | 16 |
| 米面诱惑之面条   | 17 |
| 常用面团      | 19 |

### Part 1 烩饭·炒饭



|        |    |
|--------|----|
| 素四宝烩饭  | 24 |
| 滑蛋虾仁烩饭 | 25 |
| 海参虾仁炒饭 | 26 |
| 彩椒牛肉炒饭 | 27 |
| 虾仁墨鱼烩饭 | 28 |
| 蔬菜牛腩烩饭 | 28 |
| 四菌烩饭   | 28 |
| 滑蛋蟹柳烩饭 | 29 |
| 海鲜烩饭   | 29 |
| 辣白菜炒饭  | 30 |
| 香椿蛋炒饭  | 30 |
| 豆芽蛋炒饭  | 31 |
| 扬州炒饭   | 31 |
| 秋葵蛋炒饭  | 31 |



|         |    |
|---------|----|
| 咖喱炒饭    | 32 |
| 黄瓜虾粒蛋炒饭 | 32 |
| 绿豆薏仁炒饭  | 32 |
| 虾皮杭椒炒饭  | 33 |
| 鲑鱼肉蛋炒饭  | 33 |
| 山药蛋炒饭   | 33 |
| 樱花蛋炒饭   | 34 |
| 泡椒鸡丁炒饭  | 34 |
| 三鲜蛋炒饭   | 34 |
| 香菇蛋炒饭   | 35 |
| 山菜蘑菇炒饭  | 35 |
| 香菇菜心炒饭  | 36 |
| 凤梨蛋炒饭   | 36 |
| 腌肉芥兰炒饭  | 37 |
| 鱼丝酸菜炒饭  | 37 |
| 鲜虾蟹脚蛤蜊饭 | 37 |
| 火腿青菜炒饭  | 38 |
| 花枝蛋炒饭   | 38 |
| 银鱼蛋炒饭   | 38 |
| 瘦肉泡菜炒饭  | 39 |
| 生炒糯米饭   | 39 |
| 甜椒绞肉炒饭  | 39 |
| 什锦香大米饭  | 40 |
| 鸡肉火腿饭   | 40 |
| 蘑菇鸡丁饭   | 41 |
| 红参豌豆饭   | 41 |
| 蟹肉炒饭    | 41 |
| 西葫芦火腿饭  | 42 |
| 鸡蛋肉丁饭   | 42 |
| 奶油京葱炒饭  | 42 |
| 雪菜肉末炒饭  | 43 |
| 什锦海参炒饭  | 43 |

|          |    |
|----------|----|
| 叉烧肉饭     | 43 |
| 西式蛤蜊炒饭   | 44 |
| 火腿菠萝炒饭   | 44 |
| 牛肉咖喱蛋炒饭  | 44 |
| 五福炒饭     | 45 |
| 虾仁火腿豌豆饭  | 45 |
| 烧肉蛋炒饭    | 46 |
| 梅子莲藕炒饭   | 46 |
| 黑椒牛肉饭    | 47 |
| 姜丝蟹肉饭    | 47 |
| 西红柿椒菇炒饭  | 47 |
| 奶油花生炒饭   | 48 |
| 桂花八宝饭    | 48 |
| 酱萝卜炒饭    | 48 |
| 青蔬果仁炒饭   | 49 |
| 野菌菜心炒饭   | 49 |
| 胡桃黑芝麻饭   | 49 |
| 虾仁豆豉菜饭   | 50 |
| 三色薏仁炒饭   | 50 |
| 香菇泡菜饭    | 50 |
| 胡萝卜蛋炒饭   | 51 |
| 时蔬鸡蛋炒饭   | 51 |
| 海鲜蛋炒饭    | 52 |
| 叉烧杏仁饭    | 52 |
| 鸡丝虾仁炒饭   | 53 |
| 洋葱培根饭    | 53 |
| 素什锦炒饭    | 53 |
| 草菇蔬果炒饭   | 54 |
| 甜椒蛋炒饭    | 54 |
| 香菇豌豆奶油饭  | 54 |
| 米笋蛋炒饭    | 55 |
| 培根蛋炒饭    | 55 |
| 苦瓜咸蛋炒饭   | 55 |
| 什锦炒饭     | 56 |
| 鲜牡蛎蛋炒饭   | 56 |
| 黑胡椒火腿蛋炒饭 | 56 |
| 虾仁香菇蛋炒饭  | 57 |
| 咸鱼豆芽炒饭   | 57 |
| 阳姜豆豉炒饭   | 58 |
| 什锦果蔬炒饭   | 58 |
| 肉丁豆腐饭    | 59 |
| 柴鱼泡菜炒饭   | 59 |
| 牛肉葱椒饭    | 59 |

|         |    |
|---------|----|
| 鸡蛋腊味饭   | 60 |
| 肉末菜饭    | 60 |
| 杨桃炒饭    | 60 |
| 什锦鸡蛋饭   | 61 |
| 粟米菠萝饭   | 61 |
| 虾仁蛋炒饭   | 61 |
| 翡翠蛋炒饭   | 62 |
| 腊肉芥兰饭   | 62 |
| 虾仁萝卜干炒饭 | 62 |
| 金针蛋炒饭   | 63 |
| 乌贼豆仁炒饭  | 63 |
| 干果凤肉饭   | 64 |
| 菜包饭     | 64 |
| 油菜蛋炒饭   | 65 |
| 榨菜海带蛋炒饭 | 65 |
| 西蓝花蛋炒饭  | 65 |
| 凤梨咖喱炒饭  | 66 |
| 鱼肉沙拉蛋炒饭 | 66 |
| 鸡丝蛋炒饭   | 66 |

## Part 2 蒸饭 · 盖饭



|         |    |
|---------|----|
| 粉蒸排骨饭   | 68 |
| 竹筒鲜虾蒸饭  | 69 |
| 红糟排骨盖饭  | 70 |
| 番茄牛肉丸子饭 | 71 |
| 麦片焖米饭   | 72 |
| 排骨包饭    | 72 |
| 荷叶饭     | 72 |
| 蜜汁八宝饭   | 73 |
| 木瓜奶香饭   | 73 |
| 奶香糯米饭   | 74 |
| 菜卷小米饭   | 74 |
| 二米蒸饭    | 75 |
| 木瓜火腿蒸饭  | 75 |
| 飞蟹蒸饭    | 75 |
| 南瓜芦荟蒸饭  | 76 |
| 特色蒸饭    | 76 |
| 美味鲜虾蒸饭  | 76 |
| 荷叶特色蒸饭  | 77 |
| 牛肉蒸饭    | 77 |
| 猪油蒸饭    | 77 |
| 墨鱼仔蒸饭   | 78 |

|              |    |              |     |
|--------------|----|--------------|-----|
| 鳊鱼蒸饭·····    | 78 | 绿豆枸杞饭·····   | 90  |
| 虾仁叉烧蒸饭·····  | 78 | 口蘑鸡肉饭·····   | 91  |
| 水蒿菜火腿蒸饭····· | 79 | 乌饭团·····     | 91  |
| 肉丁蒸糯米饭·····  | 79 | 咸鱼鸡肉叉烧饭····· | 92  |
| 蒸鸡四喜饭·····   | 80 | 糯米鸡肉饭·····   | 92  |
| 椰肉蒸饭·····    | 80 | 猪肉姜汁饭·····   | 93  |
| 柿饼蒸饭·····    | 81 | 什锦荷叶饭·····   | 93  |
| 白莲子蒸饭·····   | 81 | 鸡肉椰子饭·····   | 93  |
| 鱿鱼肉丁蒸饭·····  | 81 | 鸡汤墨鱼饭·····   | 94  |
| 荷香蒸白术米饭····· | 82 | 荷叶肉丁饭·····   | 94  |
| 提子花生饭·····   | 82 | 叉烧杏耳饭·····   | 94  |
| 鸡肉松泡饭·····   | 82 | 珍珠禽肉饭·····   | 95  |
| 果脯地瓜饭·····   | 83 | 薏米香饭·····    | 95  |
| 八宝红糖饭·····   | 83 | 双米扣果饭·····   | 95  |
| 三椒牛柳饭·····   | 83 | 荷叶排骨饭·····   | 96  |
| 豌豆米饭·····    | 84 | 蜜饯豆沙饭·····   | 96  |
| 南瓜糙米饭·····   | 84 | 黑八宝饭·····    | 96  |
| 三丝黑米饭·····   | 84 | 粟米红豆饭·····   | 97  |
| 荞麦粟米饭·····   | 85 | 油八宝饭·····    | 97  |
| 八宝豆沙饭·····   | 85 | 板栗蜜枣豆沙饭····· | 98  |
| 笋肉双米饭·····   | 86 | 桃仁桂花饭·····   | 98  |
| 酸梅米饭·····    | 86 | 莲子果脯饭·····   | 99  |
| 八宝糯米饭·····   | 87 | 荷香蛋羹肉饭·····  | 99  |
| 虾仁蔬菜果焗饭····· | 87 | 鹿肉小米饭·····   | 99  |
| 五彩玉米饭·····   | 87 | 鱼子海带饭·····   | 100 |
| 牛奶麦片米饭·····  | 88 | 荷蘑鸡肉饭·····   | 100 |
| 腊肉虾仁双米饭····· | 88 | 湖南酸饭·····    | 100 |
| 红薯米饭·····    | 88 | 什锦葡萄饭·····   | 101 |
| 蒲香河蟹饭·····   | 89 | 荷香鸡粒饭·····   | 101 |
| 菜头肉丝焖饭·····  | 89 | 黑糯莲子饭·····   | 101 |
| 八宝笋筒饭·····   | 89 | 冬笋鸡块盖饭·····  | 102 |
| 莲子鸡肉饭·····   | 90 | 豆瓣牛肉盖饭·····  | 102 |
| 八宝青蟹饭·····   | 90 | 肥牛蔬菜盖饭·····  | 102 |
|              |    | 肥牛洋葱盖饭·····  | 103 |
|              |    | 风味盖饭·····    | 103 |
|              |    | 富贵牛腩盖饭·····  | 103 |
|              |    | 海鲜高粱饭·····   | 104 |
|              |    | 鸡肉洋葱盖饭·····  | 104 |
|              |    | 芥末鱼片盖饭·····  | 104 |
|              |    | 木耳鸡丝盖饭·····  | 105 |
|              |    | 什锦海鲜盖饭·····  | 105 |
|              |    | 海鲜蘑菇盖饭·····  | 106 |
|              |    | 牛排盖饭·····    | 106 |



|           |     |
|-----------|-----|
| 牛肉葱头盖饭    | 107 |
| 牛肉土豆盖饭    | 107 |
| 日式鳗鱼盖饭    | 107 |
| 肉酱雪菜盖饭    | 108 |
| 中式猪排盖饭    | 108 |
| 什锦肉丝盖饭    | 108 |
| 什锦鱼肉盖饭    | 109 |
| 土豆鸡块盖饭    | 109 |
| 意大利蔬菜肉酱盖饭 | 109 |
| 什锦牛腩盖饭    | 110 |
| 照烧鸡肉盖饭    | 110 |
| 猪肉洋葱盖饭    | 111 |
| 竹笋蟹肉盖饭    | 111 |
| 醋溜丸子盖饭    | 111 |
| 红酒鸡肉盖饭    | 112 |
| 麻婆茄子盖饭    | 112 |
| 虾米鸡丁盖饭    | 112 |
| 玉米火腿饭     | 113 |
| 鲑鱼卵盖饭     | 113 |
| 鲜虾茄子盖饭    | 113 |
| 味噌牛肉盖饭    | 114 |
| 蚬子豆腐盖饭    | 114 |
| 鸡肉炸丁盖饭    | 114 |
| 羊腿肉盖饭     | 115 |
| 茄汁虾仁豆腐盖饭  | 115 |
| 卤肉糯米饭     | 116 |
| 桂花赤豆米饭    | 116 |
| 凤梨金糕米饭    | 117 |
| 西式牛肉盖浇饭   | 117 |
| 鱼唇泡饭      | 117 |
| 斑鱼脯香菇饭    | 118 |
| 菜花肉丁饭     | 118 |
| 传统肉饭      | 118 |
| 葱酥卤肉饭     | 119 |
| 葱头肉饭      | 119 |
| 葱头猪排饭     | 119 |
| 蛋黄肉饭      | 120 |
| 党参红枣饭     | 120 |
| 番茄五花肉饭    | 120 |
| 番茄鸡蛋盖浇饭   | 121 |
| 福建盖浇饭     | 121 |
| 红烧鳊鱼盖饭    | 122 |
| 红酒牛肚饭     | 122 |



|         |     |
|---------|-----|
| 鸡汤瘦肉饭   | 123 |
| 素食卤肉饭   | 123 |
| 咖喱牛奶腊肉饭 | 123 |
| 腊肉腰果饭   | 124 |
| 牛肉滑蛋饭   | 124 |
| 牛奶鸡肉饭   | 124 |
| 油面鸡肉盖浇饭 | 125 |
| 海鲜叉烧饭   | 125 |
| 蟹肉青椒饭   | 125 |
| 猪肉金针菇饭  | 126 |
| 奶油牛肉饭   | 126 |
| 羊肉萝卜盖浇饭 | 126 |
| 蔬菜热狗盖浇饭 | 127 |
| 番茄鸡腿饭   | 127 |
| 豌豆竹笋饭   | 128 |
| 鱼柳茄汁饭   | 128 |
| 酱香辣椒菜脯饭 | 129 |
| 红酒海鲜饭   | 129 |
| 干椒五花肉饭  | 129 |
| 排骨榨菜饭   | 130 |
| 茄子肉酱饭   | 130 |
| 菜心肉酱饭   | 130 |
| 香菇青椒鸡肉饭 | 131 |
| 梅干菜肉饭   | 131 |
| 腩子牛奶饭   | 131 |
| 小米饭焖鹿肉  | 132 |

### Part 3 汤面



|       |     |
|-------|-----|
| 全家福汤面 | 134 |
| 素三鲜汤面 | 135 |
| 红焖排骨面 | 136 |
| 兰州抻面  | 137 |



|          |     |
|----------|-----|
| 鱼丸清汤面    | 138 |
| 韭黄鲜汤面    | 138 |
| 鱼肉香菇汤面   | 138 |
| 芝麻牛骨汤面   | 139 |
| 玉米汤面     | 139 |
| 狗肉汤面     | 140 |
| 鲍鱼鸡丝汤面   | 140 |
| 美味鸡汤面    | 141 |
| 鸡肉丸萝卜热汤面 | 141 |
| 排骨汤面     | 141 |
| 鲜虾冷汤面    | 142 |
| 养生红豆汤面   | 142 |
| 肉丝汤面     | 142 |
| 鸡翅汤面     | 143 |
| 鳝鱼丝汤面    | 143 |
| 羊汤面      | 143 |
| 口蘑豆腐汤面   | 144 |
| 砂锅鱼汤面    | 144 |
| 邛崃奶汤面    | 144 |
| 珍珠面      | 145 |
| 三丝汤面     | 145 |
| 牛肉汤面     | 146 |
| 肉丝香菇面    | 146 |
| 蛤蚧疙瘩汤    | 147 |
| 文蛤海鲜面    | 147 |
| 羊肉氽面     | 147 |
| 长寿面      | 148 |
| 菇蕈龙须面    | 148 |
| 蛋花番茄面    | 148 |
| 面片汤      | 149 |
| 地瓜面汤     | 149 |
| 什锦鸡蛋面    | 149 |
| 乌鱼面线     | 150 |

|         |     |
|---------|-----|
| 蛋白锅面    | 150 |
| 什锦面     | 150 |
| 三虾面     | 151 |
| 鹿茸鸡丝汤面  | 151 |
| 菠菜汤面    | 152 |
| 太和板面    | 152 |
| 西湖面     | 153 |
| 片儿川面    | 153 |
| 清汤牛肉面   | 153 |
| 三色猫耳面   | 154 |
| 锅盖面     | 154 |
| 望江肉面    | 154 |
| 酥鸭面     | 155 |
| 原汁牛肉面   | 155 |
| 鸡翅香菇面   | 155 |
| 洋葱羊肉面   | 156 |
| 泥鳅挂面    | 156 |
| 酸辣三丝面   | 156 |
| 面片甩袖汤   | 157 |
| 特色蒸面条   | 157 |
| 羊肉卤黑米面条 | 158 |
| 胡萝卜汁面   | 158 |
| 胶东大虾面   | 159 |
| 鸡蛋面丝汤   | 159 |
| 蚬子菠菜面   | 159 |
| 新疆拉面    | 160 |
| 八仙面     | 160 |
| 家常肘花面   | 160 |
| 海带肉丝面   | 161 |
| 香菇酱肉面   | 161 |
| 糊涂面     | 161 |
| 肉丝面     | 162 |
| 三鲜家常面   | 162 |
| 韭黄阳春面   | 162 |
| 刀削面     | 163 |
| 鱼汤小刀面   | 163 |
| 鲜虾云吞面   | 164 |
| 雪菜肉丝面   | 164 |

#### Part 4 炒面·拌面



|        |     |
|--------|-----|
| 罗汉斋炒面  | 166 |
| 滑牛肉炒米粉 | 167 |





|        |     |
|--------|-----|
| 三大菌面   | 197 |
| 四川担担面  | 197 |
| 四川豆花面  | 198 |
| 荞面刀削面  | 198 |
| 福州干面   | 198 |
| 鸡丝干拌面  | 199 |
| 七彩鹿肉面  | 199 |
| 麻辣豆花面  | 199 |
| 五香羊肉面  | 200 |
| 干拌面    | 200 |
| 格拉条    | 200 |
| 麻辣面    | 201 |
| 干贝凉面   | 201 |
| 酸辣凉捞面  | 202 |
| 猪肝菠菜面  | 202 |
| 肉丝干拌面  | 203 |
| 辣酱面    | 203 |
| 什锦凉面   | 203 |
| 凉面     | 204 |
| 肉末打卤面  | 204 |
| 京味打卤面  | 204 |
| 蒜泥茄子凉面 | 205 |
| 香菇酱肉面  | 205 |
| 野菜肉酱面  | 205 |
| 豆芽米粉   | 206 |
| 卤面     | 206 |
| 切面     | 206 |
| 肉丝油面   | 207 |
| 翡翠凉面拌菜 | 207 |
| 番茄麻辣凉面 | 208 |
| 山东炸酱面  | 208 |

|        |     |
|--------|-----|
| 芹黄牛肉面  | 209 |
| 熏鱼银丝面  | 209 |
| 茄丁面    | 209 |
| 扯面     | 210 |
| 两吃拌面   | 210 |
| 春川拌面   | 210 |
| 油泼面    | 211 |
| 凉拌面    | 211 |
| 拨鱼面    | 211 |
| 卤味凉拌面  | 212 |
| 鸿章面    | 212 |
| 甜水面条   | 212 |
| 打卤面    | 213 |
| 酸辣凉面   | 213 |
| 白蘑肉丝面  | 214 |
| 黄瓜鸡丝凉面 | 214 |
| 麻酱凉面   | 215 |
| 素拌凉面   | 215 |
| 葱油凉面   | 215 |
| 白果甜酱拌面 | 216 |
| 北京炸酱面  | 216 |
| 番茄蘑菇凉面 | 216 |
| 蒸拌凉面   | 217 |
| 干拌鸡面线  | 217 |
| 咖喱牛肉拌面 | 217 |
| 牛肉辣酱拌面 | 218 |
| 三丝拌面   | 218 |
| 蘑菇鸡蛋拌面 | 218 |
| 虾仁酱香面  | 219 |
| 韩式拌意面  | 219 |
| 麻香凉捞面  | 220 |
| 四川凉面   | 220 |
| 泡菜拌面   | 221 |
| 空心面    | 221 |
| 酱拌面    | 221 |
| 扁豆面    | 222 |
| 泡菜凉拌面  | 222 |
| 茄汁牛肉面  | 222 |
| 扇贝凉面   | 223 |
| 怪味凉拌面  | 223 |
| 传统大肉面  | 223 |





*Rice & Noodle*

最简单的

# 米饭面条



饮食生活编委会◎编

图书在版编目(CIP)数据

最简单的米饭面条 / 饮食生活编委会编. — 长春 :  
吉林科学技术出版社, 2013. 3  
ISBN 978-7-5384-6557-0

I. ①最… II. ①饮… III. ①大米—食谱②面条—  
食谱 IV. ①TS972. 13

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第037176号



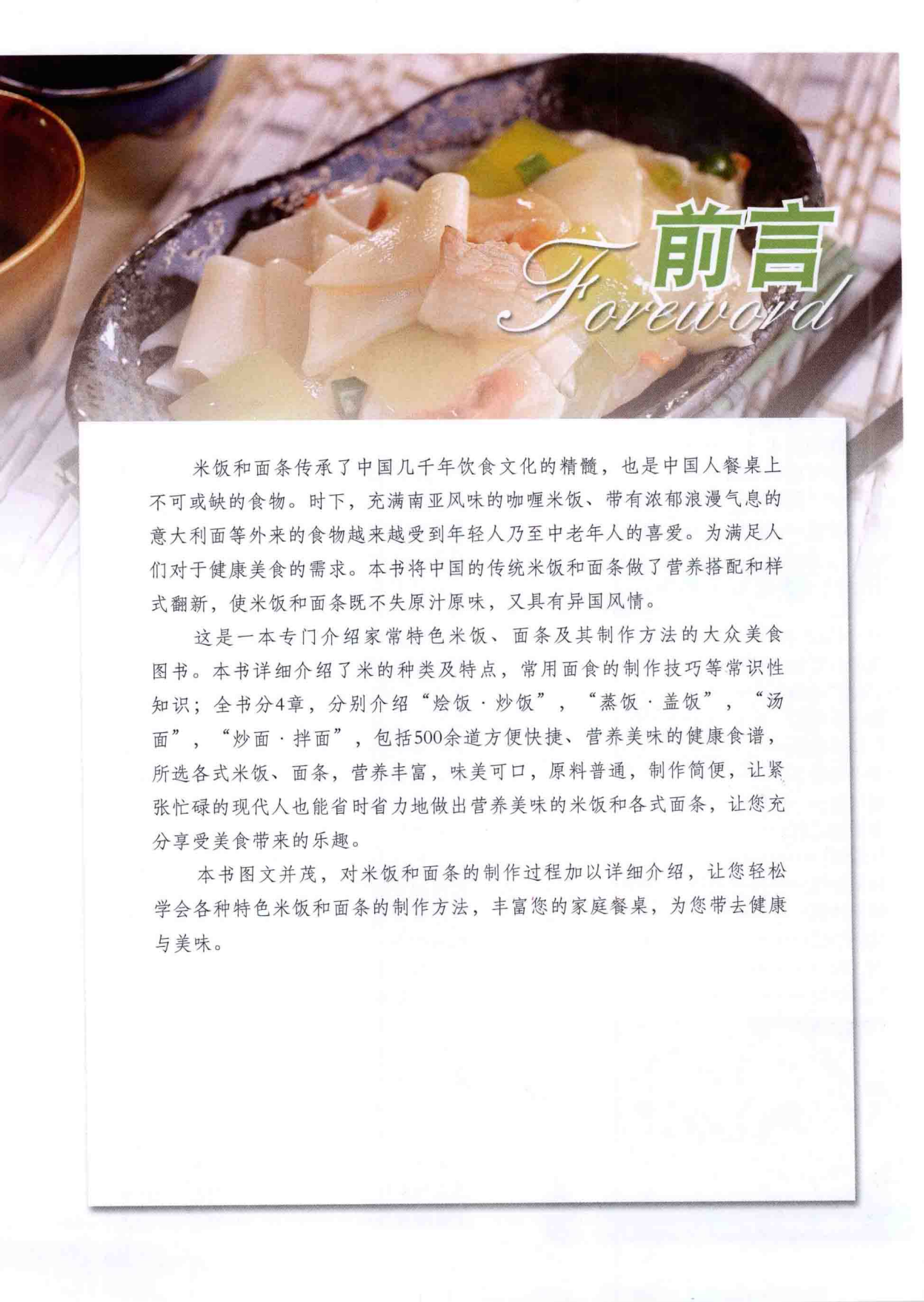
主 编 饮食生活编委会  
出 版 人 李 梁  
选题策划 车 强  
责任编辑 张伟泽 胡昕彤  
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司  
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司  
开 本 720mm×1000mm 1/16  
字 数 280千字  
印 张 14  
印 数 1—10 000册  
版 次 2013年4月第1版  
印 次 2013年4月第1次印刷

---

出 版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016  
储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-85635176  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

---

书 号 ISBN 978-7-5384-6557-0  
定 价 25.00元  
如有印装质量问题可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

The background image shows a close-up of a dark-colored bowl filled with a dish of rice and vegetables, possibly a stir-fry or a salad. The rice is white and fluffy, mixed with green and yellow vegetables. The title '前言' is written in large, bold, green Chinese characters, and 'Foreword' is written in a white, cursive script below it.

# 前言 Foreword

米饭和面条传承了中国几千年饮食文化的精髓，也是中国人餐桌上不可或缺的食物。时下，充满南亚风味的咖喱米饭、带有浓郁浪漫气息的意大利面等外来的食物越来越受到年轻人乃至中老年人的喜爱。为满足人们对于健康美食的需求。本书将中国的传统米饭和面条做了营养搭配和样式翻新，使米饭和面条既不失原汁原味，又具有异国风情。

这是一本专门介绍家常特色米饭、面条及其制作方法的大众美食图书。本书详细介绍了米的种类及特点，常用面食的制作技巧等常识性知识；全书分4章，分别介绍“烩饭·炒饭”，“蒸饭·盖饭”，“汤面”，“炒面·拌面”，包括500余道方便快捷、营养美味的健康食谱，所选各式米饭、面条，营养丰富，味美可口，原料普通，制作简便，让紧张忙碌的现代人也能省时省力地做出营养美味的米饭和各式面条，让您充分享受美食带来的乐趣。

本书图文并茂，对米饭和面条的制作过程加以详细介绍，让您轻松学会各种特色米饭和面条的制作方法，丰富您的家庭餐桌，为您带去健康与美味。



# 米饭 最简单的面条

## 目录 Contents

|           |    |
|-----------|----|
| 识米·知面     | 11 |
| 米的众生相     | 11 |
| 米的加工与存储   | 13 |
| 来碗香喷喷的米饭  | 14 |
| 如何煮出好吃的米饭 | 16 |
| 米面诱惑之面条   | 17 |
| 常用面团      | 19 |

## Part 1 烩饭·炒饭



|        |    |
|--------|----|
| 素四宝烩饭  | 24 |
| 滑蛋虾仁烩饭 | 25 |
| 海参虾仁炒饭 | 26 |
| 彩椒牛肉炒饭 | 27 |
| 虾仁墨鱼烩饭 | 28 |
| 蔬菜牛腩烩饭 | 28 |
| 四菌烩饭   | 28 |
| 滑蛋蟹柳烩饭 | 29 |
| 海鲜烩饭   | 29 |
| 辣白菜炒饭  | 30 |
| 香椿蛋炒饭  | 30 |
| 豆芽蛋炒饭  | 31 |
| 扬州炒饭   | 31 |
| 秋葵蛋炒饭  | 31 |



|         |    |
|---------|----|
| 咖喱炒饭    | 32 |
| 黄瓜虾粒蛋炒饭 | 32 |
| 绿豆薏仁炒饭  | 32 |
| 虾皮杭椒炒饭  | 33 |
| 鲑鱼肉蛋炒饭  | 33 |
| 山药蛋炒饭   | 33 |
| 樱花蛋炒饭   | 34 |
| 泡椒鸡丁炒饭  | 34 |
| 三鲜蛋炒饭   | 34 |
| 香菇蛋炒饭   | 35 |
| 山菜蘑菇炒饭  | 35 |
| 香菇菜心炒饭  | 36 |
| 凤梨蛋炒饭   | 36 |
| 腌肉芥兰炒饭  | 37 |
| 鱼丝酸菜炒饭  | 37 |
| 鲜虾蟹脚蛤蜊饭 | 37 |
| 火腿青菜炒饭  | 38 |
| 花枝蛋炒饭   | 38 |
| 银鱼蛋炒饭   | 38 |
| 瘦肉泡菜炒饭  | 39 |
| 生炒糯米饭   | 39 |
| 甜椒绞肉炒饭  | 39 |
| 什锦香大米饭  | 40 |
| 鸡肉火腿饭   | 40 |
| 蘑菇鸡丁饭   | 41 |
| 红参豌豆饭   | 41 |
| 蟹肉炒饭    | 41 |
| 西葫芦火腿饭  | 42 |
| 鸡蛋肉丁饭   | 42 |
| 奶油京葱炒饭  | 42 |
| 雪菜肉末炒饭  | 43 |
| 什锦海参炒饭  | 43 |

|          |    |
|----------|----|
| 叉烧肉饭     | 43 |
| 西式蛤蜊炒饭   | 44 |
| 火腿菠萝炒饭   | 44 |
| 牛肉咖喱蛋炒饭  | 44 |
| 五福炒饭     | 45 |
| 虾仁火腿豌豆饭  | 45 |
| 烧肉蛋炒饭    | 46 |
| 梅子莲藕炒饭   | 46 |
| 黑椒牛肉饭    | 47 |
| 姜丝蟹肉饭    | 47 |
| 西红柿椒菇炒饭  | 47 |
| 奶油花生炒饭   | 48 |
| 桂花八宝饭    | 48 |
| 酱萝卜炒饭    | 48 |
| 青蔬果仁炒饭   | 49 |
| 野菌菜心炒饭   | 49 |
| 胡桃黑芝麻饭   | 49 |
| 虾仁豆豉菜饭   | 50 |
| 三色薏仁炒饭   | 50 |
| 香菇泡菜饭    | 50 |
| 胡萝卜蛋炒饭   | 51 |
| 时蔬鸡蛋炒饭   | 51 |
| 海鲜蛋炒饭    | 52 |
| 叉烧杏仁饭    | 52 |
| 鸡丝虾仁炒饭   | 53 |
| 洋葱培根饭    | 53 |
| 素什锦炒饭    | 53 |
| 草菇蔬果炒饭   | 54 |
| 甜椒蛋炒饭    | 54 |
| 香菇豌豆奶油饭  | 54 |
| 米笋蛋炒饭    | 55 |
| 培根蛋炒饭    | 55 |
| 苦瓜咸蛋炒饭   | 55 |
| 什锦炒饭     | 56 |
| 鲜牡蛎蛋炒饭   | 56 |
| 黑胡椒火腿蛋炒饭 | 56 |
| 虾仁香菇蛋炒饭  | 57 |
| 咸鱼豆芽炒饭   | 57 |
| 阳姜豆豉炒饭   | 58 |
| 什锦果蔬炒饭   | 58 |
| 肉丁豆腐饭    | 59 |
| 柴鱼泡菜炒饭   | 59 |
| 牛肉葱椒饭    | 59 |

|         |    |
|---------|----|
| 鸡蛋腊味饭   | 60 |
| 肉末菜饭    | 60 |
| 杨桃炒饭    | 60 |
| 什锦鸡蛋饭   | 61 |
| 粟米菠萝饭   | 61 |
| 虾仁蛋炒饭   | 61 |
| 翡翠蛋炒饭   | 62 |
| 腊肉芥兰饭   | 62 |
| 虾仁萝卜干炒饭 | 62 |
| 金针蛋炒饭   | 63 |
| 乌贼豆仁炒饭  | 63 |
| 干果凤肉饭   | 64 |
| 菜包饭     | 64 |
| 油菜蛋炒饭   | 65 |
| 榨菜海带蛋炒饭 | 65 |
| 西蓝花蛋炒饭  | 65 |
| 凤梨咖喱炒饭  | 66 |
| 鱼肉沙拉蛋炒饭 | 66 |
| 鸡丝蛋炒饭   | 66 |

## Part 2 蒸饭·盖饭



|         |    |
|---------|----|
| 粉蒸排骨饭   | 68 |
| 竹筒鲜虾蒸饭  | 69 |
| 红糟排骨盖饭  | 70 |
| 番茄牛肉丸子饭 | 71 |
| 麦片焖米饭   | 72 |
| 排骨包饭    | 72 |
| 荷叶饭     | 72 |
| 蜜汁八宝饭   | 73 |
| 木瓜奶香饭   | 73 |
| 奶香糯米饭   | 74 |
| 菜卷小米饭   | 74 |
| 二米蒸饭    | 75 |
| 木瓜火腿蒸饭  | 75 |
| 飞蟹蒸饭    | 75 |
| 南瓜芦荟蒸饭  | 76 |
| 特色蒸饭    | 76 |
| 美味鲜虾蒸饭  | 76 |
| 荷叶特色蒸饭  | 77 |
| 牛肉蒸饭    | 77 |
| 猪油蒸饭    | 77 |
| 墨鱼仔蒸饭   | 78 |

|         |    |
|---------|----|
| 鳝鱼蒸饭    | 78 |
| 虾仁叉烧蒸饭  | 78 |
| 水蒿菜火腿蒸饭 | 79 |
| 肉丁蒸糯米饭  | 79 |
| 蒸鸡四喜饭   | 80 |
| 椰肉蒸饭    | 80 |
| 柿饼蒸饭    | 81 |
| 白莲子蒸饭   | 81 |
| 鱿鱼肉丁蒸饭  | 81 |
| 荷香蒸白术米饭 | 82 |
| 提子花生饭   | 82 |
| 鸡肉松泡饭   | 82 |
| 果脯地瓜饭   | 83 |
| 八宝红糖饭   | 83 |
| 三椒牛柳饭   | 83 |
| 豌豆米饭    | 84 |
| 南瓜糙米饭   | 84 |
| 三丝黑米饭   | 84 |
| 荞麦粟米饭   | 85 |
| 八宝豆沙饭   | 85 |
| 笋肉双米饭   | 86 |
| 酸梅米饭    | 86 |
| 八宝糯米饭   | 87 |
| 虾仁蔬菜果焗饭 | 87 |
| 五彩玉米饭   | 87 |
| 牛奶麦片米饭  | 88 |
| 腊肉虾仁双米饭 | 88 |
| 红薯米饭    | 88 |
| 蒲香河蟹饭   | 89 |
| 菜头肉丝焖饭  | 89 |
| 八宝笋筒饭   | 89 |
| 莲子鸡肉饭   | 90 |
| 八宝青蟹饭   | 90 |

|         |     |
|---------|-----|
| 绿豆枸杞饭   | 90  |
| 口蘑鸡肉饭   | 91  |
| 乌饭团     | 91  |
| 咸鱼鸡肉叉烧饭 | 92  |
| 糯米鸡肉饭   | 92  |
| 猪肉姜汁饭   | 93  |
| 什锦荷叶饭   | 93  |
| 鸡肉椰子饭   | 93  |
| 鸡汤墨鱼饭   | 94  |
| 荷叶肉丁饭   | 94  |
| 叉烧杏耳饭   | 94  |
| 珍珠禽肉饭   | 95  |
| 薏米香饭    | 95  |
| 双米扣果饭   | 95  |
| 荷叶排骨饭   | 96  |
| 蜜饯豆沙饭   | 96  |
| 黑八宝饭    | 96  |
| 粟米红豆饭   | 97  |
| 油八宝饭    | 97  |
| 板栗蜜枣豆沙饭 | 98  |
| 桃仁桂花饭   | 98  |
| 莲子果脯饭   | 99  |
| 荷香蛋羹肉饭  | 99  |
| 鹿肉小米饭   | 99  |
| 鱼子海带饭   | 100 |
| 荷蘑鸡肉饭   | 100 |
| 湖南酸饭    | 100 |
| 什锦葡萄饭   | 101 |
| 荷香鸡粒饭   | 101 |
| 黑糯莲子饭   | 101 |
| 冬笋鸡块盖饭  | 102 |
| 豆瓣牛肉盖饭  | 102 |
| 肥牛蔬菜盖饭  | 102 |
| 肥牛洋葱盖饭  | 103 |
| 风味盖饭    | 103 |
| 富贵牛腩盖饭  | 103 |
| 海鲜高粱饭   | 104 |
| 鸡肉洋葱盖饭  | 104 |
| 芥末鱼片盖饭  | 104 |
| 木耳鸡丝盖饭  | 105 |
| 什锦海鲜盖饭  | 105 |
| 海鲜蘑菇盖饭  | 106 |
| 牛排盖饭    | 106 |

