

家常各式米饭

任你选

吴杰 吴昊天 主编



金盾出版社

任水餃

任你選



家常各式米饭任你选

主 编	吴 杰	吴昊天	
编 著	刘 捷	刘思含	王 茹
	王淑芳	王桂杰	王建国
	李 松	李 晶	武淑芬
	任弘捷	宋美艳	方志平
	张亚军	郑玉平	
摄 影	吴昊天		

金盾出版社



内 容 提 要

这是一本专门介绍家常特色米饭及其制作方法的大众食谱书。书中详细讲授了中国南北各地常见风味米饭的用料、制法及要领,内容包括焖饭、炒饭、盖饭、泡饭、包饭等。全书共有90例,图文结合,每款一图。本书所选各式米饭,营养丰富,味美可口,原料普通,制作简便,不仅适合广大家庭及美食爱好者照本学做,也可供大小餐馆、酒家和快餐店经营参考。

图书在版编目(CIP)数据

家常各式米饭任你选/吴杰,吴昊天主编. -- 北京:金盾出版社,2012.6
ISBN 978-7-5082-7438-6

I. ①家… II. ①吴…②吴… III. ①大米—食谱 IV. ①TS972.131

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 033609 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京蓝迪彩色印务有限公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:889×1194 1/24 印张:4 彩页:96 字数:40千字

2012年6月第1版第1次印刷

印数:1~6000册 定价:18.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

米饭是我国各族人民的主食之一，特别是南方广大地区，百姓一日三餐的主食基本以米饭为主，在人们的日常饮食中占有十分重要的地位。

与面食相比，米饭的花色品种及制作方法，看起来似乎比较简单，其实不然。我国是稻米生产和消费大国，自古以来米饭就是广大群众最重要的主食，经过历代劳动人民和厨师的长期实践并不断创新，其制法及品种日益完善和丰富，并形成了不少具有地方特色风味的著名米饭，如羊肉焖饭、扬州炒饭、朝式盖饭、什锦拌饭、海鲜泡饭、生菜包饭等等。这些特色米饭，有的香咸滋润，有的酥松糯软，有的清香爽口，有的油而不腻，既富有营养，又味美可口，深受大众青睐。但是，据调查，目前图书市场上关于面点加工技艺的书比比皆是，而专门介绍各式米饭具体制法的书相对少见，这与当今人们希望米饭也能打破单一制法和品种的愿望不相适应。正是针对这一状况，我们专门编写了这本





家常各式米饭任你选

《家常各式米饭任你选》，以满足广大读者的需求。

本书由多位高级烹饪师、营养师、摄影师编写而成。作者从中国南北各地众多的特色米饭中精选了最受大众欢迎的90种，通过简洁的文字和精美的彩图，加以详细讲解，以供大家学习制作。本书内容翔实，科学实用，图文并茂，易懂好学，是一本十分难得的米饭食谱。只要你照书习作，定能做出色香味俱佳的美味米饭。

愿本书带给你的不仅是美味与营养，更是健康与快乐。

编 者

目 录



羊肉焖饭/1

红薯焖饭/2

猪油菜饭/3

腊肉焖饭/4

大米绿豆饭/5

鸡肉紫米饭/6

党参二米饭/7

枣香糯米饭/8

绿豆玉米饭/9

什锦双米饭/10

红烧肉焖饭/11

辣酱猪肝焖饭/12

南瓜猪肉焖饭/13

香菇排骨焖饭/14

牛肉彩豆焖饭/15

二米绿豆焖饭/16

雪菜豆芽焖饭/17

山药羊肉焖饭/18

双豆板栗焖饭/19

牛肉香菇焖饭/20

双色肉丁焖饭/21

菇枣焖玉米饭/22

牛肉芸豆焖饭/23

莲枣花生黄金饭/24

南瓜盅饭/25

人参红枣饭/26

蜜汁果味饭/27

莲枣葡萄干饭/28

扬州炒饭/29

蒜肚炒饭/30

三鲜炒饭/31

豉椒炒饭/32

虾干炒饭/33

素豆炒饭/34

什锦二米饭/35

牡蛎蛋炒饭/36

双珍肉炒饭/37

鹿肉金米饭/38

香辣狗肉饭/39

黄花蛋炒饭/40

双椒白肚炒饭/41

肉末枸杞炒饭/42

胡椒肚丁炒饭/43

酱肉山药炒饭/44

青瓜鹿肉炒饭/45



番茄香橙炒饭/46

洋葱木耳炒饭/47

芦笋牛肉炒饭/48

猴头肉丁炒饭/49

双菇肉丁炒饭/50

羊肉豆角炒饭/51

肉末豆芽炒饭/52

香菇鱿鱼炒饭/53

松仁鱼米炒饭/54

番茄猪肉炒饭/55

酱瓜羊肉炒饭/56

菜花香菇炒饭/57

黄瓜鸡丁炒饭/58

豆干兔肉炒饭/59

葱香肉末炒饭/60

多彩高粱米饭/61

花生香干鸡肉饭/62

鱿鱼须党参炒饭/63

四宝盖饭/64

鸡翅盖饭/65

朝式盖饭/66

咖喱牛肉盖饭/67

豌豆鲜贝盖饭/68

羊肉香菜盖饭/69

肉末粉条盖饭/70

茄汁鸡丁盖饭/71

肉丝豆芽盖饭/72

香辣鱿鱼盖饭/73

招菜鸡丝盖饭/74

香辣兔肉糙米饭/75

什锦拌饭/76

双花火腿饭/77

川味豆干饭/78

牛肉豌豆饭/79

五宝小米饭/80

什锦排骨饭/81

双椒鱼块饭/82

吴记三彩饭/83

蒜香蛋肠拌饭/84

牛肉泡饭/85

双鲜泡饭/86

香辣杂烩泡饭/87

生菜包饭/88

农家白菜包饭/89

吴记双色紫菜饭/90

羊肉焖饭

提示

要选用嫩羊肉，如果肉质较老，要提前烧至五六成熟，再和大米等同煮。



制作

- ① 胡萝卜、土豆、洋葱去皮洗净，同青椒、羊肉分别切成2厘米见方的丁。大米淘洗干净。
- ② 羊肉丁用料酒、酱油拌匀，腌渍20分钟。炒锅内加植物油烧热，下入羊肉炒透，至颜色微红，倒入电饭锅内。
- ③ 大米、胡萝卜、土豆、洋葱均放入羊肉锅内，加足水，加入精盐调匀，盖上盖，焖至熟烂，放入青椒挑散拌匀，装入盘内即成。

原料

大米 500 克，羊肉 200 克，胡萝卜 150 克，土豆 100 克，洋葱 75 克，青椒 25 克，料酒 20 克，精盐 3 克，酱油 15 克，植物油 20 克。

提示

玉米糗要提前浸泡 2 ~ 3 小时，以节省焖制的时间。喜欢吃甜的焖制时也可以加点白糖或红糖。

红薯焖饭

制作

① 粗玉米糗淘洗干净，泡透。红薯去皮洗净，切成丁。② 玉米糗下入锅内，加入水烧开，下入红薯丁调匀，焖至熟透，盛入碗中，再扣入盘中即成。



原料

粗玉米糗、红薯各 300 克。

猪油菜饭

提示

用小火焖制，中间要搅动几次，以免糊底。



制作

① 粳米淘洗干净。油菜切成段。胡萝卜切成丁。② 锅内加入熟猪油烧热，下入胡萝卜丁略炒，下入粳米，加水拌匀烧开，焖至八成熟。③ 下入油菜段，加入精盐、味精拌匀，焖至熟透，装盘即成。

原料

粳米 400 克，胡萝卜、油菜、熟猪油各 75 克，精盐 3 克，味精 2 克。

提示

小麦仁要提前浸泡3小时以上。焯制西兰花的盐，不在原料之内，用盐量在3克左右。

腊肉焖饭

制作

① 小麦仁淘洗干净，浸泡透。大米淘洗干净。腊肉放入蒸锅内蒸透取出。② 腊肉、土豆切成丁。西兰花切成小块。③ 小麦仁、大米、腊肉、土豆下入锅内，加水焖至软烂。西兰花下入加盐的沸水中，焯烫一下捞出，投凉，用余下的调料拌匀。焖熟的饭装入碗内，扣入盘中，围上西兰花即成。



原料

大米 200 克，小麦仁、腊肉各 150 克，土豆、西兰花各 100 克，蒜末 10 克，
精盐 3 克，味精 1 克。

大米绿豆饭

提示

焖制时，不要掀开锅盖。绿豆提前浸泡可以节省煮制的时间。



制作

① 绿豆淘洗干净，加入温水泡涨。大米淘洗干净。② 锅内放入清水，下入绿豆及泡绿豆的原汁用小火煮至六成熟。③ 下入大米搅匀，继续用小火煮至汤汁稠浓，盖上锅盖，改用微火焖至熟烂、汤干，离火，继续闷约 15 分钟左右，出锅盛入盘内即成。

原料

大米 275 克，绿豆 40 克。

提示

紫米表皮上有一层硬皮，必须提前浸泡透，直接做不容易软烂。浸泡紫米的水中含有多种营养成分，可直接用来煮饭。

鸡肉紫米饭

制作

① 紫米淘洗干净，浸泡透。鸡肉切成丁。② 黄豆下入沸水锅内焯烫一下捞出。鸡肉丁用料酒、葱姜汁、精盐、湿淀粉拌匀上浆。③ 泡好的紫米倒入锅内，下入黄豆烧开，下入鸡丁、芝麻油，继续焖熟，装盘即成。



原料

紫米 300 克，鸡肉 150 克，水发黄豆 30 克，料酒、葱姜汁、芝麻油各 10 克，湿淀粉 5 克，精盐 2 克。

党参二米饭

提示

党参要用小火煮，使营养充分溶于汤中。



制作

- ① 大米、细玉米糗分别淘洗干净。
- ② 锅内放入清水，下入洗净的党参烧开，煮 30 分钟，捞出党参不用。下入淘洗干净的细玉米糗烧开，煮至五成熟。
- ③ 下入大米搅匀，盖上锅盖，改用微火焖至米饭熟烂、汤干，离火，继续闷 10 分钟左右即成。

原料

细玉米糗、大米各 200 克，党参 20 克。

提示

糯米要提前浸泡2小时以上。

枣香糯米饭

制作

① 糯米淘洗干净，浸泡透。红枣洗净去核，切成丁。鸡脯肉切成丁。② 鸡肉丁用料酒、精盐、湿淀粉拌匀上浆。③ 锅内加水烧开，下入糯米、红枣、鸡肉丁搅匀，焖至熟透，装盘即成。



原料

糯米 200 克，红枣 50 克，鸡脯肉 75 克，料酒 10 克，精盐 1 克，湿淀粉 5 克。

绿豆玉米饭

提示

焖制时，中途不要掀开锅盖。



制作

- ① 玉米糁、绿豆分别淘洗干净后，加入冷水浸泡3小时左右。
- ② 锅内放入清水，下入玉米糁用小火烧开，煮至五成熟。
- ③ 下入绿豆，用手勺搅匀，盖上盖，改用微火焖至米饭熟烂、汤干，离火再闷10分钟左右，盛入盘内即成。

原料

玉米糁350克，绿豆50克。