

3

我的料理 小时代

60道最温暖的**米饭面食**

凌尔尔 著



化学工业出版社

我的料理 小时代

3

60道最温暖的米饭面食

凌尔尔 著



化学工业出版社

· 北京 ·

餐餐必备的主食，如何制作出新意呢？同样是60道主食料理，凌尔尔告诉你：创意主食，SO EASY！花样米饭、丰富营养的盖饭、幸福满溢的创意面、时尚美味的快手早餐，还有各种好吃的巧思面食……道道料理都精彩，给你带来惊喜无限，关键是一学就会。每道主食都有创意灵感的表达，有详尽的制作步骤，从材料到准备工作再到具体制作，步步到位，还有贴心的“凌尔尔说”，提醒你在制作过程中要注意的各种小问题。除此之外，凌尔尔还独家分享了手工面条、黑芝麻吐司的制作全过程。

图书在版编目(CIP)数据

我的料理小时代 3: 60道最温暖的米饭面食 / 凌尔尔著.
北京: 化学工业出版社, 2015.1(2015.2重印)
ISBN 978-7-122-21682-3

I. ①我… II. ①凌… III. ①主食 - 食谱 IV.
① TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第198971号

责任编辑: 张曼 龚风光
责任校对: 程晓彤

装帧设计: 谷声图书

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司
710 mm×1000 mm 1/16 印张13 字数150千字 2015年2月北京第1版第2次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686)
售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定价: 39.80元

版权所有 违者必究

目录

contents

part 01

10 道非一般米饭的花样年华



- | | |
|-------------|-------|
| 黑胡椒牛油芥菜饭 | -002- |
| 南瓜鲜虾炒饭 | -005- |
| 四蔬素炒饭 | -008- |
| 闽南咸饭 | -011- |
| 大骨菌菇汤泡饭 | -014- |
| 西式牛肉汤拌饭 | -017- |
| 香草牛油排骨蒸饭 | -020- |
| 韩式泡菜牛肉焖饭 | -023- |
| 咖喱牛肉焗饭 | -026- |
| 田园蛋包饭佐蜜汁鸡腿排 | -029- |



蛤蜊盖饭	-034-
亲子盖饭	-037-
山药鸡肉饼盖饭	-040-
咖喱山药肉末盖饭	-043-
黑椒蚝汁草菇肉酱盖饭	-046-
三杯肉末豆腐盖饭	-049-
烧汁豆皮小排盖饭	-052-
爆炒鳝鱼盖饭	-055-
印尼沙爹牛肉盖饭	-058-
西葫芦鸡球盖饭	-061-
酱烧鸡排盖饭	-064-
迷迭香烤鸭腿盖饭	-067-

part 03

16 道一吃就有幸福感的创意面



- | | |
|-----------|-------|
| 奶油南瓜鸡丁面 | -072- |
| 奶油菌菇意面 | -075- |
| 奶油炖菜焗意面 | -078- |
| 凉拌橄榄菜意面 | -081- |
| 蒜香奶油虾仁蝴蝶面 | -084- |
| 豆浆鸡丝乌冬面 | -087- |
| 咖喱培根盖浇面 | -090- |
| 番茄鸡蛋打卤面 | -093- |
| 培根蟹味菇玉米面 | -096- |
| 私房香菇肉酱拌面 | -099- |
| 赤鯨鱼汤面 | -102- |
| 福建炒面 | -105- |
| 家常菠菜炒面 | -108- |
| 韩味泡菜炒宽面 | -111- |
| 花生酱凉拌荞麦面 | -114- |
| 黑胡椒酱油湿炒面 | -117- |

part 04

12 个时尚早餐主食提案



- | | |
|-----------|-------|
| 黑麦核桃乳酪包 | -122- |
| 培根香葱肉松包 | -125- |
| 全麦照烧鸡排餐包 | -128- |
| 蓝莓烤吐司布丁 | -131- |
| 苹果肉桂面包布丁 | -134- |
| 早餐三明治 | -137- |
| 菠菜牛肉芝士司康 | -140- |
| 洋葱午餐肉司康 | -143- |
| 巧克力大理石华夫饼 | -146- |
| 黄金培根华夫饼 | -149- |
| 黑椒鸡肉厚多士 | -152- |
| 香菇蛋饼厚多士 | -155- |

part 05

10道巧思面食的美味秘密



茶树菇酱香肉包	-160-
双菇大肉包	-163-
梅菜笋丝包	-166-
水煎包	-169-
韭菜饺子	-172-
沙茶牛肉饺	-175-
鱼香肉末饺	-178-
黑木耳玉米鸡肉煎饺	-181-
酸笋发面煎包	-184-
家庭自制葱肉饼	-187-

附录

PLUS 1 手工面条
-190-

PLUS 2 黑芝麻吐司
-192-

* 10 道非一般米饭的花样年华 *

米饭，中国人饭桌上少不了的“小白胖子”。现在，让我们放电饭煲一个假，让白米饭也玩出新花样！加上缤纷蔬食一起炒，让一家人共享健康；添上牛肉汤拌一拌，每一粒饭都裹上浓香；加上芝士来个焗饭，米饭也能吃出披萨的幸福拉丝感；又或者，加上泡菜焖一焖，夹生饭都能摇身一变成为豪华韩式料理。从最普通到最特别，就是这么简单。♥

A close-up photograph of a white ceramic plate with a subtle concentric ring pattern. The plate is filled with a mound of fluffy white rice, interspersed with finely chopped green leafy vegetables and small pieces of what appears to be bell pepper. The rice is garnished with a light dusting of black pepper. In the background, a wooden spoon rests on a wooden surface, and a portion of a brown book or folder with the word 'YES' is visible. The lighting is soft and natural, highlighting the textures of the food.

· 黑胡椒牛油芥菜饭 ·



·黑胡椒牛油芥菜饭·

牛油炒制的香喷喷素食饭

牛油就是黄油，超市有售，在烘焙中很常见。用牛油作为油脂炒饭，跟用一般的色拉油或玉米油炒出来的香气完全不同，带着天然脂肪的奶香气。黑胡椒牛油芥菜炒饭，加黄油，再加奶酪，是一款特别地带着奶香的素食饭。

🛒 材料

隔夜米饭 300 克	芥菜 130 克	牛油（黄油）25 克	切达奶酪片 1 片
黑胡椒 适量	盐 适量		

🕒 准备

1. 芥菜洗净，杆和叶子分开切成末。
2. 切达奶酪片改刀切小块。



制作过程



图1



图2



图3

1. 黄油下锅烧化，下芥菜杆末炒匀。（图1）
2. 加入米饭，把米饭炒松散，和芥菜杆末炒匀。
3. 下芥菜叶末炒匀。
4. 加入适量黑胡椒炒匀。（图2）
5. 加入适量盐调味，关火。
6. 加入切成小块的切达奶酪片，把米饭和奶酪片拌匀，让米饭的热量把奶酪片捂融化。（图3）



凌尔尔说

奶素可食的一道香喷喷带着黄油的香气的米饭，搭配餐桌上常见的绿色蔬菜，另类搭配不会显得唐突，却是另一番新式风味的体验。切记，一定要先炒难熟的芥菜杆，然后再下芥菜叶哦。♥

· 南瓜鲜虾炒饭 ·





· 南瓜鲜虾炒饭 ·

清甜南瓜带来的惊喜

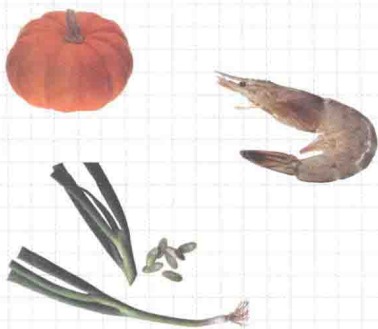
上班途中，路过街边市场。喜欢经过这里的感觉，琳琅满目的各色蔬菜一字排开，彩虹般交织的色彩，如此夺目。看，那位大婶正利落地用刀切开一个漂亮的老南瓜，黄澄澄、金灿灿的切面，一看就知道煮熟后又绵软又清甜。买一个南瓜，做南瓜饼、南瓜吐司、南瓜粥，或者南瓜海鲜炒饭，新鲜又美味。

材料

南瓜 120 克	虾仁 60 克	米饭 400 克	盐 适量
橄榄油 适量	香葱 适量		

准备

1. 南瓜去皮去芯，切丁备用。
2. 虾仁剥壳开背去虾线后备用。
3. 香葱切成粒备用。



制作过程



图 1



图 2



图 3

1. 锅中倒入橄榄油烧热，倒入处理好的虾仁翻炒至虾仁蜷缩成球，变成红色后盛出备用。
(图 1)
2. 锅中继续倒入适量橄榄油烧热，倒入南瓜丁翻炒，可加入少量水稍煮一会儿，至南瓜丁微变软，盛出备用。
3. 锅中再倒入适量橄榄油烧热，倒入米饭翻炒至颗粒分明，将上述步骤中的南瓜丁倒入一同翻炒至均匀。
4. 倒入虾仁一同翻炒均匀。(图 2)
5. 加入适量盐调味。撒上香葱粒稍微拌匀即可盛出锅。(图 3)



米饭最好用隔夜饭，隔了一夜的旧米饭已蒸发掉一部分水分，饭粒较干，做炒饭最适宜。❤

· 四蔬素炒饭 ·





· 四蔬素炒饭 ·

简单制作缤纷素食

对于素食，我不敢妄言了解，只是喜欢。蔬菜高汤如何炖制？什么食材不能使用？如何搭配才能让食材营养最大限度发挥出来？如何确定摆盘的设计风格？条条框框，设计分明，定位准确，最后再给菜品起一个美妙的名字，一道素菜才算完成。这并非大家想象的那么容易。

如此严谨的菜系，怎敢说只是蔬菜和豆制品等素食的结合？不会制作如此高难的菜色，但简单的倒是可以制作一二。如这道四蔬素炒饭，取用四种蔬菜与米饭在一起做，颜色靓丽，口感丰富，健康又饱腹，非常适合与家人一同分享。

材料

胡萝卜 80 克	玉米 80 克	甜豆 80 克	蟹味菇 80 克
米饭 400 克	盐 适量		

准备

1. 甜豆撕掉边缘筋条，洗净后切小段备用。
2. 玉米洗净剥下玉米粒后备用。
3. 胡萝卜去皮洗净切成小段备用。
4. 蟹味菇洗净备用。

