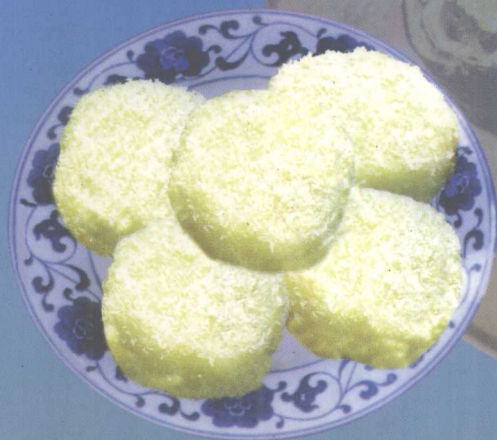


中华传统饮食文化丛书

◆ 面点系列



中国饭食

500种

大连出版社

2

TS972.131

M526

马凤琴 谢 辉 门文义 尼宝信 编著
马躏非 王国勋 杨淑华 徐广泽

中国饭食 500种

大连出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国饭食 500 种/马凤琴等编著. —大连:大连出版社,
2001. 9

(中华饮食文化系列丛书)

ISBN 7—80612—856—5

I. 中… II. 马… III. 主食—食谱—中国

IV. TS972. 13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 067673 号

(大连市西岗区长白街 12 号 邮政编码 116011)

大连理工大学印刷厂印刷

新华书店经销

开本:850×1168 毫米 1/32 字数:350 千字 印张:14¼

印数:1—5000 册

2001 年 10 月第 1 版

2001 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑:张绪蒲

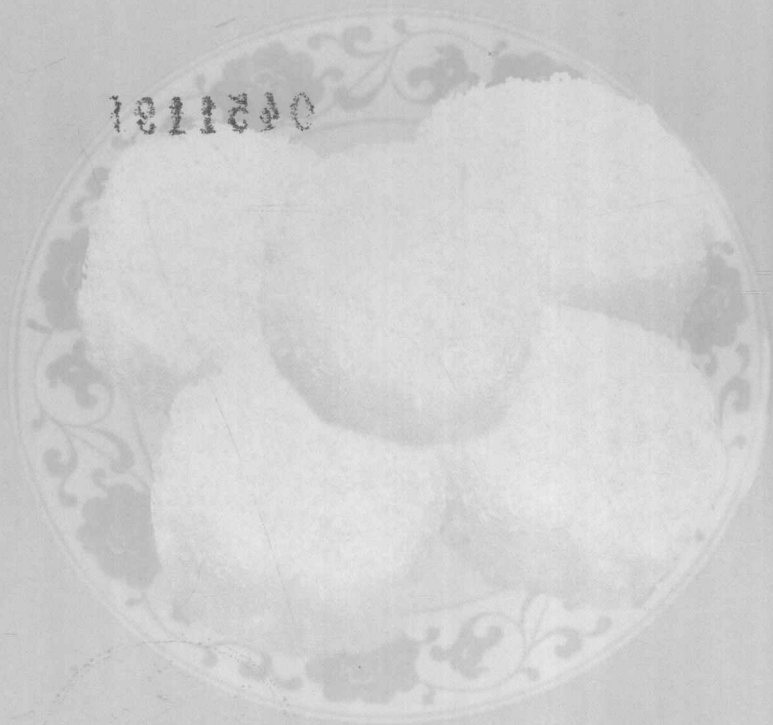
责任校对:王恒田

封面设计:曹 艺

版式设计:孙德彦

定价:18.00 元

1811840



中华传统饮食文化丛书

◆ 面点系列 ◆

- 中国饺子500种
- 中国包子500种
- 中国面条500种
- 中国饼食500种
- 中国粥品500种
- 中国黏食500种
- 中国饭食500种

前 言

饭，也称饘、糗、滷食、梁饭、梁糗、糗、饘等。系指以谷米或麦仁等经过蒸煮等工艺加工，制成不带汤汁的食品，有的作为小吃。饭是中华民族赖以生活、繁衍的重要食品。

饭亦泛指每日定时所吃的正餐食品，如早饭、午饭、晚饭。饭的本义是“吃”或“给吃”，与食或饲同义，如《论语·述而》：“饭疏食饮水”，《庄子·田子方》：“饭牛而牛肥”，后来转指吃或给吃的食物，主要指煮熟的谷类食品。

饭的历史悠久，源远流长。《周书》中载有“黄帝始炊谷为饭。”《通鉴外记》载有：“黄帝作甑，而民始饭。”从而可见我国饭的历史之悠久。据有文字可考的古代的饭，种类甚多，不胜枚举，综观之，可以粗分为两大类。一类是以单一谷米加工而成的饭，即本味饭。如《礼记·内则》所述的“黍、稷、稻、粱、白黍、黄粱”等饭类，以及后来出现的麦饭、雕胡饭、秠米饭、香稻米饭、冬霜米饭、观音仙饭、白粳米饭、香糯饭、血糯饭等；另一类是多种原料制成的复合饭，即有味饭，即现在的各式花色饭。如：青精饭、团油饭、蟠桃饭、包儿饭、寒食饭、羊肉抓饭、八宝饭等。

古代饭类虽名目繁多，佳品数不胜数，但由于阶级社会的等级极为森严，帝王和达官显贵与平民百姓所享用的饭是截然不同的。不要说周天子食用的“淳熬”、“淳母”，唐中宗食用的“御黄王母饭”，唐敬宗食用的“清风饭”，就是富贵人家的饭，也是相当考究的。据《北户录》所载唐时岭南地区的“团油饭”，是富贵人家妇女产儿三日或足月，行洗礼时食用的饭。这是一种相当高级的什锦

饭,一般的平民百姓是不能问津的。平民百姓的饭都是藉以充饥饱腹的。

饭,随着历史的不断发展,今天已形成万紫千红、繁花似锦的饭类百花园,其分类如附图所示(附后)。

编者试图总结和展示我国传统饭食文化,为专业人员提供一本专业用书,为广大群众提供一本查阅方便、便于使用的食谱。为此,我们试编此书。在编选过程中,力求做到:收量大、品种多、分类详尽、查阅方便和实用性强等特点,并特别注意如下几点:

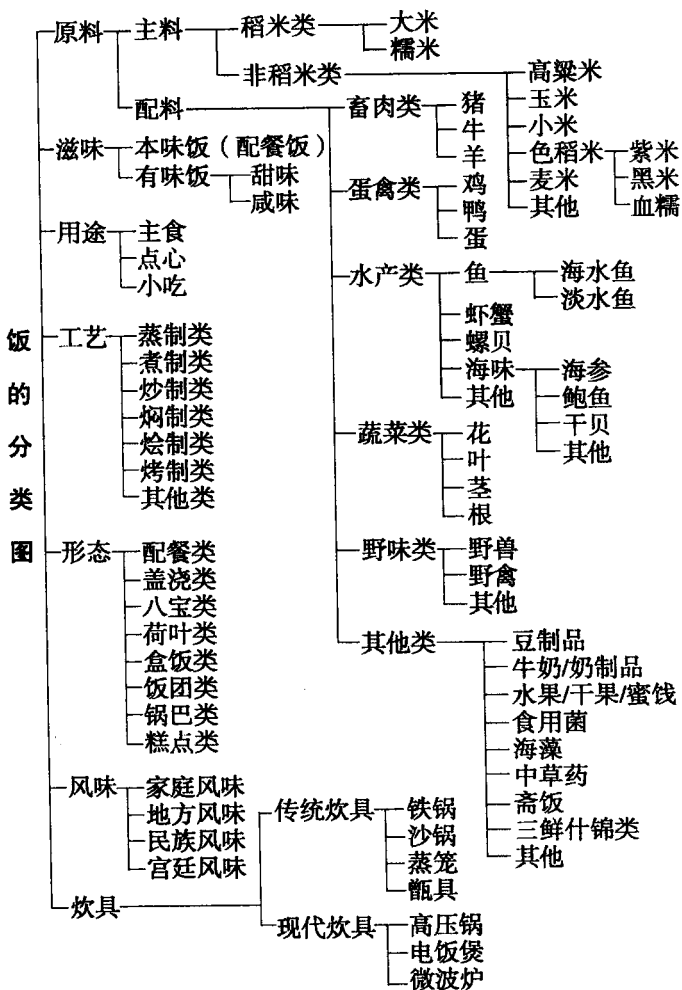
一、本书所收饭类品种力求全面,具有代表性。国内传统风味品种、名师、名店、名牌品种,创新品种和民族品种以及现代炊具加工品种等皆尽量选入,并特别注意编选一些家常品种,以展示我国饭类的全貌。

二、本书编选的目的是“用”。因此对原料用量,制作工艺皆叙述较详,相似品种,因工艺不同,用料不同或用料量有某些差异,亦适当选入,以资比较借鉴。

三、为了增加读者生活情趣,对名店、名师、名品的源流以及有关掌故传说,凡能收集到的均作以简要的介绍。

限于编者水平,编选不当、挂一漏万和误谬之处在所难免,深望名师、专家和广大读者予以批评指正。

编 者
2001年元月



大连出版社出版

中华传统饮食文化丛书

◆ **面点系列**

中国饺子 500 种

中国包子 500 种

中国面条 500 种

中国饼食 500 种

中国粥品 500 种

中国黏食 500 种

中国饭食 500 种

◆ **菜肴系列**

中国名汤 500 种

中国沙锅 500 种

中国火锅 500 种

中国丸子 500 种

目 录

第一部分 稻米饭类部分

一、蒸制饭类

- | | |
|------------------|-------------------|
| 蒸大米饭····· (1) | 牛奶大米饭····· (5) |
| 蒸焖大米饭····· (1) | 枣栗饭····· (6) |
| 双蒸米饭····· (2) | 洗沙饭····· (6) |
| 捞蒸大米饭····· (2) | 仙人果米饭····· (7) |
| 蒸二米饭····· (3) | 排骨盅仔饭····· (8) |
| 蒸大米小豆干饭····· (4) | 滑牛盅仔饭····· (9) |
| 蒸大米秣米饭····· (4) | 咸鱼肉饼盅仔饭····· (10) |
| 赤豆糯米饭····· (5) | 冬菇滑鸡盅仔饭····· (11) |

二、焖制饭类

(一) 畜肉焖饭类

- | | |
|------------------|-------------------|
| 肉丁煲饭····· (12) | 北菇排骨饭····· (17) |
| 昆明豆焖饭····· (13) | 猪油焖饭····· (18) |
| 云南豆焖饭····· (14) | 腊肉焖饭····· (18) |
| 北菇猪润焗饭····· (14) | 油炸排骨菜饭····· (19) |
| 排骨菜饭····· (15) | 云腿菜豌豆焖饭····· (20) |
| 四喜肉菜饭····· (16) | 美味牛肉饭····· (21) |

嘉兴鲜菱饭····· (21)	萝卜牛肉饭····· (23)
土豆糯米饭····· (22)	姜汁牛肺糯米饭····· (24)
红烧脚爪菜饭····· (23)	羊肉焖饭····· (25)

(二) 蛋禽焖饭类

鸡块煲饭····· (26)	鸡肉地瓜饭····· (31)
鸡蛋焗饭····· (27)	咖喱冬菇鸡饭····· (32)
新疆风味“渣”饭····· (28)	北菇滑鸡饭····· (33)
海南鸡饭····· (29)	油鸭饭····· (33)
文昌鸡饭····· (30)	

(三) 水产品焖饭类

香稻蒸鲜鱼····· (34)	鲑刺鱼饭····· (41)
鲤鱼糯米饭····· (35)	鲑鱼肠焗饭····· (42)
鱼饭····· (36)	香菇饭····· (43)
银鱼仔焗饭····· (37)	海鲜饭····· (43)
黄鳝焗饭····· (38)	鲜虾章鱼饭····· (44)
鳝鱼焗饭····· (38)	海蛎焖饭····· (45)
鱼肉焖饭····· (40)	蛤子煲饭····· (46)

(四) 蔬菜焖饭类

豌豆菜饭····· (47)	南瓜饭(3)····· (51)
茼蒿菜饭····· (48)	咸味甘薯饭····· (52)
湖州豌豆饭····· (48)	芋香饭····· (53)
菜饭····· (49)	王笋焖饭····· (54)
南瓜饭(1)····· (50)	蚕豆香谷饭····· (55)
南瓜饭(2)····· (51)	铜仁社饭····· (56)

莴叶菜饭·····	(57)	槐花焖饭·····	(61)
咸肉玉米饭·····	(58)	饭焐萝卜·····	(62)
高丽菜饭·····	(59)	海带焖饭·····	(63)
茶叶焖饭·····	(60)	槟榔芋饭·····	(63)
四季豆焖饭·····	(60)		

(五)三鲜什锦焖饭类

梅县鸡汤饭·····	(64)	海鲜什锦饭·····	(71)
台湾油饭(1)·····	(65)	火腿鸭丁饭·····	(72)
台湾油饭(2)·····	(66)	火丁菱肉香米饭·····	(73)
蚝豉煲仔饭·····	(67)	十香饭·····	(74)
五色糯米饭·····	(68)	腊味糯米饭·····	(74)
美味炆饭·····	(69)	有味饭·····	(75)
腊味米饭·····	(70)		

(六)野味焖饭类

红烧鸭肉饭·····	(76)	野鸭菜饭(2)·····	(80)
野味甘薯菜饭·····	(77)	火鸡焗饭·····	(81)
野鸭菜饭(1)·····	(78)	焗田鸡饭·····	(82)

(七)其他焖饭类

焖大米饭(1)·····	(83)	章鱼腊肠煲仔饭·····	(87)
焖大米饭(2)·····	(83)	瑶柱肉粒煲仔饭·····	(88)
高压锅焖饭·····	(84)	香味咸鱼肉饼饭·····	(89)
原煲白饭·····	(84)	咸鱼鸡粒煲仔饭·····	(89)
酸梅饭·····	(85)	沙锅煲腊味饭·····	(90)
美味辣酱菜饭·····	(85)	牛奶鸡蛋饭·····	(91)

三、烩制饭类

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 番茄烩饭····· (92) | 鸡丁蚕豆饭····· (96) |
| 蚕豆烩饭····· (92) | 牛肉蚕豆饭····· (97) |
| 牛肉烩饭····· (93) | 上汤泡饭····· (97) |
| 三鲜烩饭(1)····· (94) | 什锦泡饭····· (98) |
| 三鲜烩饭(2)····· (94) | 隔夜馊泡饭····· (99) |
| 烩鸡条米饭····· (95) | 芋头饭····· (99) |
| 猪肉蚕豆饭····· (96) | |

四、炒制饭类

(一) 畜肉炒饭类

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 香肠炒饭····· (100) | 腰丁豆腐炒饭····· (106) |
| 肉丝炒饭····· (101) | 茄汁豌豆炒饭····· (107) |
| 叉烧肉炒饭····· (101) | 豆芽炒饭····· (107) |
| 豌豆炒饭····· (102) | 香菇火腿饭····· (108) |
| 富贵炒饭····· (103) | 生炒牛肉饭····· (109) |
| 番茄豌豆炒饭····· (104) | 生炒牛松饭····· (109) |
| 咸菜炒饭····· (104) | 火腿豆焖饭····· (110) |
| 蘑菇炒饭····· (105) | |

(二) 蛋禽炒饭类

- | | |
|------------------|--------------------|
| 桂花蛋炒饭····· (111) | 鸡蛋炒饭(1)····· (115) |
| 肉丝蛋炒饭····· (112) | 鸡蛋炒饭(2)····· (116) |
| 叉烧蛋炒饭····· (112) | 碎金饭····· (116) |
| 翡翠饭····· (113) | 金银饭····· (117) |
| 平菇蛋炒饭····· (114) | 蛋炒饭····· (118) |
| 番茄木樨饭····· (115) | 云腿桂花饭····· (118) |

香椿蛋炒饭	(119)	生炒鸡丝饭	(122)
木犀薯饭	(120)	炒咖喱糯米饭	(122)
鸡杂炒饭	(120)	咸鱼鸡粒炒饭	(123)
生鸡丝炒饭	(121)		

(三)水产品炒饭类

鲜虾仁炒饭	(124)	虾仁蛋炒饭	(128)
蟹肉炒饭	(125)	鲑鱼炒饭	(129)
蟹粉炒饭	(126)	鲜贝炒饭	(129)
咖喱蟹肉炒饭	(127)	鳕鱼炒饭	(130)
苜蓿虾仁炒饭	(127)		

(四)三鲜什锦炒饭类

炒龙凤饭	(131)	上海扬州炒饭(2)···	(140)
家常炒饭	(132)	什锦蛋炒饭	(141)
上汤炒饭	(132)	素什锦炒饭	(142)
火腿蛋炒饭(1)·····	(133)	什锦炒饭(1)·····	(143)
火腿蛋炒饭(2)·····	(133)	什锦炒饭(2)·····	(144)
三鲜炒饭	(134)	什锦炒饭(3)·····	(144)
木须饭	(135)	什锦炒饭(4)·····	(146)
东方火腿饭	(135)	广州炒饭(1)·····	(146)
扬州炒饭(1)·····	(136)	广州炒饭(2)·····	(147)
扬州炒饭(2)·····	(137)	广州米饭	(148)
蛋炒饭	(138)	鸳鸯炒饭	(148)
杂锦炒饭	(139)	御黄王母饭	(149)
上海扬州炒饭(1)···	(140)		

(五)其他炒饭类

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 豆腐炒饭 ····· (150) | 豆腐鸡蛋炒饭 ····· (154) |
| 杂菜咖喱饭 ····· (151) | 豆腐肉丁炒饭 ····· (154) |
| 菠萝炒饭 ····· (152) | 葱花炒饭 ····· (155) |
| 腊味糯米饭 ····· (153) | 番茄酱炒饭 ····· (156) |

五、烤制饭类

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 烤炉焖米饭 ····· (156) | 豌豆米饭烤土豆 ··· (159) |
| 香竹烤饭 ····· (157) | 菠萝焗饭 ····· (160) |
| 葡汁鸡粒饭 ····· (158) | 焗鱼饭 ····· (161) |

六、盖浇饭类

(一)猪肉盖浇饭类

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 家常烩饭(1) ····· (162) | 咖喱肉碎饭 ····· (171) |
| 家常烩饭(2) ····· (163) | 蚝油肉丝饭 ····· (172) |
| 火腿波蛋饭 ····· (163) | 豉汁排骨饭 ····· (173) |
| 猪肉咖喱饭 ····· (164) | 黄瓜肉烩饭 ····· (174) |
| 腊味饭 ····· (165) | 卤肉菜饭 ····· (175) |
| 猪肉菜花饭 ····· (166) | 猪蹄饭 ····· (176) |
| 排骨饭 ····· (167) | 肉丝饭 ····· (176) |
| 盖浇饭 ····· (167) | 东坡烩饭 ····· (177) |
| 卤肉饭 ····· (168) | 猪肝烩饭 ····· (178) |
| 糖醋排骨饭 ····· (169) | 腰果肉粒饭 ····· (179) |
| 焖煎排骨饭 ····· (170) | 及第上汤饭 ····· (180) |
| 泡菜肉碎饭 ····· (171) | 粟米肉粒饭 ····· (180) |

(二)牛羊肉盖浇饭类

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 牛肉青椒丝盖饭 … (181) | 红烧牛腩饭 …… (188) |
| 牛肉烩饭 …… (182) | 咖喱牛肉盖饭 …… (189) |
| 洋葱牛肉饭(1) …… (183) | 滑蛋番茄牛肉饭 … (190) |
| 洋葱牛肉饭(2) …… (183) | 鲜茄牛肉饭 …… (191) |
| 滑蛋牛肉饭 …… (184) | 窝蛋牛肉饭 …… (192) |
| 菜牛肉饭 …… (185) | 咖喱牛肉饭 …… (192) |
| 红烩牛肉饭 …… (186) | 牛腩饭 …… (193) |
| 蚝油牛肉饭 …… (186) | 茄汁羊肉饭 …… (194) |
| 青椒牛肉饭 …… (187) | |

(三)鸡鸭盖浇饭类

- | | |
|----------------|-----------------|
| 菜滑鸡饭 …… (195) | 麻油鸡饭 …… (202) |
| 葡国鸡饭 …… (196) | 咖喱鸡丝饭 …… (202) |
| 菜远鸡球饭 …… (197) | 茄汁鸡丝饭 …… (203) |
| 鸡肉羹饭 …… (198) | 鸡肉咖喱饭 …… (204) |
| 咖喱鸡饭 …… (199) | 原汁鸭腿饭 …… (205) |
| 鸡球饭 …… (200) | 番茄鸡肉烩饭 …… (206) |
| 豆米鸡丝饭 …… (201) | 鸡肉丝饭 …… (207) |

(四)水产品盖浇饭类

- | | |
|----------------|----------------|
| 鳝鱼盖饭 …… (208) | 墨鱼烩饭 …… (212) |
| 豉椒鱼球饭 …… (209) | 鱼片烩饭 …… (213) |
| 鲭鱼饭 …… (210) | 鲍鱼饭汤 …… (214) |
| 鲑鱼饭 …… (211) | 鲜鱼泡饭 …… (215) |
| 蟹粉烩饭 …… (211) | 菜远虾仁饭 …… (216) |

上汤烩饭	(216)	斑腩饭	(218)
鲜虾香饭	(217)	鱼柳鲜茄饭	(219)
斑球饭	(217)	鲜茄虾仁饭	(220)

(五)其他盖浇饭类

猕猴桃饭	(220)	杂烩饭	(225)
龙凤鸳鸯饭	(221)	松子什锦饭	(225)
玉米烩饭	(222)	三鲜烩饭	(226)
云彩西炒饭	(223)	罗汉烩饭	(227)
什锦烩饭	(224)		

七、盒饭饭团类

三色饭团盒餐	(228)	荷包蛋盒饭	(241)
双色炒饭盒餐	(229)	糖醋鱼段盒饭	(242)
花式咖喱盒餐	(230)	炸鱼盒饭	(243)
开胃盒餐	(231)	蒸白菜卷盒饭	(244)
虾仁炒蛋盒餐	(232)	卤肉玉米盒饭	(245)
香葱鳗盒餐	(233)	猪排盒饭	(246)
葱烤鲫鱼盒饭	(234)	虾香盒饭	(246)
银鱼烘蛋盒饭	(234)	咖喱饭团	(247)
糖醋鸡脯盒饭	(235)	紫菜肉松饭团	(248)
土豆烧牛肉盒饭	(236)	饭团(1)	(249)
肉片海米木耳盒饭	(237)	饭团(2)	(249)
肉片烧茄子盒饭	(238)	腊肠饭团	(250)
蹄花盒饭	(239)	粢饭	(251)
茄汁饭团	(240)	糍饭	(251)
牛柳饭团	(240)		

八、八宝饭类

- | | | | |
|---------|-------|-------|-------|
| 八宝甜饭 | (253) | 八宝白藕饭 | (262) |
| 八宝鲟饭 | (254) | 八宝薯饭 | (263) |
| 山城八宝糯米饭 | (255) | 天台八宝饭 | (264) |
| 八宝糯橙饭 | (256) | 莲子八宝饭 | (265) |
| 干蒸人参果 | (257) | 黑米八宝饭 | (266) |
| 油煎八宝饭 | (258) | 桃杞八宝饭 | (267) |
| 咸八宝饭 | (259) | 健脾八宝饭 | (268) |
| 油炒八宝饭 | (260) | 炒八宝饭 | (269) |
| 太极八宝饭 | (260) | 血糯八宝饭 | (269) |
| 紫米八宝饭 | (261) | 咸味八宝饭 | (270) |

九、微波炉饭类

- | | | | |
|---------|-------|-------|-------|
| 什锦饭(1) | (271) | 凤梨饭 | (278) |
| 什锦饭(2) | (272) | 鳗鱼奶拌饭 | (279) |
| 八宝饭(1) | (272) | 香香鸡味饭 | (280) |
| 八宝饭(2) | (273) | 羊肾盖饭 | (281) |
| 香味鸡肉炒饭 | (274) | 鸡香菜饭 | (282) |
| 家常炒饭(1) | (274) | 蚌肉香饭 | (283) |
| 家常炒饭(2) | (275) | 五香饭团 | (283) |
| 鸡蛋炒饭 | (276) | 菜饭 | (285) |
| 莴笋炒饭 | (276) | 海南鸡饭 | (285) |
| 全味饭 | (277) | 瑶柱章鱼饭 | (286) |
| 珍珠白饭 | (278) | | |

十、滋补饭类

- | | | | |
|------|-------|-----|-------|
| 薏米甜饭 | (287) | 柿饼饭 | (288) |
|------|-------|-----|-------|