

米类食品 家庭制法集锦



经济日报出版社

米类食品家庭制法集锦

主编：祁 晶

编委：张燕骅 宫能荣 吴 江
王晓燕 孙海娜 罗 茜
柳 岸 丛雪云 张秀华
梅 晓 罗小平 张黎明
李幼梅 阳 阳

经济日报出版社

(京)新登字102号

责任编辑:郝杰

责任校对:肖燕

米类食品家庭制法集锦
MI LEI SHI PIN JIA TING
ZHI FA JI JIN
祁晶 编

经济日报出版社出版

(北京市宣武区虎坊桥福州馆前街6号)

新华书店首都发行所发行

北京仰山印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 12印张 255千字

1992年6月第1版 1992年6月第1次印刷

印数1—5000册

ISBN 7-80036-648-0/G·155 定价:5.80元

前 言

“民以食为天”。随着社会的发展，生活节奏的加快，人们现在不仅要求吃得饱，吃得好，而且要求有合理的营养，制做简单，经济实惠。为满足广大读者这一要求，我们编写了这套《中国家庭主食制做》丛书。

这套丛书包括了米、面、杂粮等类主食的家庭制做方法，有了这套丛书，通过自己的实践，就可以基本掌握各类主食的家庭烹调技术。

在这本米类食品家庭制做中，我们向您详细介绍了各种米制品的制做方法，分为米饭类、米粥类、米制品类、米粉制品类四部分。在米饭部分，我们不仅编写了品种繁多，风味各异的各种中式、台式、港式米饭，还大量收集了适于家庭制做的外国风味米饭，这些米饭简便易做，营养丰富，集饭、菜于一体，特别适于双职工家庭做午餐。

粥是我国人民喜爱的食品，在米粥部分，我们收集编写了“家常粥”、“风味粥”、“保健粥”等。古人认为粥是“世间第一补人之物”，常食粥，可以提高人的身体素质，对于老人、幼儿和体质较差的人，也可以达到“以食进补”的目的地。

在“米制品类”和“米粉制品类”中，我们收集了国内各地米制小吃，这些小吃适应民俗，风味独特，色、香、味、形俱佳，有兴趣的读者不妨亲手试一试。

愿我们这套丛书能为您美满家庭增添一份爱意。

编者

封面设计：留 实

目 录

米 饭 类

配餐米饭:

捞蒸米饭.....	(3)
罐蒸米饭.....	(3)
双蒸米饭.....	(4)
焖饭.....	(4)
骨头汤焖饭.....	(5)
牛奶焖饭.....	(5)
金银饭.....	(5)
金块米饭.....	(6)
赤豆糯米饭.....	(6)

什锦饭:

什锦多味菜饭.....	(7)
四季三合饭.....	(7)
香肠饭.....	(8)
木樨米饭.....	(9)
木樨菜饭.....	(9)
木樨金饭.....	(10)
四喜肉菜饭.....	(10)

油饭·····	(11)
卤肉盒饭·····	(12)
猪排盒饭·····	(12)
油炸排骨菜饭·····	(13)
荷包蛋盒饭·····	(14)
香菇火腿饭·····	(15)
卤肉菜饭·····	(15)
胚芽米炒饭·····	(16)
猪肝烩饭·····	(16)
广州米饭·····	(17)
荷包饭·····	(17)
荷叶饭·····	(18)
荷香八宝饭·····	(18)
荷叶包饭·····	(19)
咖喱鸡饭·····	(20)
鸡肉烂饭·····	(20)
糖醋鸡脯盒饭·····	(21)
鸡肉丝饭·····	(22)
麻油鸡饭·····	(22)
鸡肉地瓜饭·····	(22)
糙米沙拉饭·····	(23)
红烧鸭肉饭·····	(23)
腊味饭·····	(24)
腊味糯米饭·····	(24)
砂锅煲脂味饭·····	(25)
滑蛋牛肉饭·····	(25)

咖喱牛肉什锦饭·····	(26)
牛肉烩米饭·····	(27)
羊肉抓饭·····	(27)
银鱼烘蛋盒饭·····	(28)
咸鱼肉末饭·····	(29)
虾香盒饭·····	(29)
三色拌饭·····	(30)
三鲜烩饭·····	(31)
鲑鱼饭·····	(31)
鲜鱼泡饭·····	(32)
八宝蜆饭·····	(32)
鲜虾香饭·····	(33)
海南香饭·····	(34)
竹筒饭·····	(34)
豆皮饭·····	(35)
茼蒿菜饭·····	(35)
猪油菜饭·····	(36)
南瓜饭·····	(37)
菜饭·····	(37)
猪油夹沙八宝饭·····	(38)
八宝饭·····	(38)
药饭·····	(39)
朝鲜拌饭·····	(40)
生菜饭卷·····	(41)
肉丝炒饭·····	(41)
什锦炒饭·····	(42)

香椿鸡蛋炒饭·····	(43)
炒龙凤饭·····	(43)
金银炒饭·····	(44)
翡翠炒饭·····	(44)
叉烧肉炒饭·····	(45)
蟹肉炒饭·····	(46)
什锦菠萝饭·····	(46)

保健米饭:

姜汁牛肉饭·····	(47)
参枣糯米饭·····	(48)
白术薏米饭·····	(48)
柿饼饭·····	(49)
白莲肉饭·····	(49)
猪肚饭·····	(50)
白莲籽饭·····	(50)
人参山芋饭·····	(50)

外国风味米饭:

埃及米饭·····	(51)
瑞士米饭·····	(52)
土耳其米饭·····	(52)
意大利米饭·····	(53)
罗马尼亚米饭·····	(53)
烤米饭·····	(54)
烤炉焖米饭·····	(54)
黄米饭·····	(55)
咖喱米饭·····	(55)

叙利亚米饭·····	(56)
咖喱鸡配米饭·····	(56)
煮鸡原汁配米饭·····	(57)
埃及式鸡胗饭·····	(57)
烩鸡条米饭·····	(58)
鸡肉饭·····	(58)
鸭块焖米饭·····	(59)
哥斯达黎加式鸡饭·····	(59)
碧罗鸡饭·····	(60)
巴尔干鸡肉杂烩饭·····	(60)
阿塞拜疆杂烩饭·····	(61)
鸡球饭·····	(62)
白汁鸡饭·····	(63)
鸭块焖米饭·····	(63)
八宝鸡饭·····	(64)
秘鲁式鸭饭·····	(64)
古巴式煎猪肉配米饭·····	(65)
奶油烩猪肉条米饭·····	(65)
西班牙式肉饭·····	(66)
墨西哥式焖米饭·····	(67)
意大利式牛腱子饭·····	(67)
桑给巴尔式牛肉饭·····	(68)
红烩牛肚米饭·····	(69)
牛肉丸子米饭·····	(69)
高加索式羊肉饭·····	(70)
羊肉饭带葡萄干·····	(71)

阿拉伯式羊肉菜花饭·····	(71)
阿富汗式羊肉米饭·····	(72)
巴基斯坦式羊肉饭·····	(73)
伊拉克式羊肉豌豆瓣米饭·····	(73)
鞑靼烩羊肉饭·····	(74)
粉汁烩羊肉块米饭·····	(75)
肉闷士饭·····	(76)
古巴肉闷士饭·····	(76)
意大利式闷士饭·····	(77)
牛肉闷士饭·····	(78)
鸡肉闷士饭·····	(78)
什锦闷士饭·····	(79)
猪肉咖喱饭·····	(79)
西班牙式什锦饭·····	(80)
意大利米兰式米饭·····	(81)
美国式什锦饭·····	(81)
德式米饭圈·····	(82)
哥伦比亚节日米饭·····	(83)
炸丸子配米饭·····	(84)
哥伦比亚饭泥·····	(84)
节日虾饭·····	(85)
叙利亚式鲜鱼米饭·····	(86)
牛奶米饭·····	(86)
菠萝牛奶饭·····	(87)
生梨牛奶饭·····	(87)
苹果牛奶饭·····	(88)

煮苹果大米饭·····	(88)
什锦果汁饭·····	(89)
东方式炒饭·····	(89)
马来西亚式炒饭·····	(90)
印尼式炒饭·····	(90)
亚洲式炒饭·····	(91)
大虾炒饭·····	(91)
炒鸡肝饭·····	(92)
牛肉丝炒饭·····	(92)
猪肉丝炒饭·····	(93)
鱼丁炒饭·····	(93)
鸡子炒饭·····	(94)
什锦炒饭·····	(94)
素什锦炒饭·····	(94)
意大利式鸡肉炒饭·····	(95)
胡椒蘑菇炒饭·····	(95)
果仁炒饭·····	(96)
菠菜炒米饭·····	(97)
红豆饭·····	(97)
栗子饭·····	(97)
海带汤焖饭·····	(98)
鸡肉素菜饭·····	(98)
蛋包饭·····	(99)
海蛎子素菜饭·····	(99)
白果饭·····	(100)
鱼饭·····	(101)

五目饭·····	(101)
四喜饭·····	(102)
紫菜四喜饭·····	(102)
豆腐四喜饭·····	(103)
鸡蛋四喜饭·····	(103)
四喜拼盘·····	(104)
五目四喜·····	(104)
四喜饭团·····	(105)
蒸四喜·····	(105)
碗四喜·····	(106)
小桔四喜饭·····	(106)

米 粥 类

家常粥:

大米粥·····	(111)
二米粥·····	(111)
大米棒碴粥·····	(112)
绿豆粥·····	(112)
赤豆粥·····	(112)
甘薯粥·····	(113)
两米芸豆粥·····	(113)
芝麻梗米粥·····	(114)
薏米粥·····	(114)
花生红枣粥·····	(115)
五色豆粥·····	(115)
桂花糖粥·····	(115)

蛋花粥·····	(116)
牛奶大米粥·····	(116)
茶粥·····	(117)

风味粥:

牛肉粥·····	(117)
小绍兴鸡粥·····	(118)
羊肉粥·····	(119)
艇仔粥·····	(119)
蛤蚧粥·····	(120)
鸭羹粥·····	(120)
八卦粥·····	(121)
荷叶粥·····	(122)
鸡粥汤·····	(122)
生片粥·····	(123)
生鱼粥·····	(123)
生滚粥·····	(124)
海蛎粥·····	(124)
蚌肉粥·····	(125)
鸭肉稀粥·····	(126)
白粥·····	(126)
多味香粥·····	(127)
煲粥·····	(127)
坠火粥·····	(128)
猪红粥·····	(128)
猪及第粥·····	(129)
猪脚花生粥·····	(130)

肉末粥·····	(130)
肉粥·····	(131)
玉米粥·····	(132)
芋头香粥·····	(132)
猪油山药粥·····	(133)
肉末芹菜粥·····	(133)
菠菜虾皮粥·····	(134)
八宝菜粥·····	(134)
乌酥豆糖粥·····	(135)
奶味水果粥·····	(135)
八宝粥·····	(136)
腊八粥·····	(137)
精制腊八粥·····	(137)

保健粥:

百合粥·····	(139)
莲子粥·····	(139)
栗子粥·····	(140)
芋头粥·····	(140)
茯苓粉粥·····	(141)
山药粥·····	(141)
藕粉粥·····	(142)
芝麻粥·····	(142)
杏仁粥·····	(143)
龙眼粥·····	(143)
枣仁粥·····	(144)
大枣陈皮粥·····	(144)

山药扁豆粥·····	(145)
桂圆莲子粥·····	(145)
百合杏仁粥·····	(146)
栗子桂圆粥·····	(146)
糯米乌梅粥·····	(147)
萝卜粳米粥·····	(147)
丝瓜粥·····	(148)
菠菜粥·····	(148)
油菜粥·····	(149)
芹菜粥·····	(149)
韭菜粥·····	(149)
荠菜粥·····	(150)
葵菜粥·····	(150)
鲜藕粥·····	(151)
鸭汁粥·····	(151)
鸡汁粥·····	(151)
鸡胗粉粥·····	(152)
羊肝粥·····	(152)
羊肾粥·····	(153)
羊肉粥·····	(153)
羊骨粥·····	(154)
枸杞羊肾粥·····	(154)
猪肚粥·····	(155)
猪蹄粥·····	(155)
猪肾粥·····	(155)
鲤鱼汁粥·····	(156)