

特色米饭

TESE

MIFAN

30 ZHONG

30 种



金盾出版社

家庭美食系列丛书

特色米饭 30 种

主编 郭玉华

编著 吴杰 吴曼 宋协春 刘捷

李楠 刘邦凯 王彦武 李婷

申丹

摄影 吴杰 吴学智 刘邦凯

金盾出版社

前 言

米饭是我国人民的主食之一,在饮食生活中占有重要地位,经过历代创新发展,花色品种越来越多。如蛋炒饭、八宝饭、团油饭、手抓饭等,有的表里香透,有的香咸甜润,有的酥松糯软,有的清香爽口,有的油而不腻,从而倍受人们的青睐。

为了满足广大美食爱好者的需求,本书精选了祖国各地及异国特色风味米饭 30 种供大家学习制作。其原料易取,制作简便,按书习做,定会把米饭做得醇香可口,既能促进家人的健康,又能给家庭带来欢乐与温馨。

本书图文并茂,科学实用,不仅适合广大家庭阅读使用,而且适合酒店、餐馆使用,还可供餐饮服务学校教学参考。

编 者

目 录

四川炒饭	(4)	炒狗肉菇丁饭	
湖南腊肉饭	(6)		(40)
新疆羊肉抓饭 ...	(8)	酱瓜肉丁饭	(42)
新疆葡萄干炒饭		口蘑鸡块饭	(44)
.....	(10)	炒金粒	(46)
扬州炒饭	(12)	麦仁板栗红枣饭	
羊肝炒饭	(14)		(48)
虾仁炒饭	(16)	军营盖饭	(50)
肚丁炒饭	(18)	埃及式牛肉豌豆	
龙凤炒饭	(20)	饭	(52)
高粱米炒饭	(22)	阿拉伯式羊肉菜	
三彩薏米饭	(24)	花饭	(54)
三色白米饭	(26)	伊朗式羊肉茄子	
彩色糯米饭	(28)	饭	(56)
鸭肉楂子饭	(30)	越南炒饭	(58)
火腿楂子饭	(32)	意大利甜橙布丁	
干鲜炒麦仁	(34)	饭	(60)
茄花麦仁饭	(36)	美国炒饭	(62)
牛肉咖喱饭	(38)		



原料 大米饭 200 克, 腊肉 150 克, 冬笋 25 克, 油菜 25 克, 川椒 15 克, 豆豉 25 克, 花椒 10 克, 蒜末 10 克, 料酒 10 克, 酱油 5 克, 精盐 1 克, 味精 2 克, 白糖 2 克, 油 50 克, 香油 10 克, 豆瓣酱 10 克。

制法 ①豆豉、豆瓣酱、花椒均切碎。油菜、冬笋、腊肉均切成丁。②锅内加油烧热, 下入豆瓣酱、腊肉丁、蒜末炒香。再下入豆豉、川椒、花椒炒香。③下入油菜丁、冬笋丁炒匀, 加料酒、酱油、精盐、白糖炒开。④下入大米饭、味精、香油炒透出锅即成。



特点 色泽金红, 油润光亮, 咸鲜香浓, 麻辣烫爽。

腊肉切成丁

腊肉丁入油炒



下入冬笋丁、油菜丁

湖南腊肉饭



原料 大米饭 300 克,腊肉 150 克,青椒 25 克,红干椒 20 克,香葱 100 克,油 50 克,精盐 3 克,味精 2 克,酱油 10 克。

制法 ①红干椒、青椒、腊肉均切成片。②锅内加油烧热,下入腊肉片炒熟透。③放入红干椒片、香葱、青椒片、酱油、精盐炒匀,待炒出辣味,再加味精炒匀。④大米饭放在锅内腊肉上,用盘子扣上,焖 1 分钟,翻扣在盘内即成。

特点 咸鲜辣香,软嫩适口。

腊肉切成片



腊肉片入锅炒



放入大米饭

新疆羊肉抓饭



原料 大米 500 克,羊肉 300 克,胡萝卜 50 克,洋葱 50 克,精盐 4 克,油 500 克。

制法 ①胡萝卜、羊肉、洋葱均切成丁。
②锅内加油烧至七成热,下入羊肉丁炸至皮酥色红时将油沥出,加胡萝卜丁、洋葱丁、精盐略炒。
③倒入饭锅内,下入淘洗干净的大米拌匀,用温水以淹过原料 1 厘米为宜,用中火烧开后改小火焖熟,出锅装盘即成。

特点 色泽美观,肉烂饭香,营养滋补。新疆羊肉抓饭是新疆清真传统食品,距今已有 1000 多年历史,因人们习惯以净手抓食而得

名。

羊肉入油炸



羊肉等下入焖饭锅内



下入洗净的大米

新疆葡萄干炒饭



原料 大米饭 350 克,熟羊肉 150 克,葡萄干 100 克,胡萝卜 50 克,青椒、红椒各 25 克,精盐 3 克,味精 2 克,胡椒粉 1 克,花椒水 10 克,油 50 克。

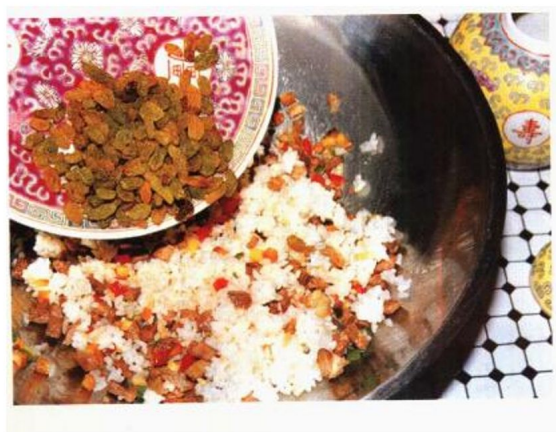
制法 ①葡萄干洗净。青椒、红椒、胡萝卜、熟羊肉均切成小丁。 ②锅内加油烧热,下入羊肉丁、胡萝卜丁略炒,加精盐、花椒水、胡椒粉、青椒丁、红椒丁炒匀。 ③放入大米饭炒匀。 ④下入洗净的葡萄干、味精炒透装盘即成。

特点 色泽美观,软嫩浓香,略带甜酸,营养丰富。



熟羊肉丁、胡萝卜丁入
油炒

放入大米饭炒匀



下入葡萄干



原料 大米饭 500 克,鸡蛋 4 个,水发海参 40 克,熟鸡脯肉 40 克,熟火腿肉 40 克,猪肉 40 克,水发干贝 20 克,虾仁 20 克,熟鸭肫 1 个,水发冬菇 20 克,熟笋 20 克,青豆 20 克,料酒 15 克,精盐 5 克,葱末 15 克,鸡清汤 25 克,猪油 100 克,淀粉 10 克。

制法 ①海参、鸡肉、火腿肉、猪肉、熟鸭肫、冬菇、熟笋均切成小丁。鸡蛋磕入碗内搅散。 ②虾仁用淀粉上浆。锅内加油 50 克烧热,下入虾仁滑透出锅。 ③锅内下入葱末、青豆、水发干贝及配料丁炒熟,加料酒、精盐 3 克、



配料均切成小丁

虾仁、鸡清汤炒开出锅。④锅内加入余下的油烧热,下入鸡蛋液炒散至熟。下入大米饭,加入余下的精盐炒匀。⑤下入配料,再翻炒匀出锅即成。

特点 原料丰富,色泽美观,软嫩咸香,鲜美爽口。



配料丁入锅炒



大米饭下入炒蛋内



原料 大米饭 200 克,羊肝 150 克,青椒 25 克,枸杞子 15 克,料酒 15 克,精盐 4 克,味精 2 克,淀粉 15 克,胡椒粉 1 克,白糖 2 克,醋 2 克,油 500 克,姜末、蒜末各 5 克。

制法 ①枸杞子洗净。羊肝、青椒均切成丁。 ②羊肝丁用料酒 5 克、胡椒粉、精盐 1 克腌渍入味,用淀粉上浆。 ③锅内加油烧至四成热,下入羊肝丁滑透捞出。 ④锅内留油 20 克,放入姜末、蒜末炝锅,下入青椒丁、枸杞子略炒。 ⑤下入羊肝丁、白糖、醋、味精和余下的料酒、精盐炒匀。下入大米饭炒透出锅即成。

特点 色泽美观,软嫩咸香。具有滋肝明目、润肠补肾等功效。



羊肝丁入油滑透



羊肝丁下锅



下入大米饭



原料 大米饭 200 克,虾仁 200 克,青椒 20 克,枸杞子 20 克,葱末、姜末、蒜末各 10 克,料酒 10 克,精盐 4 克,白糖 2 克,醋 2 克,油 500 克,鸡蛋 1 个,淀粉 20 克。

制法 ①枸杞子洗净。青椒切成小丁。
②虾仁用精盐 1 克、鸡蛋清、淀粉拌匀上浆。
③锅内加油烧至四成热,下入虾仁滑透捞出。
④锅内留油 50 克,放入葱末、姜末、蒜末炝锅,下入青椒丁、枸杞子略炒,再下入料酒、白糖、醋、虾仁和余下的精盐炒匀。⑤下入大米饭炒透出锅即成。