

特色饭

应东亭 史锦耀 著



上海科学普及出版社

特色飯

应东章 史锦耀 著



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

特色饭 / 应东章, 史锦耀著. — 上海: 上海科学普及出版社, 2002.10

ISBN 7-5427-2257-3

I. 特... II. ①应…②史… III. 主食—食谱
IV. TS972.131

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 060043 号

责任编辑 董祥富

装帧设计 李文

特色饭

应东章 史锦耀 著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

各地新华书店经销 上海精英彩色印务公司印刷

开本 787 × 1092 1/24 印张 3.5

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

印数 1 — 8000

ISBN 7-5427-2257-3/TS · 133 定价: 14.00 元



应东章

高级中式面点师。
1996年作为上海市
代表团成员赴法国
马赛参加“中国美
食节”的点心表演

与交流；

1998年获上海市总工会和上海市劳
动和社会保障局的“上海市职工绝
技高招”提名奖；

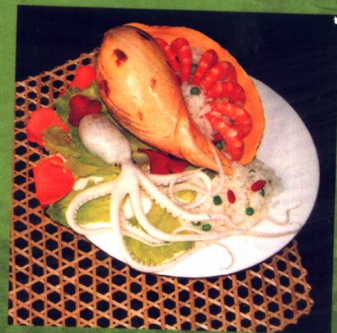
1999年获第四届全国烹饪技术比赛
个人赛铜奖。



史锦耀

上海技师协会会员；
烹饪技师；

1996年作为上海市
代表团成员赴法国
马赛参加“中国美
食节”的热菜表演
与交流。



目 录

果蔬类

竹爆平安	1
水晶冬瓜饭	2
血糯南瓜饭	3
青豆南瓜饭	4
香橙饭	5
高丽菜包	6
苦瓜镶饭	7
脆皮黄瓜卷	8
黄瓜饭	9
青椒镶饭	10
香煎莲藕饭	11
时蔬里脊饭	12
日式饭卷	13
竹荪酿饭	14
香菇蝴蝶饭	15
香菇蒸饭	16
番茄芦荟饭	17
紫橄榄饭	18
栗子煲饭	19
净素饭	20
太极饭	21
碧绿春蚕	22

河鲜、海鲜类

葱油海蜇饭	23
章鱼藏宝	24
花蟹献珍宝	25
蟹斗献珍宝	26
秋蟹戏珍珠	27
原笼蒸甲鱼	28
红烧河鳗饭	29
干贝煨饭	30
糯米鱼卷	31
竹网饭	32
牛蛙煲仔饭	33
草虾蒸饭	34
海鲜红蕊	35
金钱虾饭	36
虾球饭	37
开片虾蒸饭	38
虾仁脆瓜饭	39
荷叶香饭	40
棕叶饭	41
发财龙珠饭	42
珍珠藏宝	43
宁式苔条饭	44

贝壳类

扇贝焗饭	45
香糯红蚌仔	46
川香仙人饭	47
香糯焗蜗牛	48
响螺海鲜饭	49
竹蛏饭	50
海螺饭	51
蛤蜊饭	52

家禽、家畜类

麒麟夹饭	53
雀巢鸡粒饭	54
虎皮鸡蛋饭	55
咸肉蜜枣饭	56
腊味饭	57
蛋皮卷饭	58
双色蛋炒饭	59
锦绣烤鸭饭	60
特色牛筋饭	61
香辣里脊饭	62
叉烧饭	63
咸肉菜饭	64

明炉饭	65
火腿紫菜卷	66
火腿鸡蛋饭	67
咖喱炒饭	68
美极鸡翼饭	69
闽南竹筒饭	70

豆制品类

血糯白玉	71
腐皮紫菜卷	72
脆皮镶饭	73
金衣煎饭	74

滋补类

人参煨饭	75
凤梨血糯	76
松仁血糯	77
罗汉甜饭	78
原笼蒸饭	79
小枣蒸饭	80



竹爆平安

原料：

- A.竹笋1枝；
B.米饭100克、青豆25克、胡萝卜丁20克、盐1克、味精1克；
C.上汤500克、盐5克。

制 作 方 法：

- ◆ 将A料焯水，用刀切开；
- ◆ 将切开的笋放入C料汤中并爆1小时；
- ◆ 将B料混合，拌匀，铺在竹笋上；
- ◆ 将半成品上笼蒸热，即成。

制 作 要 点：

竹笋焯水时，要掌握焯水的时间，不宜太短，否则，笋的涩味不易去除。





水晶冬瓜饭

制作方法：

- ◆ 将A料切成薄片；
- ◆ 将B料混合，拌匀；
- ◆ 将C料与米饭混合并铺在冬瓜薄片上，卷成长条，上笼蒸熟；
- ◆ 将D料烧成“玻璃芡”，浇在冬瓜饭的表面，即成。

制作要点：

冬瓜切片时，厚薄要均匀，使成品更美观。

原料：

- A、冬瓜150克；
- B、盐200克、盐2克、鸡粉2克；
- C、菜叶10片、胡萝卜10片；
- D、水100克、水淀粉1克、盐1克、鸡精1克。





血糯南瓜饭

原料：

- A. 血糯米 250 克、白糯米 250 克、水 250 克；
- B. 绵白糖 150 克、猪油 50 克；
- C. 日本南瓜 1 只；
- D. 枸杞 30 克、青豆适量。

制 作 方 法：

- ◆ 将 A 料的米混合，洗净，沥干水分，加水烧成饭；
- ◆ 趁热将 B 料倒入饭中，拌匀，稍焖；
- ◆ 将 C 料洗净，用刀开口，挖出籽和筋络，盛入糯米饭，其表面用 D 料点缀；
- ◆ 将半成品上笼蒸 20 分钟，即成。

特 点：

绿色保健食品、营养丰富。





青豆南瓜饭

制 作 方 法：

- ◆ 将A料洗净，用刀开口，挖出籽和筋络；
- ◆ 将B料烧成饭，盛入南瓜，上笼蒸20分钟，即成。

特 点：

绿色保健食品，营养丰富，老少皆宜。

原 料：

- A. 小南瓜1只；
B. 糯米饭100克、高汤50克、青豆20克、色拉油10克、盐2克、鸡精2克。





香橙饭

原料：

- A.甜橙 2只；
B.糯米 100克、炼乳
30克。

制作方法：

- ◆ 将A料洗净，用刀开口，挖出橙肉；
- ◆ 将B料的糯米洗净，浸泡12小时，沥干水分，上笼蒸熟，趁热倒入炼乳和橙肉，拌匀，塞入甜橙；
- ◆ 将半成品上笼蒸10分钟，即成。

特点：

含有丰富的维生素C，口感酸甜，别具风味。





高丽菜包

制 作 方 法：

- ◆ 将A料去根，焯水，用冷水浸泡；
- ◆ 将B料煸炒，倒入C料，拌匀；
- ◆ 取高丽菜叶，包入米饭，切去两边多余部分，上笼蒸5分钟，即成。

原 料：

- A.高丽菜1棵；
- B.番茄沙司50克、色拉油20克；
- C.糯米饭200克、糖10克。

制 作 要 点：

番茄沙司选用色泽要红亮，否则，无法突出成品的红白相间。





苦瓜镶饭

原料：

- A. 苦瓜 1 根；
 B. 水 1000 克、冰糖 200 克；
 C. 血糯米 500 克、水 250 克、糖 50 克。

制作方法：

- ◆ 将 B 料的冰糖倒入水中，煮化，冷却；
- ◆ 将 A 料焯水，切成小段，放入冰糖水，浸泡 4 小时，取出；
- ◆ 将 C 料的血糯米洗净，浸泡 24 小时，沥干水分，加水烧成饭，趁热倒入糖，拌匀，塞入苦瓜。

制作要点：

苦瓜焯水时，以表皮变色为宜，须用凉水浸泡后，再投入冰糖水中。

特点：

食用时，根据季节，冷热皆宜。





脆皮黄瓜卷

制作方法：

- ◆ 将A料洗净，去肉，留皮；
- ◆ 将B料的米饭蒸熟，趁热倒入其余原料，拌匀，制成醋饭；
- ◆ 在黄瓜皮内侧涂上C料，铺上醋饭，卷条，切成小段，即成。

原料：

- A. 黄瓜2根；
- B. 米饭100克、盐1克、白醋少许、糖少许；
- C. 芥末10克。

特点：

绿白相间，瓜皮爽脆。





黄瓜饭

原料：

- A. 黄瓜 3 根；
- B. 米饭 150 克、胡萝卜丁 25 克、盐 1 克、鸡精 1 克、麻油 1 克。

制 作 方 法：

- ◆ 将 A 料去皮，洗净，切片；
- ◆ 将 B 料混合，拌匀，上笼蒸熟，铺在黄瓜的表面，即成。

特 点：

口感爽脆，色泽鲜亮，适合夏季食用。





青椒镶饭

制作方法：

- ◆ 将A料去除顶盖、籽和筋络，洗净；
- ◆ 将B料烧成饭，塞入青椒，用C料点缀；
- ◆ 将半成品上笼蒸5分钟，即成。

特点：

色彩鲜明，口感爽脆。

原料：

- A. 青椒5只；
- B. 糯米10克、鸡汤50克、盐2克、鸡粉2克；
- C. 葱末50克、腊肠50克。

