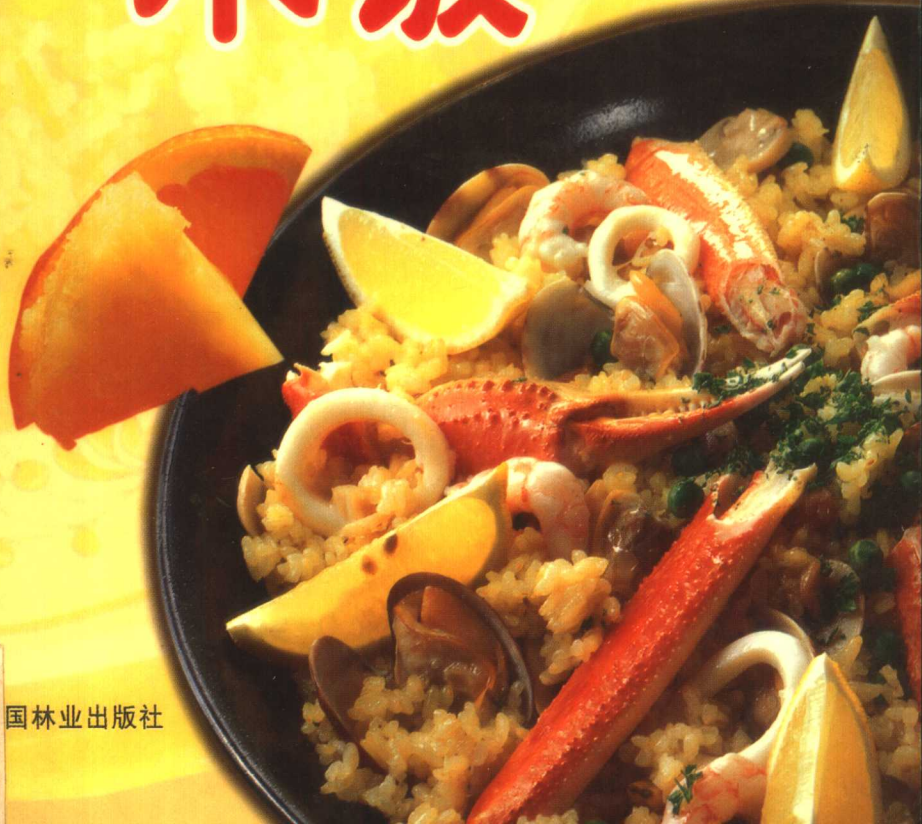


ZHONGGUO FENGWEI MIMIANMEISHI XILIE

中国风味米面美食系列

周范林 主编

家制风味 米饭400种



中国风味

TS972. 131

家制风味米饭400种

JIAZHI FENGWEI MIFAN

周范林 主编

MIFA



中国林业出版社

图书在版编目(CIP)数据

家制风味米饭 400 种 / 周范林主编. — 北京: 中国林业出版社, 2003.9
(中国风味米面美食系列)

ISBN 7 - 5038 - 3465 - X

I. 家…

II. 周…

III. 大米—食谱—中国

IV. TS972.131

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 057695 号

出版: 中国林业出版社(100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn

电话: 010-66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京市昌平百善印刷厂

版次: 2003 年 9 月第 1 版

印次: 2003 年 9 月第 1 次

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 5.75

彩插: 2

字数: 140 千字

印数: 1~5000 册

定价: 10.00 元

前 言

随着我国家庭生活和饮食文化素养的不断提高，人们对合理的膳食有了更深的理解。尤其是2003年春出现的“非典”（SARS），让我们懂得了生命的宝贵和珍惜生命的意义，同时也让人与人之间多了亲情、理解和关爱，还把人们的就餐地点相对固定在了家里，使人们感受到家庭就餐的温馨和安全。

在以米面为主的中国家庭里，怎样吃饱、吃好，吃得有趣，吃得营养和健康，是我们每个人所关心的问题。为此，我们编写了这套“中国风味米面美食系列”丛书，以满足家庭用餐在花样、品种和营养上的选择和制作，还为餐饮从业人员和下岗职工上岗就业提供了可靠的、行之有效的帮助。在食谱品种的选择上，我们突出地方风味、经济实惠，方便快捷

等特点，便于家制尝鲜和下岗职工经营特色饭店。

本套丛书共分《家制风味米饭 400 种》《家制风味米粥 400 种》《家制风味糕点 400 种》《家制风味饼点 400 种》《家制风味面条 400 种》《家制风味小吃 400 种》《家制风味饺子 400 种》和《家制杂粮食品 400 种》共 8 本。该套丛书详细介绍了约 3000 种米、面和杂粮的原料、制作和特点，不仅简便易学、实用性强，还有利于改变以往的就餐习惯，实行卫生分餐制。书中介绍的原料质量可以随就餐人数而定，口味也可根据个人习惯做些调整，目的是达到吃得好，吃得开心。

本套丛书由周范林主编，周浩、董芹、汤祈美、汤丽华、汤丽琴等编写。在编写过程中，参考了大量的文献资料，限于篇幅未能一一列出，在此深表谢意！

编 者

2003 年 7 月



目 录

前 言



家 禽 类

- 八宝鸡饭 (1)
- 香菇鸡饭 (1)
- 鸡煲鱼饭 (2)
- 鸡丁茄饭 (2)
- 鸡球肉饭 (3)
- 鸡椰肉饭 (3)
- 炒龙凤饭 (4)
- 糯米鸡饭 (4)
- 鸡汤鱼饭 (4)
- 菇丁炒饭 (5)
- 鸡皇米饭 (5)
- 鸡鸭菜饭 (6)
- 鸡块盖饭 (7)
- 海南鸡饭 (7)
- 鸡肉香饭 (8)
- 鸡肉卤饭 (8)
- 鸡芋肉饭 (9)
- 黄油鸡饭 (9)
- 菜豆鸡饭 (10)
- 茄椒鸡饭 (10)

- 鲜豆鸡饭 (11)
- 鸡汁浇饭 (11)
- 白汁鸡饭 (12)
- 咖喱鸡饭 (12)
- 茄酱鸡饭 (13)
- 鸡茄蛋饭 (13)
- 虾仁鸡饭 (14)
- 鸡葡虾饭 (15)
- 腿脯菇饭 (15)
- 五丁肉饭 (16)
- 什锦鸡饭 (16)
- 海贝鸡饭 (17)
- 朝鲜拌饭 (17)
- 粽叶香饭 (18)
- 鸡椰蓉饭 (19)
- 鸡肉炒饭 (19)
- 鸡肉素饭 (20)
- 油豆腐饭 (20)
- 鸭肉米饭 (21)
- 鸭块葱饭 (21)
- 煲腊味饭 (22)

- 鸽参菇饭 (22)
- 鸽枣杞饭 (23)
- 鸡肫豆饭 (23)
- 鸡肝炒饭 (24)
- 豌豆蛋饭 (24)
- 香椿蛋饭 (25)
- 鸡蛋炒饭 (26)
- 蛋包煎饭 (26)
- 蛋肉包饭 (26)
- 鸡丝蛋饭 (27)
- 蟹蛋炒饭 (27)
- 鸡蛋焖饭 (28)
- 番茄蛋饭 (28)
- 扬州炒饭 (29)
- 木樨菜饭 (29)
- 荷叶香饭 (30)
- 芹菜蛋饭 (30)
- 蒜味蛋饭 (31)
- 菇腿炒饭 (31)
- 黄油炒饭 (32)





录 目

畜 肉 类

言 简

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 竹筒肉饭 (33) | 奶油肉饭 (46) | 杂烩精饭 (58) |
| 蛇鹿肉饭 (34) | 蔬菜肉饭 (46) | 叉烧米饭 (59) |
| 极鲜米饭 (34) | 豆角肉饭 (47) | 叉烧肉饭 (59) |
| 肉禽菜饭 (35) | 绿荷香饭 (47) | 叉烧葱饭 (60) |
| 红黑肉饭 (36) | 肉豆蛋饭 (48) | 广州米饭 (60) |
| 葱头肉饭 (36) | 香肠菜饭 (48) | 叉烧菜饭 (61) |
| 油荷糯饭 (37) | 肉丁腐饭 (49) | 生菜饭卷 (61) |
| 银笋米饭 (37) | 菜包肉饭 (49) | 排骨盖饭 (62) |
| 猪排碗饭 (38) | 萝卜肉饭 (50) | 排骨菇饭 (62) |
| 椿芽肉饭 (38) | 嫩豆炒饭 (50) | 骨汤干饭 (63) |
| 粟米肉饭 (39) | 雪菜炒饭 (51) | 排骨米饭 (63) |
| 肉芽菇饭 (39) | 芋头肉饭 (51) | 火腿豆饭 (63) |
| 肉丝炒饭 (40) | 炸肉末饭 (52) | 火腿蛋饭 (64) |
| 肉片瓜饭 (40) | 大肉盖饭 (52) | 腿肉菱饭 (64) |
| 咸鱼肉饭 (40) | 椒茄肉饭 (53) | 珍珠禽饭 (65) |
| 腰果肉饭 (41) | 卤肉焖饭 (53) | 笋豆腿饭 (65) |
| 什锦汤饭 (41) | 鲜豆笋饭 (54) | 火腿菜饭 (66) |
| 豆花姜饭 (42) | 咸肉豆饭 (54) | 腿虾浇饭 (66) |
| 鱼香年饭 (42) | 茄菇肉饭 (55) | 什锦肉饭 (67) |
| 福建油饭 (43) | 辣酱肉饭 (55) | 腿蛋炒饭 (67) |
| 肉肠菜饭 (43) | 迷迭香饭 (56) | 菜炒米饭 (68) |
| 荷包肉饭 (44) | 猪扒葱饭 (57) | 菠葡蛋饭 (68) |
| 卤肉菜饭 (45) | 叉烧蛋饭 (57) | 紫菜腿饭 (69) |
| 蜆蛋肉饭 (45) | 炒什锦饭 (58) | 腊肉焖饭 (69) |





- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 腊肉菜饭 (70) | 牛肉蛋饭 (79) | 葱香肉饭 (89) |
| 四腊菜饭 (70) | 味美肉饭 (79) | 胡椒肉饭 (89) |
| 腊虾米饭 (71) | 窝蛋肉饭 (80) | 茄蛋肉饭 (90) |
| 咸腊味饭 (71) | 牛肉茄饭 (80) | 韩式拌饭 (90) |
| 腊香干饭 (72) | 滑蛋肉饭 (80) | 牛排葱饭 (91) |
| 腊芋头饭 (73) | 菌菇肉饭 (81) | 红烩肚饭 (91) |
| 干炒腊饭 (73) | 焖牛肉饭 (81) | 姜汁肺饭 (92) |
| 家常菜饭 (74) | 豆芽肉饭 (82) | 牛奶焖饭 (92) |
| 香肠炒饭 (74) | 牛奶肉饭 (82) | 菠萝奶饭 (93) |
| 香肠蛋饭 (74) | 肉三丁饭 (83) | 奶檬香饭 (93) |
| 家常炒饭 (75) | 肉蛋菜饭 (83) | 羊肉抓饭 (93) |
| 猪菇肝饭 (75) | 番茄肉饭 (84) | 羊肉菜饭 (94) |
| 猪肝菜饭 (76) | 牛肉黄饭 (84) | 菜花肉饭 (95) |
| 猪肚米饭 (76) | 红烩肉饭 (85) | 豆腐肉饭 (95) |
| 牛肉盖饭 (77) | 肉丸子饭 (86) | 余羊肉饭 (96) |
| 青椒肉饭 (77) | 牛肉葱饭 (87) | 焖羊块饭 (96) |
| 姜汁肉饭 (78) | 黄油肉饭 (87) | 羊腿肉饭 (97) |
| 香菇肉饭 (78) | 牛肉菜饭 (88) | 烩羊肉饭 (98) |
| | 葱肉炒饭 (88) | |



水产类

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 鳊鱼焖饭 (99) | 鳊鱼芋饭 (102) | 鲤鱼米饭 (104) |
| 鳊鱼盖饭 (100) | 鱼肉焖饭 (102) | 熏鱼拌饭 (105) |
| 鳊鱼米饭 (100) | 葱鱼米饭 (103) | 斑鱼脯饭 (105) |
| 辣香鳊饭 (101) | 酱香鱼饭 (103) | 咸鱼腊饭 (106) |
| 鲟八宝饭 (101) | 鱼柳茄饭 (104) | 鱼拌菜饭 (106) |





- | | | |
|------------|------------|------------|
| 鱼子带饭 (107) | 香芋虾饭 (112) | 牡蛎蒜饭 (117) |
| 鱼子芹饭 (107) | 银杏虾饭 (112) | 牡蛎米饭 (118) |
| 银鱼仔饭 (108) | 虾蟹肉饭 (113) | 牡蛎菌饭 (118) |
| 鲩鱼肠饭 (108) | 海带虾饭 (113) | 牡蛎菜饭 (119) |
| 虾仁肉饭 (109) | 虾仁炒饭 (114) | 干贝米饭 (119) |
| 滑蛋虾饭 (109) | 虾香盒饭 (114) | 蛤蜊米饭 (120) |
| 鸳鸯炒饭 (110) | 滑蛋蟹饭 (115) | 香蚬米饭 (120) |
| 飘香蟹饭 (110) | 蟹肉豆饭 (115) | 三鲜炒饭 (121) |
| 素香虾饭 (111) | 珍珠蟹饭 (116) | 海带焖饭 (121) |
| 雪菜虾饭 (111) | 海味炒饭 (116) | 海带麻饭 (122) |

果 蔬 类

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 炒水果饭 (123) | 茭实莲饭 (129) | 油腐菇饭 (134) |
| 苹果奶饭 (123) | 白莲子饭 (129) | 菇枣米饭 (134) |
| 葡萄干饭 (124) | 莲藕炒饭 (129) | 香菇肉饭 (134) |
| 无锡葡饭 (124) | 香竹烤饭 (130) | 蘑菇肝饭 (135) |
| 菠萝米饭 (125) | 烙豆皮饭 (130) | 秋蔬米饭 (135) |
| 椰汁肉饭 (125) | 豆杞米饭 (131) | 山菜米饭 (136) |
| 椰肉米饭 (126) | 豇豆米饭 (131) | 鲜菇米饭 (137) |
| 柿饼米饭 (126) | 赤豆米饭 (131) | 什锦炒饭 (137) |
| 栗带米饭 (126) | 三色米饭 (132) | 平菇菜饭 (138) |
| 焖坛子饭 (127) | 青豆米饭 (132) | 什锦菇饭 (138) |
| 栗子米饭 (127) | 玉米豆饭 (132) | 平菇米饭 (139) |
| 酥栗子饭 (128) | 豌豆菜饭 (133) | 南瓜茄饭 (139) |
| 白果米饭 (128) | 菇笋豆饭 (133) | 焖南瓜饭 (139) |





调和香饭 (140)	香笋米饭 (143)	果仁炒饭 (147)
酱瓜茄饭 (141)	竹皮米饭 (144)	猪油菜饭 (147)
番茄虾饭 (141)	酱萝卜饭 (144)	青菜米饭 (148)
椒菇炒饭 (141)	椒油烩饭 (145)	大芥鱼饭 (148)
三丝拌饭 (142)	炆和子饭 (145)	菠菜炒饭 (149)
金银薯饭 (142)	五目米饭 (146)	素什锦饭 (149)
玉笋焖饭 (143)	香芋豆饭 (146)	



其他类

八宝米饭 (150)	鸡四喜饭 (158)	白术米饭 (165)
炒八宝饭 (151)	腐四喜饭 (159)	竹筒香饭 (165)
香八宝饭 (151)	八仙米饭 (160)	乌糯米饭 (166)
油八宝饭 (152)	三宝米饭 (160)	粳米油饭 (166)
黑八宝饭 (152)	东方炒饭 (160)	油条粳饭 (167)
烩八宝饭 (153)	葱花炒饭 (161)	焖酥香饭 (167)
蒸八宝饭 (154)	猪油糖饭 (161)	焖柔米饭 (167)
八宝仁饭 (154)	双米果饭 (162)	压力锅饭 (168)
黏八宝饭 (155)	玉米烩饭 (162)	蒸粳米饭 (168)
四喜肉饭 (155)	莲枣米饭 (163)	蒸焖米饭 (169)
四喜米饭 (156)	参枣米饭 (163)	捞粳米饭 (169)
焖四喜饭 (156)	香蕉米饭 (163)	猪油焖饭 (169)
碗四喜饭 (157)	咖喱米饭 (164)	茶叶焖饭 (170)
蒸四喜饭 (157)	咖喱蟹饭 (164)	酸梅米饭 (170)
目四喜饭 (158)	江南精饭 (165)	
参考文献 (172)		





家 厨 类

八宝鸡饭

原料 熟鸡脯肉 100 克，粳米饭 200 克，熟鸡丁、熟牛肉丁、火腿丁、核桃仁丁、花生仁、杏仁、葱头丝和葡萄干各 5 克，汤少司 120 克，植物油 500 克，精盐和胡椒粉各少许。

制法 1. 锅置火上，放油烧热，将核桃仁、花生仁、杏仁和葱头丝炸黄，捞出待用。
2. 锅置火上，放入少许植物油、米饭、滑过油的鸡丁、牛肉丁、火腿丁、核桃仁、花生仁、杏仁、葱头丝和葡萄干一起炒透，撒入精盐和胡椒粉，盛在菜盘的一侧，另一侧放入焖好的鸡脯肉，浇鲜汤少司即成。

特点 香味浓郁，营养丰富。

香菇鸡饭

原料 鸡肉 300 克，粳米 500 克，香菇 15 克，生姜片、料酒、精盐、淀粉、猪油、葱花、味精和熟菜油等各适量。

制法 1. 将粳米淘洗干净，鸡肉洗净后剔去骨后切成块，香菇用温水涨发后洗净切碎。鸡肉和香菇用生姜片、料酒、精盐、淀粉、味精和猪油拌匀。
2. 将粳米倒入烧沸的水锅内，置旺火上煮至水将干时，将





拌勻的雞肉香菇鋪在飯面上燜熟。食用時放入熟菜油和蔥花拌勻即成。

特点 雞肉嫩滑，滋味鮮美。

鸡煲鱼饭

原料 去骨雞肉 300 克，咸魚 100 克，粳米 500 克，精鹽、白糖、味精、豬油、生薑、蔥花、玫瑰露酒和淀粉各適量。

制法 1. 將雞肉洗淨後切成粒，加入精鹽、白糖、味精、玫瑰露酒、淀粉和適量的清水拌勻腌漬 30 分鐘左右；生薑用刀拍破切碎，咸魚取肉切成粒。將拌好的雞肉和咸魚粒、生薑拌勻。

2. 將粳米倒入瓦煲內，加入適量的清水，置火上煮至水將干時，放入雞肉和咸魚等料同煮至熟。食用時加入蔥花拌勻，趁熱食用。

特点 魚味雞味相得益彰，入口噴香風味宜人。

鸡丁茄饭

原料 熟雞丁 50 克，米飯 250 克，番茄醬、豬油和蔥花各 15 克，豌豆 10 克，清湯、精鹽和味精各適量。

制法 1. 鍋置旺火上，放入豬油 15 克燒熱，將蔥花煸炒出香味，加入雞丁炒 1 分鐘左右，調入番茄醬炒去水分，倒入米飯，改用中火炒 2 分鐘左右，撒入精鹽、味精和豌豆，舀入清湯再煸炒片刻，將米飯炒透。

2. 將米飯盛在一個碗中稍壓後，再倒扣入盤中即可食用。

特点 醇香色艷，咸鮮可口。





鸡球肉饭

原料 鸡肉 40 克，梗米饭 400 克，猪肥膘 30 克，葱头半只，牛油、牛奶、胡椒粉、精盐、面包屑、湿淀粉和粉汁* 各适量。

制法 1. 将鸡肉和猪肥膘用刀剁成泥，葱头剁细，加入精盐和胡椒粉拌匀，分 4 次加入牛奶，送入冰箱中冷冻 30 分钟左右后取出。

2. 用汤匙将肉泥制成 4 只球状，上面撒上面包屑，放入烧热的牛油锅中炸成黄色，再入烤炉中烤 5 分钟左右。

3. 将烤好的鸡球放入盘内，浇上粉汁；另一盘中放入米饭即成。

特点 鸡球松嫩焦香，色泽优美可口。

鸡椰肉饭

原料 鸡肉 100 克，椰子肉 50 克，糯米 250 克。

制法 1. 将糯米淘洗干净，用水浸泡 3 小时左右。

2. 将椰子肉和鸡肉洗净后切成小块，与糯米一起放入有盖的炖盅内，入锅置火上隔水蒸熟即成。

特点 饭香适口，肉质鲜嫩，风味独特，补脑益颜，滋养脾胃，益气补虚。

* 粉汁的制法：锅置火上，放入适量的牛油烧热，淋入番茄酱炒透后加入适量的面粉炒热，舀入牛肉汤调搅成糊，撒入炒熟的葱头丁以及精盐、白糖，下入奶油炒匀而成。





炒龙凤饭

原料 鸡脯肉和葡萄干各 150 克，鸡蛋 250 克，净虾仁 50 克，粳米饭 750 克，料酒、精盐、味精、淀粉、葱油和猪油各适量。

制法 1. 将粳米饭摊在盘内；鸡蛋磕在碗内，留出一些蛋清拌虾仁，其余的搅散；鸡脯肉撕成薄片，切成细丝；净虾仁用鸡蛋清、精盐和淀粉调成糊；葡萄干洗净。
2. 炒锅置火上，放入猪油烧至六成熟，倒入虾仁用筷子拨散，捞出沥油。另取一炒锅放入葱油和鸡蛋，用筷子拨碎，倒入米饭、精盐、味精和料酒，不停翻炒至入味，投入虾仁、鸡丝和洗净的葡萄干炒匀后，盛入碗内即成。

特点 米饭油亮，色泽鲜艳，鲜嫩甜美，健脾益胃，补肾益血。

糯米鸡饭

原料 鸡肉 100 克，糯米 200 克，香油和精盐各适量。

制法 1. 将鸡肉洗净后切成块，糯米淘洗干净后用水浸泡 5 小时左右。
2. 将糯米和鸡肉一起放入炖盅内，加入香油和精盐拌匀，入锅置火上隔水蒸熟即成。

特点 鸡肉鲜嫩，健脾补气。

鸡汤鱼饭

原料 母鸡 1 只，带骨墨鱼干 80 克，糯米 250 克，植物油、精盐





和料酒各适量。

- 制法**
1. 将母鸡宰杀去毛及内脏后洗净，与带骨墨鱼干一起放入锅中，加入适量的清水及植物油、精盐、料酒，置火上煲至烂熟，捞出鸡肉和墨鱼切成丝。
 2. 将糯米淘洗干净，沥干水分，放入炖钵内，加入墨鱼、鸡肉汤，入笼置旺火上蒸至饭熟即成。墨鱼和鸡肉作佐餐食用。
- 特点** 饭鲜味香，补中益气，降脂益寿。

菇丁炒饭

- 原料** 鸡肉丁 200 克，蘑菇丁 150 克，粳米 600 克，鸡汤、植物油、牛肉汁、白葡萄酒、精盐、胡椒粉、葱头花和芹菜粒各适量。
- 制法**
1. 锅置旺火上，放入植物油烧热，投入鸡丁爆炒至肉变色，加入蘑菇丁炒至熟，盛入碗内备用。
 2. 锅置旺火上，放入植物油烧热，投入葱头煸炒片刻，加入白葡萄酒和粳米同炒片刻，倒入清水将米煮至大沸后，将炒熟的鸡丁、蘑菇丁、热鸡汤、牛肉汁、精盐和胡椒粉一并倾入米饭锅内同焖至熟，撒入芹菜粒，拌匀即成。
- 特点** 柔韧干香，鲜美可口。

鸡皇米饭

- 原料** 鸡脯肉 200 克，青椒和黑香菇各 1 只，浅色香菇 80 克，蛋黄 75 克，粳米饭、奶油、牛油、料酒、辣椒粉、精盐、胡椒粉、面粉和味精各适量。





制法 1. 将鸡脯肉洗净后切成片，拌入精盐、胡椒粉和适量面粉稍腌片刻；香菇均切成片；青椒切成丝，用牛油先炒一下，再加入香菇片、精盐、胡椒粉和味精同炒片刻，最后加入奶油、鸡片和辣椒粉炒匀即成。

2. 食用时，将菜料加入蛋黄、料酒拌匀与饭一起上桌。

特点 色泽美观，口味鲜美，营养丰富。

鸡鸭菜饭

原料 鸡肉、鸭肉和粳米各 500 克，猪肉 250 克，青菜、冬笋、雪菜、荠菜、精盐、虾仁和猪油各适量。

制法 1. 将冬笋剥壳洗净，青菜洗净后茎叶分开，雪菜去梗留叶，荠菜择洗干净，鸭肉和鸡去骨，与猪肉、冬笋等一并切成丁。

2. 将鸭肉和鸡肉放入烧沸的水锅中氽透捞出，用清水略漂后倒入清水锅中，用大火烧沸后改用小火煨烂。

3. 锅置火上，放入植物油烧热，投入青菜茎煸炒至半熟，加入菜叶炒熟后起锅，晾开待用。

4. 鸡汤过罗后入锅，放入肉丁、精盐和虾仁等，置旺火上烧沸，倒入淘洗干净的粳米煮沸后，用铲不断地搅拌，待锅内汤汁干后，铺上冬笋、荠菜和雪菜，盖上锅盖，停火焖 20 分钟左右，听到锅中有轻微爆响声时即停火，揭开锅盖，用铲将饭划开，淋入熟猪油搅匀即成。

特点 锅巴香脆松酥，油润鲜香可口，江苏淮扬风味。





鸡块盖饭

原料 熟鸡块 150 克，熟米饭 300 克，去皮熟土豆 75 克，净葱头、熟猪油和鸡汤各 50 克，咖喱粉和湿淀粉各 10 克，精盐 6 克，味精 2 克，料酒 3 克。

制法 1. 将熟米饭盛入碗内，鸡块和土豆切成小块，葱头切成小丁。
2. 炒锅置火上，放入熟猪油烧热，将葱头丁和咖喱粉炒出香味，加入熟鸡块、熟土豆、精盐、料酒和鸡汤烧沸，转用小火焖透，撒入味精，用湿淀粉勾芡，浇在米饭上即成。

特点 色泽鲜黄，味道鲜美。

海南鸡饭

原料 嫩鸡 1000 克，粳米 400 克，植物油、生姜片、葱丝、蒜蓉、精盐和料酒各适量。

制法 1. 将粳米淘洗干净，沥干水分；嫩鸡洗净后沥干水分，用精盐和料酒抹一遍鸡身内外，姜和葱放入鸡腹内。
2. 将鸡放入烧沸的水锅内，用小火煮至沸时加冷水一杯，再煮至沸，如此反复数次，至鸡肉熟透，熄火焖 10 分钟左右，捞起抹油，增加鸡身光泽；鸡汤待用。
3. 锅置火上，放油烧热，将蒜蓉爆炒后放入粳米用小火炒干水分，加入适量的鸡汤煮至饭熟。鸡肉切成片，蘸汁与饭共食。

特点 营养丰富，味道鲜美。

