



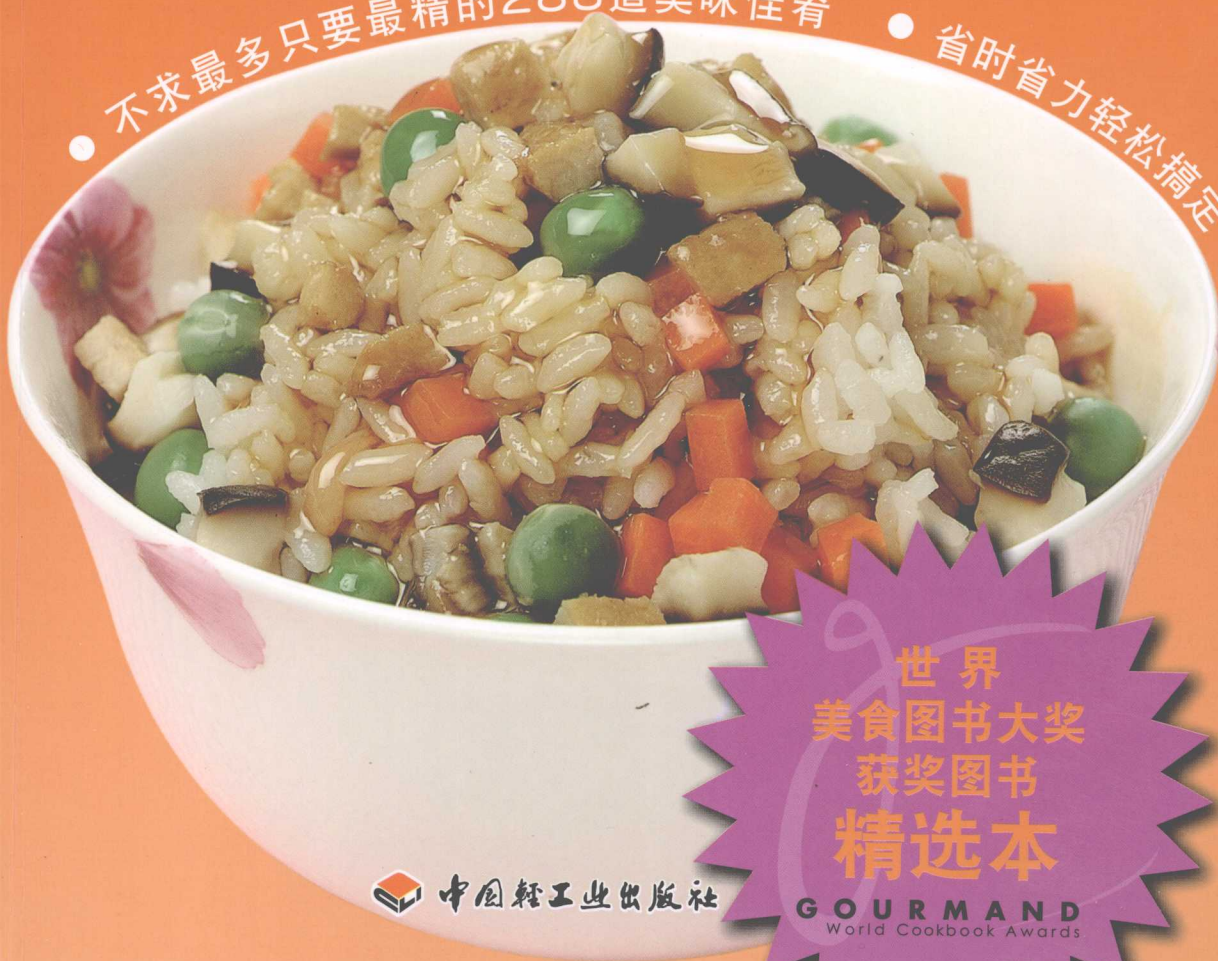
我国著名营养学家李瑞芬推荐

一学就会的 家常主食288例

何利编

● 不求最多只要最精的288道美味佳肴

● 省时省力轻松搞定



世界
美食图书大奖
获奖图书
精选本

 中国轻工业出版社

GOURMAND
World Cookbook Awards



我国著名营养学家李瑞芬推荐

一学就会的 家常主食288例

何利编



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一学就会的家常主食288例 / 何利编. —北京: 中国轻工业出版社,
2008.3

(现代人)

ISBN 978-7-5019-6230-3

I. 一… II. 何… III. 主食—食谱 IV. TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 176910 号

责任编辑: 张 弘

策划编辑: 龙志丹

责任终审: 张乃柬

责任校对: 李 靖

责任监印: 胡 兵 张 可

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008 年 3 月第 1 版第 2 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 6.5

字 数: 160 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6230-3 / TS · 3626 定价: 18.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

80250S1C102ZBW

序

PREFACE

我与中国轻工业出版社的《大众菜谱》结缘于20世纪60年代，那时的《大众菜谱》是中国社会第一部给老百姓准备的家常菜谱，内容实用，可操作性强，参照那本菜谱我给家人做了很多美味可口的菜肴，并将其作为一本家庭必备的工具书收藏在身边。转眼半个多世纪过去了，“轻工出版”的美食书种类越来越多，内容越来越精美。

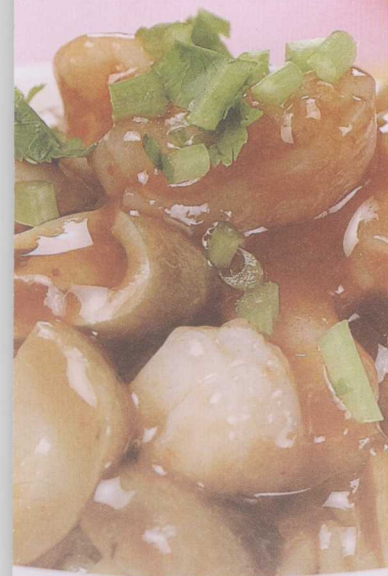
出于多年来对轻工版《大众菜谱》的深厚感情，我一直关注“轻工出版”美食书的变化。近几年，为适应时代的变化，中国轻工业出版社在原来《大众菜谱》的基础上，开创了“现代人”品牌，编辑出版了一本又一本广受读者欢迎的优秀美食书。目前，“现代人”美食菜谱发行量已经突破350万册，形成了良好的社会效益和公众影响力。

这套288例系列，就是在多年来积累的美食菜谱的基础上，加以精心挑选编撰而形成的、适合家庭使用的新版菜谱书，分为《一学就会的家常小炒288例》《一学就会的家常肉食288例》《一学就会的家常主食288例》《一定要喝的美味汤288例》《一定要吃的家常菜288例》《一学就会的懒人菜288例》等，适合不同读者需要，所收录的菜谱兼顾美味和营养，做法简单易学，内容贴心实用，有很高的性价比。

相信我与轻工版菜谱书的缘分还将继续下去，也希望中国轻工业出版社出版发行更多更好的贴近百姓生活的高品质美食书，以满足新老读者的需要。

李瑞宏

2007-12-8

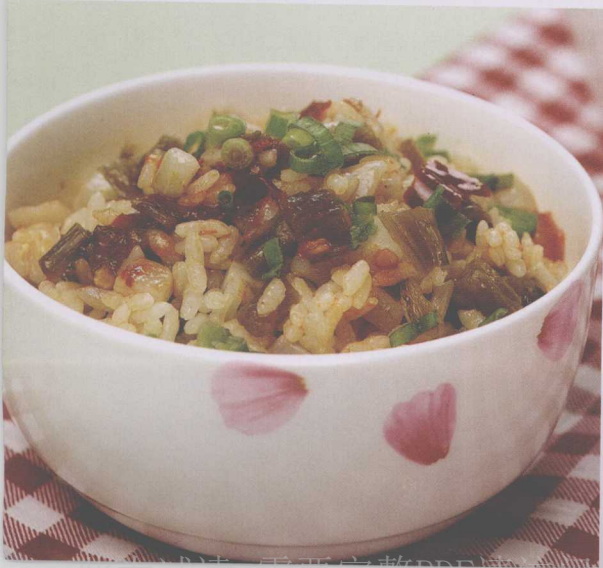


目录



Part 1 米 饭

- 8 牛肉番茄焖饭 / 新疆手抓饭 / 红烧肉焖饭
- 9 腊味焖饭 / 什锦焖饭 / 鸭肉焖饭
- 10 鸡肉冬笋焖饭 / 鸡蛋肉末焖饭 / 鸡汤焖饭
- 11 鱼肉焖饭 / 青菜叶焖饭 / 油菜焖饭
- 12 蔬菜焖饭 / 番薯焖饭 / 金银焖饭
- 13 番薯胡萝卜焖饭 / 南瓜焖饭 / 豌豆焖饭
- 14 红豆焖饭 / 白果焖饭 / 茶香焖饭
- 15 扬州炒饭 / 三色蛋炒饭 / 火腿蛋炒饭
- 16 鸡丝豆芽炒饭 / 咖喱鸡肉炒饭 / 黄豆鸡肉炒饭
- 17 三丝炒饭 / 家常炒饭 / 香肠炒饭
- 18 腊肉炒饭 / 雪里蕻火腿炒饭 / 茄汁香肠炒饭
- 19 豉肉炒饭 / 肉末芽菜炒饭 / 什锦肉丁炒饭
- 20 什锦炒饭 / 牛里脊肉青椒炒饭 / 甜椒牛柳炒饭
- 21 牛肉炒饭 / 牛肉蛋炒饭 / 印尼炒饭
- 22 虾仁炒饭 / 泡菜鱿鱼炒饭 / 海鲜炒饭
- 23 银鱼茄子炒饭 / 酱瓜炒饭 / 素炒饭
- 24 葱油萝卜丝炒饭 / 青菜蛋炒饭 / 泡菜炒饭
- 25 番茄香菇咖喱炒饭 / 双菇炒饭 / 香菇炒饭
- 26 果蔬炒饭 / 菠萝炒饭 / 果仁炒饭
- 27 糟辣椒炒饭 / 香辣炒饭 / 葱油炒饭
- 28 叉烧肉盖浇饭 / 卤肉菜花盖浇饭 / 肉丁豌豆盖浇饭
- 29 豉汁小排盖浇饭 / 广式盖浇饭 / 牛肉洋葱盖浇饭
- 30 黑椒牛柳盖浇饭 / 土豆鸡肉咖喱盖浇饭 / 茄汁鱼片盖浇饭
- 31 鲜虾盖浇饭 / 白汁鱼盖浇饭 / 香菇鲜虾盖浇饭
- 32 鱼香茄子盖浇饭 / 番茄咖喱盖浇饭 / 蘑菇盖浇饭
- 33 猪肉番茄烩饭 / 五花肉烩饭 / 什锦烩饭



34 榨菜肉丝烩饭 / 腊肉糯米烩饭 / 胡萝卜牛肉烩饭

35 番茄牛肉烩饭 / 咖喱鸡烩饭 / 辣鸡肉烩饭

36 咸鱼鸡粒烩饭 / 三鲜烩饭 / 鸡蛋蟹柳烩饭

37 扁豆烩饭 / 罗汉素烩饭 / 素鲜菇烩饭

38 火腿油菜蒸饭 / 山药五花肉蒸饭 / 番薯蒸饭

39 红豆糯米蒸饭 / 绿豆蒸饭 / 八宝蒸饭

40 羊肉烫饭 / 四色烫饭 / 油菜火腿烫饭

41 家常烫饭 / 鸡汤烫饭 / 肉汤白菜烫饭

42 腊味煲仔饭 / 豉汁蒜蓉排骨煲仔饭 / 瑶柱菜肉片煲仔饭

43 猪肝姜片煲仔饭 / 咸鱼雪花肉煲仔饭 / 瑶柱香芋煲仔饭

Part2 粥

44 状元及第粥 / 猪肉末紫菜粥 / 菠菜瘦肉粥

45 皮蛋瘦肉粥 / 火腿粥 / 猪蹄粥

46 猪血粥 / 蛋花牛肉粥 / 羊肉粥

47 鸡汁粥 / 鸡肝粥 / 生滚鸡丝粥

48 鸭肉粥 / 大米蛋花粥 / 鸽蛋核桃粥

49 三鲜粥 / 海参粥 / 蛤蜊粥

50 鱼丸粥 / 鲤鱼豆豉粥 / 红豆鱼粥

51 菠菜虾皮粥 / 生滚鱼片粥 / 番茄西米粥

52 南瓜粥 / 黄瓜粥 / 芹菜粥

53 胡萝卜粥 / 冬瓜消暑粥 / 三菇粥

54 银耳冰糖粥 / 补血紫米粥 / 腐竹白果粥

55 桂花南瓜粥 / 山药薏米粥 / 八宝粥

56 五谷豆糙米粥 / 豌豆粥 / 豆汁粥

57 红豆粥 / 绿豆粥 / 百合绿豆粥

58 玉米粥 / 黑芝麻粥 / 莲子小米粥

59 三米粥 / 栗子粥 / 薏米大枣粥

60 桂圆大枣粥 / 黑米大枣粥 / 甘蔗汁粥

61 山楂粥 / 葡萄粥 / 枸杞子粥

62 糯米莲子粥 / 荷叶糯米粥 / 菊花粥

63 桂花粥 / 奶油燕麦粥 / 茗粥



Part3 米 粉

- 64 过桥米线 / 什锦煮粉 / 酸辣汤粉
- 65 牛肉番茄粉 / 羊肉汤粉 / 韭菜银芽粉
- 66 素汤粉 / 牛肉丝炒粉 / 肉丝虾仁炒粉
- 67 豆芽炒粉 / 香菇炒粉 / 热干粉

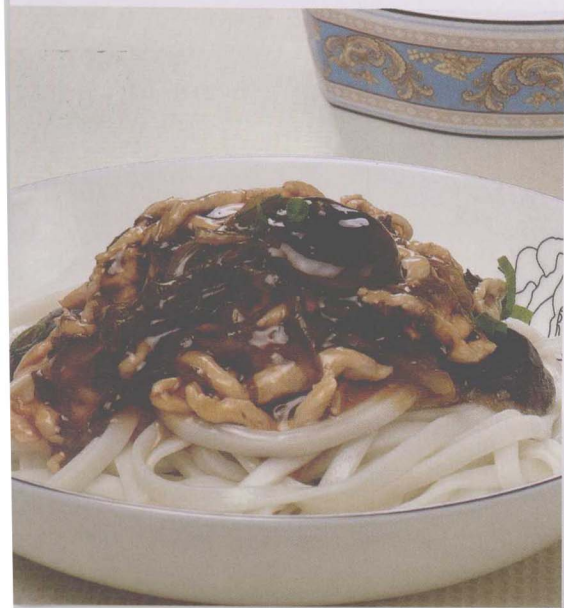


Part4 面 条

- 68 上海阳春面 / 家常汤面 / 什锦肉蛋汤面
- 69 肥肠豌豆汤面 / 肥鸡汤面 / 三鲜烩面
- 70 扁豆肉丝焖面 / 家常牛肉卤面 / 香辣红烧牛肉卤面
- 71 番茄牛肉卤面 / 羊肉臊子面 / 打卤面
- 72 肉丝卤面 / 雪里蕻肉丝卤面 / 茄子卤面
- 73 四川担担面 / 葱末酱油醋汁卤面 / 老北京炸酱面
- 74 肉末辣酱拌面 / 豆瓣鱼拌面 / 海米葱油拌面
- 75 素拌面 / 伊府面 / 炒焦面
- 76 牛肉蔬菜炸面 / 牛肉丝炸面 / 鸡丝炸面
- 77 鸡肉虾仁炸面 / 素鸡炸面 / 三丝炒面
- 78 酸菜肉丝炒面 / 香虾炒面 / 朝鲜冷面
- 79 肉丝芥末凉面 / 三色凉面 / 鸡丝凉面
- 80 凉拌面 / 家常凉面 / 榨菜凉面
- 81 麻酱凉面 / 麻辣凉面 / 蘑菇凉面

Part5 包 子

- 82 鲜肉小笼包 / 猪肉汤包 / 干菜猪肉蒸包
- 83 芹菜猪肉蒸包 / 水晶虾仁蒸包 / 蒸豆包
- 84 奶油蒸包 / 烤三鲜包 / 猪肉香菇水煎包
- 85 广式煎包 / 生煎包 / 素煎包



Part 6 饼

- 86 手抓饼 / 薄烙饼 / 空心烙饼
- 87 葱椒煎饼 / 葱油薄煎饼 / 家常煎饼
- 88 椒盐馅饼 / 虾肉馅饼 / 韭菜鸡蛋馅饼
- 89 糖火烧 / 麻酱芝麻烧饼 / 家常肉饼
- 90 家常酥合子 / 虾仁酥饼 / 萝卜酥饼
- 91 芝麻油烧饼 / 千层酥 / 油酥火烧

Part 7 饺子

- 92 肉丁蒸饺 / 猪肉雪里蕻蒸饺 / 猪肉白菜蒸饺
- 93 猪肉扁豆蒸饺 / 猪肉韭菜水饺 / 小白菜猪肉水饺
- 94 香菇猪肉水饺 / 虾肉水饺 / 素水饺
- 95 虾肉锅贴 / 素锅贴 / 咖喱饺

Part 8 馄饨

- 96 鱼肉馄饨 / 虾仁馄饨 / 酸菜鲜肉馄饨
- 97 鲜肉馄饨 / 红油抄手 / 素馄饨

Part 9 糕点

- 98 绿豆糕 / 小米蜂糕 / 椰蓉豆沙卷
- 99 夹沙凉糕 / 糯米凉糕 / 二米蒸糕
- 100 莲子蒸糕 / 藕粉蒸糕 / 重阳蒸糕
- 101 土豆豆沙蒸糕 / 玉米牛奶蒸糕 / 上海炒年糕
- 102 豆沙油炸糕 / 家常油炸糕 / 油炸米糕
- 103 米煎糕 / 萝卜丝煎糕 / 椒盐烤香糕

附录

- 104 食品安全知识Q&A

摄影：赵飞 赵伟宁 王缉东



Part 1

米饭

牛肉番茄焖饭

原料：大米150克，牛肉100克，番茄150克。

调料：葱2根，姜1片，酱油、料酒各10克，水淀粉、盐各适量。

做法：

1. 牛肉洗净切片，用水淀粉抓一下，加入酱油、料酒拌匀；葱洗净，切段；姜切丝；番茄洗净，烫去皮，切片。
2. 锅置火上，放油烧热，爆香葱段、姜丝，加牛肉片翻炒，再放番茄片，放盐调好味，放入淘洗净的大米及适量水拌匀，焖熟即可。

提示

1. 大米要先泡一段时间，这样做出的米饭饭粒饱满，口感好。
2. 牛肉可用其他肉类代替。

新疆手抓饭

原料：大米200克，小羊排150克，胡萝卜、洋葱各适量。

调料：花椒粒、盐、酱油各适量。

做法：

1. 大米洗净，浸泡在淡盐水中；小羊排切段；胡萝卜洗净切细条；洋葱去皮洗净，切丝。
2. 锅置火上，放油烧热，放入花椒炸出香味，去掉花椒粒，放入洋葱丝炒香，放入羊排翻炒，直到羊排颜色变黄，开始发干时，加入适量盐和酱油，直到肉熟放入胡萝卜条炒软。
3. 将米从淡盐水中捞出，铺放在做法2的表面上，加少量水，开锅后将火调到最小，盖上锅盖焖20~30分钟，掀开锅盖，用锅铲上下翻匀即可。

提示

手抓饭是新疆维吾尔族等少数民族最喜欢的食品之一，维吾尔语叫“波罗”。

红烧肉焖饭

原料：米饭300克，红烧肉80克，蔬菜丁40克。

调料：葱末5克，盐3克。

做法：

1. 红烧肉切丁备用；锅置火上，放油烧热，放入葱末炒香，倒入米饭炒散。
2. 放入红烧肉丁及蔬菜丁，加入适量水，加盐调味，焖煮3分钟至熟即可。

提示

添入适量红烧肉汤，味道格外香。

腊味焖饭

原料：大米200克，广式腊肉、广式香肠、广式叉烧各50克。

调料：盐、猪油、酱油各少许。

做法：

1. 将3种广式腊味放热水中浸泡约5分钟，切片。大米洗净、沥干水，加盐、植物油15克拌匀，放入锅中，加适量水煮至米汤快干时，将三种腊味铺上，改小火焖。
2. 米饭将熟时打开锅盖，用筷子在饭上扎几个小孔，浇上猪油、酱油的混合液，再焖片刻即可。

提示

1. 用牙签在腊味的肥肉上扎几个小孔，可使其中的油流入饭中，增加饭香。
2. 腊味要先用热水泡软，蒸时易熟，口感也好。



什锦焖饭

原料：大米、糙米各100克，瘦肉丝、香肠各100克，鲜香菇50克。

调料：料酒、酱油、淀粉各适量，香菜少许。

做法：

1. 大米、糙米分别淘洗净；糙米用水浸泡约2小时；瘦肉丝用料酒、酱油、淀粉抓匀腌入味；香菇去蒂洗净，切丝，焯水备用；香肠切丝备用。
2. 电饭锅中倒入适量水，放入大米、糙米煮至五成熟，放入瘦肉丝、香肠丝煮至饭熟，放入香菇丝焖5分钟，以少许香菜点缀即可。

提示

还可以加入豌豆、玉米粒等一起焖煮。



鸭肉焖饭

原料：大米200克，鸭肉块300克，洋葱丝100克，酸黄瓜片30克。

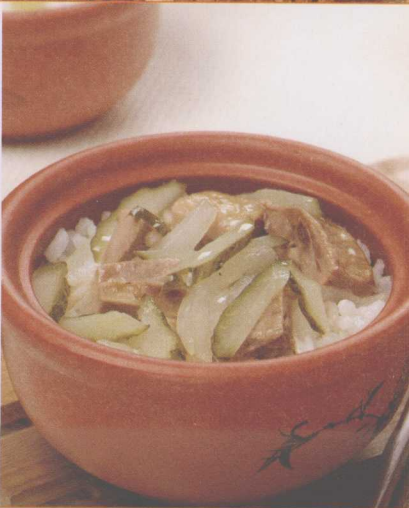
调料：料酒20克，盐5克，胡椒粉、小茴香、味精各3克。

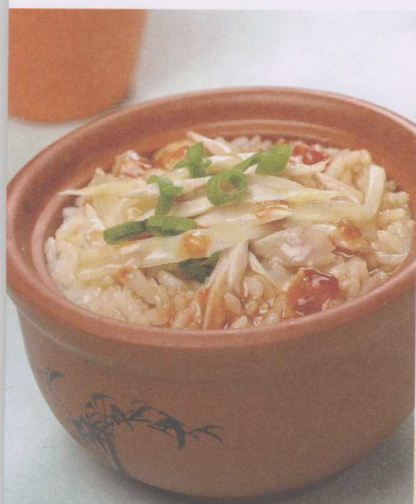
做法：

1. 用盐和胡椒粉将鸭肉块腌约10分钟后，入热油锅中炸至金黄色捞出，沥油；大米淘洗净，沥干，放入锅中翻炒片刻，盛出。
2. 锅置火上，放入适量清水烧开，放入鸭肉块、小茴香、料酒、味精煮开后转小火焖至八成熟，放入大米、洋葱丝、酸黄瓜片拌匀、焖熟即可。

提示

1. 也可用花椒粉替代胡椒粉，会别有风味。
2. 鸭肉要先用刀背拍松，然后切块，以便于入味和成熟。





❖ 鸡肉冬笋焖饭

原料：糯米200克，鸡肉200克，冬笋50克。

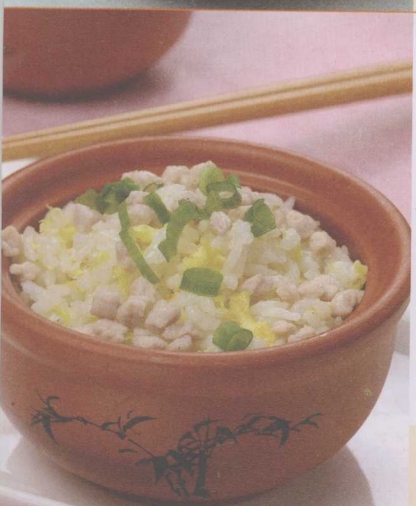
调料：鸡汤适量，葱末、蒜末、辣椒酱各5克，盐、五香粉各3克。

做法：

1. 将糯米淘洗净；冬笋洗净，切丝；鸡肉洗净，放入锅中煮烂后撕成碎片，备用。
2. 将糯米放入盛有鸡汤的锅中以大火煮开，放入鸡肉片、冬笋丝、盐、五香粉、辣椒酱搅拌均匀，转小火焖约20分钟，最后撒入蒜末、葱末，再焖10分钟即可。

提示

1. 冬笋根部质地较硬，加工时要去除。
2. 冬笋要用热水焯过，以除涩味。



❖ 鸡蛋肉末焖饭

原料：大米150克，鸡蛋1个，猪肉30克。

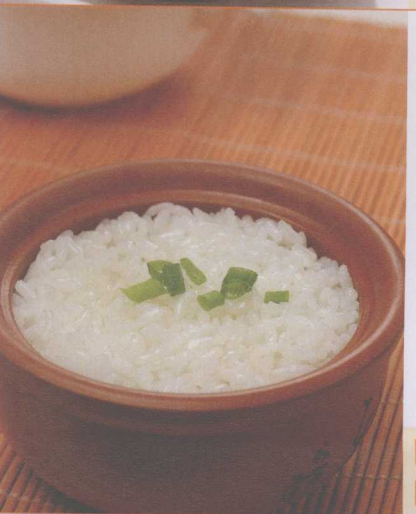
调料：葱末、酱油各5克，盐2克，味精少许。

做法：

1. 大米淘洗净，沥干；猪肉洗净，切末；鸡蛋打成蛋液备用。
2. 锅置火上，放油烧热，放入猪肉末、葱末煸炒，快熟时倒入酱油、盐、味精，拌炒均匀盛出。
3. 锅置火上，放入大米、肉末、鸡蛋液、适量清水搅拌均匀，用大火煮开，再转小火焖约30分钟至熟即可，可用少许葱末点缀。

提示

1. 鸡蛋打好后放置时间不宜太长，最好现打现用。
2. 若想使焖饭色泽更加明快，刺激食欲，可以只选用蛋黄。



❖ 鸡汤焖饭

原料：米饭250克，鸡汤450克。

调料：姜1块，葱1根，黄酒、花椒、盐各适量，葱末少许。

做法：

1. 姜去皮、切块；葱洗净，切段。
2. 鸡汤加入全部调料煮沸，捞出姜块、花椒、葱段，加入米饭焖熟，以少许葱末点缀即可。

提示

鸡汤还可换用骨头汤、蔬菜汤等，若使用蔬菜汤时可适当加些香油、味精，增加饭的香味。

:: 鱼肉焖饭

原料：大米200克，净鱼肉100克，豌豆50克。

调料：酱油、白糖各15克，盐3克。

做法：

1. 大米淘洗净，沥干；净鱼肉洗净，切小丁；豌豆洗净。
2. 锅置火上，放油烧热，将鱼肉丁炸至变黄，放入10克酱油、10克白糖，煸炒片刻盛出。
3. 锅置火上，放适量清水、盐及剩余酱油、白糖，煮开后放入大米，再次煮开后转小火，放入鱼肉丁、豌豆焖熟即可。

提示

选择肥大鲜活，刺大、刺少而且易剔的有鳞鱼类，如黑鱼等。

:: 青菜叶焖饭

原料：大米250克，青菜叶200克，火腿100克。

调料：盐3克。

做法：

1. 大米淘洗净，沥干；火腿切小丁，放锅中煸炒几下盛出；青菜叶洗净，沥干，加盐腌约30分钟后切碎，放锅中炒熟盛出。
2. 锅置火上，放入大米、火腿丁、适量清水，大火煮开后，转小火焖至水将收干时，放入青菜叶，再用小火焖约10分钟即可。

提示

火腿多次浸泡，以减轻咸味，下锅煸炒的时间不宜太长，断生即可。

:: 油菜焖饭

原料：大米250克，油菜4棵。

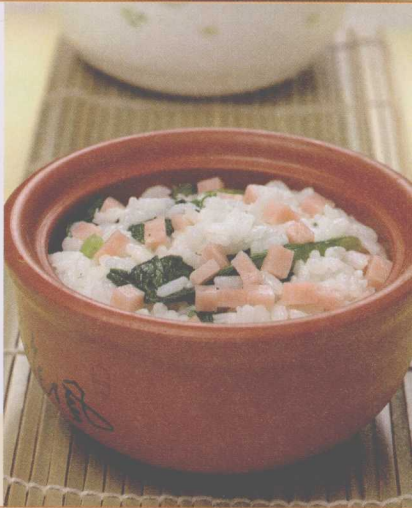
调料：盐适量。

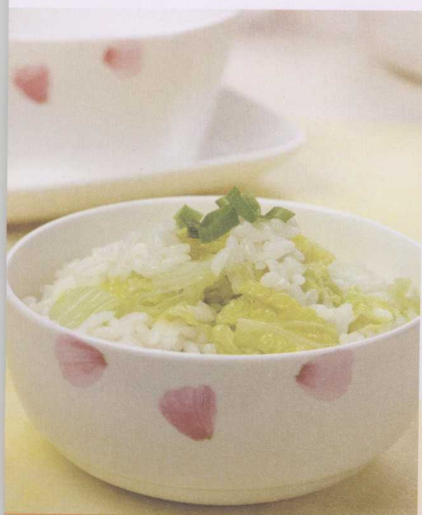
做法：

1. 大米淘洗净，沥干水；油菜洗净，切段。
2. 锅置火上，放油烧热，放入油菜段炒熟，放盐调好味，加入大米和水拌匀，以大火煮开后改小火加盖焖熟，熄火后续焖15分钟即可。

提示

煮饭时，要在前5分钟内边煮边拌炒，水量比一般焖饭稍多。





蔬菜焖饭

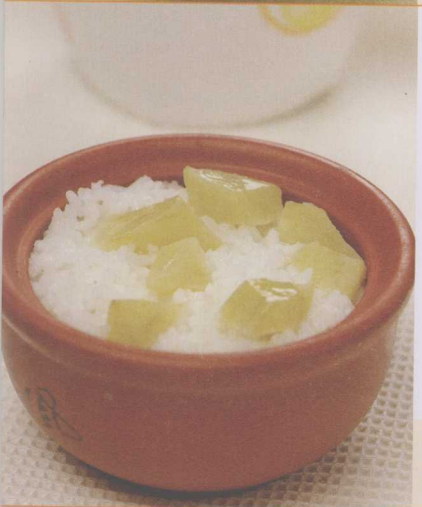
原料：大米250克，大白菜300克。

调料：蒜2瓣，盐、味精、葱末各少许。

做法：

1. 大白菜洗净、切片；蒜洗净，拍去皮，切片；大米淘洗净。
2. 锅置火上，放油烧热，爆香蒜片，放入白菜片拌炒，加盐、味精调好味，加大米、适量水，焖煮成菜饭，以少许葱末点缀即可。

- 提示**
1. 大白菜可用油菜、菠菜等蔬菜代替。
 2. 不喜欢蒜味的可改用葱、洋葱等；还可根据口味，拌入辣椒酱等。



番薯焖饭

原料：大米150克，番薯1个。

做法：

1. 大米淘洗净；番薯去皮，洗净，切块。
2. 将番薯块倒入大米中，加适量水，放入电饭锅中焖熟即可。

- 提示**
- 番薯切块不要太规整，最好是切滚刀块，这样番薯的受热面积较大，制成的番薯饭会更加香甜。



金银焖饭

原料：大米、小米、番薯各100克。

做法：

1. 将番薯去皮，洗净，切小块；大米、小米淘洗净。
2. 将大米、小米同时放入锅中，加500克清水烧开，转小火焖；待水收至将干时放入番薯块，焖熟即可。

- 提示**
- 小米吃水，水要略多些，不要中途加水。

:: 番薯胡萝卜焖饭

原料：大米200克，番薯200克，胡萝卜50克。

调料：白糖适量。

做法：

1. 将大米淘洗净，沥水；番薯去皮、洗净，切小块；胡萝卜洗净，切小丁，备用。
2. 锅置火上，放入大米、适量清水，大火烧开后，放入番薯块、胡萝卜丁拌匀，转中火烧至米汤将尽，再转小火焖至饭熟番薯烂后关火，将饭翻松，撒上适量白糖即可。

提示

甘薯性平味甘，有健脾、补虚、通便的作用，具有预防便秘和肠癌的功能。

:: 南瓜焖饭

原料：大米200克，南瓜150克，洋葱100克。

做法：

1. 大米淘洗净；南瓜去皮、洗净，切块；洋葱剥去外皮、洗净，切丝。
2. 锅置火上，放油烧热，将洋葱丝煸炒出香味，倒入南瓜块略炒，盛出。
3. 锅置火上，放入大米、适量清水，用大火煮开，转小火焖约20分钟，放入南瓜块、洋葱丝，与米饭翻搅拌均匀，再焖10分钟即可。

提示

洋葱要大火长时间炒至黄褐色，其香味才能充分溢出。

:: 豌豆焖饭

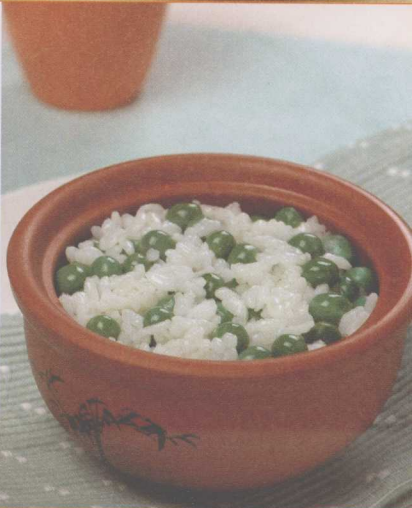
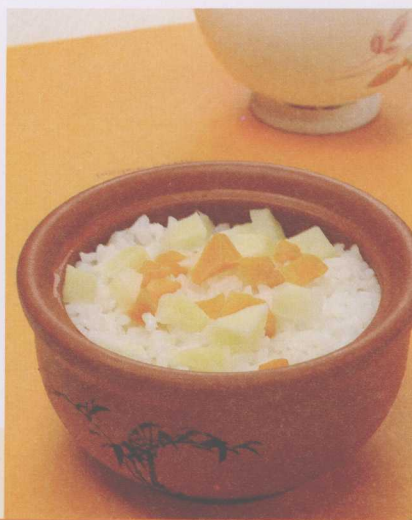
原料：大米150克，新鲜豌豆150克。

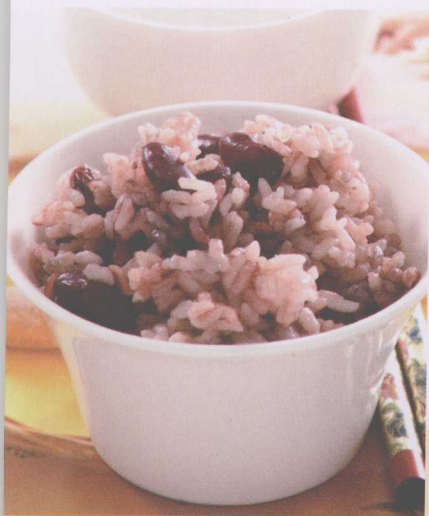
做法：

1. 大米淘洗净，沥干；豌豆洗净备用。
2. 大米放入锅中，加适量清水，以大火烧约5分钟。
3. 当米汤快干时转小火焖约3分钟，放入豌豆，再用小火焖至米熟豆烂即可。

提示

豌豆饭里最好加入热水，焖出来更香。





红豆焖饭

原料：大米150克，红豆80克。

做法：

1. 大米淘洗净；红豆洗净，加水煮开，换小火煮约10分钟。
2. 放入大米煮熟后，焖5分钟即可关火。

提示

大米用红豆汤泡1小时左右再煮，饭色更佳。



白果焖饭

原料：大米200克，白果20克，海带10克，芝麻5克。

调料：盐3克。

做法：

1. 将白果剥去皮，洗净，以沸水煮约10分钟；海带洗净、切段；芝麻炒熟，碾碎；大米淘洗净，浸泡1小时，备用。
2. 锅置火上，放入适量清水和海带段，烧开后煮约5分钟，将海带捞出不用；放入盐、白果、大米，煮沸后转小火焖约30分钟，关火，撒上芝麻，再焖10分钟即可。

提示

白果含氰苷等有毒物质，以绿色胚芽含量为高，所以食用时应去胚芽，虽然熟制后可供食用，但也不能多吃。



茶香焖饭

原料：大米200克，绿茶15克。

做法：

1. 锅置火上，放适量水煮沸，关火，放入绿茶泡约3分钟。
2. 放入大米，焖煮至饭熟即可。

提示

也可直接将绿茶水浇入煮熟的米饭中拌匀成茶泡饭。

扬州炒饭

原料：米饭400克，鸡蛋1个，水浆虾仁30克，叉烧肉、水发香菇、豌豆各20克。

调料：葱末5克，料酒、盐各适量。

做法：

1. 将豌豆泡发；叉烧肉、香菇均切成小丁；鸡蛋磕入碗内，加少许盐、葱末，搅打均匀。
2. 锅置火上，放油烧热，放入虾仁滑熟，捞出，放叉烧肉丁、香菇丁煸炒，加入料酒、剩余盐烧开，盛入碗中。
3. 锅置火上，放油烧至五成热时，倒入鸡蛋液炒散至七成熟，加入米饭炒匀，再加入加工过的虾仁、叉烧肉丁、香菇丁及豌豆、剩余葱末一同炒匀炒熟即可。

提示 米饭不必等炒蛋全熟时放入，这样可使粒粒米饭皆裹上蛋液，俗称“金裹银”；如想使炒饭颜色更鲜艳漂亮，可只用蛋黄，不用蛋清。



三色蛋炒饭

原料：米饭400克，鸡蛋、熟咸鸭蛋、松花蛋各1个。

调料：葱末5克，盐少许。

做法：

1. 将熟咸鸭蛋松花蛋分别切小丁；鸡蛋打成蛋液备用。
2. 锅置火上，放油烧热，爆香葱末，放入蛋液炒散。
3. 倒入米饭翻炒，加盐调味，放入咸鸭蛋丁、松花蛋丁炒匀即可。

提示 也可将鸡蛋打散成蛋液后倒入米饭中拌匀再入锅炒。



火腿蛋炒饭

原料：米饭400克，火腿丁100克，鸡蛋2个。

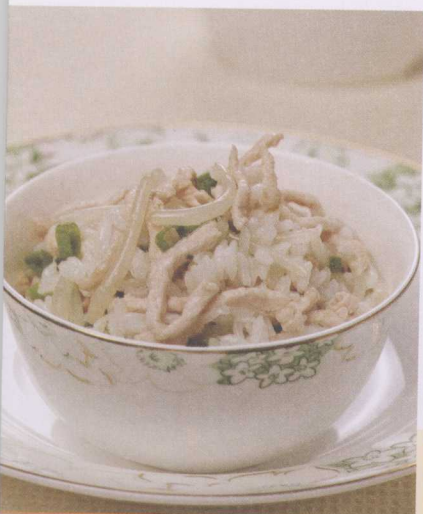
调料：葱末10克，盐3克，料酒2克。

做法：

1. 鸡蛋打成蛋液，加料酒、部分盐拌匀，入热油锅中炒散盛出。
2. 另起锅置火上，放油烧热，爆香葱末，放入火腿丁翻炒几下，倒入米饭炒散；放入炒好的鸡蛋，加剩余盐炒匀即可。

提示 打鸡蛋时再加入少许醋和水，炒出来的鸡蛋更加鲜香，口感也更好。





鸡丝豆芽炒饭

原料：米饭300克，鸡脯肉100克，绿豆芽25克。

调料：葱1根，盐、水淀粉各适量。

做法：

1. 鸡脯肉洗净、切丝，用水淀粉抓一下，加入部分盐再拌一下；绿豆芽去根、洗净；葱切末。
2. 锅置火上，放油烧热，爆香葱末，放入鸡丝煸炒，待鸡丝快熟时，加入绿豆芽炒匀，放剩余盐调好味后再炒片刻，盛出。
3. 另起锅置火上，放油烧热，放入米饭以中火反复翻炒至饭粒松散，加入炒好的鸡丝豆芽，翻炒几下即可盛出。

提示

炒饭中的蔬菜可用其他蔬菜代替，根据个人口味而定。



咖喱鸡肉炒饭

原料：米饭300克，鸡脯肉100克，胡萝卜、菜花各30克。

调料：咖喱粉10克，盐、水淀粉各适量。

做法：

1. 鸡脯肉切丁，用水淀粉、部分盐拌匀入味；菜花、胡萝卜洗净切丁，入沸水略焯，捞出备用。
2. 锅置火上，放油烧热，爆熟鸡丁盛起备用。
3. 锅重置火上，放油烧热，放入咖喱粉炒香，放入菜花丁、胡萝卜丁煸炒后，倒入米饭、鸡丁、剩余盐煸炒片刻即可。

提示

炒饭前，咖喱粉应先入锅以小火慢炒，这样咖喱特有的香味才会出来。



黄豆鸡肉炒饭

原料：米饭400克，鸡肉50克，黄豆20克。

调料：料酒10克，盐5克，味精、葱花各少许。

做法：

1. 将黄豆洗净，泡发，捞出沥水；鸡肉洗净，拍松，切小丁，备用。
2. 锅置火上，放油烧热，放入鸡丁煸炒，再加料酒煸炒均匀盛出。
3. 原锅留底油烧热，放入黄豆炒至半熟，倒入适量清水煮约5分钟，放入米饭转小火焖约3分钟，放入炒好的鸡丁，加盐、味精，翻炒均匀，盛出以葱花点缀即可。

提示

炒黄豆要用小火，且要不断翻动，既能防止炒糊，还可炒除黄豆的生豆味。