



hello

米饭

宅与路上 / 著

一碗白米饭，可以变换出千种美味！
一段人生，可以演绎出万种精彩！

用心，便是美好！



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

T317
2431

hello 米饭

宅与路上 / 著

一碗白米饭，可以变换出千种美味！
一段人生，可以演绎出万种精彩！

用心，便是美好！

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

目录

CONTENTS

第一碗

营养美味花式炒饭

酱油炒饭 / 011 叉烧蛋炒饭 / 013 菠萝炒饭 / 015 蛋包饭 / 017
豆豉鲮鱼炒饭 / 019 尖椒烟肉炒饭 / 021 口蘑四季豆炒饭 / 023
腊肠时蔬炒饭 / 025 虾仁蛋炒饭 / 027

第二碗

简单省事电饭锅焖饭

口蘑牛肉饭 / 031 腊肠土豆饭 / 033 栗子焖鸡饭 / 035 南瓜排骨
饭 / 037 三杯鸡饭 / 039 上海菜饭 / 041 田园鸡肉饭 / 043 香芋排
骨饭 / 045 孜然羊肉饭 / 047

第三碗

多彩多样煲仔饭和抓饭

腊味煲仔饭 / 053 豉汁仔排煲仔饭 / 055 滑鸡煲仔饭 / 057 牛肉窝蛋煲仔饭 / 059 羊肉抓饭 / 061 咖喱牛肉抓饭 / 063 鸡肉抓饭 / 065 川式麻辣肠抓饭 / 067

第四碗

巅峰诱惑盖浇饭

鲍鱼捞汁盖浇饭 / 071 韩式石锅拌饭 / 073 红烧带鱼盖浇饭 / 075 黄金猪排饭 / 077 麻婆豆腐盖浇饭 / 079 香菇卤肉饭 / 081 一品肥牛盖浇饭 / 083 鱼香肉丝盖浇饭 / 085 照烧鸡腿盖浇饭 / 087

第五碗

小资必修烤箱饭

彩椒芝士焗饭 / 093 草菇牛肉烤饭 / 095 风干肠焗饭 / 097 海鲜至尊焗饭 / 099 黑椒培根焗饭 / 101 辣白菜焗饭 / 103 香辣茄船焗饭 / 105 照烧鱿鱼筒烤饭 / 107

第六碗

西式风情烩饭

西班牙烩饭 / 111 法式猪肉烩饭 / 113 火腿红烩饭 / 115 鸡肉芦笋烩饭 / 117 南瓜烩饭 / 119 三文鱼烩饭 / 121 意大利蘑菇饭 / 123 意式海鲜饭 / 125

第七碗

甜咸双享糯米饭

糖桂花八宝饭 / 131 香甜菠萝糯米饭 / 133 椰浆芒果糯米饭 / 135 糯米鸡 / 137 豌豆咸肉糯米饭 / 139 火腿五花肉粽 / 141

第八碗

馋人花样米饭小吃

鲜虾饭团 / 145 糍粑 / 147 香煎米饼 / 149 芝心米丸子 / 151 牛肉米汉堡 / 153 米发糕 / 155 紫菜饭团 / 157 桂花糯米藕 / 159 糯米烧麦 / 161 锅巴 / 163 三鲜锅巴 / 165 甜酒酿 / 167 米饭布丁 / 169

附录 A

好吃易学的下饭小菜

脆拌萝卜条 / 170 炝拌姜汁豆角 / 171 凉拌三丝 / 172 胭脂藕片 / 173 腊八蒜 / 174 拍黄瓜 / 175 擂椒茄子 / 176 拌皮蛋 / 177

附录 B

做出好吃米饭的 11 个小窍门

做米饭选什么样的大米 / 178 怎样洗米营养损失最小 / 178 白米饭这样做更好吃 / 178 什么样的饭最适合做炒饭 / 178 用电饭锅做米饭加多少水合适 / 178 煲仔饭为什么那么香 / 178 焖饭的高汤哪里来 / 179 外国的米饭和中国的有什么不同 / 179 西式烩饭必备的调味料有哪些 / 179 圆糯米和长糯米有啥区别 / 179 电饭锅饭到底是米在下面还是料在下面 / 179

T387
2438

hello 米饭

宅与路上 / 著

一碗白米饭，可以变换出千种美味！
一段人生，可以演绎出万种精彩！

用心，便是美好！

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

目录

CONTENTS

第一碗

营养美味花式炒饭

酱油炒饭 / 011 叉烧蛋炒饭 / 013 菠萝炒饭 / 015 蛋包饭 / 017
豆豉鲮鱼炒饭 / 019 尖椒烟肉炒饭 / 021 口蘑四季豆炒饭 / 023
腊肠时蔬炒饭 / 025 虾仁蛋炒饭 / 027

第二碗

简单省事电饭锅焖饭

口蘑牛肉饭 / 031 腊肠土豆饭 / 033 栗子焖鸡饭 / 035 南瓜排骨
饭 / 037 三杯鸡饭 / 039 上海菜饭 / 041 田园鸡肉饭 / 043 香芋排
骨饭 / 045 孜然羊肉饭 / 047

第三碗

多彩多样煲仔饭和抓饭

腊味煲仔饭 / 053 豉汁仔排煲仔饭 / 055 滑鸡煲仔饭 / 057 牛肉窝蛋煲仔饭 / 059 羊肉抓饭 / 061 咖喱牛肉抓饭 / 063 鸡肉抓饭 / 065 川式麻辣肠抓饭 / 067

第四碗

巅峰诱惑盖浇饭

鲍鱼捞汁盖浇饭 / 071 韩式石锅拌饭 / 073 红烧带鱼盖浇饭 / 075 黄金猪排饭 / 077 麻婆豆腐盖浇饭 / 079 香菇卤肉饭 / 081 一品肥牛盖浇饭 / 083 鱼香肉丝盖浇饭 / 085 照烧鸡腿盖浇饭 / 087

第五碗

小资必修烤箱饭

彩椒芝士焗饭 / 093 草菇牛肉烤饭 / 095 风干肠焗饭 / 097 海鲜至尊焗饭 / 099 黑椒培根焗饭 / 101 辣白菜焗饭 / 103 香辣茄船焗饭 / 105 照烧鱿鱼筒烤饭 / 107

第六碗

西式风情烩饭

西班牙烩饭 / 111 法式猪肉烩饭 / 113 火腿红烩饭 / 115 鸡肉
芦笋烩饭 / 117 南瓜烩饭 / 119 三文鱼烩饭 / 121 意大利蘑菇
饭 / 123 意式海鲜饭 / 125

第七碗

甜咸双享糯米饭

糖桂花八宝饭 / 131 香甜菠萝糯米饭 / 133 椰浆芒果糯米
饭 / 135 糯米鸡 / 137 豌豆咸肉糯米饭 / 139 火腿五花
肉粽 / 141

第八碗

馋人花样米饭小吃

鲜虾饭团 / 145 糍粑 / 147 香煎米饼 / 149 芝心米丸子 / 151
牛肉米汉堡 / 153 米发糕 / 155 紫菜饭团 / 157 桂花糯米藕 / 159
糯米烧麦 / 161 锅巴 / 163 三鲜锅巴 / 165 甜酒酿 / 167
米饭布丁 / 169

附录 A

好吃易学的下饭小菜

脆拌萝卜条 / 170 炝拌姜汁豆角 / 171 凉拌三丝 / 172 胭脂藕片 / 173 腊八蒜 / 174 拍黄瓜 / 175 擂椒茄子 / 176 拌皮蛋 / 177

附录 B

做出好吃米饭的 11 个小窍门

做米饭选什么样的大米 / 178 怎样洗米营养损失最小 / 178 白米饭这样做更好吃 / 178 什么样的饭最适合做炒饭 / 178 用电饭锅做米饭加多少水合适 / 178 煲仔饭为什么那么香 / 178 焖饭的高汤哪里来 / 179 外国的米饭和中国的有什么不同 / 179 西式烩饭必备的调味料有哪些 / 179 圆糯米和长糯米有啥区别 / 179 电饭锅饭到底是米在下面还是料在下面 / 179

我的美食记忆

小城味道



有一种味觉记忆，不需要刻意回忆，却总在恰当的时候自然而然地被唤醒，令人想起家的味道，从而开启温暖的回忆。

应该说，我对儿时所有的美好记忆几乎都是和吃紧紧联系在一起的。

我出生并成长于豫南的一个小城，虽说那时物质还很匮乏，可一日三餐在父母的精心操持下虽然简单却不失美味，给我留下了许多美好的记忆。那时，小城的食材普通而新鲜。夏天，鲜嫩弹糯的茄子蒸熟了再凉拌，或者偶尔炸个茄盒就是最奢侈的享受；冬天父母单位分的带鱼或红烧或干炸，那味道能让人惦记一辈子；早春的荠菜和香椿有一种把春天吃进胃里的感觉；而深秋满屋飘香的栗子焖鸡黄亮油润，一片收获的富足。更多时候，一碗白米饭就可以化身为桌





上香喷喷的蛋炒饭，一把鲜切面就可以成就一锅好吃到停不下来的豆角焖面……

后来自己学会了做菜才明白，那些令人牵肠挂肚的味道是爱的味道，是做菜的人带着愉悦的心情给期待这餐饭的人准备的，充满了亲情、爱意，所以才令我们眷恋不已。



第一碗

炒饭的最大魅力在于可以用极简的形式创造出无限的可能性。米饭是多姿多彩的，它们能打开你的想象，任何食材都能与米饭一起炒制。惊喜就在这里等着你！

营养美味
花式炒饭





1. 传统酱油炒饭用的是猪油，可以根据个人喜好选择别的油。
2. 酱油和蒸鱼豉油提前在小碗中混合好，更方便在炒饭过程中进行操作。
3. 蒸鱼豉油本身有甜味。如果没有蒸鱼豉油，可用酱油加少许白糖提鲜。

酱油炒饭

咸咸的岁月，淡淡的记忆，酱油炒饭是专属于岁月的味道。打开记忆的文件夹，最爱那贯穿于整个童年的咸鲜美味。当这一碗香气四溢、色相十足的酱油炒饭端上桌，会不会让你产生一种浑然不知时光流转的恍惚感呢？

用料

米饭 1 碗，蛋黄 2 个，小葱 2 根，酱油 1 汤匙，蒸鱼豉油 1 茶匙，料酒 1 汤匙

做法

1. 小葱切成葱花。蛋黄打散，加料酒，一并放入米饭中拌匀。
2. 热锅下油，倒入米饭，铺平。开大火，将米饭炒散后盛出。
3. 原锅加少许油，爆香小葱。
4. 倒入米饭快速翻炒，同时均匀地淋入混合好的酱油和蒸鱼豉油，起锅时撒小葱叶。