

Basil Mint

百鲜美食谱 精典

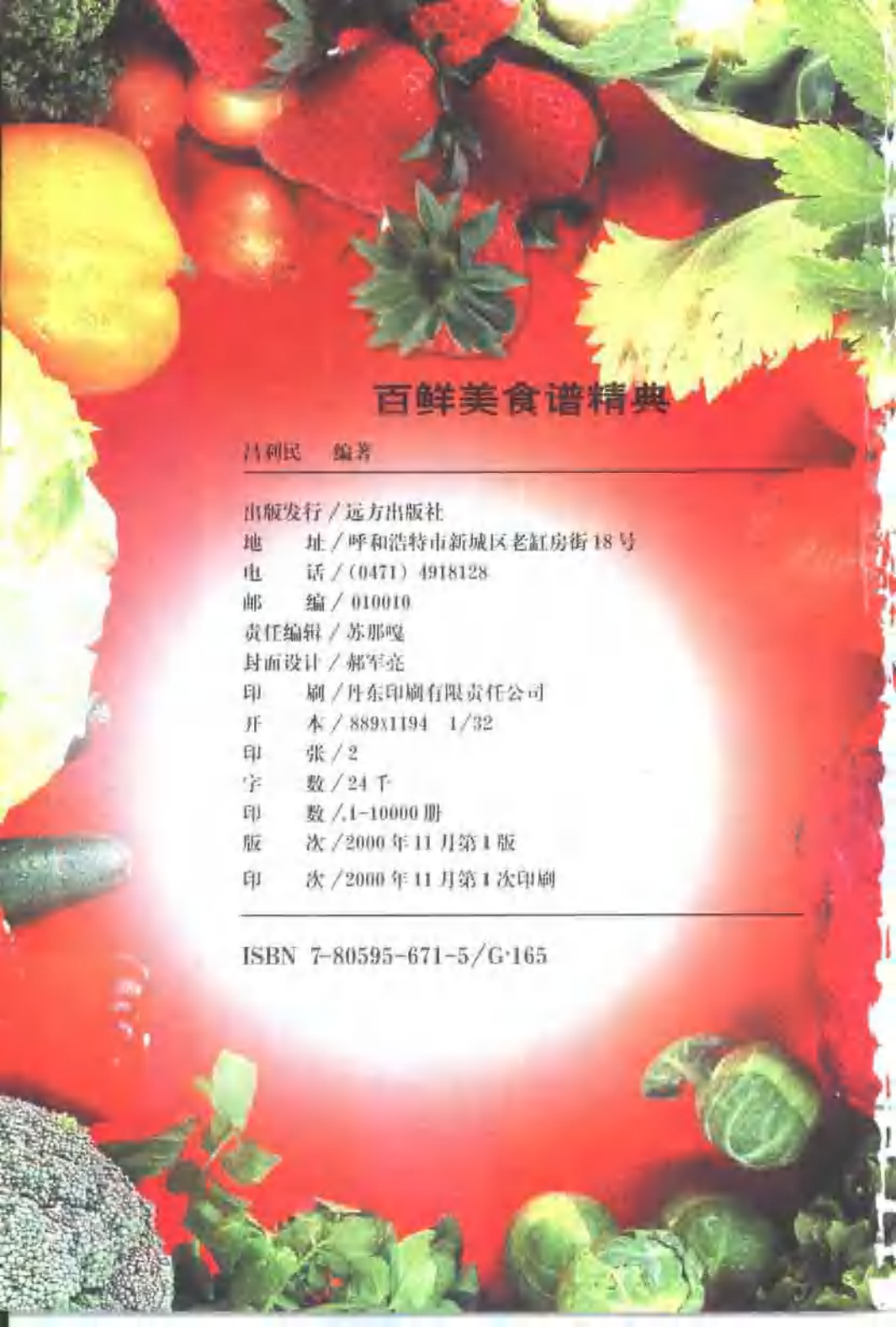
各式炒烩饭

提升生活品质 保持身体健康

吕利民 编著



远方出版社



百鲜美食谱精典

吕利民 编著

出版发行 / 远方出版社

地 址 / 呼和浩特市新城区老缸房街18号

电 话 / (0471) 4918128

邮 编 / 010010

责任编辑 / 苏那嘎

封面设计 / 郝军亮

印 刷 / 丹东印刷有限责任公司

开 本 / 889x1194 1/32

印 张 / 2

字 数 / 24 千

印 数 / 1-10000 册

版 次 / 2000 年 11 月第 1 版

印 次 / 2000 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-80595-671-5/G·165

您可以让自己 成为有**品味**的人





百鲜美食谱

炒饭烩饭

中国人做菜一向讲究火候，喜欢以大火快炒、热油煎炸的方式烹饪，做出来的菜既美观又可口，但是炒和炸都需要大量的油来处理，这种烹饪方式很容易造成卡路里的大量屯积，吃进体内容易肥胖。因此建议以焖、煮、拌、烫、蒸、卤、炖的方式制作菜肴，同时尽量少加人工调味料，而以香菇或高汤代替，也一样能达到享受美食和健康的效果。



B A S I L I N T

CONTENTS

目录

- 4 蛋白饭
- 5 青椒牛肉炒饭
- 6 三色炒饭
- 7 咸鲑鱼炒饭
- 8 蔬果炒饭
- 9 泡菜炒饭
- 10 炒茶羊肉炒饭
- 11 玉米粒炒饭
- 12 培根炒饭
- 13 黑胡椒牛柳烩饭
- 14 牛腩烩饭
- 15 海鲜煲饭
- 16 煎饭饼
- 17 三鲜烩饭
- 18 咖喱鸡饭
- 19 甜豆牛肉烩饭
- 20 广州烩饭
- 21 什锦海鲜烩饭
- 22 鼓汁小排饭
- 23 荷叶饭
- 24 鸡肉烩饭
- 25 八宝饭
- 26 红归米糕
- 27 鱼片烩饭
- 28 豉汁三丝饭
- 29 茄牛肉烩饭
- 30 筒仔米糕
- 上海火腿菜饭
- 32 和风井
- 33 南烩饭
- 西班牙炒饭 34
- 椰浆海鲜饭 35
- 咸蛋黄炒饭 36
- 凤梨饭 37
- 意大利炒饭 38
- 椰汁碎肉饭 39
- 鸭冷部煮井 40
- 明虾串照井 41
- 椰子焗饭 42
- 柳川井 43
- 黑橄榄炒饭 44
- 亲子井 45
- 铁板胜井 46
- 焗烧牛肉饭 47
- 牛 井 48
- 中华井 49
- 番茄咖喱炒饭 50
- 雪里红炒饭 51
- 鳗鱼火腿炒饭 52
- 腊肠炒饭 53
- 能登牛肉井 54
- 维也纳香肠炒饭 55
- 米汉堡 56
- 三鲜锅粑 57
- 草菇炒饭 58
- 鸡肉甘煮 59
- 辣子鸡丁饭 60
- 白鱼大根井 61
- 海鲜炒饭 62
- 豆豉肉末炒饭 63



BASIL MINT

百鲜美食谱给您... 新的健康饮食观念

请大家在饮食时千万要注意营养供给食用量

及烹调的方式!

食材营养分析参考表 (以100克计)

食物	卡路里 (大卡)	糖分 (克)	盐分 (克)
南瓜	11	1.5	0.000
韭菜	14	1.3	0.149
芹菜	17	3.1	0.179
芥菜	19	3.4	0.988
茼蒿	20	4.6	0.463
空心菜	24	8.3	0.131
丝瓜	25	9.5	0.028
芦笋	27	4.9	0.015
胡萝卜	38	7.8	0.119
洋葱 (生)	48	10.8	0.200
芥菜梗	55	15.3	0.045
鸡胸肉	121	0	0.337
猪心	126	0.9	0.245
鸭蛋猪肝	166	4.2	2.282
青豆炒肉	167	25	0.436
什锦炒饭	180	29.7	0.565
猪肉水饺	209	29.7	1.329
猪大肠	214	0	0.139
猪脚	223	0	0.785
虱目鱼丸	225	8.5	1.331
贡丸	245	1	1.460
牛肉	250	0	0.146
东坡肘子	251	0	0.472
香肠	267	19.3	2.780
鸭掌	302	5.2	7.195
乌鱼干	305	15.6	3.015
培根	309	2.1	1.533
猪蹄	331	0	0.125
蒜味香肠	340	18.6	3.142
原味香肠	344	14.4	2.718
枸杞	346	72.9	1.236
小口鱼腩	356	10.5	3.430
腊肉	387	0	9.068



蛋白饭

Basil Mint

材料：

白饭 300 克、鸡蛋 2 个、鸡腿肉 40 克、洋葱、番茄各 20 克、熟豌豆仁 10 克、腌黄萝卜 3 片。

A 料：番茄酱半杯、盐半小匙。

作法

1. 鸡腿肉洗净、切成丝；洋葱去皮、洗净，番茄洗净，均切丁；腌黄萝卜洗净、切片；鸡蛋打入碗中，搅成蛋汁备用。
2. 锅中倒入 2 大匙油烧热，放入洋葱、鸡腿肉拌炒熟，加入白饭、熟豌豆仁及 A 料炒匀，盛出备用。
3. 锅中再倒 1 大匙油烧热，均匀淋入蛋汁，煎成薄蛋皮，将炒好的饭放入蛋皮中包好，盛入盘中即可。





青椒牛肉炒饭

Basil Mint

材料：

白饭 300 克、牛肉 40 克、青椒 30 克、洋葱 10 克、葱、红辣椒各 1 支。A 料：淀粉、灵芝啤酒各半小匙、酱油、香油各 1 小匙；B 料：黑胡椒 1 小匙、盐半小匙、白胡椒半小匙。

作法

1. 青椒去蒂及籽，洋葱去皮，分别洗净、切成丝；葱、红辣椒均洗净，切末；白饭盛入碗中备用。
2. 牛肉切丝，放入碗中加 A 料腌拌，再放入热油锅炒至牛肉丝干熟，盛出备用。锅中倒入 2 大匙油烧热，爆香葱及红辣椒，放入洋葱、青椒及炒好的牛肉丝快炒一下，加入 B 料拌炒，再加入白饭炒匀，盛出即可。



三色炒饭

Basil Mint



材料：

白饭 600 克、鸡蛋 2 个、葱 2 支、菠菜、玉米粒各 90 克、番茄 60 克、洋葱、猪瘦肉各 20 克、熟豌豆仁 10 克。A 料：盐 1 小匙、胡椒粉半小匙；B 料：盐半小匙、蚝油小匙、胡椒粉半小匙。

作法

1. 鸡蛋滤出蛋白以及蛋黄，分别盛入碗中；菠菜去根部，洋葱洗净，葱、猪瘦肉洗净，均分别切末；番茄去皮切泥状，沥干水分；玉米粒洗净，白饭分成 3 份备用。
2. 锅中倒入 2 大匙油烧热，爆香一半葱末，倒入蛋白炒散，放入 1 份白饭炒松，加入菠菜及一半的 A 料炒匀，做成绿色的菠菜炒饭。锅中倒入 2 大匙油烧热，爆香剩余葱末，倒入蛋黄炒散，放入 1 份白饭炒松，加入 A 料炒匀，做成黄色的玉米炒饭。
3. 锅中再倒入 2 大匙油烧热，放入洋葱及猪肉末炒香，加入最后 1 份白饭炒松，再加入熟豌豆仁、B 料及番茄泥炒匀，做成红色的番茄炒饭。最后将炒好的三色炒饭均盛入盘中即可。





咸鲑鱼炒饭

Basil Mint

材料：

白饭 300 克、咸鲑鱼肉 90 克、葱 1 支、鸡蛋 1 个、腌黄萝卜 10 克。A 料：盐、白胡椒粉各半小匙、酱油 1 小匙。

作法

1. 咸鲑鱼肉洗净，切成小丁；葱洗净、切末；鸡蛋打入碗中、搅成蛋汁；腌黄萝卜洗净、切末；白饭盛入碗中备用。
2. 锅中倒入 2 大匙油烧热，爆香咸鲑鱼肉以及葱末，加入 A 料拌炒，再倒入蛋汁炒熟，最后加入白饭炒匀，盛入盘中，食用时搭配腌黄萝卜即可。



蔬果炒饭

Basil Mint

材料：

白饭 300 克、凤梨半个、葡萄干 10 克、虾仁、火腿、熟豌豆仁、草菇各 20 克。A 料：盐 1 小匙、胡椒粉半小匙。

作法

1. 虾仁去肠泥、洗净；火腿洗净、切丁；草菇洗净；凤梨洗净、去皮，对切居半，取半个凤梨，挖出中间的果肉、切小丁，做成凤梨盅，放入盘中备用。
2. 锅中倒入 2 大匙油烧热，放入葡萄干、虾仁、火腿、熟豌豆仁、草菇以及凤梨丁拌炒，加入 A 料及白饭炒匀，盛入凤梨盅内即可。





泡菜炒饭

Basil Mint

材料：

白饭 300 克、韩国泡菜 40 克、柴鱼片 10 克、葱、红辣椒各 1 支。A 料：芥末半小匙。

作法

1. 韩国泡菜沥干水分、切丁；葱、红辣椒洗净，切末备用。
2. 锅中倒入 2 大匙油烧热，爆香葱及红辣椒，放入白饭及韩国泡菜拌炒，加入 A 料炒拌均匀，盛入盘中，撒上柴鱼片即可。



炒茶羊肉炒饭

Basil Mint

材料：

白饭 300 克、羊肉 90 克、高丽菜、洋葱各 20 克、葱、红辣椒各 1 支。A 料：淀粉、胡椒粉各半小匙；B 料：酱油、沙茶酱各 1 小匙。

作法

1. 高丽菜剥下叶片，洋葱去皮，分别洗净、切丁；葱、红辣椒均洗净、切末备用。
2. 羊肉洗净、切片，放入碗中加 A 料腌拌一下，放入热油锅中快炒，盛出备用。
3. 锅中再倒入 1 大匙油烧热，放入葱、红辣椒及洋葱炒香，加入炒过的羊肉及 B 料拌炒，再加入白饭炒匀，最后加入高丽菜炒熟即可。





玉米粒炒饭

Basil Mint

材料：

白饭 300 克、鸡蛋 1 个、葱 1 支、小黄瓜、胡萝卜各 20 克、罐头玉米粒 40 克。A 料：盐半小匙、胡椒粉半小匙。

作法：

1. 小黄瓜洗净，胡萝卜去皮、洗净，均切成丁；鸡蛋打入碗中，搅成蛋汁；葱洗净、切末；玉米粒罐头打开，取出玉米粒，沥干水分备用。
2. 锅中倒入 2 大匙油烧热，爆香葱末，倒入蛋汁炒散，放入玉米粒、小黄瓜及胡萝卜拌炒，加入白饭及 A 料炒匀，盛出即可。



培根炒饭

Basil Mint

材料：

白饭 300 克、培根 40 克、芹菜 20 克、银杏、香菜各 10 克、葱 1 支。A 料：盐、胡椒粉各半小匙、酱油 1 小匙。

作法

1. 培根洗净，芹菜撕去老筋、洗净，分别切丁；葱洗净、切末；银杏洗净；香菜摘下叶片并洗净备用。
2. 锅中倒入 2 大匙油烧热，爆香葱末，放入培根、芹菜及银杏炒熟，加入白饭以及 A 料少均匀，盛入盘中，再加入香菜叶即可。





黑胡椒牛柳烩饭

Basil Mint

材料：

牛肉 200 克、洋葱、青椒各半个、奶油 1 大匙。A 料：淀粉水 1 匙；B 料：葡萄酒 1 大匙、黑胡椒酱、水各 2 大匙。

作法

1. 牛肉切条状，放入碗中加 A 料拌匀；洋葱、青椒洗净、切条状。
2. 锅中放入奶油烧溶，放入牛肉拌炒，待炒至牛肉变色，加入洋葱、青椒及 2 大匙水烧开，最后加入 B 料炒匀，即可盛起，淋在饭上端出。



牛腩烩饭

Beef & Mint

材料：

牛腩600克、白萝卜1个、洋葱半个、八角2粒、姜2片。A料：酱油2大匙、酒、盐各1大匙、冰糖1小匙、水3大杯；B料：淀粉水1大匙。

作法

1. 牛腩切成小块，放入滚水中汆烫，去除血水，捞出、冲净，白萝卜去皮，洋葱洗净，均切块。
2. 锅中倒入半锅水，放入牛肉、八角、姜片及A料一起烧开后，改小火煮30分钟，加入白萝卜、洋葱，淋在白饭上端出。

