

五谷坊
丛书

百味饭

惠 忠等◇编著



农村读物出版社



◆ 五谷坊丛书

百味饭

惠 忠等 编著



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百味饭 / 惠忠等编著. —北京: 农村读物出版社,
2005. 10

(五谷坊丛书)

ISBN 7-5048-4752-6

I. 百... II. 惠... III. 大米-食谱 IV. TS972.131

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 117508 号

编著 惠 忠 洪 超 顾名实 韩继春 齐立棠
魏之勤 全宜心 平 明 樊 磊 李一清
田 梓 罗大凇 燕 峰

出 版 人 傅玉祥

责任编辑 育向荣

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 10

字 数 252 千

版 次 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月北京第 1 次印刷

印 数 1~8 000 册

定 价 12.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目 录

禽 蛋 类



鸡肉饭(1)	1
鸡肉饭(2)	2
原锅鸡肉饭	2
原锅土鸡饭	3
鸡肉卤饭	4
鸡肉栗子煲饭	5
瓦煲鸡肉饭	5
鸡肉素菜饭	6
鸡汁烩饭	7
鸡丝浇汁饭	7
鸡丝烩饭	8
蚝油鸡丝煲饭	9
盐焗鸡丝煲饭	9
鸡丝香菇饭	10
咖喱鸡饭	11
咖喱鸡炒饭	11
咖喱鸡盖饭(1)	12
咖喱鸡盖饭(2)	13
海南鸡饭	13
番茄鸡丁饭	14
豌豆鸡丁饭	14
宫保鸡丁饭	15
南洋椰汁饭	16
鸡块煲饭	16
腊味鸡块煲饭	17

咖喱鸡块煲饭	18
火腿鸡丁煲饭	18
香菇滑鸡煲饭	19
菜花鸡肉煲饭	20
鸡翅煲饭	20
芋头烧鸭饭	21
鸭块焖饭	22
腊鸭煲饭	22
红烧鸭肉煲饭	23
鸭肉甘薯煲饭	24
鸡蛋炒饭(1)	24
鸡蛋炒饭(2)	25
香椿蛋炒饭(1)	26
香椿蛋炒饭(2)	26
葱花蛋丝炒饭	27
木樨饭	28
叉烧蛋炒饭	28
火腿蛋炒饭	29
翡翠炒饭	30
蛋包饭(1)	31
蛋包饭(2)	31
蛋包饭(3)	32
蛋包饭(4)	33
五色蛋炒饭	34
黄金炒饭	34

咸蛋黄炒饭	35
滑蛋炒饭	35

乳鸽红枣饭	36
田鸡腊肠煲饭	36

肉 类



肉末炒饭(1)	38
肉末炒饭(2)	38
炸肉末饭	39
肉酥炒饭	40
肉丝炒饭	40
肉丁豌豆焖饭	41
肉丁豌豆炒饭	41
肉丁煲饭	42
东坡肉烩饭	43
叉烧肉炒饭	44
笋干卤蛋肉饭	44
咕噜肉烩饭	45
卤肉饭(1)	46
卤肉饭(2)	46
香甜玻璃肉饭	47
三丁肉炒饭	47
微波蛋黄饭	48
土豆焖饭	48
卤肉菜心煲饭	49
扁豆猪肉煲饭	50
瑶柱肉丁煲饭	50
肉片窝蛋煲饭	51
酸奶猪肉烩饭	52
腊味烩饭	53
腊味焖饭	53
腊味煲饭	54
腊肉焖饭	54
腊肉糯米饭	55

腊肉菜心盖饭	56
腊肠炒饭	56
香肠炒饭	57
松子香肠炒饭	57
火腿炒饭	58
香菇火腿煲饭	59
培根薄荷拌饭	59
咖喱芝士焗饭	60
花椒热狗炒饭	60
排骨饭	61
排骨菜饭	61
排骨卤汁饭	62
猪排饭	63
排骨凤爪煲饭	64
排骨北菇煲饭	64
排骨豉汁煲饭	65
猪扒饭	66
猪肝烩饭	66
鱼香腰花煲饭	67
姜汁肝腰饭	68
姜汁牛肉饭	68
茄汁牛肉炒饭	69
熏肉芝士焗饭	69
茶叶春笋焖饭	70
茶叶肉丝盖饭	70
糖醋菠萝肉烩饭	71
黄芪红枣臊子饭	72
京酱肉丝浇饭	72

醋熘丸子浇饭	73
咖喱热狗焗饭	74
肉块三丁焖饭	74
肉丁蔬菜焖饭	75
牛肉炒饭	76
牛肉焖饭	76
牛肉什锦拌饭	77
牛肉盖浇饭	78
咖喱牛肉焖饭	78
咖喱牛肉盖饭	79
咖喱三丁牛肉饭	80
蚝油牛腩煲饭	80
富贵牛腩饭	81
牛蒡肉丝饭	81
牛肉萝卜饭	82

青椒牛柳炒饭	83
牛肉葱头烩饭	83
番茄牛肉烩饭	84
牛肉青椒盖饭	84
葱头牛肉煲饭	85
窝蛋牛肉煲饭	86
麻辣牛排烩饭	86
羊肉抓饭(1)	87
羊肉抓饭(2)	88
羊肉烩饭	88
羊肉胡萝卜煲饭	89
羊肉茄汁煲饭	90
羊肉蚝油煲饭	90
沙茶羊排烩饭	91

蔬 果 类



五丁炒饭	92
葱花炒饭	92
咖喱炒饭	93
香辣炒饭	94
罗汉斋烩饭	94
糙米烩饭	95
薏仁蔬菜饭	95
玉笋焖饭	96
笋豆饭	96
笋香豆皮饭	97
豆芽炒饭	98
黄豆糙米菜饭	98
蚕豆饭	99
豌豆饭	99
芹菜炒饭	100

豌豆炒糯米饭	100
青豆桂花饭	101
白薯蒸饭	101
二米红薯饭	102
地瓜起司饭	102
鸡蛋干薯饭	103
南瓜焖饭	103
南瓜糙米饭	104
芋头蒸饭	105
芋头三丁饭	105
芋头蒸肉饭	106
奶油冬瓜烩饭	106
香菇芹菜饭	107
蘑菇米饭	108
三菇炒饭	108

蘑菇火腿饭	109	茄香饭	124
豆腐炒饭	109	萝卜干肉末饭	125
豆腐鸡蛋炒饭	110	辣白菜炒饭	125
豆腐四喜饭	111	龙须饭	126
油豆腐饭	112	干果饭	126
豆腐鲜蘑炒饭	112	什锦果料饭	127
豆腐肉丁炒饭	113	果菜炒饭	127
油菜饭	114	菠萝饭(1)	128
油菜盖饭	114	菠萝饭(2)	128
番茄酱炒饭	115	什果炒饭	129
番茄鸡蛋炒饭	115	时鲜蔬菜煲饭	130
番茄拌饭	116	栗子饭	130
番茄咖喱炒饭	116	菱角饭	131
韭菜花饭	117	荸荠饭	132
淡菜粳米饭	118	白果饭	132
苋菜烩饭	118	酸梅饭	133
苜蓿芽饭	119	琥珀莲子饭	133
葱头烤饭	119	橄榄炒饭	134
苦瓜红枣饭	120	洋桃炒饭	134
青菜叶饭	120	桂花枣饭	135
四色蒸饭	121	豆沙雪梨饭	136
生菜香菇包饭	122	杂果鸡汁饭	136
菠菜饭	122	核桃鸡丁炒饭	137
红萝卜饭	123	橙汁果肉烩饭	137
蒜苗糯米饭	123	葡萄干牛奶饭	138
金针花香肠饭	124	苹果牛奶饭	138

海 鲜 类



鱼丁豌豆饭	140	俄式鲜鱼饭	143
鱼肉焖饭	141	三鲜炒饭	144
鱼片烩饭	141	三鲜烩饭	145
茶叶鱼片蒸饭	142	海鲜炒饭	145
豉汁鱼肉煲饭	143	咖喱海鲜炒饭	146

海鲜焗饭	147
西式海鲜饭	147
海鲜什锦煲饭	148
海鲜蚝豉饭	149
茄汁鱼片盖浇饭	149
西芹咸鱼饭	150
咸鱼鸡粒炒饭	151
咸鱼肉丁煲饭	151
咸鱼鸡丁煲饭	152
姜丁鲑鱼饭	153
鲑鱼茶汤泡饭	153
三文鱼千层饭	154
三文鱼煲饭	154
姜汁黄鳝饭	155
生炒鳝鱼浇饭	155
鳝鱼焖饭	156
鳝鱼盖饭	157
鳗鱼饭	158
鳗鱼南瓜饭	158
白鳝煲饭	159
金枪鱼烩饭	159
银鱼煲饭	160
鲈鱼煲饭	161
黄鱼豆腐煲饭	161
虾仁炒饭	162
大虾炒饭	163
海米炒饭	163
糖醋虾仁煲饭	164
辣炒虾仁烩饭	165
椰味海鲜饭	165
泡菜虾干浇饭	166
墨鱼仔煲饭	166
干鱼腊肠煲饭	167
虾仁鸡蛋炒饭	168

滑蛋虾仁烩饭	168
虾仁香肠凤梨饭	169
虾仁香肠鸭梨饭	170
虾仁菠萝烤饭	170
椰汁鳕鱼咖喱饭	171
番茄虾仁烩饭	171
蔬菜草虾拌饭	172
笋香虾仁焖饭	173
虾仁黑米炒饭	173
虾仁松子炒饭	174
虾仁瑶柱菜果饭	174
什锦虾仁色拉饭	175
香菇虾仁煲饭	175
荸荠虾片煲饭	176
蟹黄炒饭	177
香菜蟹肉饭	177
蟹粉白菜盖浇饭	178
蟹肉竹筒饭	179
八宝青蟹饭	179
蟹肉煲饭	180
干贝饭	180
干贝桂花炒饭	181
干贝蛋白炒饭	182
香菇鲍贝烩饭	182
黄金翅捞饭	183
牡蛎饭	183
海蛎子素菜饭	184
海蛎子青蒜饭	185
海鲜蔬菜烩饭	185
牡蛎豆腐煲饭	186
芦笋蛤蜊饭	187
文蛤墨鱼煲饭	187
海带焖饭	188

其他类

三米红薯饭	189
五谷饭	189
杂粮炒饭	190
茶叶饭	191
牛奶饭	191
红豆饭	192
绿豆薏仁炒饭	192
八宝饭(1)	193
八宝饭(2)	194
蜜汁八宝饭(1)	194
蜜汁八宝饭(2)	195
夹沙八宝饭(1)	196
夹沙八宝饭(2)	196
紫米八宝饭	197
豆沙八宝饭	198
蒜味八宝饭	199
荷叶饭(1)	199
荷叶饭(2)	200
荷叶饭(3)	201
荷叶八宝饭(1)	202
荷叶八宝饭(2)	202
荷叶八宝饭(3)	203
蜜汁荷叶包饭	204
五色糯米饭	204
香竹糯米饭	205
二米油条饭	206
红白甜米饭	206

糯米肠	207
油煎糯米肠	208
葡干糯米饭	208
红枣栗仁饭	209
香竹烤饭	209
什锦糯米饭(1)	210
什锦糯米饭(2)	211
家常炒饭	211
什锦炒饭(1)	212
什锦炒饭(2)	213
什锦炒饭(3)	213
素什锦炒饭	214
什锦包饭	215
什锦烤饭	216
什锦浇饭(1)	216
什锦浇饭(2)	217
什锦菜饭	218
咖喱什锦饭	218
碎金饭(1)	219
碎金饭(2)	220
彩丝饭(1)	220
彩丝饭(2)	221
五彩饭	222
龙凤炒饭	222
十香炒饭	223
八珍饭	224

风味饭

扬州炒饭(1)	225
---------------	-----

扬州炒饭(2)	226
---------------	-----

扬州炒饭(3)	227
广州炒饭	228
潮州烩饭	228
福州烩饭	229
海南黎家竹筒饭	230
云南筒仔米糕饭	230
石锅拌饭	231
福建油饭	232
台式油饭	232
泰式鸭梨炒饭	233
泰式鲜味炒饭	234
培根芝士焗饭	234
越南椰奶炒饭	235

印度香米饭	236
印度海鲜焗饭	236
西班牙肉饭	237
匈牙利烩饭	238
意大利墨鱼饭	238
意式汤饭	239
葡式海鲜烩饭	239
西式海鲜饭	240
西式什锦饭	241
西式肉蛋饭	242
韩式拌饭(1)	242
韩式拌饭(2)	243
韩式烩饭	244

饭团、粽子、寿司



菜末饭团	245
杂粮饭团	245
杂粮芹菜饭团	246
三色炸饭团	246
中式饭团(1)	247
中式饭团(2)	248
三色米团	248
冷麻团	249
虾菇饭团	249
烤饭团	250
奶油酱汁饭团	251
豆沙毛团	251
雪花团子	252
豆沙江米团	253
煎四方饭团	253
美式炸饭团	254
葱头牛肉饭团	255
鸡肉酱瓜饭团	255

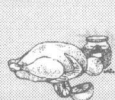
榨菜饭团	256
炸葡萄饭团	256
什锦果脯饭团	257
蜜枣饭团	257
炸虾饭团	258
鲜虾凤梨饭团	258
苹果饭团	259
煎羊肉饭团	260
鸡肉块饭团	261
芥末鸡肉饭团	261
葱头饭团	262
香橙桂花饭团	262
米饭色拉	263
糯米煎红枣	263
油煎粟米饼	264
油煎红根饭饼	264
鱼子饭团	265
日式肉松饭团	266

鲜肉粽	266	香菇水果寿司	289
火腿粽	267	熏肉奶酪寿司	290
火腿香肠粽	268	热狗寿司	290
什锦咸味粽	268	鸡肉寿司串	291
什锦甜味粽	269	鸡茸寿司	291
玫瑰粽	270	牛肉寿司	292
客家八宝粽	271	鱼片寿司	293
绿豆鸡丁粽	272	煎鱼寿司	293
糯米小枣粽	273	烤鱼青菜寿司	294
珍珠圆子(1)	273	鱼蟹寿司	295
珍珠圆子(2)	274	鲑鱼柠檬寿司	295
豆沙枣泥丸	275	鳗鱼寿司	296
江米雪球	275	鳗鱼鹌蛋寿司	296
肉末米球	276	鳗鱼香菇寿司	297
脆皮糯米球	277	鳗鱼果仁寿司	298
灯盏窝	278	鱼肉蜜瓜寿司	298
莲子糕	278	鱼子寿司	299
煎饭饼	279	大虾寿司	300
芝麻卷	279	肉虾糯米寿司	300
五香玉米球	280	炸虾寿司	301
糍粑(1)	281	黄瓜虾子寿司	302
糍粑(2)	281	虾仁菠萝寿司	302
糍粑(3)	282	蟹棒寿司	303
椒盐油炸粿	283	蛋饼寿司	304
糯米豆粿	283	日式匹萨	304
油煎番茄玉米粿	284	燕麦寿司	305
椒盐锅巴	284	蛋丝寿司	306
蔬菜寿司	285	凤梨虾球寿司	306
笋菇寿司	286	鲑鱼散寿司	307
瓜果寿司	286	蟹子寿司	308
果粒朗姆寿司	287	梅味寿司	308
苹果肉片寿司	288	紫菜卷	309
山药杏酱寿司	288		

禽蛋类

鸡 肉 饭 (1)

原料：大米 250 克，熟鸡肉 100 克，烤杏仁 50 克，葡萄干 25 克，柠檬、橘子各半个，黄油、精盐、植物油、鸡清汤各适量。



制作：

1. 将大米淘洗干净，控去水分；柠檬皮、橘子皮洗净切成细丝；熟鸡肉切碎，杏仁去皮切碎，葡萄干洗净切碎。
2. 将鸡清汤放入锅内，将柠檬汁、橘子汁挤入汤中，再放入柠檬皮丝、橘子皮丝，置中火上烧开后，放入大米和精盐，盖好锅盖烧开，改用小火把米焖熟，加入黄油、葡萄干、杏仁拌匀后，盛入盘中。
3. 炒锅注少许植物油烧热，倒入熟鸡丁煸炒几下盛出，放在饭上即成。

鸡 肉 饭 (2)

原料：米饭 250 克，鸡胸肉、猪肉末各 50 克，植物油、精盐、料酒、酱油、白糖、虾米、蒜末、葱头末各适量。



制作：

1. 将鸡胸肉洗净，加精盐抹匀腌 20 分钟，下入开水锅内煮熟，撕成细丝。
2. 炒锅注油烧热，下入葱头末爆香，烹入料酒炒匀成鸡淋汁。
3. 炒锅注油烧热，下入葱头末、蒜末爆香，放入虾米、猪肉末煸炒，加入酱油、白糖、水烧开成臊子汁。
4. 将鸡淋汁淋在米饭上，撒上鸡肉丝，再浇入臊子汁即可食用。

原 锅 鸡 肉 饭

原料：鸡腿 1 个，大米 250 克，香菇、胡萝卜丁、毛豆、香菜段、蒜末、植物油、精盐、白糖、白胡椒粉、香油各适量。





制作:

1. 将大米洗净控水；鸡腿洗净剁成块，下入开水锅内焯一下；香菇洗净切成丁。

2. 炒锅注油烧热，下入蒜末爆香，放入鸡腿块、香菇丁、胡萝卜丁、毛豆、香菜段、大米、水烧开，加入精盐、胡椒粉、白糖、香油煮至水分干，盖盖小火焖至米饭熟透即可食用。

原锅土鸡饭

制作:

原料：净土鸡 1 只，大米 250 克，红萝卜丁、香菇丁、葱头末、姜末、香油、酱油、白糖各适量。



制作:

1. 将土鸡剁成小块。

2. 炒锅注香油烧热，下入姜末爆香，放入土鸡块炒至五成熟，加入红萝卜丁、香菇丁、葱头末、酱油、白糖、大米拌匀，倒入电饭锅内煮熟即可食用。

鸡 肉 卤 饭

：什锦



原料：米饭 500 克，鸡脯肉 100 克，鸡蛋 4 个，冬笋 1 个，香菇 50 克，青豌豆 100 克，植物油、精盐、酱油、葱末、湿淀粉各适量。



制作：

1. 将鸡肉洗净，控去水分，切成小块；冬笋剥去外壳，洗净切成小丁；香菇用热水泡发后洗净，切成小丁；青豌豆去壳洗净。
2. 将鸡蛋两端各捅一个小孔，使蛋白流入碗内（蛋黄留做他用），加入湿淀粉搅匀，放入鸡块浆好。
3. 炒锅注油烧热，将浆好的鸡块入锅，煸炒变色后盛出。
4. 将葱末下油锅内炒出香味，再倒入冬笋丁、香菇丁、青豌豆和精盐翻炒数分钟，放入大米饭再翻炒几下，之后倒入炒熟的鸡块，加酱油，炒匀后分盛在几个盘内。
5. 将炒锅内放入适量肉汤或鸡汤，加入精盐烧开，用湿淀粉勾芡，开锅后离火，浇在每盘炒饭上，即可趁热食用。

鸡肉栗子煲饭

主料



原料：大米 500 克，带骨鸡肉 500 克，板栗 10 克，葱段、姜块、精盐、料酒、酱油、花生油各适量，鲜汤 250 克。



制作：

1. 将鸡肉洗净剁成小块，撒入少许精盐拌匀腌片刻，沥去水；板栗一切两半，放入开水锅中烫一下，捞出过凉，剥去外皮备用。
2. 炒锅注油烧热，下入鸡块、栗块煸炒变色，烹入料酒，加入葱段、姜块、精盐、鲜汤、酱油，再倒入洗净的大米拌匀，盖好锅盖，改用小火焖 20 分钟即成。

瓦煲鸡肉饭

主料



原料：大米 250 克，鸡胸肉丝 100 克，植物油、酱油、白糖、胡椒粉、湿淀粉、高汤、木耳丝、香菇丝、金针菇、葱头丝、蒜末、红辣椒丝、姜丝、香菜末各适量。





制作:

1. 将大米洗净控水。
2. 炒锅注油烧热, 下入蒜末爆香, 放入大米小火炒 10 分钟。
3. 瓦煲内添入高汤烧开, 倒入大米煮至水干, 小火焖至熟透。
4. 炒锅注油烧热, 放入鸡胸肉丝、木耳丝、香菇丝、金针菇、葱头丝、酱油、白糖、胡椒粉、水烧开, 用湿淀粉勾芡, 浇在米饭上, 撒上红辣椒丝、姜丝、香菜末即可食用。

鸡肉素菜饭

原料: 大米 500 克, 净鸡肉 150 克, 水发香菇 25 克, 白萝卜丝、胡萝卜丝、冬笋各 50 克, 白糖、酱油、精盐各适量, 紫菜 1 张, 鲜豌豆 150 克, 鲜鸡汤 1 000 克。



制作:

1. 将香菇洗净, 用热水泡发切成细丝; 冬笋剥去外壳, 切成细丝; 青豌豆去壳焯熟。
2. 将鸡肉切成细丝, 加酱油、精盐拌匀腌 2 个小时备用。
3. 锅内放入鸡汤, 加入精盐、白糖、酱油煮沸后, 投入鸡肉、洗净的大米、香菇丝煮沸, 盖盖焖约 10 分钟, 撒上白萝卜丝、胡萝卜丝、冬笋丝焖熟。
4. 将饭拌匀盛入碗内, 撒上豌豆、紫菜丝即可食用。