

热腾腾 香喷喷 丰富多样每一餐



☆☆☆☆☆
品味生活系列

蔡万利 著

福建科学技术出版社

巧手做饭

102道

131

热腾腾 香喷喷 丰富多样每一餐



★★★★★

品味生活系列

蔡万利 著

巧手做饭 102道



福建科学技术出版社

著作权合同登记号：图字 13-2003-50

书名 / 作者 《米食九大类 102 道》 / 蔡万利

中文繁体字版于 2002 年由台湾大境 / 出版菊文化事业有限公司
(www.ecook.com.tw) 出版

中文简体字版于 2003 年经台湾大境 / 出版菊文化事业有限公司
(T.K./P.C.Publishing Co.,) 授权福建科学技术出版社出版

图书在版编目 (CIP) 数据

巧手做饭 102 道 / 蔡万利著. —福州: 福建科学技术出版社, 2004.9

(品味生活系列)

ISBN 7-5335-2360-1

I. 巧… II. 蔡… III. 大米—食谱
IV. TS972.131

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 011971 号

书 名 巧手做饭 102 道
 品味生活系列
作 者 蔡万利
出版发行 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
经 销 各地新华书店
制 作 视觉 21 设计工作室
印 刷 深圳森广源 (印刷) 有限公司
开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/24
印 张 4
图 文 90 码
版 次 2004 年 9 月第 1 版
印 次 2004 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5335-2360-1 / TS · 225
定 价 18.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



如何煮出香喷喷的饭 5
米与水的比例 5

盖饭、烩饭

- 1 猪排饭 7
- 2 牛肉饭 8
- 3 亲子饭 9
- 4 烧烤鸡饭 9
- 5 红烧鱼盖饭 10
- 6 蔬菜饼盖饭 11
- 7 越南鱼肉饭 12
- 8 烤牛肉片饭 13
- 9 腊味糯米饭 14
- 10 照烧猪肉盖饭 15
- 11 焗肉盖饭 16
- 12 梅林鸡腿饭 17
- 13 菠萝牛腩盖饭 18
- 14 糖醋里脊盖饭 19
- 15 鱼片烩饭 19
- 16 豉汁排骨烩饭 20
- 17 海鲜烩饭 21
- 18 咖喱牛肉烩饭 22
- 19 黑米水果烩饭 23
- 20 百合虾仁烩饭 24
- 21 羊肉烩饭 25
- 22 茄汁鸡片烩饭 25

炒饭

- 23 翡翠炒饭 27
- 24 绿茶炒饭 27
- 25 凤梨炒饭 28
- 26 烧鸭炒饭 28
- 27 扬州炒饭 29
- 28 咸鲑鱼炒饭 30
- 29 咖喱茄子炒饭 30
- 30 腰果鸡丁炒饭 31
- 31 蛤肉韭黄炒饭 32
- 32 银鱼酥炒饭 33
- 33 红曲炒饭 33
- 34 双色鸳鸯炒饭 34
- 35 金包银炒饭 35
- 36 蟹腿黑胡椒炒饭 36
- 37 银耳素料炒饭 36
- 38 泰式炒饭 37
- 39 糖渍莲藕炒饭 37
- 40 蛋包饭 38
- 41 青椒牛肉炒饭 39
- 42 枸杞鸡粒炒饭 40
- 43 三色蛋炒饭 41
- 44 鸡丝炒饭 41
- 45 鲍丁炒饭 42
- 46 双喜炒饭 43
- 47 香笋炒饭 43
- 48 萝卜干炒饭 44



炊饭、拌饭

- | | |
|-----------------|----|
| 49 香鳗炊饭 | 46 |
| 50 蚕豆虾仁炊饭 | 47 |
| 51 菊花百合拌饭 | 48 |
| 52 红豆炊饭 | 48 |
| 53 芋香地瓜炊饭 | 49 |
| 54 五香猪肉饭 | 49 |
| 55 秋刀鱼炊饭 | 50 |
| 56 瓜子肉蒸饭 | 51 |
| 57 萝卜丝炊饭 | 51 |
| 58 螺螺拌饭 | 52 |
| 59 卤味拌饭 | 52 |
| 60 蒜香牛排拌饭 | 53 |
| 61 酪梨虾拌饭 | 54 |
| 62 三宝鸡肉拌饭 | 55 |
| 63 泡菜拌饭 | 56 |
| 64 什锦五菇拌饭 | 57 |
| 65 熏鲑拌饭 | 58 |
| 66 鲜奶葡萄拌饭 | 59 |
| 67 牛蒡牛肉拌饭 | 60 |
| 68 泰国鸡肉饭 | 61 |
| 69 海南鸡饭 | 62 |
| 70 乌鱼子拌饭 | 63 |
| 71 夏之蔬拌饭 | 64 |
| 72 色拉拌饭 | 65 |
| 73 筒仔米糕 | 66 |
| 74 栗子炊饭 | 67 |
| 75 韩式拌饭 | 68 |

烤饭、炖饭、创意饭

- | | |
|-----------------|----|
| 76 奶油焗饭 | 70 |
| 77 香菇鸡丁炖饭 | 71 |
| 78 焗干酪海鲜饭 | 72 |
| 79 番茄烤饭 | 73 |
| 80 南瓜烤饭 | 74 |
| 81 咖喱鸡翅烤饭 | 75 |
| 82 三鲜炖饭 | 76 |
| 83 椰香饭丸子 | 77 |
| 84 糖熏中卷饭 | 78 |
| 85 桂花糯米卷 | 79 |
| 86 八宝封鸡腿 | 80 |
| 87 饭团披萨 | 81 |

粥、寿司、手卷

- | | |
|------------------|----|
| 88 山药枸杞粥 | 83 |
| 89 鲍丝鲜蛤粥 | 84 |
| 90 银鱼虾仁粥 | 84 |
| 91 台式芋头粥 | 85 |
| 92 五谷八宝甜粥 | 85 |
| 93 香烤饭团 | 86 |
| 94 寿司竹叶卷 | 87 |
| 95 一品寿司饭团 | 88 |
| 96 五彩寿司卷 | 88 |
| 97 黑胡椒牛肉饭卷 | 89 |
| 98 稻荷寿司 | 89 |
| 99 三角饭团 | 90 |
| 100 蟹肉手卷 | 91 |
| 101 熏鲑手卷 | 91 |
| 102 海苔梅肉饭饼 | 92 |

● 美味的配汤

93

如何煮出香喷喷的饭

1. 白米用量杯量好后，取一只容器将米倒入，加入水，用手轻轻清洗白米，并以顺时针方向迅速淘洗，洗米水浑浊时倒出，并注入清水洗2~3次即可。
2. 完成清洗动作时，洗米水应清澈。此时可在电锅的内锅中量入适量的水(比例请参考“米与水的比例”)，加入米浸泡约30分钟，再将内锅外围擦拭干净，放入电锅中烹煮。
3. 白饭煮熟后，打开锅盖，用饭勺将白饭轻轻翻搅均匀，使水汽迅速蒸发，再盖上锅盖约10分钟即可享用香喷喷的饭。
4. 饭未煮熟时，请勿打开锅盖，一旦掀开，米饭的口感就会大打折扣。

米与水的比例

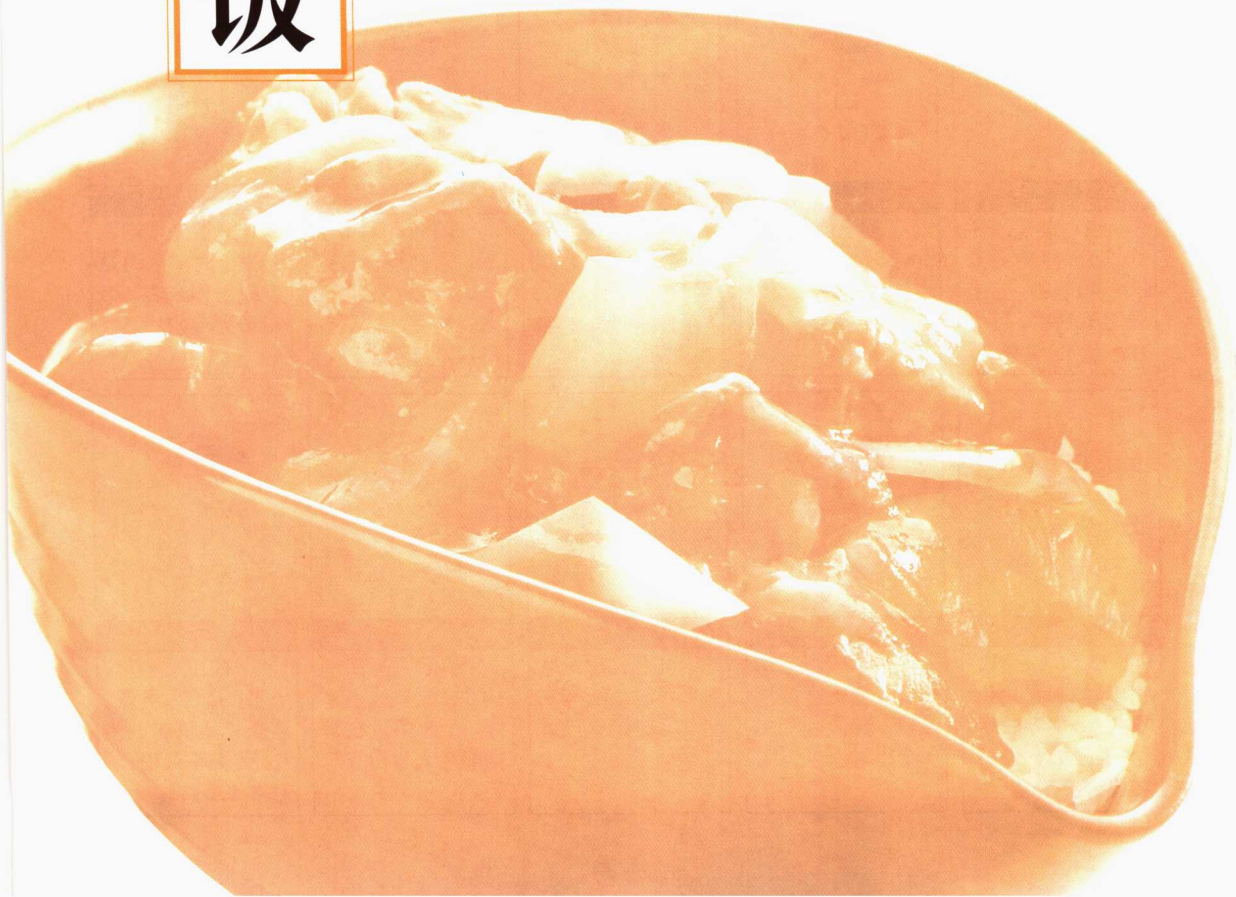
<p>白米</p>  <p>饭(米:水) 1:1 粥(米:水) 1:5 7 10</p> <p>备注 煮饭前须浸泡约30分钟。煮粥煮30~40分钟。若米浸泡不到水，可增加水量1~2杯。</p>	<p>黑米</p>  <p>饭(米:水) 1:1 粥(米:水) 1:8</p> <p>备注 黑米须泡水1个小时。</p>	<p>红糯米</p>  <p>饭(米:水) 1:1.5 粥(米:水) 1:7</p> <p>备注 红糯米须泡水3~4个小时。因黏稠度低，所以最好与白米同煮，口感才更好。</p>	<p>长糯米</p>  <p>饭(米:水) 1:0.7 粥(米:水) 1:8</p> <p>备注 须泡水1个小时。可与薏仁、莲子、绿豆、麦片、小米、红豆、桂圆等熬成八宝粥。</p>	<p>圆糯米</p>  <p>饭(米:水) 1:1 粥(米:水) 1:8</p> <p>备注 圆糯米须泡水1个小时。因为黏度较长糯米高，多用于甜点制作。</p>
<p>糙米</p>  <p>饭(米:水) 1:1.5 粥(米:水) 1:7</p> <p>备注 糙米须泡水1个小时。如果用于煮粥，可与白米1:1搭配，口感才更好。</p>	<p>小燕麦</p>  <p>饭(米:水) 1:1 粥(米:水) 1:8</p> <p>备注 小燕麦可与白米1:1搭配煮成燕麦饭。燕麦须泡水1个小时。</p>	<p>洋薏仁</p>  <p>饭(米:水) 1:1.2 粥(米:水) 1:8</p> <p>备注 洋薏仁须泡水1个小时。可与白米1:1搭配煮成薏仁饭。</p>	<p>小米</p>  <p>饭(米:水) 1:1 粥(米:水) 1:7</p> <p>备注 小米可与白米1:3搭配煮成小米粥。小米粥可在起锅前用太白粉水勾芡。</p>	<p>杂粮米</p>  <p>饭(米:水) 1:1.8 粥(米:水) 1:9</p> <p>备注 综合了糙米、小米、薏仁、荞麦、燕麦、黑糯米、麦片、芡实等杂粮，须泡水30分钟。</p>

盖饭、烩饭

如何选好米

市面上所见到的米种，大致分为籼米、粳米和糯米。籼米呈细长形，粳米呈椭圆形，糯米黏性较大。稻谷收成后经干燥，送到碾米厂打谷成为糙米，再去除米糠、胚芽和杂质，成为不同等级后精米。

选米与其看产地、挑品种，还不如看制造日期。选择出产时间比较近的新米，或采真空压缩包装方式的，都是挑选好米的要诀。



1 猪排饭

材料

里脊排.....	4片
白饭.....	4碗
雪菜.....	300g
红辣椒.....	1根

调味料

A. 盐.....	1/4茶匙
酒.....	1/2茶匙
黑胡椒粉.....	少许
B. 蛋液.....	少许
面粉.....	2大匙
面包粉.....	半杯
C. 味噌(黄酱).....	2大匙
酱油.....	1大匙
米酿(糯米酒).....	1大匙
高汤.....	3大匙
砂糖.....	1茶匙

做法

1. 里脊排略拍，用A料腌拌。雪菜洗净切碎，红辣椒切圆片备用。饭盛于碗中。
2. 里脊排先蘸层面粉，再蘸蛋液，最后蘸上面包粉略压，入中温油锅中炸熟捞出，切数片排碗，再将配菜炒热加入。
3. C料入锅，加一大匙油，全部混煮至浓稠，淋于炸酥的猪排上即可。

TIP

里脊排选厚度约1cm的较佳，因肉薄炸熟后容易干涩，肉厚用B料包裹，肉汁较不易流失。火候的控制要注意，以防外焦肉生的情形发生。

注：本书中 1大匙 = 15ml

1小(茶)匙 = 5ml 1杯 = 200ml



2 牛肉饭

材料

白饭.....	4碗
牛肉片(火锅肉片).....	2盒
洋葱.....	1个
葱.....	2根

调味料

A. 柴鱼酱油.....	4大匙
高汤.....	2杯
米酥.....	2大匙
糖.....	1茶匙
酒.....	1茶匙
B. 红姜片.....	.50g
七味辣椒粉.....	适量

做法

1. 洋葱切条，葱切段，牛肉片用清水略洗，切约5cm长段，备用。
2. 锅入油，爆香洋葱及葱，续入牛肉片略炒，再倒入A调味料煮滚，转为小火，煮至汤汁剩1/3量即熄火。
3. 白饭分别盛入4个深碗中，再将煮好的牛肉及汤料平均分装于白饭上，食用前添加B料即可食用。

TIP

使用的牛肉最好带有油脂，口感会较好。

4 烧烤鸡饭

材料

白饭.....4碗
鸡腿.....4支
辣椒.....4根
蒜头.....12颗
葱.....8根

腌料

洋葱.....1/4个
酱油.....1大匙
盐.....少许
酒.....1茶匙

调味料

烤肉酱.....2大匙
蜂蜜.....1大匙

做法

1. 鸡腿去骨，用刀尖轻剁数刀，用腌料拌约20分钟，葱数根切小段备用。
2. 烤盘先铺上一层锡箔纸，再垫几根葱，排入鸡腿。
3. 烤箱先预热，再以180~200℃温度将鸡腿烤至半熟，再将辛香料一起放入，烤至熟取出，涂抹调味料后续烤1分钟即可。
4. 白饭分盛于4个深碗中，再将鸡腿切块，连同烤汁及配料一起搭配白饭食用。



3 亲子饭

材料

白饭.....4碗
鸡胸.....1/2个
鸡蛋.....6个
洋葱.....1/2个
香菜.....适量

调味料

酱油.....1/2大匙
高汤.....1/3杯
糖.....1/4茶匙
米酥...1/2茶匙(1人份)

做法

1. 鸡胸去骨切丁，洋葱切丁，香菜切小段，鸡蛋打散备用。
2. 将材料分成4等份，分别制作，准备一只亲子饭专用锅，烧热入油爆香洋葱及鸡丁，炒至半熟，续入调味料煮滚转小火，待快熟时，倒入蛋液至凝固。放上香菜。
3. 白饭盛入碗内，再将上述材料全部倒在白饭上即可。

TIP

所谓亲子饭，鸡肉喻妈妈，蛋喻小孩，烹调后一起倒入饭中。日本亲子饭使用的香味蔬菜是三叶，可以香菜替代。



5 红烧鱼盖饭

材料

白饭.....4碗
鲜鱼.....4尾
葱.....2根
辣椒.....1根
蒜头.....4个
姜.....4片

调味料

酱油.....2大匙
水.....1/2杯
糖.....1/2茶匙
酒.....1/2茶匙
胡椒粉.....少许

做法

1. 葱切段，辣椒、蒜头、姜切片，鱼去鳃、鳞，除净内脏，在鱼身斜划两刀备用。
2. 锅烧热入油，将鱼水分擦干，入锅中煎至表面金黄捞出，再将配料爆香，续入调味料煮滚，再放入鱼，以小火慢煮至熟。
3. 白饭分盛于4个深碗中，再将鱼及配料、酱汁一起加入即可食用。



6 蔬菜饼盖饭



材料

白饭	4碗
卷心菜	50g
玉米粒	1/3罐
洋葱	1/4个
胡萝卜	20g
火腿	30g
木耳	30g

调味料

A. 天妇罗粉(日式炸粉)	1杯
鸡蛋	2个
水	1/7杯
盐	1/3茶匙
糖	1/2茶匙
B. 柴鱼香菇酱油	3大匙
砂糖	1茶匙
高汤	3大匙
米醋	1大匙

做法

1. 将卷心菜、洋葱、木耳切条状，胡萝卜、火腿切薄丁状备用。
2. A料慢慢加水调成糊状，加入材料混合拌匀，用汤匙挖适当大小入油锅中以中温炸熟，捞出沥干油，排于装有白饭的深碗内。
3. 将B料置于锅中煮滚淋于蔬菜饼上即可。

TIP

酱汁也可用现成和风色拉酱(有柚子、芥末口味)直接浇入，也非常可口，食辣者可洒些七味辣椒粉。



7 越南鱼肉饭

材料

白饭.....	4碗
鲷鱼肉.....	400g
红番茄.....	1个
紫洋葱.....	1/4个
薄荷.....	适量
生菜叶.....	适量

调味料

A. 盐.....	1/3茶匙
酒.....	1/2茶匙
胡椒粉、葱、姜汁...各少许	
B. 面粉.....	1/2杯
蛋液.....	少许
C. 咖喱粉.....	1/2大匙
蒜末.....	1茶匙
鱼露.....	1/2大匙
鸡粉.....	1/2茶匙
柠檬汁.....	1/2大匙

做法

1. 鲷鱼肉切片用A料腌拌，番茄切片，紫洋葱切细丝，薄荷、生菜叶洗净备用。
2. 鱼肉先蘸层面粉再蘸蛋液，入锅煎熟取出。锅中留少许油，爆香蒜末、咖喱粉，后倒入白饭及其余调味料，炒拌均匀置盘，再将煎好的鱼片及配菜等排盘即可。

TIP

可将鱼肉换成猪肉，食时搭配生菜，有不同的越南风味喔。

8 烤牛肉片饭

材料

白饭.....	4碗
牛肉片.....	400g
葱(烤肉用).....	1根
红辣椒.....	1/2根
小豆苗.....	适量

调味料

蜜汁烤肉酱.....	3大匙
酒.....	1茶匙
粗黑胡椒粉.....	1/4茶匙
油.....	1/2大匙
蒜末.....	1/2茶匙

做法

1. 牛肉片略洗，用调味料腌拌，小豆苗用冷开水洗净，葱、辣椒切细丝泡清水备用。
2. 牛肉片置烤网上烤熟或锅中煎熟，取出置于白饭上，再拌葱丝、小豆苗、辣椒排入碗中即可。

TIP

牛肉可换成猪肉、鸡肉、羊肉等，调味料中也可加些苹果汁或柳橙汁，使肉带有些果香味。

9 腊味糯米饭

材料

长糯米.....300g
叉烧.....150g
腊肠.....2条
肝肠.....2条

调味料

叉烧汁.....1大匙
酱油.....1大匙
葱油.....1大匙

做法

1. 长糯米洗净，略沥干水分，加入180~200ml水，置于深盘中入蒸笼蒸25分钟至熟取出，拌入调味料。
2. 将叉烧、腊肠、肝肠分别切薄片排入扣碗中，再将糯米饭填入碗中，入蒸笼蒸15分钟即可取出倒扣盘中，加些香菜、酱菜即可食用。

TIP

肝肠即用猪肝制作的香肠。烧腊买现成较为方便。如腊肠、肝肠在家自己蒸熟，汤汁可拌入饭中。





10 照烧猪肉盖饭

材料

白饭.....	4碗
五花肉.....	600g
姜.....	20g
小黄瓜.....	1条
生菜叶.....	4片
蒜末.....	1/2茶匙
海苔丝.....	适量

调味料

酱油.....	2大匙
番茄酱.....	1大匙
糖.....	1/2茶匙
酒.....	1大匙
高汤.....	1/2杯

做法

1. 小黄瓜、生菜叶洗净切丝，姜切丝，五花肉切4cm×3cm、厚约0.3cm备用。
2. 锅入少许油烧热，将五花肉片煎至油脂渗出，倒出猪油，加入蒜末、姜丝爆香，续入调味料，煮至五花肉片熟且汤汁浓稠即熄火。
2. 白饭分别盛入4个深碗内，排入蔬菜丝及海苔丝再将照烧猪肉片及汁放于菜上即可食用。

TIP

大型生鲜超市都有切好盒装的五花肉片出售，购买现成的可节省时间。

11 焗肉盖饭

材料

白饭	4碗
五花肉	1kg
鸿喜菇(真姬菇)	1盒
花椰菜	适量
葱	2根
姜	4片
蒜头	3个
辣椒	1根

调味料

酱油	1/2杯
冰糖	1茶匙
酒	1大匙
水	4杯
胡椒粉	少许

做法

1. 五花肉切适当大小，鸿喜菇切除根部，花椰菜切小朵状洗净。
2. 锅子润锅后加少许油将五花肉煸炒至肉微干呈金黄色，倒出多余的油脂，并取出五花肉，再把辛香料爆香，加入调味料及五花肉煮滚，小火慢焖30~40分钟，鸿喜菇、花椰菜炒熟备用。
3. 将卤好五花肉连同卤汁放于白饭上，再排入配菜即可食用。

