



权威营养专家 烹饪大师 精明主妇联合奉献

“家常美食丛书”编写组◎编著

营养分析



烹饪技法



厨事窍门



家常主食

花样繁多的家常主食，吃来营养美味
不同角度的专家指导，做来得心应手



热量
809千卡
★★★

 中国轻工业出版社



权威营养专家 烹饪大师 精明主妇联合奉献

"家常美食丛书"编写组◎编著

家常主食



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常主食 / “家常美食丛书”编写组编著. —北京 :
中国轻工业出版社, 2010.2
(现代人)
ISBN 978-7-5019-7433-7

I. ①家... II. ①家... III. ①主食—菜谱 IV.
①TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2009) 第227505号

策划编辑: 张 弘 翟 燕 责任终审: 劳国强
责任编辑: 张 弘 整体设计: 封晓明 责任监印: 胡 兵

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: 北京地大彩印厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年2月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/24 印张: 9

字 数: 160千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7433-7 定价: 24.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 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邮购联系调换

90259S1X101ZBW

营养师介绍



杨月欣

- 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所食物营养评价室主任、研究员、博士生导师。
- 中国营养学会常务理事、副秘书长、营养与保健食品分会主任委员。
- 主要研究领域：食物营养学。
- 近年来主持20余项国家重点科技攻关项目和国际课题，在我国营养学界享有较高的学术地位和声誉。

我国营养学界享有较高的学术地位和声誉。

- 主要著作有《中国食物成分表2002》《中国食物成分表2004》《营养配餐和膳食评价实用指导》《公共营养师职业教程》《营养科普系列丛书》等。

大厨介绍



焦明耀

- 国家级高级烹饪技师
- 餐饮业国家级评委
- 国际餐饮协会副会长
- 世界中华美食药膳研究会常务理事
- 首都保健营养美食学会烹饪养生专业委员会主任
- 北京电视台《食全食美》栏目厨艺顾问

- 著有《中华百草御膳》系列丛书，《现代人养生》系列丛书，《滋补官府菜》等烹饪养生专著。

主妇介绍



张阿姨

- 说起烹饪心得，张阿姨如数家珍，几十年的烹饪经验，早就可以编辑成册了！阿姨的老伴走南闯北，尝遍各地美味，但最爱的还是阿姨做的这一口儿！叔叔说了：饭，还是家里的香啊！

陆妮

- 热爱美食的资深煮妇，曾参与编著《44道小菜》，不仅做得一手好菜，还热衷“寻访”各地美食。日常最大的乐趣就是不断探索烹饪技艺，这次有机会介绍自己的做菜秘诀，又让理论与实践大踏步提升了一下。

侯莉

- 热爱烹饪、享受生活的快乐主妇，喜欢用心制作美食，特别享受创造新菜式的过程，而老公自然成了试验新口味的最佳人选……

热量分级标准

<240千卡	★
240~479千卡	★★
480~959千卡	★★★
960~2399千卡	★★★★
≥2400千卡	★★★★★

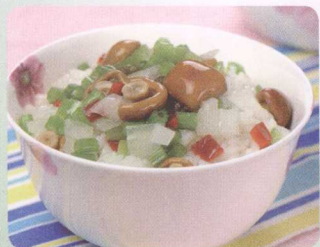
热量分析中星号的多少仅代表其含量的高低，读者应根据自身情况做出合理选择。例如：肥胖患者宜选用热量低（热量星号少）的菜品，而消瘦者宜选择高能量（热量星号多）的菜品。

CONTENTS 目 录

PART 1

米饭·粥类

- 009 米的种类和营养
- 009 米的选购窍门
- 009 米的存放注意事项
- 010 火腿蛋炒饭
- 010 咖喱鸡肉炒饭
- 011 扬州炒饭
- 012 家常炒饭
- 012 豉肉炒饭
- 013 雪里红火腿炒饭
- 014 什锦炒饭
- 014 牛肉炒饭
- 015 印尼炒饭
- 016 虾仁炒饭
- 016 泡菜炒饭
- 017 番茄香菇咖喱炒饭
- 018 双菇炒饭
- 018 糟辣椒炒饭
- 019 菠萝炒饭
- 020 牛肉番茄烩饭
- 020 鸭肉烩饭
- 021 新疆手抓饭



- 022 鸡肉冬笋烩饭
- 022 鸡蛋肉末烩饭
- 023 鱼肉烩饭
- 024 蔬菜烩饭
- 024 金银烩饭
- 025 南瓜烩饭
- 026 榨菜肉末烩饭
- 026 扁豆烩饭
- 027 腊肉糯米烩饭
- 028 咖喱鸡烩饭
- 028 咸鱼鸡粒烩饭
- 029 辣鸡肉烩饭
- 030 鸡蛋蟹柳烩饭
- 030 素鲜菇烩饭
- 031 三鲜烩饭
- 032 甘薯蒸饭
- 032 红豆糯米蒸饭
- 033 八宝蒸饭
- 034 大枣栗子蒸饭
- 034 山药五花肉蒸饭
- 035 青豆肉末蒸饭
- 036 叉烧肉盖浇饭
- 036 肉丁豌豆盖浇饭
- 037 豉汁小排盖浇饭
- 038 牛肉洋葱盖浇饭
- 038 黑椒牛柳盖浇饭
- 039 茄汁鱼片盖浇饭
- 040 鲜虾盖浇饭
- 040 蘑菇盖浇饭
- 041 鱼香茄子盖浇饭
- 042 梅干菜肉片煲仔饭
- 042 猪肝姜片煲仔饭
- 043 腊味煲仔饭

- 044 咸鱼雪花肉煲仔饭
- 044 瑶柱香芋煲仔饭
- 045 豉汁蒜蓉排骨煲仔饭
- 046 羊肉烫饭
- 046 油菜火腿烫饭
- 047 四色烫饭
- 048 鸡汤烫饭
- 048 肉汤白菜烫饭
- 049 家常烫饭
- 050 小米粥
- 050 二米粥
- 051 绿豆粥
- 052 玉米面粥
- 052 高粱米粥
- 053 玉米糝子粥
- 054 皮蛋瘦肉粥
- 054 咸蛋香粥
- 055 蛋花粥
- 056 双菇粥
- 056 腐竹白果粥
- 057 糊涂粥
- 058 野菜粥
- 058 羊腩苦瓜粥
- 059 生滚排骨粥
- 060 萝卜干大骨粥
- 060 榨菜肉片粥
- 061 猪血粥
- 062 生滚猪肝粥
- 062 百叶笋丝粥
- 063 牛肉滑蛋粥
- 064 时蔬牛肉粥
- 064 菠菜虾皮粥
- 065 鸡丝香粥



- 066 蟹柳豆腐粥
- 066 鲜虾西芹粥
- 067 生滚鱼片粥
- 068 海带紫菜粥
- 068 蚝仔粥
- 069 状元及第粥
- 070 紫米粥
- 070 甘薯粥
- 071 栗子粥
- 072 奶香麦片粥
- 072 冰糖大枣粥
- 073 玫瑰粥
- 074 黑芝麻糯米粥
- 074 百合荸荠粥
- 075 莲子荷叶粥
- 076 南瓜粥
- 076 桂圆糯米粥
- 077 大枣山药薏米粥
- 078 松仁核桃香粥
- 078 番茄西米粥
- 079 百枣莲子银杏粥
- 080 五色粥
- 080 西梅大枣粥
- 081 三黑乌发粥
- 082 百合绿豆粥
- 082 菊花粥
- 083 大蒜黑豆粥
- 084 薄荷粥
- 084 金橘糯米粥
- 085 八宝粥



PART 2

饼 · 花卷 · 粽子 ·
糕点 · 小吃类

- 087 小麦面粉的种类及特点
- 087 选购面粉的窍门
- 087 贮存面粉的窍门
- 088 薄烙饼
- 088 空心烙饼
- 089 手抓饼
- 090 葱椒煎饼
- 090 葱油薄煎饼
- 091 家常煎饼
- 092 椒盐馅饼
- 092 虾肉馅饼
- 093 韭菜鸡蛋馅饼
- 094 糖火烧
- 094 麻酱芝麻烧饼
- 095 家常肉饼
- 096 虾仁酥饼
- 096 萝卜酥饼
- 097 家常酥合子
- 098 芝麻油烧饼
- 098 油酥火烧
- 099 千层酥
- 100 双色馒头
- 100 窝窝头
- 101 桂花小窝头
- 102 糖三角
- 102 金银卷
- 103 椒盐花卷
- 104 麻酱花卷
- 104 肉夹馍
- 105 油条

- 106 油饼
- 106 小枣粽子
- 107 肉粽
- 108 菜粽
- 108 糍粽
- 109 紫米一口粽
- 110 椰蓉豆沙卷
- 110 黄米凉糕
- 111 绿豆糕
- 112 夹沙凉糕
- 112 莲子蒸糕
- 113 二米蒸糕
- 114 藕粉蒸糕
- 114 重阳蒸糕
- 115 小米蜂糕
- 116 土豆豆沙蒸糕
- 116 玉米牛奶蒸糕
- 117 上海炒年糕
- 118 米煎糕
- 118 豆沙油炸糕
- 119 萝卜丝煎糕
- 120 油炸米糕
- 120 炸玉米球
- 121 家常油炸糕
- 122 高粱煎饼
- 122 玉米牛奶冻
- 123 椒盐烤香糕
- 124 莜面茶
- 124 莜面团子
- 125 苦荞饅饅



PART 3

面条·米粉类

- 127 小麦面粉的营养及特点
127 荞麦面粉的营养及特点
127 黄豆面粉的营养及特点



- 128 四川担担面
128 羊肉臊子面
129 香辣红烧牛肉卤面
130 家常牛肉卤面
130 番茄牛肉卤面
131 打卤面
132 肉丝卤面
132 沙茶肉片卤面
133 雪里红肉丝卤面
134 茄子卤面
134 葱末酱油醋汁卤面
135 上海阳春面
136 肥鸡汤面
136 家常汤面
137 什锦肉蛋汤面
138 肉末辣酱拌面
138 海米葱油拌面
139 老北京炸酱面
140 豆瓣鱼拌面
140 素拌面

- 141 伊府面
142 炒焦面
142 牛肉蔬菜炸面
143 鸡丝炸面
144 牛肉丝炸面
144 鸡肉虾仁炸面
145 素鸡炸面
146 三丝炒面
146 酸菜肉丝炒面
147 香虾炒面
148 扁豆肉丝焖面
148 三鲜烩面
149 汤面片
150 鸡丝凉面
150 三色凉面
151 肉丝芥末凉面
152 凉拌面
152 家常凉面
153 麻酱凉面
154 榨菜凉面
154 蘑菇凉面
155 朝鲜冷面
156 香菇炒粉
156 牛肉番茄粉
157 酸辣粉
158 什锦煮粉



- 158 韭菜银芽粉
159 羊肉汤粉
160 素汤粉
160 热干粉
161 牛肉丝炒粉
162 肉丝虾仁炒粉
162 豆芽炒粉
163 过桥米线



PART 4

包子·饺子·馄饨类

- 165 巧擀饺子皮
165 巧拌饺子馅
165 巧煮饺子
166 蒸豆包
166 梅干菜猪肉蒸包
167 猪肉汤包
168 水晶虾仁蒸包
168 枣泥蒸包
169 烫面寿桃
170 萝卜丝玉米包
170 虾仁小笼包
171 鲜肉小笼包
172 果仁包
172 芹菜猪肉蒸包
173 肉丁包



- 174 酥皮咸蛋包
- 174 豆馅开花包
- 175 油炸包
- 176 奶油蒸包
- 176 羊肉烤包
- 177 牛肉烤包
- 178 烤三鲜包
- 178 猪肉鲜虾包
- 179 猪肉香菇水煎包
- 180 奶味煎包
- 180 广式煎包
- 181 羊肉水煎包
- 182 火腿包
- 182 生煎包
- 183 素煎包
- 184 肉菜水煎包
- 184 油汆包
- 185 油汆肉包
- 186 肉丁蒸饺
- 186 猪肉扁豆蒸饺
- 187 猪肉白菜蒸饺
- 188 油酥蒸饺
- 188 五味蒸饺
- 189 猪肉雪里红蒸饺
- 190 小笼蒸饺
- 190 小白菜猪肉水饺

- 191 鱼肉饺
- 192 猪肉韭菜水饺
- 192 素水饺
- 193 虾肉水饺
- 194 四川钟水饺
- 194 香菇猪肉水饺
- 195 香菇锅贴
- 196 虾肉锅贴
- 196 素锅贴
- 197 肉菜锅贴
- 198 鱼肉锅贴



- 198 五仁酥饺
- 199 鲜味酥饺
- 200 咖喱饺
- 200 豆沙酥饺
- 201 炸猪肉饺
- 202 菠菜馄饨
- 202 鱼肉馄饨
- 203 素馄饨
- 204 炸馄饨
- 204 虾仁馄饨
- 205 酸菜鲜肉馄饨
- 206 鲜肉馄饨
- 206 红油抄手

附录

- 207 米饭的加工烹饪知识
- 207 煮饭好吃的技巧
- 208 电饭锅煮饭的窍门
- 208 高压锅做饭不粘锅的秘诀
- 208 如何一锅煮出两样饭
- 208 煮饭营养高的技巧
- 209 粥的加工烹饪知识
- 209 器具的选择
- 210 原料特点及煮粥时间
- 211 煮粥配料的添加顺序
- 211 煮粥用水的讲究
- 211 煮粥火候的掌握
- 211 煮粥三部曲
- 212 煮粥的烹饪技巧
- 213 面食的加工烹饪知识
- 213 面团的加工
- 213 和面不粘盆的窍门
- 214 面团的制作
- 215 怎样做薄饼
- 215 蒸馒头不沾屉布的窍门
- 215 巧蒸馒头香又白
- 215 如何判断馒头蒸熟了
- 216 煮面条掌握火候的技巧
- 216 巧煮切面
- 216 面条坨了怎么办
- 216 做凉面的技巧
- 216 巧煮元宵

PART 1

米饭·粥类



炒饭·焖饭·烩饭·蒸饭·盖浇饭·
煲仔饭·烫饭·清粥·咸粥·甜粥

米的种类和营养

大米含有淀粉、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质，能提供人体每天所需热量的60%。大米按照粒质可分为籼米、粳米、糯米。



1. 籼米细长、黏度小、出饭率最高，常用于做饭、煮粥，碾成米粉可以调制发酵米团。

2. 粳米短圆，黏性较小。

3. 糯米有短圆的，也有细长的，黏度最大，多用于制作糕点、小吃。

大米的质量关系到煮后的黏度、硬度、口味和出饭率；对同一品种来说，质量由米粒的形状、腹白、新鲜度决定。在加工过程中，为了使口感更好而去掉了稻米外皮和胚芽，但同时也失去了一部分维生素B₁、维生素E及膳食纤维，所以最好的弥补方法是把大米和其他杂粮混合煮饭。

米的选购窍门

★怎样选购大米

优质大米米粒饱满、完整、坚硬、晶莹剔透，碎米及其他颜色的米极少。当把手插入米中时，有干爽感。然后再捧起一把米观察，看米中是否含有未熟米（即无光泽、不饱满的米）、损伤米、生霉米粒。同时还应注意米中的杂质，优质米糠粉少，带壳稗粒、稻谷粒、

砂石、煤渣、砖瓦粒等杂质极少。大米也有保质期，购买时要看清生产日期。

★怎样鉴别小米的新陈

新小米比陈小米香、黏，更受人们欢迎。因此，市场上有些不法商贩便将陈小米染上姜黄或用少量碱水冲洗，使之变得发黄，冒充新小米出售。

对新、陈小米的鉴别方法是：抓一把小米两手轻磨，手上沾有糠面的为新小米，若无糠面且有黄色沾在手上的，即为掺假小米。

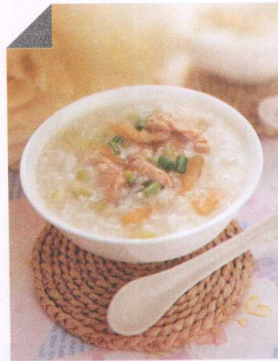
米的存放注意事项

①不宜存放在厨房内及炉灶旁，因厨房温度高、湿度大，对米的质量影响极大。

②不宜靠墙着地，通常要放在垫板上，这样做的目的同样是为了防止米霉变或生虫。

③不宜与鱼、肉、蔬菜等水分高的食品同时储存，否则米易吸水，导致霉变。

④大米最好随吃随买，15~30天买一次较为合适。因为大米的保质期为6个月，即使储存期间未生虫、发霉，其食用质量与营养成分也会逐渐降低。





热量

938千卡

★★★

火腿蛋炒饭

材料 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。

大厨支招

- 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。

咖喱鸡肉炒饭

材料 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，放入咖喱粉以小火炒香，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。

大厨支招

- 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。

热量

597千卡

★★★



扬州炒饭

材料 米饭400克，鸡蛋3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。

大厨支招

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。

营养师叮咛

扬州炒饭应该注意“减油、减盐”。比如，500克米饭配4个鸡蛋，再加上若干配料共约1000克，只需60克油，加盐量也要以比平时口味略淡为宜，这才是健康的吃法。

主妇心得

传统的扬州炒饭是以溪虾仁、火腿为主料，家常炒制时，不必拘泥材料，草虾仁、明虾仁、叉烧肉、火腿肠均可。

热量

862千卡

★★★



家常炒饭

材料 米饭400克，火腿肠100克，鸡蛋1个，黄瓜50克。

调料 盐、味精、葱末各适量。

做法

- 1 黄瓜洗净，与火腿肠分别切成小丁；鸡蛋打散。
- 2 锅置火上，放油少许，倒入米饭翻炒片刻，加入鸡蛋液、火腿肠丁、黄瓜丁，加盐、味精炒匀，将米饭炒散，撒入葱末，炒出香味时即可。

大厨支招

- 炒米饭不粘锅的小窍门：锅中倒入凉油，放入米饭，与凉油拌匀，让米饭粒都裹上油，再开火翻炒，米饭就不会粘锅了。

热量

938千卡

★★★



热量

468千卡

★★

豉肉炒饭

材料 米饭300克，袋装豆豉、瘦猪肉各30克，红椒10克，青蒜1根。

调料 盐、胡椒粉各少许。

做法

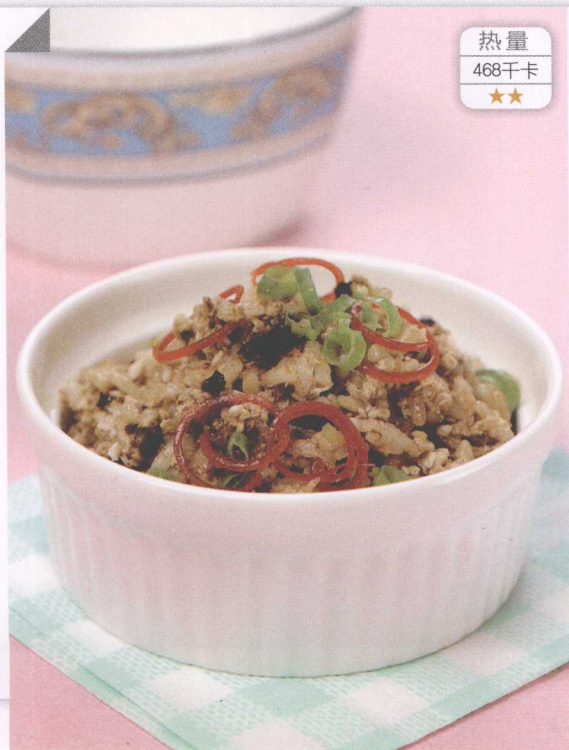
- 1 瘦猪肉洗净，切末；青蒜洗净，切末；红椒洗净，去蒂及子，切丝。
- 2 锅置火上，放油烧热，放入豆豉、青蒜末、猪肉末炒香，加盐、胡椒粉调味，最后放米饭、红椒丝炒匀至熟即可。

大厨支招

- 豆豉用油爆后，会产生浓郁的香气，但豆豉较咸，盐可适量少加。

主妇心得

- 青蒜可以换成大葱或洋葱。





热量

605千卡

★★★

雪里红火腿炒饭

材料 米饭300克，雪里红100克，火腿50克。

调料 葱1根，盐、味精各少许。

做法

- 1 雪里红在清水中漂洗干净，去根后切末；火腿切丁；葱洗净，切末。
- 2 锅置火上，放油烧热，爆香葱末，放入雪里红末和火腿丁煸炒，倒入米饭炒透，加盐、味精调好味即可。

大厨支招

- 炒饭中的火腿也可以换成猪肉、腊肠、腊肉等，雪里红可以换成泡菜、咸菜等。

营养师叮咛

- 雪里红腌制后有一种特殊鲜味和香味，能促进胃、肠消化功能，增进食欲，可用来开胃，帮助消化。

主妇心得

- 雪里红一般味道比较咸，用清水漂洗可去除部分咸味和苦味。



热量

667千卡

★★★

什锦炒饭

材料 米饭400克，黄瓜丁50克，肉丁、虾仁各20克，鸡蛋1个。

调料 葱末、蒜片各3克，盐、胡椒粉各适量。

做法

1 锅置火上，放油烧热，爆香蒜片、葱末，倒入虾仁，加少许盐、胡椒粉炒熟；同样办法炒熟肉丁；鸡蛋打散备用。

2 锅置火上，放油烧热，倒入鸡蛋液炒至半熟，加入米饭炒至松散，放入虾仁、肉丁、黄瓜丁炒匀即可。

主妇心得

• 什锦炒饭的材料虽多，但却很适合新手、懒人炒制，就着手边的食材，根据自己的喜好，注意一下荤素搭配，任意组合就行了。



热量

680千卡

★★★

牛肉炒饭

材料 米饭500克，牛肉80克。

调料 香菜段20克，盐3克、酱油、料酒、淀粉各少许。

做法

1 牛肉洗净切丝，用酱油、料酒、淀粉略腌，入热油锅滑油，捞出备用。

2 锅置火上，放油烧热，放入香菜段炒香，倒入米饭炒散，放入牛肉丝炒熟，加盐调味，炒匀即可。

大厨支招

- 香菜略炒几下，炒出香味即可。
- 牛肉丝要顶刀切，即与牛肉纤维走向呈90°直角，切出的牛肉丝才易嚼烂。

印尼炒饭

材料 米饭300克，牛肉80克，洋葱、蘑菇各20克，葡萄干5克。

调料 咖喱粉5克，盐、胡椒粉适量。

做法

- 1 把牛肉洗净，剁成末；洋葱去外皮，切小丁；蘑菇洗净，切片；葡萄干淘洗净。
- 2 锅置火上，放油烧热，放牛肉末、洋葱丁、蘑菇片、咖喱粉炒熟后加入米饭翻炒，饭热后加胡椒粉、盐、葡萄干再次翻炒均匀后即可食用。

大厨支招

- 咖喱粉根据个人口味，酌量添加，还可加入辣椒、蒜末调味。

营养师叮咛

- 咖喱能促进唾液和胃液的分泌，刺激胃肠蠕动，增进食欲；但胃炎、胃溃疡患者应少食。

主妇心得

- 选购咖喱粉时应注意：咖喱粉的外观松散不结块；粉粒干燥且晶莹；色泽均匀、淡雅。

热量
512千卡

★★★





热量

585千卡

★★★

虾仁炒饭

材料 米饭300克，虾仁120克。

调料 葱末、盐、胡椒粉各适量。

做法

- 1 虾仁去沙肠，洗净，切小丁。
- 2 锅置火上，放油烧热，爆香葱末，加入虾仁丁炒熟，再放米饭翻炒，炒匀、炒透后，以盐、胡椒粉调好味即可盛出。

主妇心得

- 巧去虾仁沙肠：用牙签从虾尾数起的第二节横穿过去，轻轻挑起，沙肠很容易便出来了。

泡菜炒饭

材料 米饭400克，韩国泡菜40克，腌萝卜3片。

调料 葱1根，红辣椒2个，芥末油少许。

做法

- 1 韩国泡菜沥干水分、切成丁；腌萝卜片切成丁；葱、红辣椒洗净，切末备用。
- 2 锅置火上，放油烧热，爆香葱末、红辣椒末，放腌萝卜丁、泡菜丁继续翻炒几下，然后放入米饭不断翻炒拌匀，最后撒入几滴芥末油炒匀即可。

主妇心得

- 此饭的特色是香辣适口，是喜辛辣口味者的好选择。
- 韩国泡菜和腌萝卜都可以在超市购买到。



热量

494千卡

★★★