



美食在每刻 生活添欢乐

一看就会



YI KAN JIU HUI

ZHU SHI TANG BAO ZHOU 1088

# 主食汤煲粥

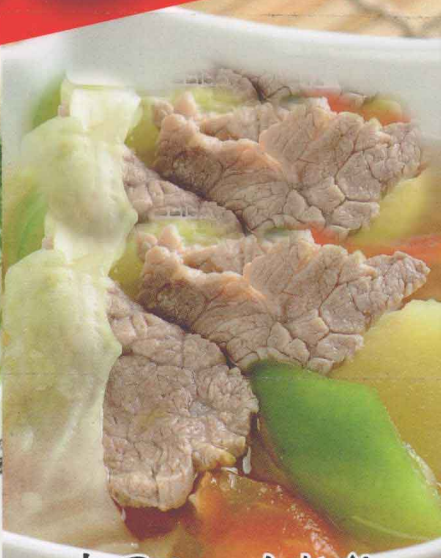
编著◎范海

精选

最美味营养健康主食汤煲粥

# 1088

近 600 道好学易做主食汤煲粥  
380 条健康营养知识集锦  
108 条大厨不传厨事秘籍



中国人口出版社

# 一看就会 主食汤煲粥 1088

编著◎范海



中国人口出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

一看就会主食汤煲粥1088 / 范海编著. — 北京: 中国人口出版社, 2012.1  
(一看就会1088)  
ISBN 978-7-5101-1053-5

I. ①一… II. ①范… III. ①粥—食谱  
IV. ①TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第262660号



## 一看就会主食汤煲粥1088

# 一看就会主食汤煲粥1088

范海 编著

---

出版发行 中国人口出版社  
印 刷 天津市蓟县宏图印务有限公司  
开 本 720×1000 1/16  
印 张 11  
字 数 160千字  
版 次 2012年2月第1版  
印 次 2012年2月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5101-1053-5  
定 价 19.90元

---

社 长 陶庆军  
网 址 [www.rkpbs.net](http://www.rkpbs.net)  
电子信箱 [rkpbs@126.com](mailto:rkpbs@126.com)  
电 话 (010) 83534662  
传 真 (010) 83519401  
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦  
邮 编 100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

# 目录

# MULU

一看就会主食汤煲粥 1088



## 第一章 米制主食

- 001 赤豆米饭/焖南瓜饭
- 002 南瓜百合蒸饭/粟橘饭/贝母蒸梨饭/五彩菠萝饭
- 003 杂粮南瓜饭/糙米竹笋饭/奶香枣杞糯米饭/豆米饭团
- 004 土豆焖饭/竹筒蒸饭/牡蛎蒸米饭
- 005 青豆肉丁蒸饭/清香荷叶饭/香肠香菇饭
- 006 荤素三合饭/牛肉饭/五香糯米卷
- 007 冬笋白菜盖浇饭/家常盖浇饭/咖喱牛肉盖饭
- 008 排骨盖饭/红烧肉盖饭/茄汁鱼片盖浇饭/蛋炒饭
- 009 菠萝炒饭/五彩果醋蛋饭/香菜蛋炒饭/豆腐肉丁炒饭
- 010 肉丝炒饭/培根木耳蛋炒饭/腊香黄金饭/胡萝卜排骨米饭
- 011 叉烧鸡蛋酱油饭/青豆火腿炒饭/什锦炒饭/扬州炒饭
- 012 生炒糯米饭/鸡丝芹菜饭/菠萝鸡饭/鸡丝蛋炒饭
- 013 咸蛋黄炒饭/招牌炒饭/泰皇炒饭/牛排炒饭
- 014 西式炒饭/虾仁炒饭/姜母炒饭/豌豆烤饭
- 015 鹅肝海鲜炒饭/香菇肉丝拌饭/鱿鱼丝拌饭/松仁银鱼拌饭
- 016 松仁核桃粥/豇豆粥/紫苏子粥/韭菜粥
- 017 小米粥/黑米粥/麦冬竹叶粥/黄芪小米粥
- 018 双豆荞麦糙米粥/杂粮粥/百合绿豆粥/桂圆姜汁粥
- 019 无花果粥/红枣阿胶粥/大枣生姜粥/红枣首乌芝麻粥
- 020 银耳山楂粥/南瓜牛奶大米粥/芋头芝麻粥/香甜苹果粥
- 021 猕猴桃樱桃粥/美体丰胸粥/鸡蛋红枣醪糟粥/苹果萝卜牛奶粥
- 022 大枣山莲葡萄粥/草莓绿豆粥/花生大枣粥
- 023 香蕉粥/桂圆糯米粥/糯米银耳粥
- 024 百合葡萄粥/百合莲子大枣粥/雪里红红枣粥/莲藕糯米粥
- 025 枸杞木瓜粥/黑米桂圆粥/当归粥/粳米红糖粥
- 026 木耳山楂粥/黑芝麻大枣粥/大枣山药粥
- 027 锅巴粥/海带绿豆粥/加味绿豆粥
- 028 红糖桂圆糙米粥/香蕉玉米粥/山药玉米粥/草莓麦片粥
- 029 燕麦黑芝麻粥/燕麦核桃仁粥/松子核桃小米粥/南瓜补血粥
- 030 什锦甜粥/八宝粥/八宝莲子粥
- 031 双菌姜丝粥/花菜香菇粥/香菇红豆粥
- 032 竹荪玉笋粥/香葱冬瓜粥/小白菜萝卜粥/茴香青菜粥
- 033 南瓜菠菜粥/南瓜山药粥/胡萝卜菠菜粥/胡萝卜山药大米粥
- 034 土豆芦荟粥/南瓜木耳粥/木耳枣杞粥/山药鸡蛋南瓜粥
- 035 香菇枸杞养生粥/猴头菇粥/淮山芡实粥/毛豆糙米粥
- 036 山药芝麻小米粥/两米芸豆粥/白菜玉米粥/高粱萝卜粥
- 037 薏仁萝卜叶粥/香菇燕麦粥/胡萝卜玉米粥/紫菜肉末粥
- 038 瘦肉番茄粥/萝卜干肉末粥/黄花菜瘦肉枸杞粥/瘦肉虾米冬笋粥
- 039 肉末紫菜豌豆粥/茼蒿叶猪肉粥/瘦肉豌豆粥/金针菇猪肉粥
- 040 香菇瘦肉粥/肉丸香粥/陈皮瘦肉粥/白菜紫菜猪肉粥
- 041 枸杞山药瘦肉粥/鸡蛋玉

# 目录

# MULU

一看就会主食汤煲粥 1088



- 米瘦肉粥/茄子肉末粥/  
卷心菜粥
- 042 玉米鸡蛋猪肉粥/玉米火腿粥/皮蛋瘦肉薏米粥
- 043 萝卜猪肚粥/生姜猪肚粥/猪肝南瓜粥
- 044 陈皮猪肚粥/香菇猪蹄粥/猪腰香菇粥/猪腰枸杞大米粥
- 045 板栗花生猪腰粥/猪血粥/猪腰薏米粥/猪血腐竹粥
- 046 羊肉粥/牛肉菠菜粥/枸杞牛肉莲子粥/牛筋三蔬粥
- 047 羊肉生姜粥/红枣羊肉糯米粥/猪肺毛豆粥/兔肉粥
- 048 香菇鸡肉包菜粥/鸡肉红枣粥/鸡肉香菇干贝粥/香菇鸡翅粥
- 049 鸡肝粥/猪肉鸡肝粥/鸡肉枸杞萝卜粥/家常鸡腿粥
- 050 鸡蛋生菜粥/鸽肉粥/蛋黄鸡肝粥/海参鸡心红枣粥
- 051 鸭丝粥/鹅肉粥/鸡心香菇粥/鹌鹑粥
- 052 鹌鹑瘦肉粥/鱼肉粥/鲤鱼赤豆粥/花生鱼粥
- 053 鲫鱼玉米粥/草鱼粥/鲫鱼百合糯米粥/鲤鱼薏米粥
- 054 海参小米粥/大蒜海参粥/鲈鱼粥/桂花鱼糯米粥
- 055 蛤蜊粥/虾仁干贝粥/状元粥/鲳鱼豆腐粥
- 056 美味蟹肉粥/螃蟹豆腐粥/咖喱炒米粉/干炒牛河
- 057 上汤牛河/咸鲜五仁粽/紫米年糕/香煎糯米糕
- 058 莲蓉枣泥饼/糯米豆沙饼/山药饼
- 059 双色糍粑/腰果糍粑/夹心糍粑
- 060 黑米馒头/玉米发糕
- 061 小米面发糕/广式腊肠卷/玉米面饼子/牛肉夹馍
- 062 番茄鸡蛋打卤面/茄子打卤面/肉末番茄面
- 063 三丝面/家常肉末卤面/猪肉卷心菜打卤面
- 064 炸酱面/番茄鱼片面/脆鲜面/木耳鸡蛋打卤面
- 065 番茄鸡蛋面/爆锅面/什锦肉丝面/珍珠鸡汤面
- 066 胡萝卜面/肉骨汤面/蓝花卤面
- 067 玉米鸡汤面/薏仁番茄瘦肉面/三丁面
- 068 猫耳朵面/红烧肉面/刀削面
- 069 香菇酱肉面/酱排骨面/猪肝面
- 070 家常汤面/清汤牛肉面/猪肝菠菜面/番茄猪肝菠菜面
- 071 羊肉丝面/洋葱羊肉面/红烧牛肉面/榨菜肚丝面
- 072 麻油鸡面/香菇鸡肉面/烧鹅拉面
- 073 番茄汁鱼面/三鲜鱼面/鲑鱼面
- 074 鱼丸鲜汤面/虾皮手擀面/虾仁鸡蛋面/鲜虾云吞面
- 075 长寿面/蚬子菠菜汤面/什锦鸡蛋面/海鲜蔬菜面
- 076 海鲜拉面/日式煮乌冬面/全家福汤面
- 077 豆角焖面/四川麻辣凉面/凉拌燕麦面
- 078 泡菜凉拌宽面/蒸面条/清爽酸辣凉面/素拌面
- 079 芝麻酱拌面/担担面/武汉热干面/腊味拌乌冬面
- 080 干拌牛肉面/银芽鸡丝面/开阳葱油面
- 081 揪片/鸡丝炒面/羊肉炒面片
- 082 肉丝炒面/鸡丝木耳面/小炒乌冬面/×O酱海鲜乌冬面
- 083 虾仁炒面/主厨沙拉通心面/家常意大利面/意大

## 第二章 面制主食



- 利炒面
- 084 奶味通心面/蒜香青蛤面/  
鸡丝馄饨
- 085 胡萝卜汤包/香菇素菜包/  
海带豆腐素包
- 086 肉丁豆角包/白菜猪肉包/  
野菜肉包/三鲜灌汤包
- 087 猪肉小笼包/排骨包/水  
煎包/葱煎包
- 088 牛肉小笼包/翡翠汤包/  
麦穗包
- 089 龙眼汤包/水晶包/虾仁  
大包
- 090 红糖三角包/黑米包/五  
花蟹肉包/海鲜包子
- 091 佛手枣泥包/三丁包/红  
薯烫面包/三鲜馅包子
- 092 豆沙包/瓜仁煎包/桃仁  
鸭丁包/茶叶包
- 093 白玉翠饺/胡萝卜素水饺/  
豆芽笋饺/黄瓜素水饺
- 094 芽菜虾米饺/三鲜水饺/  
鸳鸯饺
- 095 芹菜水饺/荠菜饺子/金  
针菇水饺
- 096 茄子猪肉水饺/西葫芦饺/  
猪肉韭菜水饺
- 097 白菜元宝水饺/南瓜海米  
水饺/猪肉白菜饺
- 098 鸡肉水饺/洋葱饺/芸豆  
猪肉水饺/牛肉水饺
- 099 鲑鱼水饺/虾仁黄瓜水  
饺/玉面蒸饺/青椒猪肉  
蒸饺

- 100 羊肉水饺/茼蒿牛肉蒸饺/  
麻酱烧饼/葱油饼
- 101 金丝饼/平度火烧/干层  
蒸饼/煎冬瓜饼
- 102 煎萝卜饼/煎芹菜叶饼/  
煎槐花饼
- 103 韭菜合子/家常馅饼/叉  
烧酥饼
- 104 牡蛎煎饼/土豆丝筋饼/  
五仁酥
- 105 芝麻薄饼/蜜汁薯饼/南  
瓜饼
- 106 果仁豆沙甜饼/风味小黏  
饼/蜂糕
- 107 松糕/吉利饼/铜锣烧

### 第三章 美味汤煲

- 108 枸杞枣豆汤/甘薯黄豆汤
- 109 黑豆熟地生姜汤/番茄莼  
菜汤/菠菜蛋汤/番茄蛋  
花汤
- 110 番茄荷包蛋汤/百合炖蛋  
汤/雪莲百合蛋汤
- 111 香菜皮蛋汤/虾米冬瓜汤/  
西葫芦虾皮汤
- 112 山药冬瓜汤/荸荠芹菜降  
压汤/萝卜煲汤
- 113 冻豆腐白菜汤/红绿土豆  
汤/香菇蓝花汤

- 114 莼菜菇丝汤/蛋清蘑菇汤/  
银耳花生煲香菇/红萝卜  
煮蘑菇
- 115 香菇红枣汤/平菇汤/竹  
笋蘑菇汤/菌菇汤
- 116 丝瓜金针汤/四丝汤/豆  
腐清汤
- 117 蚕豆素鸡汤/素豆腐煲/  
素丸莼菜汤
- 118 萝卜粉丝汤/木耳鸡蛋瘦  
肉汤/里脊三片汤
- 119 莲子龙须猪肉汤/芪灵芝  
肉枣汤/茶树菇炖肉
- 120 大枣炖肉汤/乌黄瘦肉汤/  
萝卜连锅汤
- 121 豆花泡菜汤/黄瓜丸子汤/  
五花肉丸子汤
- 122 排骨炖竹笋/清炖肘子/  
五花肉炖莲藕/黄豆排  
骨汤
- 123 双黄排骨汤/豆芽豆腐排  
骨汤/西施排骨煲/口蘑  
竹荪汤
- 124 丝瓜豆腐汤/什锦汤/群  
英荟萃煲
- 125 意式蔬菜汤/猪舌雪菇汤/  
豌豆猪蹄汤
- 126 枣豆猪尾汤/百合猪蹄汤/  
黄豆无花果煲猪蹄/淡菜  
煲猪蹄
- 127 红枣猪心煲/龙实猪心  
煲/口蘑猪心煲/党琥猪  
心煲
- 128 琥蕨猪心煲/枸杞猪肝

# 目录

# MULU

一看就会主食汤煲粥 1088



- 汤/滋补明目汤/胡椒猪肚汤
- 129 芹菜猪血汤/玛瑙豆腐汤/豆芽腰片汤/猪胰山药玉米煲
- 130 豌豆肥肠汤/牛肉土豆汤/南瓜牛腩汤
- 131 俄式红汤牛肉/党参牛排汤/牛尾汤
- 132 番茄牛尾汤/牛骨营养汤/牛髓真菌汤
- 133 黄牛蹄炖萝卜/陈皮萝卜煮肉圆/当归山药炖羊肉
- 134 黑豆花生羊肉汤/豆腐羊肉汤/滋补羊肉汤
- 135 海马炖枣羊肉/海马羊肉煲/桂枝羊肉煲
- 136 山药枸杞炖羊脑/美味羊杂汤/笋片大麦羊肚汤/羊肉大补汤
- 137 枸杞炖兔肉/芦笋鸡丝汤/兔肉薏米煲/夏草鸡丝汤
- 138 凤丝榨菜汤/莼菜鸡丝汤/鸡蓉豆苗汤
- 139 香菇鸡片汤/小白菜鸡丸汤/椰汁芋头滑鸡煲
- 140 陈皮鸡翅汤/萝卜煮鸡脆骨/花生炖凤爪
- 141 天麻焖鸡/清炖啤酒鸡/桂圆子鸡
- 142 虫草人参炖乌鸡/山杞煲乌鸡/香菇鸡块煲/银杞明目汤
- 143 养颜润肤煲/老鸭芡实汤/鸡肝茭白枸杞汤/山药胡萝卜鸡汤
- 144 鸭脯土豆汤/黄花菜炖肉鸭/口蘑灵芝鸭子煲
- 145 笋干煲老鸭/野鸭山药汤/野菊炖野鸭
- 146 韭香鸭血汤/鸭蛋瘦肉汤/清炖鸽子汤
- 147 银耳鸽子汤/大枣鸽子汤/鸽子鳖甲汤
- 148 北芪党参炖老鸽/天麻炖肉鸽/百合鸽蛋汤
- 149 归穹鹤鹑汤/鹤鹑莲藕汤/红腰豆鹤鹑煲
- 150 清炖鲫鱼汤/乌豆鲤鱼汤/鲫鱼木耳煲
- 151 鱼羊鲜汤煲/水陆鲜煲/鲤鱼姜丝汤
- 152 鲤鱼红小豆汤/贵州酸汤鱼/鲢鱼头炖豆腐
- 153 补身鱼头汤/八宝鱼头/海带煲草鱼
- 154 冬瓜草鱼汤/鲜鱼汤/鳙鱼丝瓜汤/鱼片香汤
- 155 豆腐黑头鱼煲/三鲜鳝丝汤/甲鱼猪脊汤/泥鳅河虾汤
- 156 泥鳅煲/奶香鳊鱼汤/明太鱼炖豆腐
- 157 桔梗豆腐煲/黄鱼/南瓜鱼松汤/鱿鱼汤
- 158 笔管炖豆腐/双色墨鱼丸/胡萝卜虾皮汤/鲜鱿蓝花汤
- 159 蟹柳油麦汤/鲜鱿荷兰豆汤/虾米茭白条汤/虾仁韭菜豆腐汤
- 160 青苹果鲜虾汤/鲜虾丝瓜鱼汤/竹笋虾仁汤
- 161 菜心虾仁鸡片汤/蛤蜊土豆煲/青萝卜煮蛤蜊
- 162 萝卜蛭子汤/银芽白菜蛭黄汤/北极艳丽汤
- 163 鸡毛菜海鲜汤/健美汤/天然牡蛎汤
- 164 双耳牡蛎汤/牡蛎紫菜汤/滋补海鲜煲
- 165 鲍鱼汤/枸杞海参汤/海参牛肝菌汤
- 166 冰糖木瓜/红枣山药炖南瓜/甜醋猪脚姜汤
- 167 银耳百合炖香蕉/芹菜柠檬汤/酸枣开胃汤
- 168 白果莲子汤/花生桂圆大枣汤/冰糖百合/百合煮白果
- 169 莲枣银耳羹/黑豆汤/花生仁炖百合/芝麻核桃汤
- 170 蛋蓉玉米羹/银耳花生香菇汤/山楂橘子羹





一看就会主食汤煲粥 1088

# 米制主食



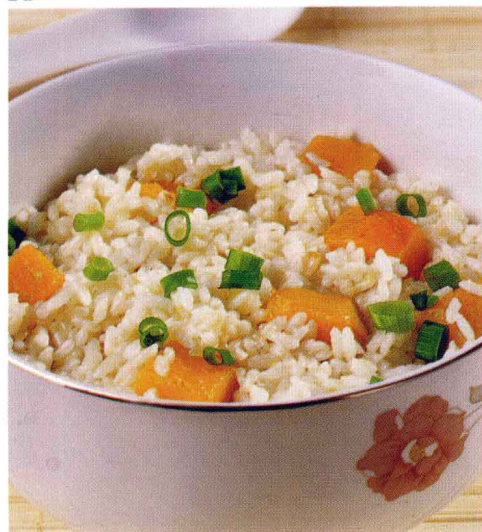
## 赤豆米饭

**用料** 大米、红小豆、白糖（或精盐）

**制作** ①红小豆洗净，清水浸泡4小时。②大米淘洗干净，与红小豆同放入电饭煲焖成米饭，吃时调味，可甜可咸。

### ★营养小贴士

补气养血，滋养容颜。



## 焖南瓜饭

**用料** 大米、南瓜、葱花、植物油

**制作** ①大米淘洗干净，浸泡30分钟；南瓜去皮、去瓤，洗净切块。②炒锅加油烧至七成热，倒入葱花爆香，放南瓜块煸炒，加入大米和适量清水烧沸，煮至米粒开花、水快干时，盖上锅盖，小火焖熟即成。

### ★营养小贴士

降糖降脂，减肥轻身。





## 南瓜百合蒸饭

**用料** 大米、小南瓜、鲜百合、冰糖、白糖

**制作** ①南瓜洗净，切开上部，挖出瓜瓤，做成南瓜盅；百合掰成瓣，洗净；大米淘洗干净，沥水；大米、百合装入南瓜盅内。②冰糖、白糖放入碗中，加沸水溶化，倒入南瓜盅内，水量要浸过米1厘米，将南瓜盅上蒸锅大火蒸30分钟，出锅即成。

### ★营养小贴士

滋阴润燥，美容养颜。



## 粟橘饭

**用料** 小米、橘皮

**制作** ①小米淘洗干净；橘皮浸泡洗净。②锅置火上，加入小米、橘皮和适量清水，煮成米饭即成。

### ★营养小贴士

理气润中，燥湿化痰。

## 贝母蒸梨饭

**用料** 川贝母、水梨、糯米

**制作** ①水梨洗净，切成两半，挖掉梨心和部分果肉，果肉切丁；糯米淘洗干净，用清水浸泡2小时。②贝母洗净，和糯米、梨肉拌匀，倒入梨内，盛在容器里，移入蒸锅，隔水蒸30分钟即成。

### ★营养小贴士

养心润肺。



## 五彩菠萝饭

**用料** 菠萝、糯米饭、芦笋、胡萝卜、彩椒、苹果、精盐、味精、白糖

**制作** ①菠萝自上端横刀切去十分之一做盖，挖出菠萝肉，少许切丁留用，把挖好的菠萝外壳倒置控干水。②芦笋洗净，切丁；胡萝卜去皮洗净，切丁；彩椒去蒂、去子，洗净切丁；苹果去皮洗净，切丁，用盐水浸泡20分钟。③糯米饭中倒入芦笋丁、胡萝卜丁、彩椒丁、菠萝丁和苹果丁，加精盐、味精、白糖拌匀，装入挖空的菠萝内，上锅蒸10分钟即成。

## 杂粮南瓜饭

**用料** 高粱米、糙米、紫米、糯米、红小豆、花生米、小南瓜

**制作** ①小南瓜洗净，对半切开，取一半，去子、洗净，制成瓜盅。②杂粮洗净，混合拌匀装入瓜盅里，上笼蒸熟即成。

### ★ 营养小贴士

营养丰富，有很好的食补作用。



## 糙米竹笋饭

**用料** 竹笋、薏苡仁、发芽糙米

**制作** ①薏苡仁洗净，清水浸泡2小时；竹笋洗净，切丁。②薏苡仁、竹笋、发芽糙米混合拌匀，放入电饭煲中，加适量水煮熟即成。

### ★ 营养小贴士

滋阴润燥，清肠排毒。



## 奶香枣杞糯米饭

**用料** 糯米、鲜牛奶、大枣、枸杞子、白糖、炼乳、香油、猪油

**制作** ①大枣泡软洗净，去核；枸杞子用温水泡发，洗净；糯米洗净，用清水浸泡6小时，捞出沥水。②不锈钢盆内抹上猪油，放入大枣、枸杞子和泡好的糯米，加入鲜牛奶、白糖、炼乳、香油，上笼大火蒸1小时，取出，翻扣入盘中即成。

### ★ 营养小贴士

补气养血，悦色红颜。



## 豆米饭团

**用料** 黑豆、豇豆、红小豆、绿豆、燕麦、薏苡仁、葡萄干、芝麻、大米、炼乳、白糖

**制作** ①所有豆类洗净，浸泡4小时，入锅蒸至熟透；薏苡仁洗净，浸泡4小时；芝麻炒熟，加白糖拌匀。②大米洗净，加适量水，放入电饭煲中煮至七成熟时，加入燕麦、薏苡仁、葡萄干、炼乳，蒸至饭熟。③米饭取出，团成饭团，再滚上各色熟豆子，装盘，撒上芝麻糖即成。

### ★ 营养小贴士

豆类含丰富的B族维生素，有稳定神经系统、帮助生理代谢、增加食欲的功效。



## 土豆焖饭

**用料** 大米、土豆、肥瘦猪肉、葱姜蒜末、酱油、植物油

**制作** ①土豆去皮洗净，切丁；肥瘦猪肉洗净，切丁；大米淘洗干净。②锅置火上，倒油烧热，放入肉丁、葱姜蒜末煸香，倒入酱油炒至肉丁五成熟，熄火。③大米、土豆、肉丁同放入电饭锅拌匀，焖熟即成。

### ★营养小贴士

补气，健胃，消食。



## 竹筒蒸饭

**用料** 大米、腊肉、香葱粒

**制作** ①腊肉洗净，切丁；大米洗净，浸泡30分钟。②大米装入竹筒内，加水，盖上盖，入笼蒸30分钟，撒上腊肉丁，再继续蒸15分钟停火，稍闷，取出撒上香葱粒即成。

### ★营养小贴士

驱寒，除湿，理气。



## 牡蛎蒸米饭

**用料** 大米、牡蛎、芝麻、葱末、蒜蓉、酱油、辣椒粉、胡椒粉、香油

**制作** ①牡蛎去壳取肉，洗净，捞出沥水。②大米淘洗干净，入锅内蒸熟，加入牡蛎肉，继续蒸至牡蛎肉熟。③将牡蛎米饭盛入碗中，加入酱油、辣椒粉、葱末、蒜蓉、香油、芝麻、胡椒粉，拌匀即成。

### ★营养小贴士

滋阴养血，补肾壮阳。

## 青豆肉丁蒸饭

**用料** 糯米、猪瘦肉、鱿鱼、绿豆芽、胡萝卜、洋葱、青豆、精盐、味精、植物油

**制作** ①糯米淘洗干净，用水浸泡发透；猪肉、胡萝卜、洋葱均洗净，切丁；绿豆芽洗净；鱿鱼洗净泡软，切丝。②炒锅点火，倒油烧热，放入洋葱炒香，加入猪肉丁略炒，再将鱿鱼、绿豆芽、胡萝卜、青豆一起放入锅中，略炒之后，倒入糯米、适量水，放入精盐、味精，起锅装入盛器，上笼蒸熟即成。

### ★营养小贴士

补虚养胃，解毒润肤。



## 清香荷叶饭

**用料** 大米、虾肉、瘦肉、火腿、蟹肉、水发香菇、鸡蛋、精盐、白糖、植物油、荷叶

**制作** ①大米淘洗干净，入锅蒸熟，取出凉凉；虾肉、蟹肉、瘦肉、火腿、水发香菇均切丁；鸡蛋入热油锅摊成蛋皮，盛出切片。②炒锅倒油烧热，放入虾肉、蟹肉、瘦肉炒香，加香菇、火腿、精盐、白糖炒匀，与蛋皮一起放在米饭上，包入荷叶中，入笼大火蒸5分钟即成。

### ★营养小贴士

健脑益智，增强记忆力。



## 香肠香菇饭

**用料** 大米、熟香肠、虾仁、香菇、熟笋、熟咸肉、荷叶、葱花、蒜末、精盐、味精、植物油

**制作** ①大米洗净；虾仁去虾线，洗净，与大米拌匀，入电饭煲蒸成米饭。②香菇泡发，洗净，和熟香肠、熟笋、熟咸肉同切成小片。③虾仁米饭加其他各种用料拌匀，分成2等份，放在洗净的荷叶上，四周折叠包拢，捆扎好，上蒸笼大火足气蒸10分钟，取出即成。

### ★营养小贴士

温中下气，活血化痰。





## 荤素三合饭

**用料** 大米、胡萝卜、莴笋、肥瘦猪肉丁、青菜、榨菜、鲜荷叶、精盐、植物油

**制作** ①大米淘洗干净；胡萝卜、莴笋去皮，洗净，切块；青菜洗净，切块；榨菜切丝。②炒锅倒油烧热，放入肉丁煸炒至五成熟，将肉丁铲出，再倒入青菜、莴笋和胡萝卜，加精盐，拌匀后摊开拍平，将肉丁铺在上面，再将米倒上拍平，倒入清水至淹没大米，盖上鲜荷叶，加盖，大火煮12分钟，听不见水声时转小火焖8分钟即熟。

### ★ 营养小贴士

强身健体，提高免疫力。



## 牛肉饭

**用料** 牛肉、香米、菜心、姜丝、精盐、味精、胡椒粉、植物油

**制作** ①牛肉洗净切片，加精盐、味精、胡椒粉、姜丝腌渍入味；菜心洗净，切去头尾，入沸水锅焯熟，摆入大碗周边。②香米淘洗干净，放入煲中，加入适量清水和少许植物油，煮至饭刚熟时转用微火，放入牛肉片焖至熟烂，盛入菜心碗中即成。

### ★ 营养小贴士

补中益气，强健筋骨。



## 五香糯米卷

**用料** 糯米、火腿、鸡蛋皮、辣椒丁、精盐、味精、白糖、香油、猪油

**制作** ①糯米淘洗干净，浸泡30分钟，捞出倒入蒸锅中，加入适量清水蒸熟成糯米饭；火腿切小粒。②糯米饭中加入火腿粒、辣椒丁，调入精盐、味精、白糖、猪油、香油拌匀，用鸡蛋皮包好，再上笼蒸5分钟，取出切段，摆在盘中即成。

### ★ 营养小贴士

糯米性平，味甘，有补中益气、健脾养胃、益精强志、聪耳明目、止烦、止渴等功效。补肾强身，除湿利水。

## 冬笋白菜盖浇饭

**用料** 米饭、猪肉、小白菜、冬笋、葱花、精盐、味精、酱油、水淀粉、肉汤、植物油

**制作** ①猪肉洗净切片；冬笋洗净，入锅煮熟，切片；小白菜洗净沥水，切段。②炒锅上火，倒油烧热，放葱花爆香，放入猪肉片、冬笋片、白菜段、酱油、精盐、味精翻炒，倒入适量肉汤烧沸，用水淀粉勾芡，浇在米饭上即成。

### ★营养小贴士

清肺化痰，减肥瘦身。



## 家常盖浇饭

**用料** 热米饭、黄瓜、四季豆、香肠、鸡蛋、精盐、味精、水淀粉、植物油

**制作** ①黄瓜去皮，洗净切丁；四季豆洗净切丁，入沸水锅焯烫至变色，捞出沥水；香肠切丁；鸡蛋磕入碗中搅散，加少许水，入锅隔水蒸熟，取出，划成小块。②炒锅倒油烧热，放入四季豆炒熟，倒入黄瓜丁、香肠丁翻炒片刻，加入鸡蛋块翻炒，加精盐、味精和适量水，用水淀粉勾芡，浇在米饭上即成。

### ★营养小贴士

益气健脾，利水消肿。



## 咖喱牛肉盖饭

**用料** 米饭、牛肉、土豆、胡萝卜、洋葱、蒜末、精盐、生抽、咖喱粉、黑胡椒、植物油

**制作** ①牛肉洗净，入锅煮熟，捞出切块，加蒜末、精盐、咖喱粉、生抽及少量黑胡椒拌匀，煮牛肉汤备用。②土豆、胡萝卜、洋葱去皮，洗净，切块，入热油锅翻炒片刻，加入煮牛肉汤，煮熟，放入牛肉，加咖喱粉煮开，收汁盖在米饭上即成。

### ★营养小贴士

牛肉中含有丰富的维生素和矿物质，锌和铁的含量尤为丰富。





## 排骨盖饭

**用料** 米饭、排骨、酱油、精盐、料酒、葱段、姜片、大料、淀粉、植物油

**制作** ①排骨洗净，控干水，剁成段，加酱油、淀粉拌匀，放入热油锅炸至金黄色，捞出沥油。②炸排骨块放入锅中，加适量水、酱油、料酒、精盐、大料、葱段、姜片，大火烧沸，转小火焖至排骨酥烂，盛在米饭上即成。



## 红烧肉盖饭

**用料** 五花肉、米饭、生菜叶、萝卜丁、葱姜丝、精盐、酱油、白糖、料酒、植物油

**制作** ①五花肉洗净，切块；生菜叶洗净，切碎。②炒锅倒油烧热，放葱姜丝爆香，放入肉块煸炒，加料酒、酱油、适量水、精盐、白糖焖烧至熟，加入萝卜丁，翻炒收汁，盛出浇在米饭上，撒入生菜叶即成。

### ★营养小贴士

强身健体，润肤美容。

## 茄汁鱼片盖浇饭

**用料** 米饭、鲤鱼肉、西芹丁、水发木耳、料酒、姜末、番茄酱、精盐、味精、植物油

**制作** ①鲤鱼肉切片，加精盐、料酒、姜末拌匀，腌20分钟；木耳洗净，撕成小片。②炒锅倒油烧热，放入鱼片炒熟，盛出。③原锅留底油烧热，放入木耳、西芹翻炒片刻，加番茄酱和少许水，烧沸后放入鱼片、味精翻炒均匀，浇在米饭上即成。

### ★营养小贴士

温中益气，益智健脑。



## 蛋炒饭

**用料** 米饭、鸡蛋、葱花、精盐、味精、胡椒粉、植物油

**制作** ①鸡蛋磕入碗中搅匀。②炒锅倒油烧热，倒入鸡蛋液炒成鸡蛋块，倒入米饭，用铲子将米饭捣散翻炒，炒至米饭散开成粒状，有少许蒸气冒出时，放入葱花、精盐、味精、胡椒粉，充分翻炒均匀即成。

### ★营养小贴士

驱寒除湿，理气。



## 菠萝炒饭

**用料** 菠萝、大米、糙米、葱花、精盐、胡椒粉、咖喱粉、植物油

**制作** ①大米、糙米均洗净，煮成糙米饭；菠萝去皮，切小块，在盐水中浸泡10分钟。②锅置火上，倒油烧热，放入菠萝炒香，加入糙米饭、精盐、胡椒粉、咖喱粉翻炒5分钟，起锅前撒上葱花拌匀即成。

### ★ 营养小贴士

酸甜可口，健脾开胃。



## 五彩果醋蛋饭

**用料** 米饭、莴笋、青豆、圣女果、鸡蛋、香菜段、精盐、果醋、冰糖、植物油

**制作** ①鸡蛋磕入碗中打散，与冰糖、果醋、精盐制成果醋汁；莴笋去皮，洗净切片，入沸水锅烫熟；圣女果洗净，切块；青豆洗净，入锅煮熟。②炒锅倒油烧热，加米饭、果醋汁翻炒片刻，倒入莴笋片、青豆、圣女果翻炒均匀，出锅撒入香菜段即成。

### ★ 营养小贴士

调节血糖，改善糖代谢。



## 香菜蛋炒饭

**用料** 米饭、猪瘦肉丝、鸡蛋、香菜、精盐、水淀粉、植物油

**制作** ①猪瘦肉丝加精盐、水淀粉抓匀上浆；鸡蛋磕入碗中，加精盐搅匀；香菜择洗干净，切碎。②炒锅倒油烧至六成热，放入肉丝滑散，盛出。③锅内留底油烧热，放肉丝、蛋液、香菜翻炒，倒入米饭，拌炒均匀即成。

### ★ 营养小贴士

温中益气，平肝和胃。



## 豆腐肉丁炒饭

**用料** 大米饭、豆腐、猪肉、胡萝卜、青椒、水发香菇、葱花、姜末、蒜片、精盐、味精、植物油

**制作** ①豆腐入沸水锅煮透，凉凉，切丁；猪肉洗净，切丁；青椒、胡萝卜、香菇分别洗净，切丁，入沸水锅焯片刻，捞出沥水。②炒锅倒油烧热，放入肉丁煸炒至八成熟，投入葱花、姜末、蒜片炒香，放入豆腐丁、青椒丁、胡萝卜丁、香菇丁及大米饭，加入精盐、味精，翻炒均匀即成。

### ★ 营养小贴士

健脾养胃，清热止泻。







## 肉丝炒饭

**用料** 米饭、鸡蛋、猪瘦肉、葱姜丝、精盐、味精、水淀粉、香油、植物油

**制作** ①鸡蛋磕入碗中，分开蛋清和蛋黄，搅散蛋黄；猪瘦肉洗净，切丝，加水淀粉、鸡蛋清抓匀。②炒锅倒油烧热，放入肉丝滑熟，盛出。③锅留底油烧热，放入葱姜丝煸香，倒入米饭、肉丝，边炒边放入精盐、味精、香油，至饭热透时，分3次倒入蛋黄液，炒匀即成。



## 培根木耳蛋炒饭

**用料** 米饭、培根、木耳、鸡蛋、酱油、植物油

**制作** ①木耳泡发洗净，去蒂，切丝；培根切丝；鸡蛋磕入碗中搅散。②炒锅倒油烧热，倒入鸡蛋液炒成蛋块。③原锅倒油烧热，放入培根炒熟，放入木耳丝翻炒片刻，加酱油调味，放入米饭、鸡蛋块，翻炒均匀即成。

### ★营养小贴士

经常食用木耳可起到防癌、抗癌的作用。

## 腊香黄金饭

**用料** 腊肉、腊肠、米饭、鸡蛋黄、精盐、植物油、葱花

**制作** ①腊肉、腊肠切丁，倒入锅中炒至吐油出香，盛起；米饭用勺子翻松；蛋黄倒入碗中打散。②炒锅倒油烧热，倒入蛋黄液、米饭翻炒，使蛋液均匀地包裹在饭粒上，再加入腊肉、腊肠炒至米饭呈金黄色，调入精盐，撒葱花炒匀即成。

### ★主厨小窍门

购买腊肉要选外表干爽，无异味，肉色鲜明的。



## 胡萝卜排骨米饭

**用料** 米饭、熟酱排骨、胡萝卜、青椒、生菜叶、鸡蛋、葱姜蒜末、精盐、鸡精、植物油

**制作** ①鸡蛋磕入碗中打散，入热油锅炒熟，盛出；胡萝卜、青椒均洗净，切丁。②净锅倒油烧热，放入葱姜蒜末炆锅，放入胡萝卜丁、青椒丁炒香，倒入米饭炒匀，放入蛋块及少许精盐、鸡精炒透，装盘。③生菜叶烫透，放在米饭上，再添加酱排骨即成。

### ★主厨小窍门

如有酱排骨的酱汁，烧热浇在米饭上会更好吃。

