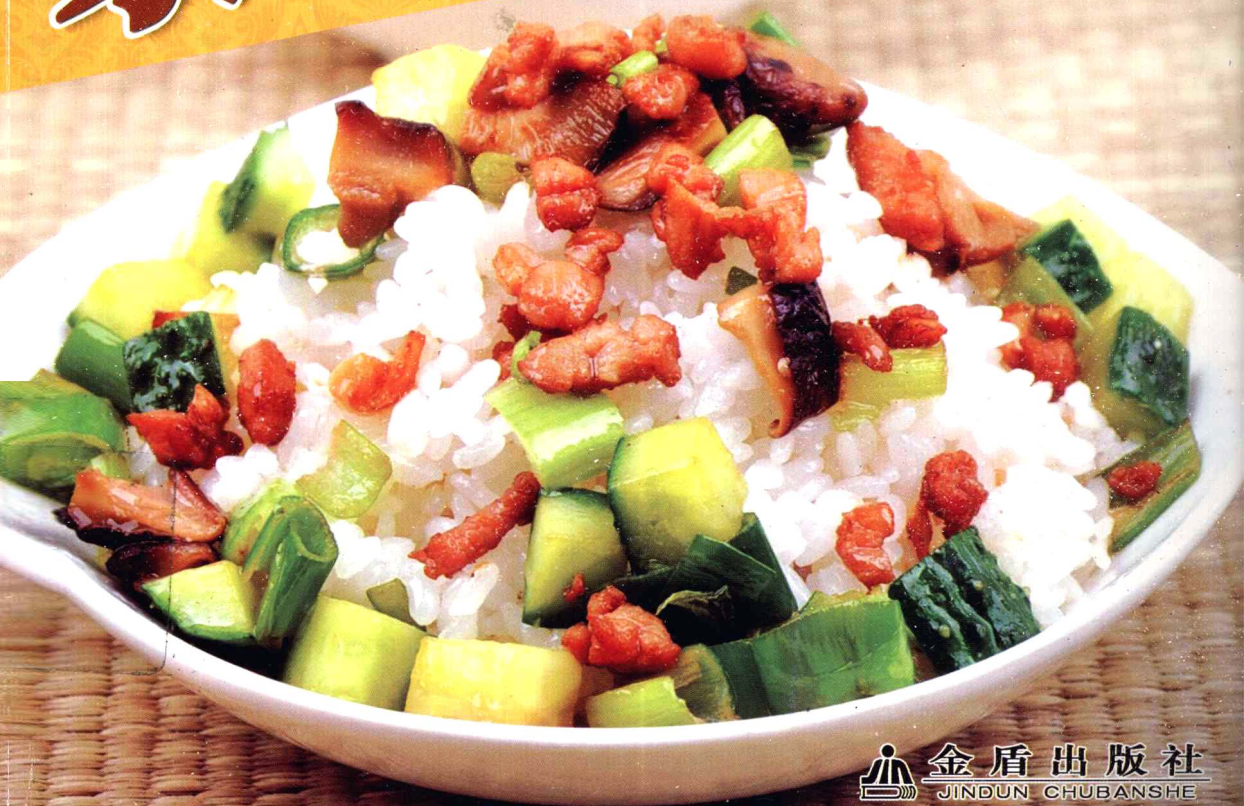




主 编 董国成

家常盖饭



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE



百变家常盖饭

主 编 董国成

编 委 会 董国成 张美花 黄玉女 王迎娣
唐荣臻 王德朋 宦艳丽 董国营
朱 岗 厉运宝 齐俊利 刘少华
孔祥涛 刘彦红 刘红林 宋朋朋
谷秀娟 刘国军 董国涛 朱喜博
张海元 党正同 李彦荣 许宏影
魏洪勇 赵贵海 于亚翠 (排名不分先后)

菜例监制 董国成 黄玉女

协助拍摄 FS 月光海派厨艺文化工作室

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这是一本介绍如何制作家常盖饭的烹饪书。全书分为素菜盖饭、肉菜盖饭、海鲜盖饭三大类,共计 200 款。所选盖饭,易于操作,贴近大众,营养丰富,别具风味。本书非常适合广大家庭阅读使用,也可供餐馆、酒店参考。

图书在版编目(CIP)数据

百变家常盖饭/董国成主编. -- 北京:金盾出版社,2011.8
ISBN 978-7-5082-7068-5

I. ①百… II. ①董… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 111613 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京凌奇印刷有限责任公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×970 1/16 印张:5 彩页:80 字数:45 千字

2011 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:18.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言



盖饭也叫盖浇饭，顾名思义，就是将烹制好的菜肴盖在米饭上的过程，在食用时再进行拌匀即可。盖浇饭的主要特点是饭菜结合，食用方便，既有主食米饭，又有美味菜肴。但不像食用饭菜那样要用较多餐具摆到桌上，而是将饭菜盛于一盘，既可放在桌上食用，也可以用手端着吃。盖浇饭的另一个特点是快而热。由于饭菜都是事前烹制现成的，食者可以随到随吃，而且饭菜始终都是热的，符合我国人民吃热食的习惯、所以，也可以说它是中国式的快餐。

那么怎样才能做好盖饭呢？盖饭可以根据个人口味进行搭配与选择。要想做好盖饭，最重要的就是所烹制的菜肴要调味到位，也就是说首先要把握好口味的调制，特别是咸淡要适宜，因为白米饭是没有味道的，如果所烹制的菜肴也淡而无味的话，会直接影响盖饭成品的味道，因此在烹制菜肴的时候要比平常稍微咸一点，盖饭自然也就变得更加回味无穷！只要掌握好这些最基本的东西，那么你的盖饭会烹制得非常成功，进而尽情去品味其中的美味所在。

全书分为素菜盖饭、肉菜盖饭、海鲜盖饭三大类共计200款，均详细地介绍了每款盖饭的用料、调料、详细做法、制作要点，图文并茂，本书是您的最佳选择，是您烹制出美味的好帮手。

在编写的过程中会有很多不足之处，还请内行的朋友及广大家庭烹饪能手给予批评指正，以促使我们做得更好。

编者



目 录

一、素菜盖饭类

- 01 麻香芹菜盖饭
芹菜肉末盖饭
- 02 芹菜木耳萝卜盖饭
蒜香茼蒿盖饭
甘香盖饭
- 03 包心肉末盖饭
土豆丁盖饭
酸辣土豆丝盖饭
- 04 香菇烧油菜盖饭
辣炒油菜盖饭
番茄蛋盖饭
- 05 辣椒番茄盖饭
青瓜丁盖饭
木樨蛋盖饭
- 06 红肠豆芽盖饭
肉末梅菜笋丝盖饭
尖椒鸡蛋盖饭
- 07 糖醋尖椒盖饭
麻辣豆腐盖饭
- 08 葱炒豆腐盖饭
韭菜干丝盖饭
蒜香干盖饭

- 09 醋熘茭瓜盖饭
酱爆茭瓜丁盖饭
酸辣白菜盖饭
- 10 三丁盖饭
胡萝卜蛋盖饭
韭菜肉丝盖饭
- 11 南瓜丁盖饭
米粒瓜丁盖饭
肉末木耳盖饭
- 12 木耳鸡蛋盖饭
虾酱芸豆盖饭
葱末鸡蛋盖饭
- 13 雪菜肉丁盖饭
鲜蘑香菜盖饭
- 14 清炒菜花盖饭
酱爆圆葱盖饭
菠菜肉末盖饭
- 15 三色杏仁盖饭
腐竹三丝盖饭
黑耳腐竹盖饭
- 16 麻辣花生仁盖饭
蒜薹肉末盖饭
鸡蛋海带盖饭
- 17 肉末海带盖饭

- 豆苗盖饭
- 18 双芽盖饭
青椒烤肠盖饭
双丁青椒盖饭
- 19 青椒鸽蛋盖饭
蒜香兰花盖饭
- 20 肉末兰花盖饭
莴笋蛋皮盖饭
酱烹莴笋盖饭
- 21 冬菇肉丁盖饭
海米冬瓜盖饭
冬瓜米粒盖饭
- 22 火腿冬瓜盖饭
焖炒金芽盖饭
辣爆素鸡盖饭
- 23 素鸡木耳盖饭
花生素鸡青瓜丁盖饭
胡萝卜山药丁盖饭
- 24 番茄山药盖饭
娃娃菜丁盖饭
鱼香娃娃盖饭

二、肉菜盖饭类

- 25 肉末盖饭



香辣肉丝盖饭

26 糖醋肉丁盖饭

肉末香菇盖饭

韭菜肉丁鸡蛋盖饭

27 烧排骨盖饭

番茄排骨盖饭

排骨粉条盖饭

28 滑炒猪肝盖饭

猪肝青豆盖饭

29 卤味猪肝盖饭

辣炒大肠盖饭

干煸大肠盖饭

30 青菜碎大肠盖饭

圆葱烧牛肉盖饭

香菜牛肉丝盖饭

31 滑炒牛肉丁盖饭

酱牛肉盖饭

番茄牛肉盖饭

32 凉拌酱牛肉盖饭

香辣牛肚盖饭

辣子金钱肚盖饭

33 土豆牛肚盖饭

香辣百叶盖饭

34 芹菜百叶盖饭

青瓜百叶盖饭

香菜羊肉丝盖饭

35 滑炒羊肉丁盖饭

山药羊肉盖饭

36 菠菜羊肉盖饭

爆炒羊杂盖饭

葱碎羊杂盖饭

37 酱香羊杂盖饭

兔肉萝卜盖饭

圆葱烧兔肉盖饭

38 红烧兔肉盖饭

爆炒鸭丝盖饭

滑炒鸭片盖饭

39 酱爆鸭丁盖饭

辣子鸭胗盖饭

卤鸭胗盖饭

40 芹菜鸭胗盖饭

鸭肠韭菜盖饭

41 青椒鸭肠盖饭

三样鸭肠盖饭

酱爆鸡丁盖饭

42 雪菜肉盖饭

鱼香鸡丁盖饭

辣椒鸡肉末盖饭

43 麻辣鸡丝盖饭

胡萝卜鸡丁盖饭

44 鸡肉豆腐泥盖饭

泡椒鸡丝盖饭

凤丝豆苗盖饭

45 米粒鸡盖饭

特色爆鸡丁盖饭

46 香辣鸡心盖饭

孜然鸡心盖饭

芹菜烧鸡心盖饭

47 红烧鸡块盖饭

辣子鸡块盖饭

干煸鸡盖饭

48 鱼香鸡块盖饭

辣烧鸡翅盖饭

可乐鸡翅盖饭

49 青椒鸡肝盖饭

青瓜丁鸡肝盖饭

三、海鲜盖饭类

50 小白菜蛤蜊盖饭

蛤蜊韭菜鸡蛋盖饭

51 辣子蛤蜊盖饭

肉末海肠盖饭



目 录

雪菜海肠盖饭

52 土豆烧海肠盖饭

红烧海参盖饭

肉末海参盖饭

53 葱爆海参盖饭

健体海蛎子盖饭

白菜海蛎子盖饭

54 瓜片爆海蛎子盖饭

韭菜海蛎子盖饭

55 香菜比管鱼盖饭

韭香鸡蛋比管盖饭

辣椒比管鱼盖饭

56 清炒虾仁盖饭

三鲜虾仁盖饭

蒜薹甜酱虾仁盖饭

57 爆炒小鱿鱼花盖饭

鱿鱼西兰花盖饭

茼蒿鱿鱼盖饭

58 黄瓜扇贝盖饭

鲜辣扇贝盖饭

鸡蛋菠菜扇贝盖饭

59 韭香海蛭盖饭

辣椒海蛭盖饭

60 牛肉酱海蛭盖饭

滑炒黄鳝盖饭

61 蒜子鳝片盖饭

焖烧鳝丝盖饭

清炒螺片盖饭

62 黑耳螺片盖饭

蛋花螺片绿叶盖饭

63 海米白菜盖饭

鲜蘑香菜海米盖饭

海米红肠青菜盖饭

64 尖椒虾皮盖饭

虾皮鸡蛋菜碎盖饭

65 芹菜虾皮肉末盖饭

辣烧牛蛙盖饭

麻辣牛蛙盖饭

66 老姜牛蛙泡椒盖饭

鲜虾白菜盖饭

辣烧鲜虾盖饭

67 萝卜鲜虾盖饭

肉丝海蜇盖饭

68 芹菜木耳海蜇盖饭

醋烹海蜇盖饭

海带双末盖饭

69 三丝海带盖饭

海带银牙盖饭

青瓜鲜贝盖饭

70 双色鲜贝盖饭

土豆胡萝卜鲜贝盖饭

71 娃娃北极盖饭

肉末北极香菜盖饭

韭香北极盖饭

72 金枪鱼丁盖饭

葱烧金枪盖饭

煎金枪鱼片盖饭

73 三椒末金枪鱼盖饭

黑鱼丝盖饭

74 麻辣黑鱼盖饭

家常烧黑鱼盖饭

腌炸黑鱼盖饭

一、素菜盖饭类

麻香芹菜盖饭

【原料】 白米饭 125 克，芹菜 150 克，胡萝卜 20 克。

【调料】 麻椒油 30 克，精盐 6 克，鸡粉 3 克，蒜米 8 克，香油 4 克。

【制作】

① 将白米饭盛在盘内备用。

② 将芹菜择洗干净，切成小丁。胡萝卜洗净，去皮，切成丁待用。

③ 净锅上火，倒入麻椒油烧热，蒜米炆香，下入胡萝卜稍炒，调入精盐、鸡粉，下入芹菜炒熟，淋入香油，起锅盖在盘内的白米饭上即可。

【制作要点】 炒制芹菜时要大火翻炒至熟，这样才能保证芹菜清脆而美味的口感。



芹菜肉末盖饭



【原料】 白米饭 200 克，芹菜 175 克，猪肉 50 克。

【调料】 花生油 20 克，酱油 8 克，味精 2 克，葱花 5 克，花椒油 3 克。

【制作】

① 将白米饭盛在盘内备用。

② 将芹菜择洗干净，切成小节。猪肉洗净，切成末待用。

③ 净锅上火，倒入花生油烧热，葱花炆香，下入猪肉末煸炒至变色，烹入酱油，下入芹菜，调入味精炒至成熟，淋入花椒油，起锅盖在盘内的白米饭上即可。

【制作要点】 煸炒猪肉末时要用小火慢炒，可以放入少许的水，炒出的肉会更加香嫩。

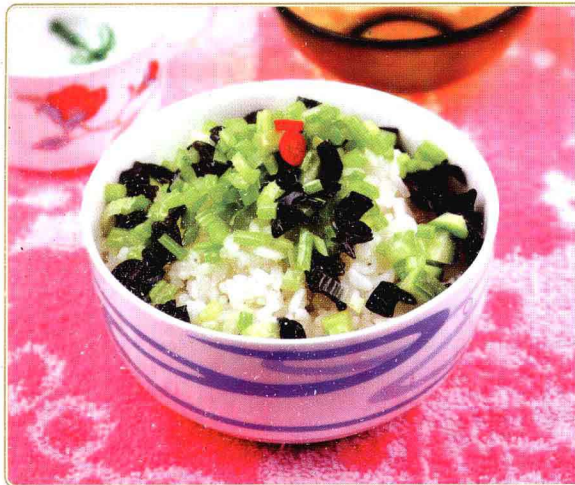
芹菜木耳萝卜盖饭

【原料】 白米饭 175 克，芹菜 200 克，水发木耳 45 克，萝卜 20 克。

【调料】 花生油 30 克，精盐 6 克，鸡粉 2 克，葱、姜各 3 克，香油 5 克。

【制作】

- ① 将白米饭盛在盘内备用。
 - ② 将芹菜择洗干净，切成丁。水分木耳洗净，切成丁。萝卜洗净，去皮，切成丁待用。
 - ③ 净锅上火，倒入花生油烧热，葱、姜炆锅，下入萝卜煸炒 2 分钟，下入芹菜、水发木耳稍炒，调入精盐、鸡粉炒至成熟，淋入香油，起锅盖在盘内的白米饭上即可。
- 【制作要点】** 萝卜成熟较慢，所以要先炒至八成熟，再下入其他原料。



蒜香茼蒿盖饭

【原料】 白米饭 200 克，茼蒿 180 克。

【调料】 色拉油 25 克，精盐 7 克，味精 3 克，蒜米 8 克，香油 5 克。

【制作】

- ① 将白米饭盛出备用。
 - ② 将茼蒿洗净，切成小段，用开水焯烫，捞起控净水分待用。
 - ③ 净锅上火倒入色拉油烧热，蒜米爆香，下入茼蒿，调入精盐、味精大火炒匀，淋入香油，起锅盖在白米饭上即可。
- 【制作要点】** 茼蒿切得段不要过长，炒制时要用大火快炒，成菜不但水分较少，而且口味更好。



甘香盖饭

【原料】 白米饭 150 克，甘蓝 200 克。

【调料】 花生油 20 克，精盐 5 克，鸡粉 3 克，葱花 8 克，干辣椒节 4 克，香油 6 克。

【制作】

- ① 将白米饭盛出备用。
 - ② 将甘蓝洗净，切成小丁待用。
 - ③ 净锅上火，倒入花生油烧热，葱花、干辣椒节爆香，下入甘蓝煸炒至回软，调入精盐、鸡粉炒匀，淋入香油，起锅盖在白米饭上即可。
- 【制作要点】** 甘蓝要用小火慢慢煸炒，炒制时不要加水，否则成菜口味会很差。



包心肉末盖饭

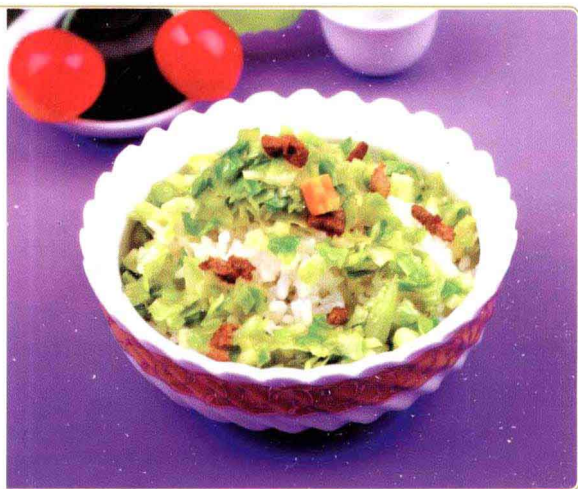
【原料】 白米饭 250 克，包心菜 175 克，猪肉 50 克。

【调料】 花生油 15 克，蚝油 7 克，味精 3 克，葱、姜各 2 克，花椒油 5 克。

【制作】

- ① 将白米饭盛在盘内备用。
- ② 将包心菜洗净，切成细丝。猪肉洗净，切成末待用。
- ③ 净锅上火，倒入花生油烧热，葱、姜炆香，下入猪肉末煸炒至变色，烹入蚝油炒几下，再下入包心菜炒至成熟，调入味精，淋入花椒油炒匀，起锅盖在白米饭上即可。

【制作要点】 因包心菜喜油大，猪肉要选用稍肥一点的炒制，成菜自然美味。



土豆丁盖饭

【原料】 白米饭 300 克，土豆 200 克。

【调料】 花生油 25 克，精盐 3 克，鸡精 2 克，葱花 6 克，香菜末 8 克，高汤少许。

【制作】

- ① 将白米饭盛出备用。
- ② 将土豆去皮，洗净，切成小丁待用。
- ③ 净锅上火，倒入花生油烧热，葱花炆炒出香味后，下入土豆丁煸炒，倒入高汤煨烧，调入精盐、鸡精，撒入香菜末，起锅盖在白米饭上即可。

【制作要点】 土豆丁要用小火慢烧至入味，更要注意不要粘锅。



酸辣土豆丝盖饭

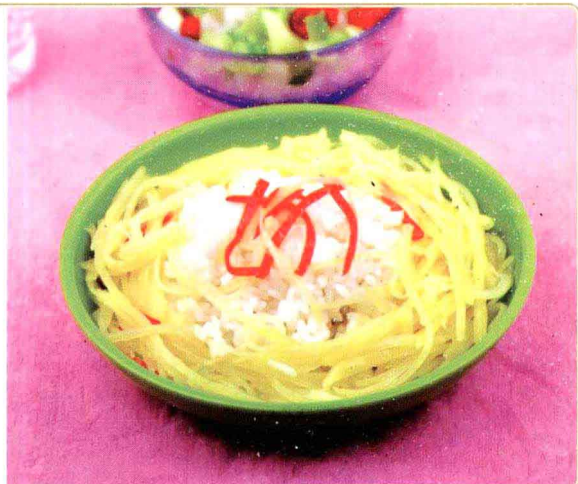
【原料】 白米饭 200 克，土豆 175 克。

【调料】 花生油 30 克，精盐、白醋各 5 克，味精 4 克，干辣椒 6 克，蒜米、葱花各 3 克，香油 8 克。

【制作】

- ① 将白米饭盛出备用。
- ② 将土豆去皮，洗净，切成丝，焯水捞起，控净水分待用。
- ③ 净锅上火，倒入花生油烧热，蒜米、葱花、干辣椒爆香，烹入白醋，下入土豆丝，调入精盐、味精炒匀，淋入香油，起锅盖在白米饭上即可。

【制作要点】 土豆丝要用大火快炒，要用白醋先烹锅，成菜后醋的香味才会更加香醇。





香菇烧油菜盖饭

【原料】 白米饭 250 克，油菜 300 克，香菇丁 12 克。

【调料】 色拉油 30 克，精盐 6 克，鸡粉、香油各 5 克，鲜味酱油、蒜片各 3 克。

【制作】

①将白米饭盛在盘内备用。

②将油菜择洗干净，切成丁，用开水焯烫，捞起控净水分待用。

③净锅上火，倒入色拉油烧热，蒜片、香菇丁爆香，烹入鲜味酱油，倒入油菜，调入精盐、鸡粉炒匀，淋入香油，起锅盖在白米饭上即可。

【制作要点】 香菇要爆炒出香味，否则成菜味道不够香浓。



辣炒油菜盖饭

【原料】 白米饭 300 克，嫩油菜 400 克。

【调料】 花生油 25 克，精盐 7 克，味精 5 克，干辣椒 10 克，蒜米 8 克，花椒油 6 克。

【制作】

①将白米饭盛出备用。

②将嫩油菜择洗干净，切成段，入沸水内焯烫，捞出控净水分待用。

③净锅上火，倒入花生油烧热，蒜米、干辣椒炆香，倒入嫩油菜，调入精盐、味精大火爆炒，淋入花椒油，起锅盖在白米饭上即可。

【制作要点】 嫩油菜要经过焯水处理，不然成菜水比较大，直接影响口味。



番茄蛋盖饭

【原料】 白米饭 200 克，番茄 150 克，鸡蛋 2 个。

【调料】 花生油 30 克，精盐 8 克，白糖 3 克，葱花 5 克，香菜末 4 克，香油 8 克。

【制作】

①将白米饭盛在盘内备用。

②将番茄洗净，切成丁。鸡蛋打入盛器内搅匀待用。

③净锅上火，倒入花生油烧热，葱花炆香，倒入鸡蛋炒熟，下入番茄续炒，调入精盐、白糖炒至成熟，淋入香油，撒入香菜末，起锅盖在白米饭上即可。

【制作要点】 番茄的丁不要切得过大，不然成菜口味不好。

辣椒番茄盖饭

【原料】白米饭 250 克，番茄 200 克，辣椒 1 个。

【调料】色拉油 20 克，精盐 7 克，味精 5 克，香醋 3 克，葱花 8 克，香油 4 克。

【制作】

①将白米饭盛在盘内备用。

②将番茄洗净，切成丁。辣椒洗净，去子，切成丁待用。

③净锅上火，倒入色拉油烧热，葱花炆香，下入番茄稍炒，调入精盐、味精、香醋，再下入辣椒炒制成熟，淋入香油，起锅盖在白米饭上即可。

【制作要点】番茄要先炒至八成熟，再下入辣椒稍炒即可，要保证辣椒的色泽及口味。



青瓜丁盖饭

【原料】白米饭 300 克，青瓜 250 克。

【调料】花生油 250 克，甜面酱 15 克，鸡精 4 克，葱花 10 克，香油 5 克。

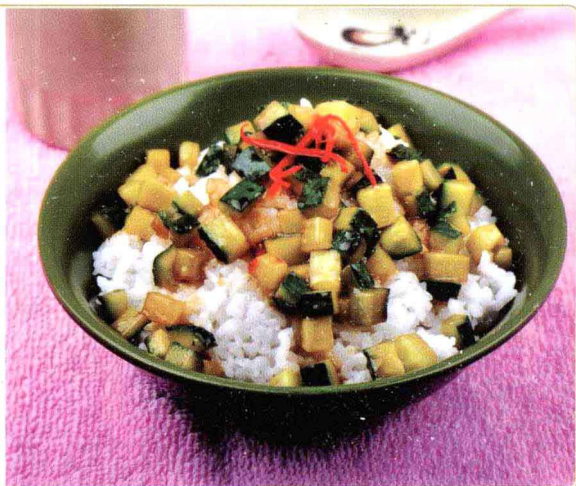
【制作】

①将白米饭盛在盘内备用。

②将青瓜洗净，切成丁待用。

③净锅上火，倒入花生油烧热，葱花爆香，烹入甜面酱，下入青瓜丁稍炒，调入鸡精炒熟，淋入香油，起锅盖在白米饭上即可。

【制作要点】要用小火慢炒，防止甜面酱糊锅，影响成菜口味。



木樨蛋盖饭

【原料】白米饭 200 克，黄瓜 100 克，水发木耳 50 克，鸡蛋 1 个。

【调料】色拉油 25 克，精盐、香油各 5 克，味精 2 克，葱、姜各 3 克。

【制作】

①将白米饭盛入盘内备用。

②将黄瓜洗净，切成粒。水发木耳洗净，切成粒。鸡蛋打入盛器内搅匀待用。

③净锅上火，倒入色拉油烧热，葱、姜爆香，倒入鸡蛋炒熟，下入黄瓜、水发木耳稍炒，调入精盐、味精炒至成熟，淋入香油，起锅盖在白米饭上即可。

【制作要点】鸡蛋要用小火炒至成熟，防止口感变老。





红肠豆芽盖饭

【原料】 白米饭1碗，黄豆芽200克，红肠35克。

【调料】 花生油20克，精盐5克，酱油3克，味精2克，葱花6克，香油4克，清汤适量。

【制作】

- ① 白米饭备用。
- ② 将黄豆芽洗净。红肠切成黄豆芽大小的丁待用。
- ③ 净锅上火，倒入花生油烧热，葱花炆香，倒入红肠稍炒，下入黄豆芽，调入精盐、酱油、味精煸炒，倒入适量清汤至熟，淋入香油，起锅盖在白米饭上即可。

【制作要点】 黄豆芽要用小火使其入味，最后再次用大火收汁，味道会更加鲜美。



肉末梅菜笋丝盖饭

【原料】 白米饭200克，梅菜、笋共150克，猪肉75克。

【调料】 色拉油15克，精盐6克，花椒油5克，蒜末8克。

【制作】

- ① 将白米饭盛入盘内备用。
- ② 将梅菜、笋均洗净，切成丝。猪肉洗净，切成末待用。
- ③ 净锅上火，倒入色拉油烧热，蒜末爆香，下入猪肉末煸炒，调入精盐，下入梅菜、笋丝炒至成熟，淋入花椒油，起锅盖在白米饭上即可。

【制作要点】 梅菜、笋丝要用大火快炒，才会更加美味。



尖椒鸡蛋盖饭

【原料】 白米饭250克，尖椒200克，鸡蛋2个。

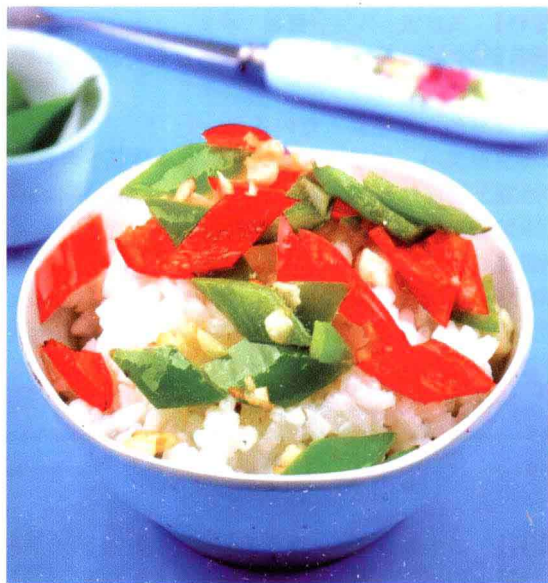
【调料】 花生油25克，精盐7克，葱花10克。

【制作】

- ① 将白米饭盛入盘内备用。
- ② 将尖椒洗净，去子，切成末，放到盛器内，打入鸡蛋，调入精盐、葱花搅匀待用。
- ③ 净锅上火，倒入花生油烧热，倒入鸡蛋液炒至成熟，起锅盖在盘内的白米饭上即可。

【制作要点】 尖椒末不要切得过小，否则成菜尖椒味不够浓。

糖醋尖椒盖饭



【原料】 白米饭 300 克，尖椒 250 克。

【调料】 色拉油 20 克，精盐 8 克，白糖 12 克，老醋 10 克，蒜米 8 克，香油 5 克。

【制作】

① 将白米饭盛入盘内备用。

② 将尖椒洗净，去子，切成小块待用。

③ 净锅上火，倒入色拉油烧热，蒜米炝香，烹入老醋，下入尖椒煸炒，调入精盐、白糖炒至成熟，淋入香油，起锅盖在白米饭上即可。

【制作要点】 炒尖椒时，老醋要先烹香，否则成菜酸味不够香醇。

麻辣豆腐盖饭

【原料】 白米饭 200 克，卤水豆腐 250 克。

【调料】 花椒油 15 克，泡椒 10 克，精盐 5 克，味精 3 克，白糖 6 克，香菜末 4 克，葱花 7 克，清汤少许。

【制作】

① 将白米饭盛入盘内备用。

② 将卤水豆腐洗净，切成丁待用。

③ 净锅上火，倒入花椒油烧热，葱花、泡椒爆香，倒入少许清汤，调入精盐、味精、白糖，下入卤水豆腐烧至入味，撒入香菜末，起锅盖在盘内的白米饭上即可。

【制作要点】 卤水豆腐要用小火烧制入味，汤汁不要太多。





葱炒豆腐盖饭

【原料】 白米饭 125 克，豆腐 100 克，大葱 35 克。

【调料】 花生油 20 克，精盐、姜末各 5 克，干辣椒 3 克。

【制作】

① 将蒸好的白米饭盛入盘内备用。

② 将豆腐洗净，切丁。大葱洗净，切碎待用。

③ 净锅上火，倒入花生油烧热，下入大葱碎、干辣椒、姜末煸香，下入豆腐丁小火炒制，调入精盐炒匀，起锅盖在白米饭上即可。

【制作要点】 炒豆腐时要用小火慢炒至入味，如果火过大豆腐不但会糊锅而且很难入味，炒出后口味也会很差。



韭菜干丝盖饭

【原料】 白米饭 300 克，豆腐干 200 克，韭菜 50 克。

【调料】 花生油 15 克，精盐 7 克，味精 3 克，姜末 5 克，香油 4 克。

【制作】

① 将白米饭盛入盘内备用。

② 将豆腐干洗净，切成丝。韭菜择洗干净，切成段待用。

③ 净锅上火，倒入花生油烧热，姜末爆香，下入豆腐干稍炒，调入精盐、味精，下入韭菜炒至成熟，淋入香油，起锅盖在白米饭上即可。

【制作要点】 韭菜炒熟即可，时间不要过长，否则韭菜的香味会变淡。



蒜香干盖饭

【原料】 白米饭 200 克，豆腐干 175 克，蒜薹 100 克。

【调料】 花生油 20 克，精盐 3 克，酱油 5 克，姜丝、鸡粉各 2 克，香油 4 克。

【制作】

① 将白米饭盛在盘内备用。

② 将豆腐干洗净，切成丁。蒜薹洗净，切成末待用。

③ 净锅上火，倒入花生油烧热，姜丝炆香，烹入酱油，下入豆腐干、蒜薹煸炒，调入精盐、鸡粉炒至成熟，淋入香油，起锅盖在白米饭上即可。

【制作要点】 因酱油容易糊锅，所以煸炒时要用小火慢炒至熟。

醋熘茭瓜盖饭

【原料】 白米饭 250 克，茭瓜 200 克。

【调料】 色拉油 15 克，精盐 6 克，味精 4 克，老醋 10 克，蒜末 6 克，香油 4 克。

【制作】

① 将白米饭盛入盘内备用。

② 将茭瓜洗净，切成丁待用。

③ 净锅上火，倒入色拉油烧热，蒜末炝香，烹入老醋，下入茭瓜煸炒至变色，调入精盐、味精炒至成熟，淋入香油，起锅盖在白米饭上即可。

【制作要点】 茭瓜炒的火候不要过大，否则口感不好。



酱爆茭瓜丁盖饭

【原料】 白米饭 300 克，茭瓜 250 克。

【调料】 花生油 25 克，辣椒酱 10 克，白糖 3 克，葱、姜各 4 克。

【制作】

① 将白米饭盛入盘内备用。

② 将茭瓜洗净，切成小粒待用。

③ 净锅上火，倒入花生油烧热，葱、姜炝香，烹入辣椒酱稍炒，下入茭瓜煸炒至八成熟，调入白糖炒熟，起锅盖在白米饭上即可。

【制作要点】 辣椒酱要用小火煸炒出油，不然成菜酱味会不够浓郁。



酸辣白菜盖饭

【原料】 白米饭 350 克，白菜 300 克。

【调料】 色拉油 30 克，精盐、白醋各 10 克，味精 6 克，干辣椒 12 克，葱花 8 克，香油 7 克。

【制作】

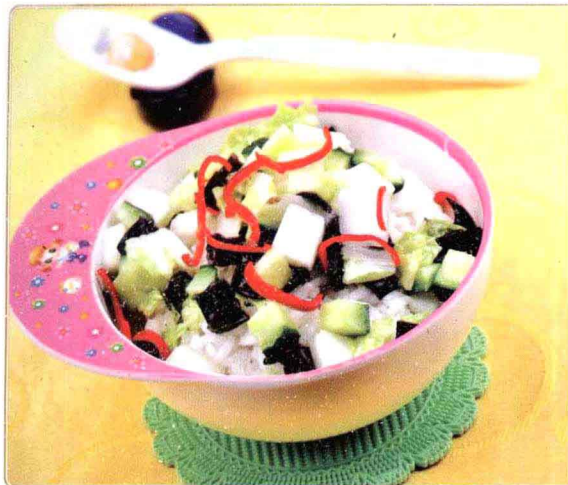
① 将白米饭盛入盘内备用。

② 将白菜洗净，切成丁备用。

③ 净锅上火，倒入色拉油烧热，葱花、干辣椒爆香，烹入白醋，下入白菜丁翻炒，调入精盐、味精炒至成熟，淋入香油，起锅盖在白米饭上即可。

【制作要点】 白菜水分较大，在炒制过程中不要加水，否则成菜口味不好。





三丁盖饭

【原料】 白米饭 200 克，白菜、水发木耳、黄瓜各 100 克。

【调料】 花生油 25 克，精盐 8 克，鸡精 5 克，葱、姜各 3 克，花椒油 10 克。

【制作】

① 将白米饭盛入盘内备用。

② 将白菜、水发木耳、黄瓜洗净，均切成丁待用。

③ 净锅上火，倒入花生油烧热，葱、姜爆香，下入白菜、水发木耳、黄瓜煸炒 2 分钟，调入精盐、鸡精炒熟，淋入花椒油，起锅盖在白米饭上即可。

【制作要点】 白菜等要用大火快炒，成菜后水分较小，味道也会更好。



胡萝卜蛋盖饭

【原料】 白米饭 250 克，胡萝卜 200 克，鸡蛋 2 个。

【调料】 色拉油 20 克，精盐 6 克，葱花 5 克，香油 3 克。

【制作】

① 将白米饭盛入盘内备用。

② 将胡萝卜洗净，去皮，切成丁。鸡蛋打入碗内，搅匀待用。

③ 净锅上火，倒入色拉油烧热，葱花炆香，倒入鸡蛋炒熟；再倒入胡萝卜丁小火煸炒，调入精盐炒至成熟，淋入香油，起锅盖在白米饭上即可。

【制作要点】 炒鸡蛋时油要稍多些，胡萝卜要用小火炒至成熟，防止糊锅。



韭菜肉丝盖饭

【原料】 白米饭 300 克，韭菜 200 克，猪肉 150 克。

【调料】 花生油 15 克，蚝油 8 克，姜末 3 克，味精 5 克，香油 4 克。

【制作】

① 将白米饭盛入盘内备用。

② 将韭菜择洗干净，切成小段。猪肉洗净，切成丝待用。

③ 净锅上火，倒入花生油烧热，姜末炆香，下入猪肉丝煸炒至变色，烹入蚝油稍炒，下入韭菜，调入味精炒至成熟，淋入香油，起锅盖在白米饭上即可。

【制作要点】 韭菜炒至断生即可，要保持其清香味。