

尚锦文化

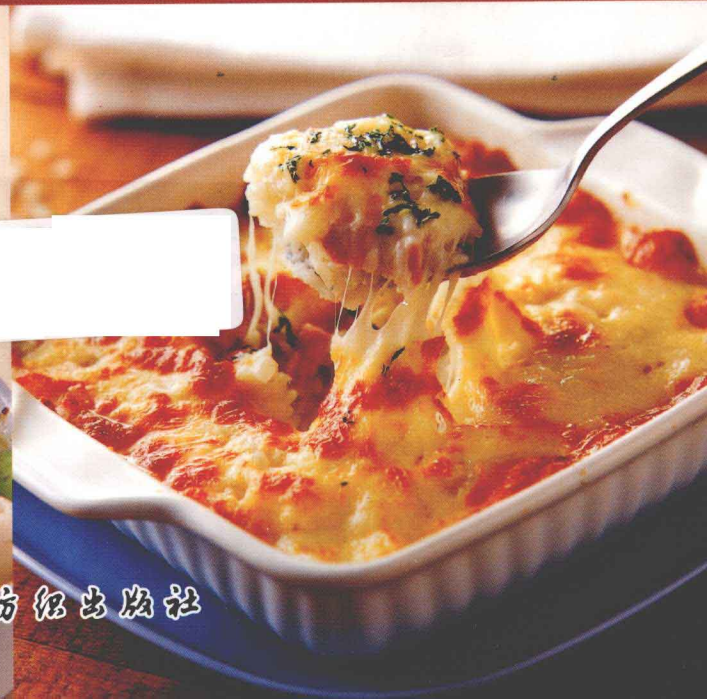
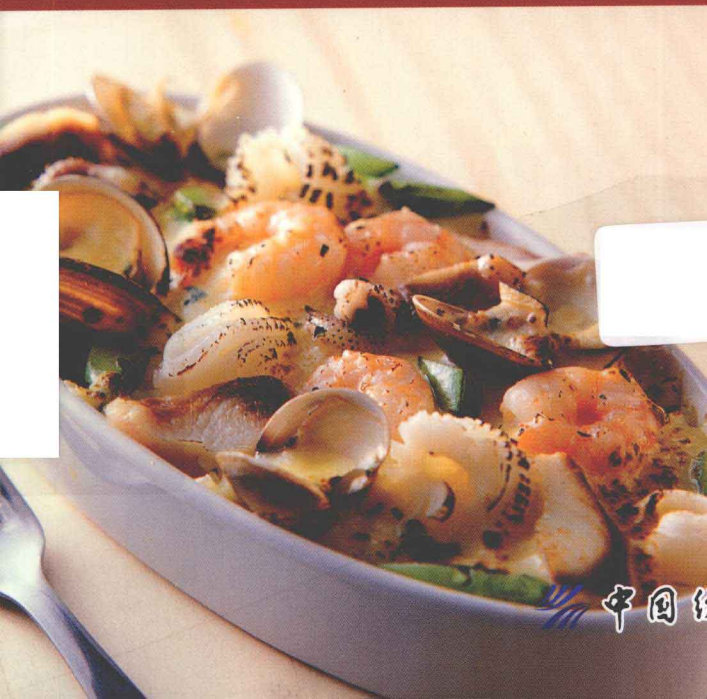
尚锦美食生活馆



精选200道大人和小孩
都爱吃的美味饭品，
带您进入奇妙无穷的“米”的世界！

王政彰等 著

就是爱 吃饭



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

就是爱吃饭 / 王政彰等著. —北京: 中国纺织出版社, 2013.1

(尚锦美食生活馆)

ISBN 978-7-5064-9321-5

I. ①就… II. ①王… III. ①大米—食谱 IV.
①TS972.131

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第255735号

原文书名: 《就是爱吃饭200道》

原作者名: 王政彰等

中文简体字版©2011年由中国纺织出版社出版发行。

本书经由台湾台视文化事业股份有限公司独家授权出版,
非经书面同意, 不得以任何形式再利用。

著作权合同登记号: 图字: 01-2011-6782

责任编辑: 舒文慧 责任印制: 刘 强
装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 165千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

尚锦美食生活馆

就是爱吃饭

王政彰 王振权 李坤昌 何京宝 吕哲维 林君玉 洪廷玮
柯俊年 胡胜德 梁振业 陈立真 陈兆麟 陈进祥 陈嘉谟
棠瑜 蒋仲轩 蔡坤展 蔡培娜 郑雅丹 蔡新发 颜世哲 著



中国纺织出版社

Contents

目录



5 本书使用指导

6 Chapter1中式饭品

★ 简易快炒饭★

7 金枪鱼炒饭

9 肉丝蛋炒饭·圆生菜炒饭

11 鲷鱼松炒饭·培根咖喱炒饭

13 广式炒饭

15 蛋黄酱炒饭·塔香肉炒饭

17 虾仁炒饭

8 金银蛋炒饭·菠萝炒饭

10 墨鱼花炒饭·咸鲭鱼炒饭·樱花虾炒饭

12 泰风炒饭·腊肉炒饭

14 瑶柱蛋白炒饭

16 泡菜炒饭·油菜咖喱炒饭

★ 鲜烩煲仔饭★

18 日式咖喱烩饭·鲜鱼烩饭

20 广式海鲜烩饭·麻婆豆腐烩饭

22 黑胡椒牛柳烩饭·雪菜肉丝烩饭

24 鲍鱼煲仔饭·广式煲仔饭·油鸡煲仔饭

26 羊排煲仔饭·牛腩煲仔饭·烧鸭煲仔饭

19 鸡丝烩饭

21 番茄牛腩烩饭·宫保鸡丁烩饭

23 沙茶羊肉烩饭

25 日月煲仔饭·鲜鱼煲仔饭·鲜鱿煲仔饭

27 咖喱海鲜菜饭

★ 美味香菜饭★

28 银杏五谷菜饭·萝卜丝菜饭

30 腊味糯米菜饭·丝瓜开阳菜饭

32 银鱼饭·凤肫饭

34 葡香薏米饭·金瓜炖饭

36 什锦鸡肉饭团

38 综合菌菇饭·红豆饭

40 香味菌菇饭·香片茶大米饭

42 香菇虾仁菜饭·咸味甘薯饭

29 木樨肉菜饭

31 锦绣美味菜饭

33 山药饭·圆白菜饭·牛蒡饭

35 元气菜饭团

37 上海菜饭

39 榨菜西芹饭团

41 香油鸡肉饭·咸鱼笋香饭

43 桂花肉丝泡饭



44 Chapter2外国饭品

★ 日式和食风 ★

- 45 芝麻椰粉花寿司·香松虾子花寿司
- 47 细卷·美味花寿司
- 49 卷寿司·铁火卷·五目寿司饭
- 51 鳗鱼握寿司
- 53 御饭团·散寿司·三文鱼饭团
- 55 蜜黑豆寿司袋·五谷寿司
- 57 手卷组曲
- 59 胜丼
- 61 天丼
- 63 简易牛丼·茶碗蒸饭
- 65 明太子拌饭

- 46 金枪鱼军舰寿司·三文鱼子军舰寿司
- 48 鳗鱼箱寿司·虾箱寿司
- 50 几何寿司·田字寿司
- 52 三色饭团·豆皮寿司
- 54 古钱寿司·竹叶寿司
- 56 虾手卷
- 58 枕包形蛋皮寿司·日式蛋包饭
- 60 牛丼·亲子丼·茶泡饭
- 62 鳗鱼丼·牡蛎丼
- 64 三文鱼茶泡饭·生鱼片盖饭

★ 独特异国风 ★

- 66 韩式石锅拌饭
- 68 韩式泡菜牛肉菜饭
- 70 咖喱饭
- 72 腰果菠萝饭
- 74 新式蛋包饭
- 76 海鲜焗饭
- 78 海鲜南洋炖饭·青椒焗饭
- 80 奶油洋葱焗饭

- 67 韩式电锅拌饭
- 69 鱿鱼鸡粒捞饭·金银腊味饭
- 71 西式炒饭·南洋鸡饭
- 73 椰浆饭·葡国饭
- 75 木瓜焗饭·芝士焗饭
- 77 泡菜焗饭·牛肉焗饭
- 79 芝士炖饭
- 81 西班牙海鲜饭·鲜奶油焗饭



Contents

目录



82 Chapter3开胃粥品

★ 必尝爽口粥★

- 83 黄豆糙米粥·台式咸粥
- 85 兰阳咸稀饭
- 87 油条牡蛎粥·鸡汁糯米粥
- 89 广东粥·虱目鱼粥
- 91 丝瓜黄花菜粥
- 93 什锦猪肝粥·蹄筋三菇冬笋粥
- 95 港式腊味粥·黑桃羊肉粥
- 97 发菜海鲜粥·红曲鱼柳粥

★ 健康药膳粥★

- 98 养生粥
- 100 黑木耳乌参鱼皮粥·糙米冬瓜粥
- 102 宁神养心粥
- 104 参须首乌粥·薏米猪肝粥
- 106 鸡排黄芪粥·双果百合粥
- 108 芎风粥·七辛粥

- 84 百合干贝丝瓜粥
- 86 鲍鱼鸡球粥
- 88 麦片瘦肉粥·广式鱼片粥
- 90 香松菠菜燕麦粥
- 92 鲍鱼海参粥
- 94 洋风龙茄粥·五谷丰收粥
- 96 魔芋海菜粥

- 99 紫淮芡实粥·元气粥
- 101 葛根海带洋葱粥·香油老姜当归豆皮粥
- 103 淮山粥·小玉米瘦肉粥
- 105 黑豆牡蛎粥
- 107 豆豆粥·姜米绿豆粥
- 109 薏米当归粥·鲜虾粥

110 Chapter4其他饭品

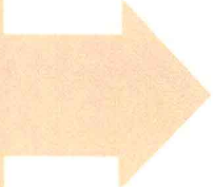
★ 创意小点类★

- 111 香菇油饭·嘉义米糕·驱寒米糕
- 113 北粽·糯米烧卖
- 115 肉臊饭
- 117 珍珠丸子
- 119 紫米火腿卷
- 121 金瓜拌饭虫
- 123 御烤米饭团·蚝牛香米堡

★ 甜蜜好滋味★

- 124 百合莲子粥·红豆薏米粥·花生牛奶粥
- 126 桂圆薏米粥·山药五谷粥·杏仁山药粥

- 112 筒仔米糕
- 114 五谷养生米糕·荷香鳗鱼包
- 116 鲜鱿香饭
- 118 双色珍珠丸
- 120 葱饼紫米卷
- 122 杂粮米饭派·米汉堡
- 125 桂花红糖紫米粥·腰果燕麦粥
- 127 红糖藕米·八宝年糕



就是爱吃饭

本书使用指导

文化的开放、忙碌的工作，使得现代人的饮食生活越来越西化。如果我们仔细研究现代人的饮食习惯，很多人经常食用汉堡、炸鸡之类的快餐，或用意大利面等西式面食取代了米饭，使得越来越多的人忽略掉米饭在主餐中的重要性。

但是，您知道吗？其实，看似简单的米饭，只要经过一些简单的调味与配料，再加上一点小技巧，便能变化出风味各异的米饭，不仅能涵盖各国的特色饭品，而且除了大米之外，还有使用不同的米制作出来的料理，如米糕、粥、点心等。所以，当您翻阅本书之后，您会发现，原来“米”的世界是如此变幻无穷，不仅能让您享受到各种特殊美味，让胃获得前所未有的饱足感，亦会让您因此而感到无比幸福。

在开始阅读本书之前，也请您先了解材料单位的换算，帮助您在烹调时能更得心应手。

【本书材料重量单位换算方法】

1杯 = 240毫升 = 240克 = 16大匙

1大匙 = 1汤匙 = 15毫升 = 15克

1茶匙 = 1小匙 = 5毫升 = 5克

少许 = 略加即可，如香油或胡椒粉等材料

适量 = 视个人口味及喜好添加，如盐的咸淡，或水淀粉勾芡的薄厚等

了解单位的换算之后，就准备开始大展身手吧！

Chapter1

中式饭品





金枪鱼炒饭

王政彰 示范

材 料：罐头油渍金枪鱼50克，
青椒、红椒各半个，葱花少许，
米饭300克，色拉油适量

调味料：盐1/4茶匙，鸡粉1/4茶匙，
白胡椒粉少许

做 法：

1. 取出罐头金枪鱼，沥干油分；青椒、红椒分别切小丁。
2. 锅中加油1大匙，烧热，先炒散金枪鱼。
3. 加入青椒丁和红椒丁一起快速拌炒，再倒入米饭，边拌炒边用锅铲打散饭粒。
4. 加入调味料，稍微拌一下，再加入葱花，起锅即可。



王政彰 示范

金银蛋炒饭

材 料：鸡蛋、皮蛋各1个，咸蛋半个，小葱1根，米饭300克

调味料：盐、鸡粉、白胡椒粉各少许，色拉油适量

做 法：

1. 皮蛋先入滚水锅中滚煮3分钟，取出，切小丁；咸蛋切小丁；蛋打散；小葱切葱花。
2. 热锅后，先拌炒鸡蛋，再混合皮蛋丁与咸蛋丁。
3. 将饭入锅拌炒，加入调味料调味，再混合葱花即可。



菠萝炒饭

材 料：蛋2个，洋葱末1茶匙，虾仁5只，米饭1碗，罐头菠萝1片，肉松、熟腰果各少许

调味料：鱼露1茶匙，糖1/4茶匙，黄姜粉、鸡粉各1/2茶匙，色拉油适量

做 法：

1. 锅中加少许油烧热，先将洋葱末入锅炒香，再把蛋打进去拌炒均匀，加入虾仁一起爆炒。
2. 倒入米饭，迅速炒开后，加入调味料，用大火炒匀，盛盘。
3. 再将菠萝片切丁放上去，撒上肉松、熟腰果，食用前混合拌匀即可。

胡胜德 示范



肉丝蛋炒饭

材 料：五花肉丝80克，鸡蛋2个，
小葱2根，米饭300克

调味料：盐、鸡粉各1/4茶匙，色拉油1大匙

腌 料：酱油、白胡椒粉、水淀粉各1小匙，
色拉油、蛋清各少许

做 法：

1. 肉丝可用腌料拌腌约10分钟；蛋打散；小葱切葱花。
2. 锅中加1大匙油烧热，先放入肉丝快速炒散，再放入蛋汁，炒至半熟。
3. 放入米饭及调味料，拌炒均匀后，撒上葱花，拌一下即可。

王政彰 示范



圆生菜炒饭

材 料：圆生菜半个，五花肉丝50克，彩椒丁、葱花各少许，米饭300克

调味料：盐、鸡粉各1/4茶匙，白胡椒粉少许，色拉油1大匙

做 法：

1. 圆生菜切小丁，洗好，沥干。
2. 锅中加1大匙油烧热，先炒熟肉丝，再放入圆生菜炒至回软。
3. 将米饭及彩椒丁倒入锅中，一起拌炒至松散，再加入调味料，稍微拌匀后，撒上葱花即可。



王政彰 示范

墨鱼花炒饭

材 料：去皮墨鱼半只（约120克），
韭菜3根，米饭300克

调味料：盐、鸡粉各1/4茶匙，
白胡椒粉少许，色拉油1大匙

做 法：

1. 墨鱼切长片，先入滚水中汆烫（水中可放些盐、姜和米酒去除墨鱼的腥味），见墨鱼卷曲后，捞起，沥干；韭菜切末。
2. 锅中加1大匙油烧热，放入烫过的墨鱼片，略拌炒，即加入米饭，炒至松散。
3. 加入韭菜末及调味料，快速拌炒均匀即可。

咸鲭鱼炒饭

材 料：咸鲭鱼1/4条（约80克），小葱2根，
姜末少许，米饭300克

调味料：盐、鸡粉、白胡椒粉各少许，色拉油1大匙

做 法：

1. 咸鲭鱼切丁；小葱切成葱花。
2. 锅中加1大匙油烧热，鲭鱼丁和姜末先入锅拌炒至出香味，且鱼皮表面炒至略为焦黄。
3. 依次放入米饭、一半的葱花及调味料，快速拌炒至米饭松散入味，最后撒上另一半的葱花，拌一下即可。



王政彰 示范

樱花虾炒饭

材 料：干樱花虾半杯，蛋1个，香菜2根，
炒过的白芝麻、葱花各少许，米饭300克

调味料：盐、鸡粉各1/4茶匙 白胡椒粉少许，
色拉油适量

做 法：

1. 蛋打散；香菜略切；樱花虾入锅，以极少许油爆酥香后，取出备用。
2. 另起一锅，加1大匙油烧热，倒入蛋汁，炒散至半熟，再放入米饭及调味料，拌炒均匀。
3. 放入已爆酥的樱花虾、香菜、葱花，拌匀即可。



王政彰 示范

鲷鱼松炒饭



王政彰 示范

材 料：鲷鱼肉1片，胡萝卜丁1/4杯，
芹菜2根，香菇3朵，米饭300克
调味料：盐1/4茶匙，鸡粉1/4茶匙，
白胡椒粉少许，色拉油适量
腌 料：白胡椒粉、料酒、水淀粉各少许

做 法：

1. 先将鲷鱼片切丁，用腌料拌腌。芹菜去叶，切小丁；香菇泡软，沥干，切小丁。
2. 锅中加2大匙油烧热，加入鲷鱼丁、香菇丁及胡萝卜丁，爆软，捞起，沥干油。
3. 倒出锅中油，以锅内剩下的油，倒入已爆软的做法2及调味料，快速拌炒均匀。
4. 起锅前撒上芹菜丁，稍微拌炒即可。

培根咖喱炒饭



材 料：培根4~5片，冷冻三色蔬菜半杯，
米饭300克

调味料：咖喱粉1茶匙，盐、鸡粉各1/4茶匙，
白胡椒粉少许，色拉油1大匙

做 法：

1. 培根切小丁片，冷冻三色蔬菜解冻。
2. 锅中加1大匙油烧热，先爆炒培根片，至培根缩小并呈现微焦状。
3. 依次放入三色蔬菜、米饭及调味料，拌炒均匀即可。

王政彰 示范

泰风炒饭



王政彰 示范

材 料：鱿鱼1/3只（约60克），
虾仁半杯（约60克），
小番茄数个，洋葱1/4个，
米饭300克

调味料：鱼露1/4茶匙，咖喱粉1茶匙，
细砂糖、白胡椒粉各少许，
色拉油1大匙

做 法：

1. 鱿鱼切丁；虾仁洗净，去虾线；小番茄、洋葱均切丁。
2. 锅中加1大匙油烧热，先放入鱿鱼丁、虾仁炒至半熟，再加入番茄丁、洋葱丁，一起拌炒均匀。
3. 加入咖喱粉、白胡椒粉拌炒，再加入米饭，炒至松散且米饭都均匀上色、炒出香味。
4. 加入鱼露和细砂糖，稍微拌炒均匀即可。

腊肉炒饭



王政彰 示范

材 料：腊肉丁半杯，蛋1个，小葱1根，
米饭300克

调味料：盐、鸡粉、白胡椒粉各少许，
色拉油1大匙

做 法：

1. 蛋打散；小葱切葱花。
2. 锅中加1大匙油烧热，先爆香腊肉丁，倒入蛋汁快速炒开，至蛋半熟。
3. 放入米饭及调味料，拌炒至松散，最后撒上葱花，拌一下即可。



柯俊年 颜世哲 示范

广式炒饭

材 料：

米饭1碗，肉丝30克，
叉烧肉30克，蛋1个，
虾仁30克，洋葱、胡萝卜、
圆生菜及豌豆仁各少许

调味料：

盐1小匙，
胡椒粉少许，
色拉油2大匙

做 法：

1. 蛋打散，叉烧肉切丁，洋葱、胡萝卜、圆生菜切丁。
2. 锅内先放入1大匙油，炒香肉丝、叉烧肉丁、虾仁、洋葱丁、胡萝卜丁、豌豆仁、圆生菜丁，盛出备用。
3. 锅内再放入1大匙油，倒入蛋汁，炒匀。
4. 再放入米饭，炒香，接着加入做法2中炒好的材料及调味料，快速翻炒至香气溢出即可。



何京宝 梁振业 示范

瑶柱蛋白炒饭

材 料：

米饭1碗，瑶柱3颗，
虾仁6只，蛋清2个，
芥蓝菜心1根

调味料：

盐少许，瑶柱粉1/2小匙，
色拉油适量

做 法：

1. 瑶柱先泡水，蒸30分钟，撕成丝，瑶柱水留用；虾仁、芥蓝菜心切丁汆烫。
2. 起锅热油，以低温油炒熟蛋清，再放入米饭及做法1中的材料一起拌炒。
3. 加入盐、瑶柱粉炒香，即可盛盘食用。

蛋黄酱炒饭



材 料：蛋2个，米饭1碗，三色豆1大匙，
葱花1大匙

调味料：蛋黄酱3大匙，酱油1小匙

做 法：

1. 将蛋打散。
2. 热锅加入蛋黄酱，用锅铲让蛋黄酱的油脂薄薄地涂满锅底，以免粘锅。
3. 倒入蛋液略炒至半熟后，加入米饭炒松散，加入酱油、三色豆、葱花，以大火炒热即可盛盘。

王淑仪 蒋仲轩 示范

塔香肉炒饭



材 料：新鲜罗勒（兰香）半把，辣椒1个，
大蒜6瓣，蛋1个，皮蛋2个，
肉馅150克，米饭2碗

调味料：泰式甜鸡酱3大匙，蚝油1大匙，
黑胡椒粉适量，色拉油适量

做 法：

1. 罗勒切细；辣椒、大蒜切碎；蛋打散成蛋汁；皮蛋去壳切丁。
2. 起油锅，爆香辣椒、大蒜，放入肉馅炒熟后，拌入蛋液和皮蛋，最后倒入米饭炒散。
3. 放入调味料调味，加入罗勒，炒至香气四溢，即可盛盘食用。