

精选家常菜1088例

精选家常主食

1088

例

中国烹饪协会 美食营养委员会 编著



真真正正1088道菜!

精选家常菜1088例

精选家常主食

1088例

中国烹饪协会 美食营养专业委员会 编著



145377

广西工学院鹿山学院图书馆



d145377



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

精选家常主食1088例 / 中国烹饪协会美食营养专业委员会编著. —北京: 新世界出版社, 2010.1

(精选家常菜1088例)

ISBN 978-7-80187-240-1

I.精… II.中… III.主食-食谱 IV.TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第221045号

精选家常主食1088例

全案策划:  唐码书业 (北京) 有限公司
WWW.TANGMARK.COM

作 者: 中国烹饪协会美食营养专业委员会 编著

责任编辑: 罗平峰

特约编辑: 许 燕 邓小康

装帧设计: 黄资喻

排版制作: 王江妹 孟 丽

图片编辑: 黎 丽 梁思思 姜 琦 李子健 徐 婷 赵佳赫

摄 影 师: 金 鑫 姜 琦 耿 欣 李朝阳 王大龙 于 笑 朱献珍

菜品制作: 陈绪荣 高红利 李宝琴 刘 康 孙中原 王攀峰

协助拍摄: 百年荣记饮食文化发展有限公司 食色堂美食摄影工作室
唐人美食职业技能培训学校

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京威远印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 212千字

印 张: 14

版 次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80187-240-1

定 价: 17.80元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

Preface

前言

经过一年多的精心策划和创作，“精选家常菜1088例”丛书终于与大家见面了！成书共10册，每册都有1088道营养菜肴；从1数到1088，每道都是百姓们喜爱的、下馆子常点的菜。

丛书编委会由中国烹饪协会美食营养专业委员会发起并组建。丛书编撰期间，编委会不但根据营养专家的要求不断改进烹饪方式，使菜保留更多的营养，还根据烹饪顾问的指导不断调整制作步骤，使菜色香味俱全。特别说明的是，为这套书的出版，编委会所有成员都为丛书付出了巨大努力。更有许多单位和个人提供了莫大的支持和帮助，在此一并致谢。

●感谢 CCTV

《天天饮食》是一档集实用性、观赏性、趣味性于一体的专业电视厨艺节目，编辑们跟着大厨学会了不少家常菜、招牌菜、创新菜，并把节目中提到的很多营养知识和烹饪窍门灵活地运用到了菜谱中，使成菜既营养又好吃。

●感谢编委会主审

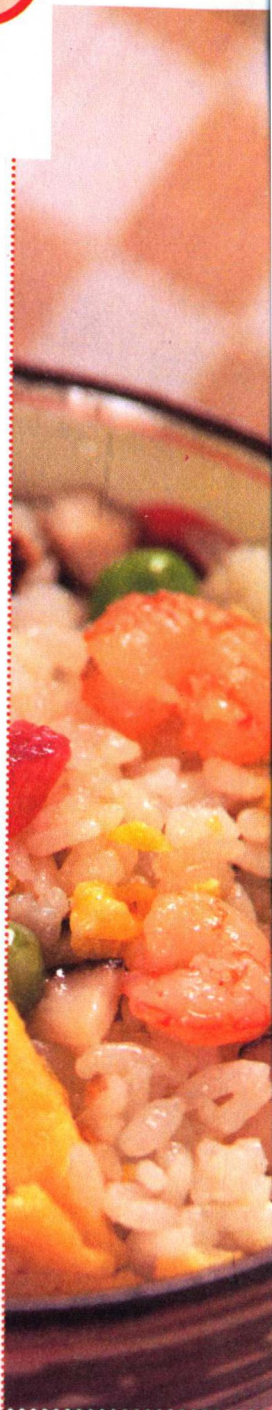
谢文梅，中国烹饪协会美食营养专业委员会副主任。

●感谢烹饪技术顾问

陈绪荣，国家高级烹饪技师，原 CCTV《天天饮食》菜品技术顾问。

●感谢协作拍摄单位

百年荣记饮食文化发展有限公司，食色堂美食摄影工作室，唐人美食职业技能培训学校。



Contents



目录

喷香米饭 炒饭

扬州炒饭
什锦炒饭
海鲜炒饭
广州炒饭
十三香牛肉炒饭

咖喱炒饭
泡椒鸡丁炒饭
菠萝鸡肉炒饭
肉末雪菜炒饭
金包银炒饭

虾仁蛋炒饭
蟹肉炒饭
银鱼蛋炒饭
泡菜炒饭
翡翠炒饭

七彩糯米炒饭
茶叶炒饭
青椒肉丝炒饭
菠萝火腿炒饭
家兴万事富贵饭

木须肉炒饭
香肠蛋炒饭
豆豉肉末炒饭
腊味炒饭
家常油饭

咸菜蛋皮炒饭
青椒牛柳炒饭
洋葱牛肉炒饭
三椒牛肉炒饭
辣鸡肉炒饭
豉香鸡肉炒饭

13

14

15

16

17

18

19

20

鸡蛋炒饭
咸蛋黄炒饭
香菇蛋炒饭
咸鱼鸡粒炒饭

腊肠炒饭
胡萝卜鸡肉炒饭
莴笋鸭丁炒饭
酸菜肉末炒饭
三文鱼炒饭

咸鱼炒饭
虾皮柿子椒炒饭
板栗鲜贝饭
西红柿虾仁炒饭
酱油炒饭

萝卜干炒饭
双菇炒饭
泡菜素炒饭
鲜蚕豆炒饭
素什锦炒饭

罗汉素炒饭
玉米粒炒饭
素鲜菇烩饭
香菇芥菜炒饭
咖喱蟹炒饭

辣白菜炒饭
金银饭
黄金炒饭
豆豉鲑鱼炒饭
鸡肉蔬菜炒饭

韩国泡菜炒饭
西红柿咖喱炒饭
炒三丝饭
菠萝炒饭
豆豉炒饭

21

22

23

24

25

26

葱香豆干炒饭
火腿青菜炒饭
口蘑菜心炒饭
山菜蘑菇炒饭
蔬果炒饭

27

盖饭

海南鸡饭
意大利蔬菜肉酱饭
印尼式菜饭
广东烩饭
特色潮州烩饭

28

豉汁小排饭
水煮肥牛饭
黑椒牛柳盖饭
滑蛋蟹棒盖饭
鸡腿饭

29

广式盖浇饭
参枣米饭
木瓜奶香饭
鱼香茄子盖浇饭
京酱肉丝饭

30

三晋过油肉盖饭
肉丁豌豆盖浇饭
猪排盖饭
坛肉米饭
猪肉盖浇饭

31

沙锅猪蹄饭
猪肉铁板盖饭
牛肉洋葱盖浇饭
泡菜牛柳盖饭
牛肉饭

32

姜丝牛肉饭
茄汁牛肉盖饭

33

甜豆牛肉烩饭
西式牛肉饭
哈密瓜牛柳饭

牛肉盖饭
原盅滑鸡饭
雪菜鸡丝烩饭
鸡茶盖饭
鸡汁烩饭

红酒鸡肉盖饭
金菇鸡丝饭
气锅鸡翅饭
鸡肉盖饭
鸭肉盖饭

滑蛋蟹柳烩饭
西红柿鱼片饭
银鱼盖饭
鱼片烩饭
鳗鱼盖饭

茄汁鱼柳饭
鲷鱼蔬菜烩饭
百合鲜贝饭
青豆虾仁饭
泰式虾酱饭

海鲜烩饭
牡蛎盖饭
海鲜蔬菜烩饭
童趣盖浇饭
四季豆盖饭

蘑菇盖浇饭
奶香红枣饭
素四宝烩饭
什锦海鲜烩饭
五柳花枝饭

三鲜烩饭
高粱米水饭
中式烩饭
豉香蚝饭
中华盖饭

拌饭

石锅火腿拌饭
蒜香蟹肉饭
橙汁饭
坚果鸡丝饭
鱿鱼丝饭

34

全州拌饭
通英拌饭
四色水果饭
香浓牛奶水果饭
梨子酱饭

35

椰香饭
三文鱼饭
锅巴饭
醪糟水果饭
咖喱拌饭

36

芒果饭
木瓜饭
家常石锅拌饭
小鱼干拌饭
口蘑拌饭

37

包饭

荷叶包饭
日式蛋包饭
韩式菜包饭
海南菜包饭
香辣羊包饭

38

紫米乌鸡饭
香料紫米饭
咖喱鸡蛋包饭
蛋卷糯米饭
生菜香菇包饭

39

焗饭

意大利鱿鱼焗饭
美式培根奶酪焗饭
泰式椰子焗饭
白酱蛤蜊饭
荷叶香菇滑鸡焗饭

40

奶香咖喱焗饭
咖喱海鲜奶酪烤饭
蟹棒焗饭
洋葱烤饭
牛肉片焗饭

41

蒸饭

香甜八宝饭
山药蒸肉饭
粉蒸排骨饭
木瓜火腿蒸饭
全家福海鲜饭

42

秘制蒸饭
荷香鸡粒饭
南瓜百合蒸饭
猪油蒸饭
竹筒鲜虾蒸饭

43

焖饭

新疆手抓饭
牛肉焖饭
黑糖姜汁桂圆饭
麦片焖米饭
三色焖饭

44

十谷米饭
栗子油鸡饭
飘香八珍饭
樱花虾饭
银鱼饭

45

提子花生饭
腊味糯米饭
蘑菇香焖饭
蔬菜焖饭
茄香菜饭

46

豌豆菜饭
五彩玉米饭
果脯红薯饭
山药荸荠饭
花香饭

47

烫饭

肉汤白菜烫饭
羊肉烫饭
四色烫饭
青菜烫饭
海味菜泡饭

48

煲仔饭

养生鳝鱼煲饭
豉汁排骨煲仔饭
窝蛋牛肉煲饭
香菇滑鸡煲饭
金银蒜鲜虾煲饭

49

咖喱椰汁煲仔饭
冬菜猪肝煲饭
腊味煲仔饭
海鲜煲饭
香甜南瓜煲仔饭

50

51

52

53

54

55

56

57



Contents

目录

烤肉饭

酱烤鸡腿饭
五香烤猪肉饭
蒜味烤牛腹肉饭
香草烤羊排饭
蜜汁排骨烤肉饭

百变面条

汤面

红烧牛肉面
排骨汤面
广式云吞面
日本拉面
泰式海鲜面

意式蔬菜牛肉汤面
三鲜汤面
牛肉拉面
鱼汤小刀面
上海阳春面

济南蓬莱小面
鸡丝汤面
茄香牛肉刀削面
西红柿肉酱汤面
火腿贡丸汤面

雪菜肉丝汤面
猪肝汤面
陕西臊子面
猪蹄汤面
肉骨茶面

排骨肉汤面
猪骨汤面
叉烧汤面
肥牛余面
香辣牛肉面

越式生牛肉汤面
清炖牛肉面
咖喱牛肉汤面
味噌牛肉荞麦面
麻椒牛肉面

鸡汁汤面
蚝油肉片汤面
沙拉汤面
鱿鱼汤面
香辣椰汁海鲜汤面

58

虾仁伊府面
海鲜高汤面
蛤蜊汤面
鱼丸汤面
豚味拉面

酸菜鱼片汤面
西红柿滑蛋面
蔬菜汤面
香菇汤面
醉鸡汤面

59

60

拌面

培根炸酱面
牛肉丝拌面
海鲜拌面

61

过油肉拌面
武汉热干面

翠拌荞麦面
时蔬花生酱拌面

62

三色干拌面
鱈鱼拌面
葱油拌面

油泼面
麻酱热拌面
猪腰荞麦面
巧妇一口香
肉丝干拌面

63

特色温拌面
茄子余拌面
彩椒拌面片
南瓜奶油香拌面
肉末辣酱拌面

64

炒面

广东炒面
福建炒虾面
青海羊肉炒面片
云南炒面
酸辣泰国鸡肉面

65

新加坡虾酱肉丝炒面
印度炒面
马来参巴酱炒面
和风鸡肉炒乌龙
海鲜炒面

66

咖喱牛肉炒面

67

豇豆肉丝炒面
什锦炒面
XO酱香辣炒面
鸡蛋炒面

68

炒虾面
肉丝炒面
叉烧炒面
家常炒面
胡萝卜肉丝炒面

76

69

鸡肉虾仁炒面
三丝炒面
酱油生炒面
蒜虾干烧面
海鲜炒乌龙面

77

70

芥蓝鱼片炒面
蒸炒面
蔬菜炒面
田园荞麦面
豆乳泥酱炒面

78

71

豉油皇炒面
罗汉斋炒面
韩式泡菜炒面
匈牙利牛肉面
香肠玉菇炒面

79

72

凉面

日式冷荞麦面
韩式冷汤面
朝鲜冷面
四川凉面
银川凉面

80

73

抹茶凉面
四味凉面
红酒醋凉面
翡翠凉面
豆浆凉面

81

74

芝麻酱凉面
鲜果酱凉面
水果魔芋凉面
桂花山药凉面
薯泥酸奶酱凉面

82

75

打卤面

鸡丝打卤面
西红柿鸡蛋打卤面

83

山西拨鱼面
醋熘牛肉羹面
肉末打卤面

三最打卤面
五香茄子面
家常打卤面
豆角打卤面
小南瓜焖牛肉面

家常揪面片
两样面条
莜面栲栳栳
羊肉豆角余面
咖喱牛腩乌龙面

意大利面

辣味鸡柳意大利面
香草肉酱焗千层面
培根奶油意大利面
原味番茄酱意大利面
金牌意大利面

芝麻酱意大利面
家常意大利面
蛋黄奶油酱意大利面
香肠意面色拉
多味意大利面

米粉米线

桂林米粉
云南过桥米线
泰式酸辣冬粉
越南生牛肉炒河粉
潮州豉椒牛河

虾仁滑肠粉
滑蛋牛肉粉丝煲
黑胡椒牛肉冬粉
蚝油牛肉炒米粉
酱瓜虾仁炒米粉

木须金针炒河粉
三丝炒粉
炒米线
炒银针粉
咖喱椰汁鸡焖冬粉

好吃面食

饼
京式状元饼

门钉肉饼
广式葱油饼
潮州春饼
京味春饼鸡卷

腐乳饼
可利饼
西班牙蛋饼
柿子饼
煎饼果子

咖喱牛肉蛋饼卷
千层芒果芝士饼
苹果馅饼
满口香烧饼
烤鸭夹饼

南瓜饼
白砂糖烧饼
打糊饼
家常葱花饼
京华葱油饼

团圆饼
三丝卷饼
美味虾饼
西瓜煎饼
绿茶芝麻薄饼

果味油酥饼
芝麻酱荸荠豆沙饼
萝卜丝酥饼
素韭菜馅饼
香茶萝卜饼

猕猴桃班戟饼
摊黄瓜丝饼
明珠香芋饼
荷叶饼
桂花栗饼

鸡蛋灌饼
铜锣饼
红茶松饼
抹茶杏仁饼
草莓果酱煎饼

奶香玉米饼
蒸千层饼
土豆饼
炒饼
烩饼

手抓饼
春饼
美味晨饼
香酥芋饼
红茶法式薄饼

奶油奶酪酥饼
茶香酥饼
黑豆饼
炸葡萄干蛋奶饼
油酥芝麻酱烧饼

红豆抹茶松烤饼
奶酱煎饼
紫菜煎饼
花生饼
香蕉蛋饼

锅贴

五香牛肉锅贴
三鲜锅贴
韩国辣白菜锅贴
猪肉玉米锅贴
银芽鸡肉锅贴

虾仁锅贴
西瓜锅贴
素锅贴
西葫芦锅贴
韭菜鸡蛋锅贴

包子

叉烧包
奶黄包
水晶包
小笼包
豆沙包

水煎包
健康素菜包
酥皮莲蓉包
破酥包
麦穗包

佛手包
生烤包子
吉祥排骨包
香甜豆包
牛肉豌豆包

酸菜羊肉包子

101

102

103

104

105

106

107

108

109

93

94

95

96

97

98

99

100

84

85

86

87

88

89

90

91

92

南瓜小馒头
起酥馒头
香煎馒头片
蔬菜馒头
奶酪馒头三明治
烤馒头
吉祥寿桃

花卷

蝴蝶卷
双色花卷
菊花花卷
荷叶卷
椰香花卷
绿茶卷
糯米咸花卷
烘烤椒盐花卷
葱香花卷
银丝卷

窝头

泰山四粉窝头
枣窝头
杂面窝头
巧克力小窝头
黄金奶香窝头
荞麦面窝头
小窝头
艾窝窝
双瓜菜窝头
香糯窝窝头

年糕

韩国炒年糕
韩国宫廷年糕
日式年糕汤
八宝年糕
椰汁年糕
黄米面年糕
雪菜肉丝炒年糕
茶树菇炒年糕
桂花糖年糕
菠菜肉丝汤年糕
夹心年糕
脆炸年糕紫菜卷
香甜鸡柳年糕
红糖蒸年糕

长寿年糕

中外小吃

中式蒸煮类小吃

驴打滚
玉米发糕
马拉糕
潮州粉果
紫菜茶果
糖不甩
双皮奶
姜汁撞奶
状元豆
银耳莲子羹

山楂三吃
莲子炖奶
蜜汁果墩
香蕉奶糊
扁豆枣糕

龙眼山药小枣
荞面猫耳朵
麻什
像生南瓜
虎皮山药卷

糯米鸡
黑芝麻糯米卷
香甜软糯叶儿粑
麦芽糖煮红枣
橘肉丸子

黑芝麻糯米糊
西米核桃糊
桂花栗子羹
橘子山楂羹
藕粉水果羹

中式油炸类小吃

蛋黄酥
琥珀核桃仁
干炸响铃
蜂巢玉米酥
蛋黄麻团

姜汁排叉
炸糯米枣
烫面炸糕
冰花蛋散
琥珀花生

土豆片
干拔莲子
杏仁酥虾卷
黄金红薯烙
缤纷欢乐果

中式煎炒类小吃

芒果炒奶
香煎芋丝糕
健康萝卜糕
紫苏红豆卷
奶油芒果卷
鲜奶玉米酪
沙琪玛
糖瓜
山楂糕翡翠泥
香糖薯泥

中式凉品类小吃

荸荠糕
豌豆黄
芝麻凉糕
三色芸豆糕
西瓜凉糕
小豆凉糕
冰镇杨枝甘露
水蜜桃冰淇淋
山药冰淇淋
西红柿果冻

饭团

海苔肉松饭团
紫苏鲑鱼饭团
洋葱牛肉堡饭团
芥末鸡肉沙拉饭团
什锦饭团

蜜枣炒饭饭团
酱烤饭团
泡菜饭团
肉松饭团
紫米饭团

寿司

金枪鱼寿司
三文鱼寿司
蟹肉寿司
火腿寿司
鱼肉蜜瓜寿司

鲜虾握寿司
紫菜寿司
水果蛋糕寿司
鳗鱼黄瓜卷
鲜辣鲑鱼手卷

军舰海鲜寿司
花枝握寿司
稻荷寿司
生菜腐皮寿司
新香细卷

面包

法式乡村面包
培根法国面包
德国黑麦面包
意大利芙卡夏面包
英国生姜面包

西班牙吐司
蓝莓奶酪面包
香蕉面包
咖啡面包
花生杏仁酱面包

奶酪火腿菠菜面包
果冻三明治
奶油玉米面包
香菜芝士咸面包
杏仁香蕉卷

蛋糕

黑森林蛋糕
香蕉戚风蛋糕
提拉米苏蛋糕
柠香芝士蛋糕
哥萨克蛋糕

戚风千层蛋糕
奶酪布朗尼
红茶海绵蛋糕
抹茶蛋糕
苹果蛋糕

巧克力蛋糕
天使蛋糕
沙哈蛋糕
香橙果茶蛋糕
抹茶起司蛋糕

花果茶麦芬蛋糕
果香慕斯蛋糕

160

虎皮蛋糕卷
猕猴桃蛋糕
酸奶慕丝蛋糕

柠檬夹心蛋糕
绿茶蛋糕
菠萝蛋糕
圣诞水果蛋糕
亲子蛋糕

161

比萨

火腿牛肉比萨
夏威夷比萨
萨拉米比萨
玛格丽特比萨
海鲜比萨

162

拿坡里比萨
三色比萨
迷你比萨
蔬菜比萨
香蕉比萨

163

蛋挞

鲜奶挞
葡式蛋挞
木瓜蛋挞
黄桃蛋挞
巧克力蛋挞

164

营养粥

畜肉粥

生滚排骨粥
皮蛋瘦肉粥
状元及第粥
猪肝鸡蛋粥
猪蹄黄豆粥
白术猪肚粥

165

当归羊肉粥
羊肝明目粥
羊骨滋补粥
银鱼羊肉粥
鲜香牛肉粥
牛肉滑蛋粥

166

大麦牛肉粥
海带瘦肉粥
排骨大米粥
胡萝卜肉丸粥
枸杞子猪肝粥

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

天麻猪脑粥

川式猪蹄粥
雪菜肉末粥
鲜香猪心粥
银耳苹果瘦肉粥
猪腰干贝粥
远志肝泥粥

177

猪蹄当归粥
西红柿猪骨粥
香肠粥
荸荠猪肚粥
芹菜肉末粥
排骨糙米粥

178

榨菜肉丝粥
肉松粥
芋头肉片粥
猪肺薏米粥
肉蔬粥
牛蒡粥

179

生姜羊肉粥
苡蓉羊腿粥
枸杞羊肉粥
羊肉萝卜粥
地黄羊腰粥
羊腩苦瓜粥

180

羊肉苡蓉粥
羊杂粥
芪枣羊骨粥
香菇牛肉粥
花生牛筋粥
麦片牛肉丸粥

181

牛腩栗子粥
时蔬牛肉粥
牛肚笋丝粥
雪菜牛肉粥
胡萝卜牛肉小米粥
牛肉什锦粥

182

禽蛋粥

人参鸡粥
当归乌鸡粥
鸡丝养心粥
母鸡枸杞子粥
鸡蛋红糖小米粥
花生红枣蛋糊粥

183

红豆野鸭粥

184

鹤鹑杏仁粥
鸡汁莲子糯米粥
鸡丝香粥
乌鸡糯米粥
香菇鸡丁粥

菠萝鸡片粥
鸡丝高丽参粥
百果鸡粥
西红柿鸡块粥
鸡丝桂圆粥
鸡丸干贝粥

鸡汁粥
冬瓜乌鸡糯米粥
红菱鸡片粥
日式鸡肉泡粥
鸡蓉玉米粥
三色鸡粥

香菇火腿鸡丝粥
鸡肝小米粥
白煮鸡粥
鲍鱼滑鸡粥
青菜鸡腿粥
烤鸭粥

鸭肉粥
鸭脯火腿粥
咸蛋鸭肉粥
荔枝鸭粥
鸭肝浓香粥
鲜陈鸭肾瘦肉粥

腊鸭颈菜干粥
红豆鹌鹑粥
乳鸽粥
银耳鸽蛋粥
鸡蛋木耳粥
黑米鸡蛋粥

蛋花粥
皮蛋青菜粥
咸蛋香粥
杂米皮蛋粥
荷包粥
小米蛋奶粥

菠菜鸡蓉粥
火腿鸡块粥
鸡肉皮蛋粥
鹤鹑红豆粥
鸭杂粥

185

186

187

188

189

190

191

蛋黄粥

水产粥

姜枣鲫鱼粥
鲤鱼红豆粥
天麻鱼头粥
艇仔粥
海鲜粥
红枣带鱼粥

鲜香鱼片粥
五花鲈鱼粥
小银鱼鲜美粥
五彩虾仁粥
海参桂圆粥
猪血鲫鱼粥

高粱鲫鱼粥
生滚鱼片粥
生滚青鱼片粥
鱼蓉粥
鳊鱼粥
糯米鳊鱼粥

墨鱼粥
鲑鱼粥
鲜鱼葱白粥
鲢鱼黄豆粥
鳊鱼粥
草菇鱼片粥

鳗鱼粥
银鱼萝卜香粥
柴鱼贵妃粥
芹菜虱目鱼粥
生滚白饭鱼粥
生滚鲜鱿鱼粥

鱼肚粥
鱼丸粥
鱼肉松粥
对虾粥
樱花虾糙米粥
鲜虾干贝粥

核桃虾仁粥
鲜虾西芹粥
青菜虾仁粥
菠菜虾皮粥
生滚螃蟹粥
荸荠海蜇粥

红枣海参淡菜粥

192

193

194

195

196

197

198

199

海参海鲜粥
陈皮蚌肉粥
干贝海带粥
蛤蜊粥
牡蛎糯米粥

黄鳝小米粥
虾仁蜜桃粥
海参粥
海带紫菜粥
蚝仔粥
黑豆牡蛎粥

蔬菜粥

猪肝菠菜粥
萝卜益气粥
防风葱白粥
小白菜火腿粥
百合南瓜粥
芹菜芦荟粥

冬瓜夹肉粥
南瓜燕麦粥
豆芽牛肉粥
田园蔬菜粥
三色米粥
培根白菜粥

菠菜瘦肉粥
泡菜粥
冬瓜糯米粥
蜜饯胡萝卜粥
腌肉白菜粥
栗子红薯粥

绿蔬甜薯粥
绿豆菜心粥
菜粥

菜花粥
菠菜奶粥
菠菜素粥

绿豆黄瓜粥
雪梨黄瓜粥
山药扁豆粥
红枣山药粥
莲子山药紫米粥
韭菜粥

虾仁韭菜粥
冰糖绿豆苋菜粥
苋菜玉米粥

200

201

202

203

204

205

206

胡萝卜芹菜粥		红扁豆粥		苹果麦片粥	219
苦瓜糯米粥		黄豆粥		苹果奶粥	
芥菜小米粥		青豆玉米粥		葡萄粥	
茄子粥	207	火腿豌豆粥		葡萄干小米粥	
丝瓜小米粥		豌豆桂花粥		梨粥	
土豆藕丁粥		西红柿豆腐粥	214	山楂粥	
西葫芦粥		豆浆粥		芒果粥	
小萝卜粥		枇杷银耳粥		香蕉粥	
野菜粥		芹菜香菇粥		无花果粥	220
油麦菜小米粥	208	三菇小米粥		桑葚芝麻粥	
芋头红薯粥		双菇粥		酸枣仁桂圆粥	
芋头玉米楂粥		香菇脆笋粥		甜果粥	
芋头粥		蟹柳豆腐粥		双莲粥	
五色粥		花果粥	215	鲜奶核桃粥	
白玉珍果粥		桂圆莲子粥		银杏莲子粥	
山药葡萄粥	209	川贝雪梨粥		莲子薏米粥	
白菜蛋花粥		核桃仁黑芝麻粥		枣莲三宝粥	221
冬瓜葡萄粥		红糖阿胶粥		枣泥粥	
豆苗清米粥		玫瑰香粥		芝麻红枣粥	
红薯粥		红枣菊花粥		党参黄芪粥	
胡萝卜南瓜粥		黑米桂花粥		冬瓜西瓜粥	
菌豆粥	210	杏仁桂花粥		果香糯米粥	
八宝粥		茉莉花粥	216	牛奶杏仁粥	
百合银耳粥		白兰花粥		牛奶薏米果仁粥	
飘香腊八粥		石榴花粥			
潮州粥		芍药花粥			
果味绿豆粥		百合杏仁粥			
木耳安神补脑粥		百合荸荠粥			
制首乌黑豆粥	211	党参红枣粥			
百合莲子红豆粥		桂圆红枣粥			
五豆粥		罗汉燕麦粥	217		
咸八宝粥		蜂蜜雪梨粥			
扁豆小米粥		菠萝粥			
冰糖银耳粥		佛手柑粥			
仿真燕窝粥	212	甘蔗高粱粥			
红豆花生粥		核桃芡实粥			
红豆莲子粥		荷叶莲子粥			
荔枝红豆粥		花生粥			
百合绿豆粥		金橘糯米粥	218		
菊花绿豆粥		荔枝粥			
绿豆大米粥		栗子粥			
绿豆奶粥		莲枣薏米粥			
玉米绿豆粥	213	莲子木瓜粥			
黑豆粥		菱角薏米粥			
黑豆紫米粥		猕猴桃薏米粥			
		西米猕猴桃粥			

Chapter

第一章

喷香米饭

1

粒粒晶莹、喷香可口的米饭是我们日常饮食中的主角，白米饭搭配各种菜肴可能是我国最普遍的饮食习惯了。其实，吃米饭也可以不那么单调。用米饭搭配各种食材做的炒饭、盖饭、拌饭、包饭、焗饭、煲饭等，主副结合，味道各有特色，营养也较全面均衡。我们不妨动手试试，做出各种花样的主食，让我们的餐桌更丰富多彩。



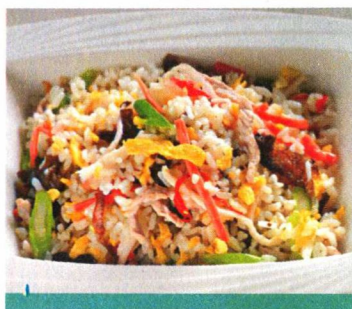


炒饭

0001 扬州炒饭

原料：米饭200克，虾仁50克，鸡蛋1个，火腿20克，青豆10克，植物油、料酒、盐、水淀粉、味精、胡椒粉、葱花。

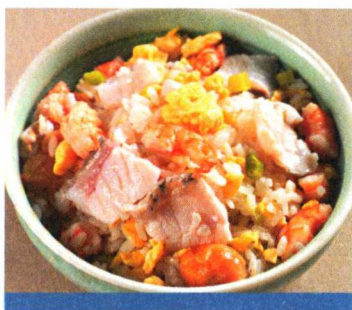
做法：①虾仁洗净，用料酒、盐、水淀粉搅匀后，入温油锅中滑至色白，捞出沥油。②火腿切丁，略焯；青豆淘净，焯熟；鸡蛋磕入碗中打散。③炒锅放植物油烧热，倒入蛋液炒散，放入葱花爆香。④下米饭、火腿丁、虾仁、青豆，炒至米饭粒粒分开。⑤放入盐、味精、胡椒粉，炒匀即可。



0002 什锦炒饭

原料：米饭150克，猪瘦肉100克，鸡蛋1个，叉烧肉、水发木耳、蟹柳、芥蓝各20克，植物油、料酒、酱油、白砂糖、葱花、姜末、盐各适量。

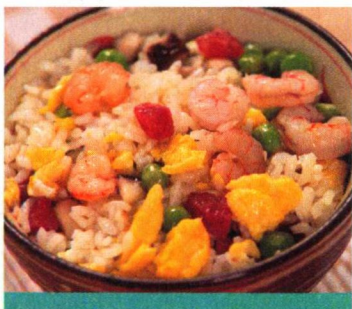
做法：①猪瘦肉洗净，切丝；叉烧肉、木耳、蟹柳分别洗净，切丝；芥蓝洗净，切片，略焯。②鸡蛋磕入碗中打散，摊成蛋皮后切丝。③炒锅放植物油烧热，下猪瘦肉丝炒至变色，放入料酒、酱油、白砂糖煸炒，熟后盛出。④原锅洗净，放植物油烧热，下葱花、姜末爆香后，放入处理好的主料翻炒至熟，放入米饭，待米饭色泽光亮时，加盐翻匀即可。



0003 海鲜炒饭

原料：米饭300克，鸡蛋2个，虾仁、水发墨鱼、水发干贝各50克，鱼肉20克，植物油、胡椒粉、小苏打、水淀粉、盐、胡椒粉、葱花、姜末各适量。

做法：①鱼肉洗净，切片；墨鱼去外膜，切丁；干贝、虾仁分别洗净；鸡蛋磕入碗中，滤出蛋清，将蛋黄煎成蛋皮，切丝。②墨鱼丁、干贝、虾仁分别放入沸水中略焯，捞出，与胡椒粉、盐、小苏打、水淀粉、蛋清同放碗中，腌制片刻。③炒锅放植物油烧热，下葱花、姜末爆香，放入剩余的蛋清翻炒，加入虾仁、墨鱼丁、干贝、鱼肉片炒熟，放入米饭炒至饭粒分开，放入盐、胡椒粉炒匀，出锅装盘，盘边撒上蛋丝即可。



0004 广州炒饭

原料：米饭250克，熟猪肉、虾仁各30克，鸡蛋2个，水发香菇2朵，香肠、豌豆各25克，盐、鸡精、胡椒粉、植物油各适量。

做法：①熟猪肉、香肠、水发香菇分别洗净，切丁；虾仁去虾线，洗净，沥干；豌豆洗净；鸡蛋磕入碗中打散。②炒锅放植物油烧热，倒入鸡蛋液，摊成蛋饼，取出切丁。③原锅洗净，烘干，放植物油烧热，放入香菇炒香，下入肉丁、蛋饼丁、香肠丁、豌豆、虾仁，炒至熟透，加入米饭，翻炒均匀。④加入盐、鸡精、胡椒粉，炒匀即可。



0005 十三香牛肉炒饭

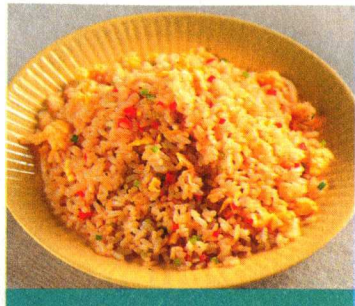
原料：米饭300克，牛肉100克，鸡蛋2个，洋葱、胡萝卜各20克，植物油、料酒、水淀粉、酱油、葱花、胡椒粉、盐、香油、十三香各适量。

做法：①胡萝卜、洋葱分别洗净，切丝；鸡蛋磕入碗中打散；牛肉切丝，用料酒、水淀粉、酱油腌制片刻。②炒锅放植物油烧热，倒入蛋液，炒碎，放入洋葱丝，翻炒均匀，放入腌好的牛肉丝，翻炒至变色，放入米饭，炒至饭粒分开时，放入盐、酱油、胡椒粉和十三香，翻炒均匀，放入胡萝卜丝、葱花、香油，炒至入味即可。

0006 咖喱炒饭

原料：米饭150克，鸡蛋1个，红柿子椒、芹菜各20克，植物油、咖喱粉、奶油、葱花、洋葱末、蒜末、白砂糖、盐、胡椒粉各适量。

做法：①鸡蛋磕入碗中打散；红柿子椒洗净，切末；芹菜去叶，洗净，切末。②炒锅放植物油烧热，放入奶油、咖喱粉，炒成糊状，放入洋葱末、蒜末炒香，再放入红柿子椒末、芹菜末，炒匀后盛出。③原锅洗净，放植物油烧热，倒入蛋液炒散，下米饭用小火炒散，放入炒好的咖喱糊，转大火翻炒至饭粒被咖喱糊包裹，放入葱花、盐、白砂糖、胡椒粉，炒出香味即可。



0007 泡椒鸡丁炒饭

原料：米饭200克，鸡腿肉100克，柿子椒、泡椒各20克，植物油、葱花、酱油、料酒、蛋清、盐、味精、白砂糖、水淀粉各适量。

做法：①柿子椒、泡椒分别洗净，切片；鸡腿肉切丁，用盐、味精、料酒、蛋清、水淀粉腌制片刻。②炒锅放植物油烧至五成热，放入鸡肉丁滑熟，捞出。③原锅留底油烧热，放入葱花爆香，下泡椒片、鸡腿肉丁、酱油、盐、味精、白砂糖翻炒片刻，放入米饭、青柿子椒丁，翻炒至米饭色泽光亮即可。



0008 菠萝鸡肉炒饭

原料：米饭200克，菠萝、豌豆、鸡脯肉各50克，植物油、盐、味精、酱油、干淀粉各适量。

做法：①豌豆洗净；菠萝处理干净，切丁；鸡脯肉洗净，切丁，用盐、味精、酱油、干淀粉拌匀，腌制10分钟。②炒锅放植物油烧至五成热，放入鸡丁，用小火炒至变色，放入豌豆、米饭，炒至米粒分开，放入菠萝丁、盐，翻炒均匀即可。



0009 肉末雪菜炒饭

原料：米饭150克，雪菜100克，猪肉末50克，黄豆20克，植物油、酱油、盐、味精、葱段、姜末各适量。

做法：①雪菜洗净，切段，焯后沥干；黄豆用凉水浸泡至软，用沸水焯熟后沥干。②炒锅放植物油烧热，放入猪肉末煸炒至变色，下葱段、姜末爆香，放入酱油调味，放入雪菜、黄豆及米饭，炒至米饭有亮色后，放入盐、味精，炒匀即可。



0010 金包银炒饭

原料：大米400克，鸡蛋2个，青豆50克，胡萝卜半根，盐、味精、植物油各适量。

做法：①大米淘净，蒸成米饭；鸡蛋磕入碗中打散；胡萝卜去皮，洗净，切丁；青豆淘净。②炒锅烧热放植物油，倒入少许蛋液后，迅速加入米饭炒匀至干，加盐，关火后再倒入剩余蛋液，用余温将鸡蛋炒至定型，开火，加入青豆、胡萝卜炒熟，放入味精即可。

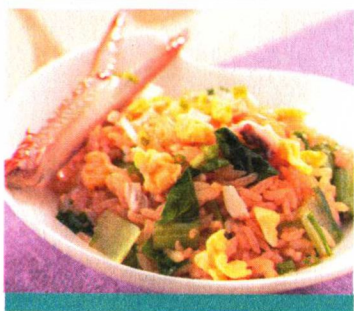




0011 虾仁蛋炒饭

原料：米饭200克，虾仁20克，鸡蛋2个，植物油、葱花、蒜末、盐、料酒、胡椒粉各适量。

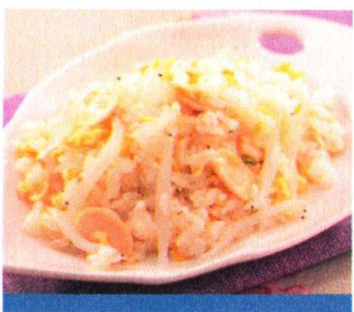
做法：① 虾仁洗净，用料酒、胡椒粉拌匀，腌制20分钟。② 炒锅放植物油烧至七成热，放入蒜末爆香，再放入虾仁，炒至变色后盛出。③ 鸡蛋磕入碗中打散，炒熟后盛出。④ 炒锅放植物油烧至五成热，放入米饭炒散，放入虾仁、鸡蛋、葱花，翻炒均匀，放盐调味即可。



0012 蟹肉炒饭

原料：米饭200克，蟹肉50克，小白菜25克，鸡蛋1个，植物油、葱花、盐、酱油各适量。

做法：① 鸡蛋磕入碗中打散；蟹肉切丁；小白菜洗净，切丁。② 炒锅放植物油烧热，倒入蛋液，炒至半熟时，放入葱花、蟹肉丁、米饭，翻炒至饭粒色泽光亮时，放入小白菜丁、盐、酱油，迅速翻炒均匀即可。



0013 银鱼蛋炒饭

原料：米饭200克，小银鱼50克，鸡蛋1个，芸豆20克，植物油、盐、胡椒粉、葱花各适量。

做法：① 芸豆洗净，切片，放入沸水中焯熟，捞出；小银鱼洗净，放入沸水中焯透，捞出；鸡蛋磕入碗中打散。② 炒锅放植物油烧热，倒入鸡蛋液，炒至定浆时放入葱花、米饭、小银鱼、芸豆片，翻炒至饭粒色泽光亮，放入盐、胡椒粉，炒匀入味即可。



0014 泡菜炒饭

原料：米饭200克，泡菜150克，猪瘦肉70克，植物油、料酒、白砂糖、葱花、酱油、水淀粉各适量。

做法：① 泡菜洗净，切碎；猪瘦肉洗净，切片，用料酒、酱油、水淀粉腌制片刻。② 炒锅放植物油烧热，放入肉片炸至变色，捞出。③ 原锅洗净，放植物油烧热，放入米饭，翻炒至饭粒色泽光亮，放入泡菜、白砂糖炒至米饭微红，放入猪瘦肉片翻炒至熟，撒上葱花炒匀即可。



0015 翡翠炒饭

原料：米饭300克，青江菜250克，火腿肉100克，鸡蛋1个，植物油、蒜末、盐、胡椒粉各适量。

做法：① 火腿肉洗净，切丁；鸡蛋磕入碗中打散，摊成蛋饼后切丁；青江菜洗净，放盐腌制片刻，切丁。② 炒锅放植物油烧热，放入青江菜丁稍炒盛出。③ 原锅留底油烧热，放入蒜末爆香，再放入米饭，炒至饭粒稍有变色，放入青江菜丁、火腿肉丁、鸡蛋丁，炒至米饭呈亮色时，放入盐、胡椒粉，炒匀入味即可。