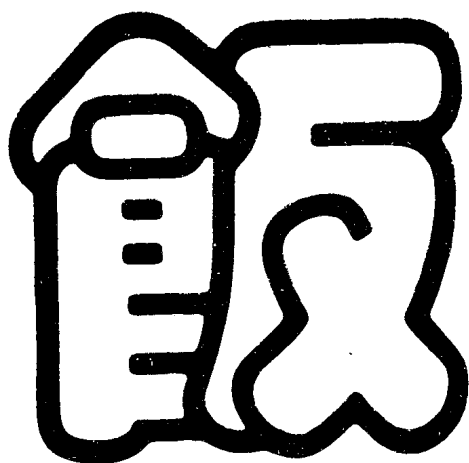
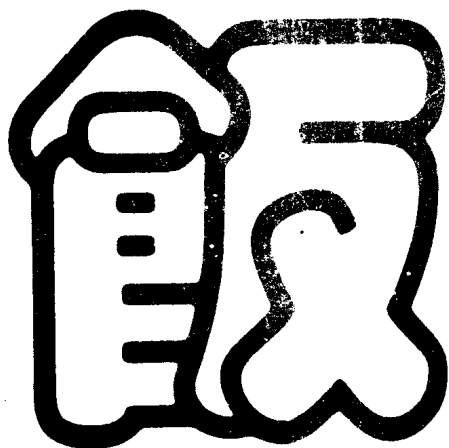




COOKED RICE





COOKED RICE

黎 明編著

飲食天地出版社出版



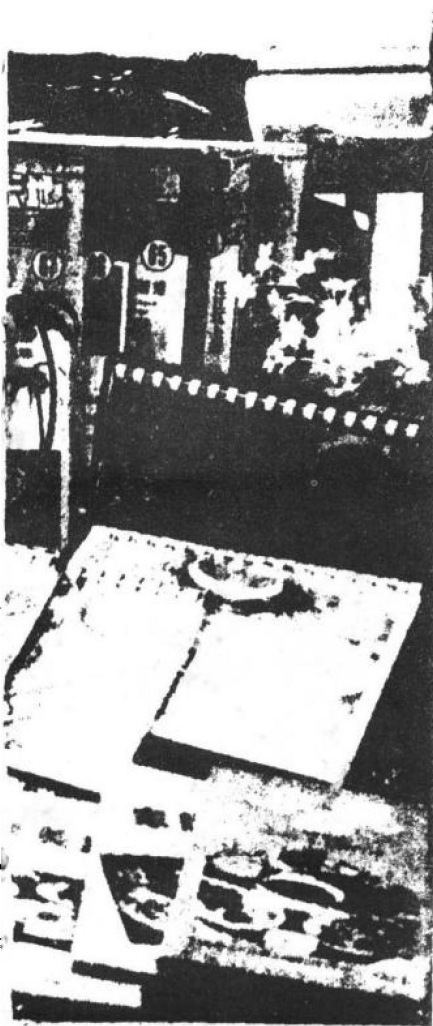
飯

編著者：黎 明
 出版者：飲食天地出版社
 香港銅魚涌芬尼街2號D地下
 發行者：萬里書店有限公司
 香港銅魚涌芬尼街2號D地下
 印刷者：金冠印刷有限公司
 香港英皇道51號5樓B座
 全一冊 定價港幣18元

1984年12月初版
 版權所有*不准翻印

飲食天地出版社出版・各大書店均有發售





大江南北菜·····	120.00
飲食業企業管理··	50.00
津津有味家常菜··	22.00
美味豆腐·····	18.00
精美中國菜·····	20.00
廣東家鄉風味····	20.00
我的家常菜·····	20.00
係係香菜譜·····	20.00
麵·····	18.00
粥·····	18.00
小菜精華·····	14.00
合時湯羹·····	12.00
咖喱美食·····	12.00
和味煲仔菜·····	12.00
強身食製·····	12.00
醒胃家常菜·····	12.00
家鄉美點·····	12.00

種類繁多* 未能盡錄

查詢詳情：

請電：H - 647353

地址：

香港鰂魚涌芬尼街2號D地下



pn 61/05/55

目次

彩色插頁	5	芹菜飯	48
稻米古今談	13	淡菜飯	49
稻米的栽種歷史和傳播	14	中式焗豬扒飯	49
稻米的分類	16	雞蛋焗飯	50
稻米的營養	18	北菇豬肝焗飯	51
糙米有益宜多食	20	銀魚仔焗飯	52
怎樣選擇優質的米	21	鮫魚腸焗飯	52
煮飯花樣多	23	黃鱔焗飯	54
電飯煲煮飯最簡易	24	生炒雞絲飯	56
大量生產用炊飯	26	生炒牛肉飯	56
瓦礫煲飯香噴噴	27	生炒牛腩飯	56
冬季宜食有味飯	31	鮮蝦荷葉炒飯	58
炒飯如何炒得好	32	蟹粉炒飯	60
糙米煮飯另有竅門	34	咖喱蟹肉炒飯	60
速煮米飯甚方便	34	雞蛋炒飯	61
中式飯品美味有益	36	揚州炒飯	62
有味飯	38	雜錦炒飯	63
臘味飯	39	鯉魚糯米飯	64
臘味糯米飯	40	生炒糯米飯	65
鮮蝦蜆魚飯	41	海南雞飯	66
薑汁牛肺糯米飯	41	文昌雞飯	67
香味鹹魚肉餅飯	42	龍鳳鴛鴦飯	69
鹹魚雞粒煲仔飯	42	野鴨菜飯	70
北菇滑雞飯	42	江南青精飯	72
北菇排骨飯	44	八寶飯	73
美味牛肉飯	44	炒八寶飯	75
咖喱冬菇雞飯	45	鴛鴦炒飯	76

白焗紅蜆飯.....	76
鮮茄蝦仁飯.....	77
美味炊飯.....	78
原汁鴨腿飯.....	78
雞會飯.....	80
牛腩飯.....	80
滑蛋蟹肉飯.....	81
滑蛋蝦仁飯.....	82
窩蛋滑牛飯.....	83
番茄肉片飯.....	84
鮮茄滑牛飯.....	84
魚柳鮮茄飯.....	84
肉絲飯.....	85
上湯肉片飯.....	86
及第上湯飯.....	86
腰果肉粒飯.....	86
椰子糯米蒸雞飯.....	87
粟米肉粒飯.....	88
斑腩飯.....	88
斑球飯.....	88
糯米藕.....	90

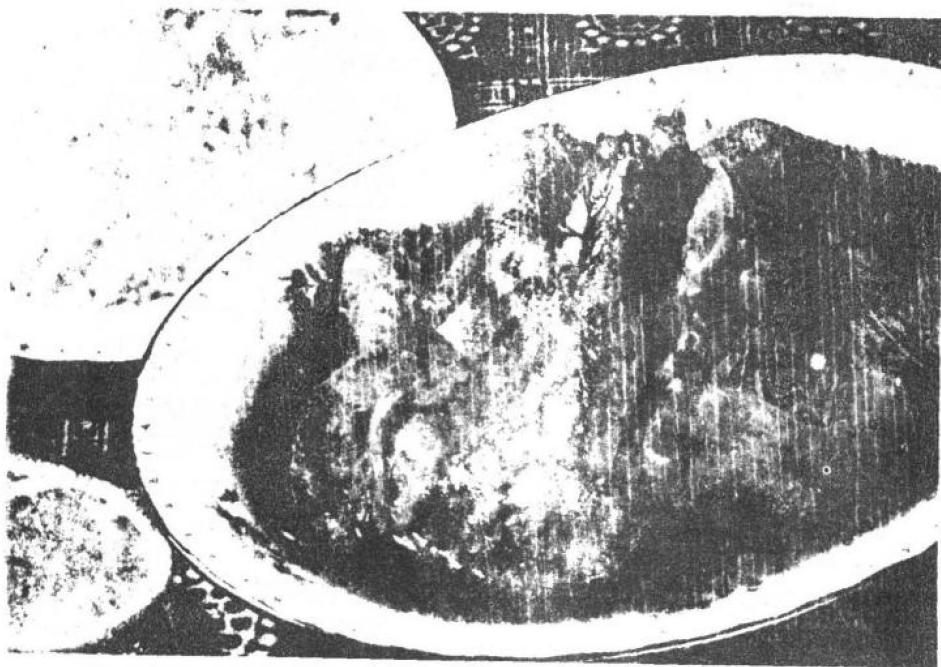
各國飯品各具特色 92

菠蘿焗飯.....	95
華倫天奴西班牙飯.....	96
焗西班牙飯.....	96
家常西班牙飯.....	97
西班牙海鮮飯.....	99
牛油飯.....	100
蘆笋炒飯.....	101
鳳尾魚辣椒炒飯.....	103
西芹炒飯.....	104
豬肉薯仔迷迭香炒飯.....	105
魷魚炒飯.....	106
焗飯布丁.....	107
蟹肉紹興香味飯.....	108
焗洋葱豬扒飯.....	109

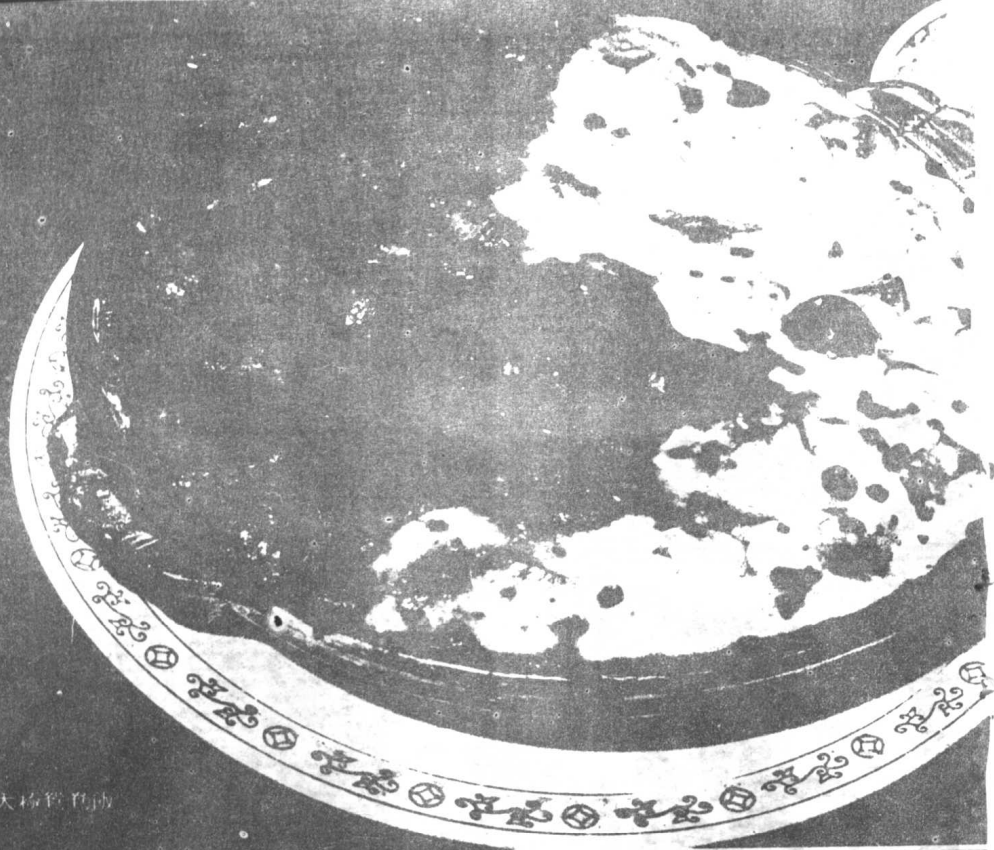
那雙底鮮蟻香味飯.....	111
芝士焗海鮮飯.....	111
法國式上湯雞飯.....	112
英式魚飯.....	112
番紅花飯.....	112
英式焗明蝦飯.....	114
葡式阿羅加多飯.....	115
意式蕃茄蟹飯.....	115
阿拉伯式雞肉飯.....	116
摩囉雞飯.....	117
西式焗豬扒飯.....	118
上湯蛋包飯.....	119
獵人雞飯.....	120
鷄皇飯.....	120
鷄球飯.....	121
白汁雞飯.....	121
咖喱飯.....	122
印度咖喱粉.....	122
炒鷄肝黃飯.....	124
印尼雞蝦炒飯.....	125
印尼黃飯.....	127
印尼黃薑飯.....	127
菠蘿牛奶飯.....	128
桃子牛奶飯.....	128
杏子牛奶飯.....	128
生梨牛奶飯.....	129
蘋果牛奶飯.....	129
南洋椰汁飯.....	130
紅豆飯.....	132
青豆飯.....	132
日式茶飯.....	135
日式大蝦飯.....	136
母子飯.....	137
栗子米飯.....	138
美味炸飯糰.....	140

附錄：糰子的做法 141

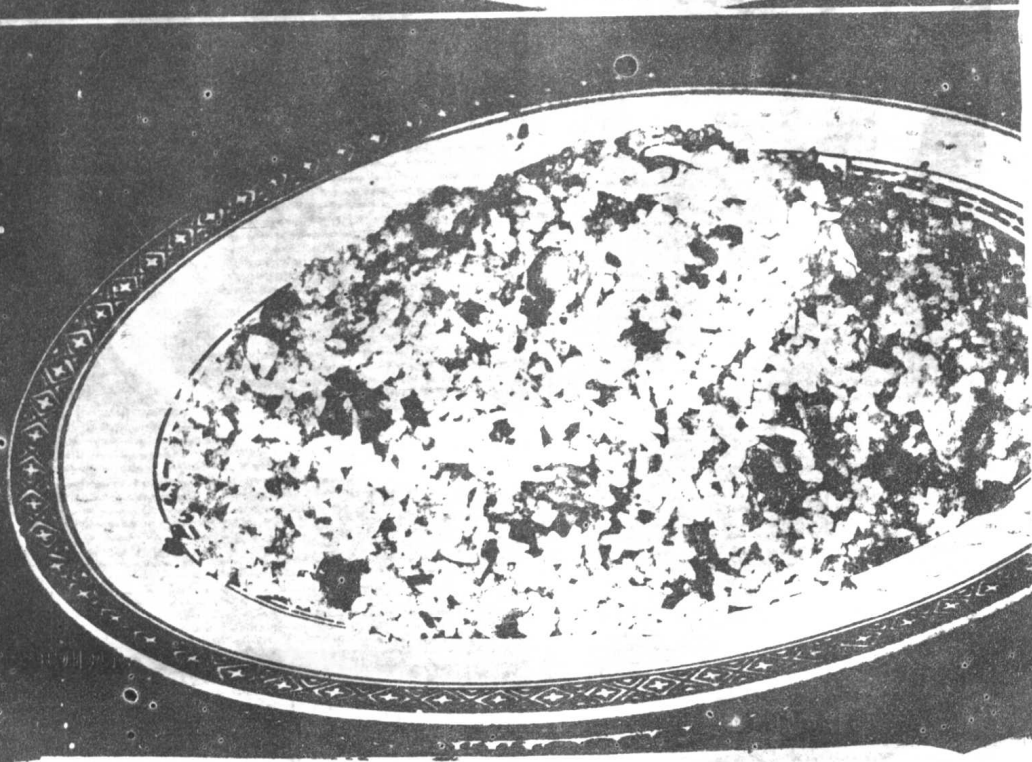
鮮肉枕頭糰.....	142	糯米墩鯉魚補中益氣.....	64
赤豆角糰.....	142	文昌雞飯的故事.....	68
鹹水糰.....	143	雕胡飯是什麼.....	71
什錦裹蒸糰.....	144	青精飯的故事.....	72
飯和飯料的軼聞與常識		八寶飯的來歷.....	75
洋縣黑米和豐南紅米.....	17	荷葉米砂肉.....	79
與米有關的幾個古字.....	21	吃飯時要少談話.....	87
古人論煮飯.....	25	各種酒樓飯品的用料斤兩.....	89
古代著名飯品.....	26	米粉肉.....	91
淘米水有什麼用途.....	27	雲腿珍珠鷄.....	91
煮飯用具的進步.....	29	菠蘿和菠蘿飯.....	95
只吃白飯不吃菜餚可以嗎.....	30	意式有味飯.....	113
燒味飯的用料斤兩.....	47	東朋飯是什麼.....	126
吃飯時為什麼不要訓斥孩子.....	47	榨水果的製法.....	128
滋補有益的黃鱔.....	55	幾款美味的飯盒.....	131
荷葉飯的起源.....	59	日本的飯種類多.....	139

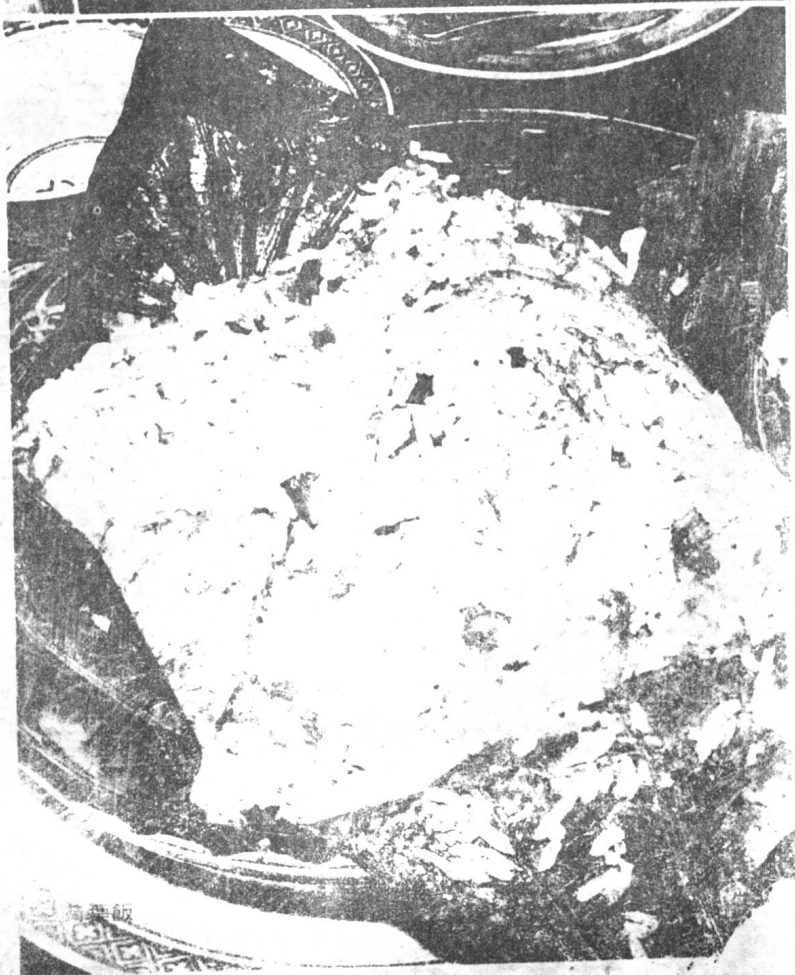
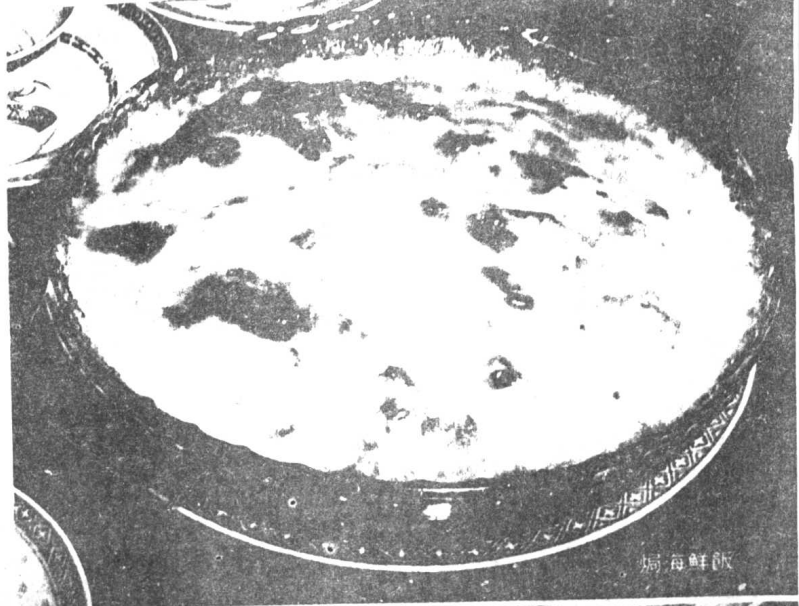






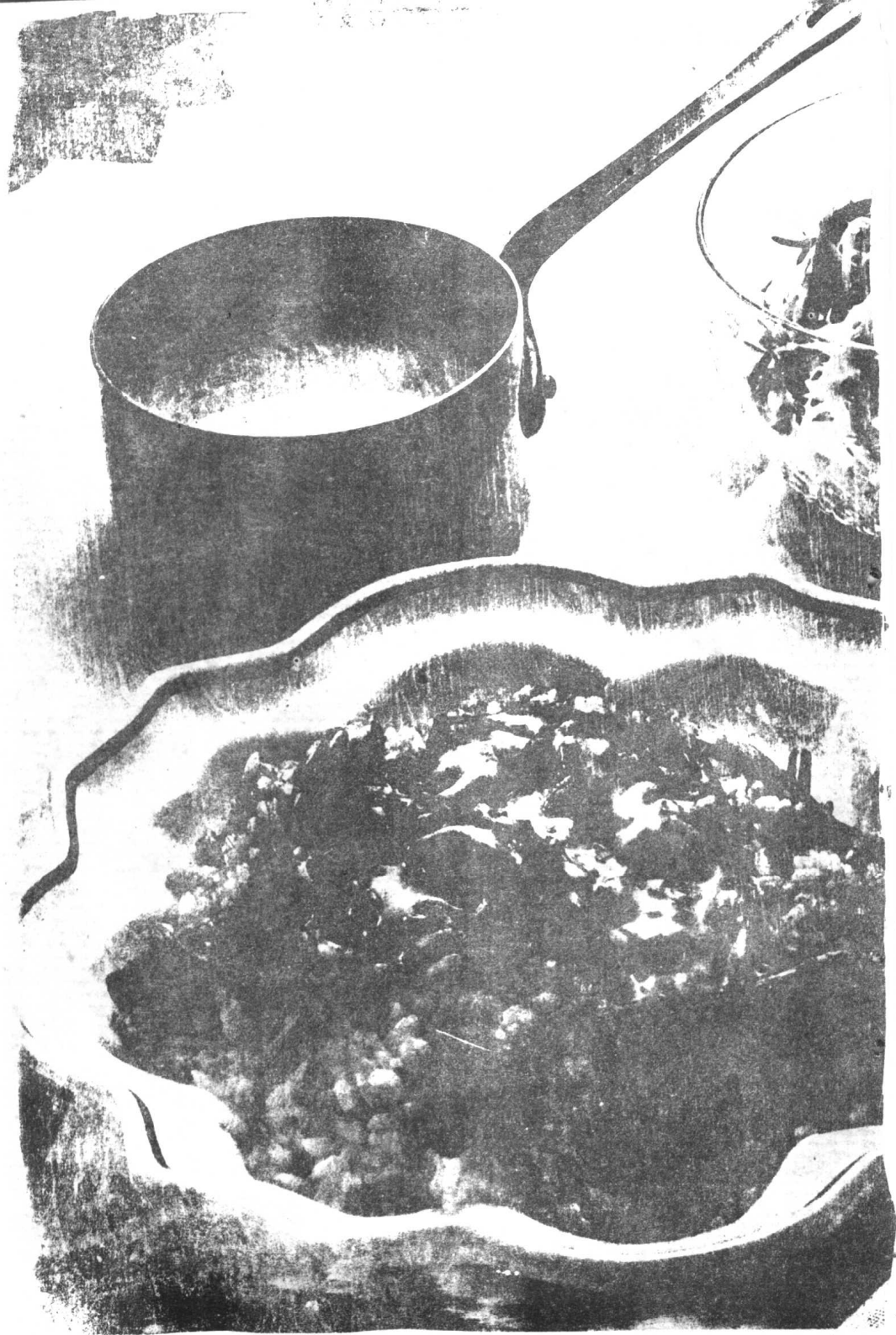
大稀粥











588347

