

FOOD BAIXING
CANZHUO



百姓餐桌

美食生活
MEISHILIFE.COM

工作室 组织编写

花样主食

15大类中西主食 包罗万象

150种常见易购的食材

70个好学易用的面点制作小妙招

333道营养美味的花样主食

568



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

百姓餐桌-花样主食/美食生活工作室组织编写. -青岛: 青岛出版社, 2011.2

ISBN 978-7-5436-6984-0

I.百… II.美… III.主食-食谱 IV.TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第005942号

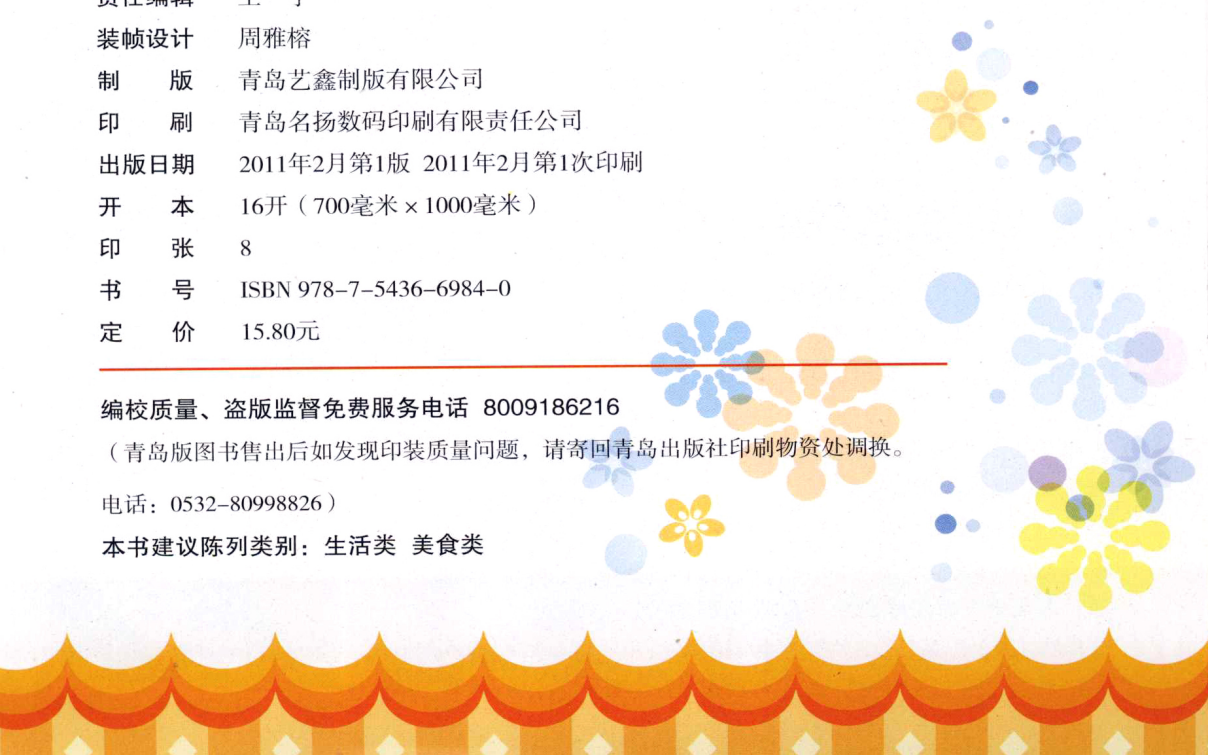
-
- 书 名 百姓餐桌-花样主食
组织编写  工作室
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664
策划编辑 张化新 周鸿媛
责任编辑 王 宁
装帧设计 周雅榕
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛名扬数码印刷有限责任公司
出版日期 2011年2月第1版 2011年2月第1次印刷
开 本 16开 (700毫米×1000毫米)
印 张 8
书 号 ISBN 978-7-5436-6984-0
定 价 15.80元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 生活类 美食类



百姓餐桌



工作室 组织编写

花样主食

FOOD BAIXING
CANZHUO

HUA YANG ZHU SHI



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

目录



百变米饭

粒·粒·清·香

如何做米饭	6
咖喱牛肉盖浇饭	8
牛肉盖浇饭	8
鸡丁豌豆盖浇饭	9
茄汁鱼片盖浇饭	9
家常盖浇饭	10
木耳猪肝盖浇饭	10
叉烧煲仔饭	10
牛肉煲仔饭	11
烧鹅煲仔饭	11
盐猪肚饭	11
草菇猪心肉片饭	12
腊味煲仔饭	12
肉松窝蛋饭	13
石锅拌饭(一)	13
石锅拌饭(二)	14
石锅拌饭(三)	14
石锅拌饭(四)	15
降糖八宝饭	15
五彩菠萝饭	16
青柠饭	16
蜜汁红枣饭	17
南瓜饭	17
地瓜蒸饭	17
南瓜苡仁米饭	18
牛肉饭	18
麦冬牡蛎烩饭	18

兔肉米饭	19
菠萝鸡饭	19
松子银鱼拌饭	20
扬州炒饭	20
鸡蛋炒饭	20
椿芽炒饭	21
香菇炒饭	21
双菇炒饭	21
火腿炒饭	22
龙凤炒饭	22
虾仁枸杞炒饭	22
什锦炒饭	23
菠萝鱿鱼炒饭	23
番茄虾仁炒饭	24
牛肉炒饭	24



筋道面条

喷·香·诱·人

如何做面条	26
麻酱凉面	28
四味凉面	28
怪味凉面	29
葱油凉面	29
酸辣凉面	30
卤味凉拌面	30
黄瓜鸡丝凉面	31
拉条子	31
油泼扯面	32
泡菜凉拌面	32
拌素面	32
蒸拌莜面	33
猪肉炸酱面	33
扁豆焖面	33
肉丝焖面	34
叉烧热干面	34
臊子面	35
担担面	35
甜水面	35
韭黄阳春面	36
打卤面	36
芸豆肉丁打卤面	36
蛋花番茄面	37
燕麦面条	37
胡萝卜汁面	37
莜麦面条	38
意大利肉酱面条	38
手擀面	38
全家福汤面	39
菇蕈龙须面	39
猫耳面	40
刀削面	40
传统大肉面	40
肉丝香菇面	41
过桥面	41
香菇酱肉面	42
野菜肉酱面	42
酸辣三丝面	43
雪菜肉丝面	43
家常肘花面	44
玉米汤面	44
排骨面	44
猪肝面	45
榨菜肚丝面	45

清汤牛肉面	45	刀切馒头	61	煎西瓜豆沙饼	72
番茄汁牛肉面	46	寿桃馒头	61	酥皮豆沙饼	72
牛柳酸辣面	46	玉米面馒头	61	南瓜糯米饼	73
红烧牛肉面	47	香米馒头	62	吉利饼	73
麻辣牛肉面	47	小米发糕	62	香煎芝麻饼	73
牛腩面	48	双瓜菜窝头	62	风味小黏饼	74
羊肉面	48	葱油花卷	63	香酥茭笋盒	74
鸡翅香菇面	48	银丝卷	63	香炸土豆饼	75
鸡味拉面	49	葱香糯米卷	63	什锦蔬菜饼	75
洋葱羊肉面	49	腊肠卷	64	玉米火腿饼	75
鱼肉香菇汤面	50	南乳卷	64	合菜烙	76
虾仁伊府面	50	金丝花卷	64	胶东合饼	76
文蛤海鲜面	51	果味金银花卷	65	煎红薯饼	77
蚬子金针面	51	荷叶卷	65	褡裢饼	77
珍珠面	52	莲花卷	65	筋饼肉丝	77
奶香空心面	52	豆腐卷	66	芋泥猪肉饼	78
熇炒面	52	火腿卷	66	潮式牛肉煎饼	78
炒通心粉	53	香麻糯米卷	66	香煎鸡蛋饼	79
炒疙瘩	53	香鲜糯米卷	67	火腿夹蛋饼	79
番茄虾仁面	53	蚝油腐皮卷	67	荷叶饼	80
意大利炒面	54	蟹柳卷	67	玉米糊饼	80
酸甜鱼面	54	果仁汤圆	68	煎饼合子	80
		豆沙汤圆	68	牡蛎煎饼	81
		巧克力汤圆	68	油酥火烧	81
		黑芝麻瓜子仁汤圆	69	黄米火烧	81
		八宝汤圆	69	四枣火烧	82
		西式汤圆	69	黑米火烧	82
		奶香玉米饼	70	糯米火烧	82
		山药饼	70	苏式月饼	83
		手抓饼	70	潮式月饼	83
		葱油酥	71	开口笑	84
		春饼	71	炸翻花	84
		糯米豆沙饼	72	小麻花	84



花样面点

醇·香·味·美

如何做馒头和花卷	56
如何做汤圆	58
如何做烧饼和火烧	59
胡萝卜馒头	60
佛手馒头	60
菊花馒头	60



CHAPTER 04

包饺馄饨

鲜·嫩·爽·口

如何做包子.....	86
如何做饺子和馄饨.....	87
黑米包.....	88
豆沙包.....	88
红糖三角包.....	88
香米包.....	89
香菇素菜包.....	89
黄米包.....	90
地瓜面烫包.....	90
胡萝卜素包.....	90
水晶包.....	91
三鲜大包.....	91
虾仁大包.....	91
翡翠汤包.....	92
排骨包.....	92
三鲜提花灌汤包.....	92
玉米面包子.....	93
红薯面包子.....	93
黄瓜素水饺.....	94
番茄鸳鸯水饺.....	94
胡萝卜素水饺.....	95
银耳水饺.....	95
南瓜海米水饺.....	96
素三鲜水饺.....	96
白菜元宝水饺.....	97
猪肉韭菜水饺.....	97
芸豆猪肉水饺.....	98
茭瓜猪肉水饺.....	98
乌龙虾饺.....	99

牛肉水饺.....	99
羊肉水饺.....	100
鸡肉水饺.....	100
鲑鱼水饺.....	101
鱼汤水饺.....	101
虾仁冬瓜水饺.....	102
大头菜素蒸饺.....	102
四喜饺.....	103
茼蒿牛肉蒸饺.....	103
白萝卜羊肉蒸饺.....	104
梅花饺.....	104
香椿鸡蛋海米馄饨.....	105
绿豆芽猪肉馄饨.....	105
四海干捞馄饨.....	106
龙抄手.....	106
鸡丝馄饨.....	107
虾仁馄饨.....	107
牛肉馄饨.....	108
羊肉馄饨.....	108
翡翠烧卖.....	109
大虾烧卖.....	109
香菇蟹黄烧卖.....	110
江米烧卖.....	110
牛肉烧卖.....	110



CHAPTER 05

风味西点

香·甜·可·口

制作西点常用的原料和工具.....	112
萝卜酥.....	114
飘香榴莲酥.....	114
苹果酥派.....	115
草莓酥.....	115

奶黄酥.....	115
蛋黄莲蓉酥.....	116
迷你比萨.....	116
水果蛋挞.....	116
葡式蛋挞.....	117
花篮泡芙.....	117
小餐包.....	118
四股辫花面包.....	118
牛角面包.....	118
全麦面包.....	119
甜甜圈.....	119
奶黄牛角面包.....	119
奶酥粒面包.....	120
肉松面包.....	120
蓝莓墨西哥面包.....	120
杂粮面包.....	121
绿茶面包.....	121
雪山餐包.....	121
牛肉葱花卷.....	122
大理石蛋糕.....	122
黑芝麻蛋糕卷.....	123
草莓蛋糕卷.....	123
香槟葡萄卷.....	123
海绵蛋糕.....	124
黄油蛋糕.....	124
香蕉蛋糕.....	124
香橙小蛋糕.....	125
香麻蛋糕夹.....	125
戚风毛巾卷.....	126
虎皮蛋糕卷.....	126
彩虹蛋糕卷.....	126
水果小蛋糕.....	127
三角果酱蛋糕.....	127
巧克力三角蛋糕.....	127

BAI XING CAN ZHUO

hua yang zhu shi

CHAPTER 01

百变米饭

粒·粒·清·香

BAIBIANMIFAN - LILIQINGXIANG

如何做米饭

✿ 淘米也要讲究方法

淘米如果不得其法，容易使米粒表层的营养素在淘洗时随水流失。实验表明，米粒在水中经过一次揉搓淘洗，所含蛋白质损失4%、脂肪损失10%、矿物质损失5%，因此淘米的次数以2~3次为宜。

正确的淘米方法是：

- 用冷水淘米，不要用热水和流水淘洗。
- 适当控制淘洗的次数，以能淘去泥沙杂质为度。
- 淘米不能用力搓。
- 淘米前不要把米在水中浸泡，以防米粒表层的可溶性营养素随水大量流失。



✿ 如何煮出喷香米饭？

刚洗好的米不宜马上下锅，可加适量热水浸泡10~15分钟。因为米的结构紧密，水吸附和渗透到里层需较长时间，煮熟浸涨的米粒比没有浸涨的米粒更省时，并且浸涨的米粒内外受热均匀，米饭香软可口。

煮饭不宜用冷水，热水煮饭不但可以缩短煮饭时间，节约能源，还可较好地保存大米中的营养成分。

煮饭时清水和大米的比例以约为1:1.2为宜。将手指插入锅底，水量超过米面1个指节即

可。如果加水量过多，煮出的米饭较稀软，适合老年人食用；反之，煮出的米饭较硬。

饭煮好后若立即食用，口感往往较差，最好将煮熟的米饭离火后利用余热再闷一下，使水分能够均匀散布在米粒中间。

煮好的一锅饭，各部位的味道会有所差异，因此食用前应将米饭充分拌匀，并使多余蒸汽在拌动中蒸发掉，这样做出的米饭颗粒分明、松散好吃。

✿ 米饭夹生、烧焦巧补救

• 米饭烧制不得法，会发生夹生现象。全部夹生时，可用筷子在饭上多戳一些洞，直戳锅底，适当加些温水重新焖。局部夹生，就在夹生处戳几下再焖。表层夹生时，可将夹生的饭翻至中间去焖。这样可使夹生饭熟透。

• 煮米饭若不小心烧焦了，会有焦烟味。此时要把火停掉，取一杯冷水置于饭锅内，过一会儿焦味就会被水所吸收。也可把饭锅移到潮湿处放置10分钟，焦烟味会自然消失。除去烧焦米饭的焦烟味还有一法，即用一根长约6厘米的葱插入烧焦的饭锅内，盖上锅盖，一会儿焦烟味即消去。



教你炒出美味米饭

炒出美味米饭要掌握以下要点：

- 炒饭宜选择籼米和粳米，不适宜用糯米。
- 炒饭宜用冷米饭或隔夜米饭，板结的剩米饭应先抓散，再入锅炒制。刚煮好的米饭黏性大，不易炒松散，会影响口感。
- 炒饭时宜用大火，用炒勺翻松后快速翻炒，避免将米饭炒糊。
- 炒饭的油量要一次加足，锅内先放油滑锅后再下入米饭翻炒。
- 若要制作酱油炒饭，应先抓散剩米饭，然后用酱油腌制，使米饭均匀上色后再炒制，这样既入味颜色又均匀。

巧炒蛋炒饭

将蛋打散于饭中，加葱末、红辣椒等调料翻拌均匀，再置于锅中用热油炒熟，即成为香喷喷的炒饭。如果蛋汁中加入少量的水或高汤后再炒，炒出来的饭更松软芳香。



米饭的3种美味吃法

盖浇饭：在饭和菜分别制熟后将菜浇在饭面上，充分展现菜的分量，食用时将饭和菜拌匀。盖浇饭中的菜应该是多汁的，带有鲜亮的色泽，常见的有褐色的酱汁、金黄的咖喱汁、红彤彤的番茄汁，诱人食欲。

煲仔饭：用米饭垫底，肉料铺面，一煲出炉，米香肉香交融，加上青菜、鸡蛋等配菜，使营养与美味兼备。好吃的煲仔饭有两个特征：一是跟煲上桌的调味汁，看上去又黑又亮，揭盖浇

在饭上，会发出滋滋的响声；二是光滑的煲底会烧出一层金黄的锅巴，脆香而滋味深长。

石锅拌饭：是韩国特有的米饭料理，有两种不同的做法。一种是将所有的食材统统放入石锅内摆出漂亮的造型，再将石锅拿到炉具上烘烤，烤到锅底有薄薄的一层锅巴即成；另一种则是先将石锅烧烤至滚烫之后，再放入米饭及菜肴。石锅上桌后，可依个人的口味酌量添加辣椒酱等味料拌食。



|| 咖喱牛肉盖浇饭 ||

原料：米饭400克，牛肉100克，土豆、胡萝卜各25克

调料：咖喱粉、蒜、姜、葱、盐、味精、水淀粉、料酒、油各适量

制作方法：

1. 牛肉切小块，入沸水锅中煮熟，漂净。土豆、胡萝卜洗净切块。
2. 锅内加油，烧至八成热，放入姜、蒜爆香，倒入煮好的牛肉翻炒，加料酒，待酒味挥发后倒入土豆块和胡萝卜块翻炒均匀，加入咖喱粉和盐炒匀，加清水（至刚没过原料）煮开，转中火，不加锅盖炖至汤汁变稠，加味精调味，勾芡，撒葱花，即成咖喱牛肉卤。
3. 米饭盛碗中，压平，倒扣在盘中，周围淋咖喱牛肉卤即成。



|| 牛肉盖浇饭 ||

原料：米饭400克，嫩牛肉片200克，洋葱、芸豆各15克

调料：料酒、酱油、白糖、高汤、花生油各适量

制作方法：

1. 牛肉片中拌入料酒、酱油、白糖，腌10分钟使其入味。
2. 洋葱切丝，芸豆撕去筋络。
3. 锅内放少许油烧热，炒香洋葱，加入高汤烧开，放入牛肉片拌炒至汤汁将干，盛入装有米饭的碗内。芸豆焯烫熟，摆入碗中即可。

实用百科

盖浇饭的特点是快而热，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，符合我国人民热食的习俗，所以，也可以说它是中国式的快餐。

|| 鸡丁豌豆盖浇饭 ||

原料：米饭400克，鸡肉150克，胡萝卜、水发香菇各25克，豌豆粒10克

调料：料酒、葱末、盐、姜末、味精、胡椒粉、花生油各适量

制作方法：

1. 鸡肉洗净，切小丁，加料酒、盐、姜末入味。胡萝卜去皮洗净，切小丁。香菇去蒂洗净，切小丁。豌豆粒洗净，备用。
2. 锅置火上，放油烧热，下葱末煸香，下胡萝卜丁、豌豆粒炒至变软，加盐，翻炒至八成熟盛出。
3. 另起锅，放油烧至八成热，放入香菇丁、鸡肉丁快炒几下，再放入豌豆粒、胡萝卜丁，加味精翻炒均匀，撒胡椒粉，起锅浇在米饭上即可。



|| 茄汁鱼片盖浇饭 ||

原料：米饭500克，净鱼肉200克，西芹、水发木耳各50克

调料：料酒、姜末、番茄酱、盐、味精、花生油各适量

制作方法：

1. 木耳洗净，切小块。西芹择去根、叶，洗净，切小丁。鱼肉切片，加盐、料酒、姜末搅拌均匀，腌20分钟。
2. 锅置火上，加油烧至八成热，放入腌过的鱼片炒熟，盛出。
3. 原锅留底油烧热，放入木耳、西芹翻炒几下，加番茄酱和少许水，烧开后放入鱼片、味精翻炒均匀，起锅浇在米饭上即可。





家常盖浇饭

原料：米饭400克，新鲜黄瓜25克，四季豆15克，香肠、鸡蛋各50克

调料：盐、味精、花生油、湿淀粉各适量

制作方法：

1. 黄瓜、香肠切丁。四季豆去筋，切丁。
2. 鸡蛋磕入碗中搅打成糊，加少许盐和水，隔水蒸熟，用小刀划成小块，待用。
3. 起油锅，放入四季豆略炸，倒入黄瓜丁、香肠丁翻炒片刻，加入鸡蛋块翻炒，加盐、味精、水，勾薄芡，浇在米饭上即可。



木耳猪肝盖浇饭

原料：米饭400克，黑木耳25克，冬笋、莴笋各30克，猪肝150克

调料：姜片、葱花、胡椒粉、味精、盐、猪油各适量

制作方法：

1. 黑木耳发好，冬笋、猪肝、莴笋分别切片。
2. 炒锅置旺火上，下猪油烧至六七成热，放入猪肝片、姜片、黑木耳、冬笋片、莴笋片合炒，放入胡椒粉、味精、盐、葱花，略加点水，烩成白汁，起锅浇入碗中米饭上即可。



叉烧煲仔饭

原料：大米、叉烧肉各150克

调料：香葱末、味精、白糖、花生油、盐、葱油各适量

制作方法：

1. 叉烧肉切成大片。
2. 取沙锅，放入淘洗好的大米，加适量水，放入盐、味精、白糖、花生油拌匀，上火焖20分钟，放入叉烧肉片，撒上香葱末，淋入葱油，再上火焖5分钟即可。

牛肉煲仔饭

原料：牛肉、大米各100克，鸡蛋1个

调料：盐、姜片、葱花、香菜末、鸡粉、老抽、白糖、蚝油、植物油各适量

制作方法：

- 1.牛肉加盐、鸡粉、老抽、白糖、蚝油、姜片、香菜末腌制，待用。
- 2.大米洗净入锅，置火上，加适量水，加少许油和盐，水烧开后改小火，放入牛肉，加盖继续煲至肉、米皆熟，磕入生鸡蛋，煲至蛋五成熟时离火，撒葱花、香菜末即可。



烧鹅煲仔饭

原料：大米150克，烧鹅100克

调料：葱花、盐、味精、花生油、大葱段、白糖各适量

制作方法：

- 1.烧鹅去骨取肉，切成片。花生油入锅内烧热，下入大葱段炼出葱油。
- 2.取沙锅，放入大米，加适量水，再加入盐、味精、白糖、花生油拌匀，上火焖20分钟。
- 3.将加工好的烧鹅片放在大米饭上面，撒上葱花，淋入葱油，再上火焖5分钟即可。



盐猪肚饭

原料：香米150克，熟盐猪肚100克，菜心25克

调料：葱花、香油、花生油各适量

制作方法：

- 1.猪肚切丝，香米淘洗干净。菜心洗净，去蒂，焯熟，备用。
- 2.香米放入煲中，加适量水和少许花生油煲熟成饭，转用微火，放入猪肚丝，再煲2分钟后离火，用焯熟的菜心围边，淋香油，撒葱花即可。





|| 草菇猪心肉片饭 ||

原料：草菇25克，猪心75克，猪瘦肉30克，香米150克

调料：姜丝、葱丝、花生油、香油、盐、鸡精、生粉各适量

制作方法：

- 1.草菇洗净，切片。猪心、猪瘦肉切片，用盐、鸡精、香油、生粉腌制入味。香米用清水淘洗干净。
- 2.将煲放在炉上，加入少许花生油和适量清水，放入香米，中火煲熟成饭，放入草菇、猪心片、肉片，微火再煲4分钟，撒上姜丝、葱丝即可。

功效：猪心为补益食品，可补虚、养心补血、安神定惊。



|| 腊味煲仔饭 ||

原料：腊鸭腿、腊肠各50克，菜心20克，鸡蛋1个，大米150克

调料：白糖、蒜子、酱油、鸡精、蚝油、植物油各适量

制作方法：

- 1.腊鸭腿和腊肠分别切片，菜心用烧开的淡盐水稍烫。
- 2.起油锅烧热，下蒜子爆香，加入酱油、白糖、鸡精、蚝油和适量水，炒制成味汁。
- 3.大米洗净，用清水浸泡透，放入锅中，加一点油和适量水，置于火上，用筷子搅匀，小火慢煮至半熟，放入腊鸭腿片、腊肠片，一同煲至米饭熟，磕入生鸡蛋，煲至蛋五成熟时淋入调好的味汁，摆入焯好的菜心即可。

|| 肉松窝蛋饭 ||

原料：香米150克，瘦肉100克，鸡蛋1个，菜心25克

调料：姜米、葱花、胡椒粉、盐、味精、花生油各适量

制作方法：

1. 瘦肉剁成末，加盐、味精、胡椒粉、姜米腌制入味。鸡蛋打入碗中搅匀。菜心去蒂，洗净，焯熟备用。
2. 香米淘洗干净，放入煲中，加入适量清水和少许花生油，中火煲熟成饭，转用微火，放入肉末再煲4分钟，淋入鸡蛋液，蛋熟后离火，加焯熟的菜心，撒葱花即可。



|| 石锅拌饭（一） ||

原料：熟米饭200克，肉末50克，鸡蛋1个，青菜2颗，蕨菜、嫩豆芽各20克

调料：盐、味精、香油、花生油、淡汤、辣椒酱各适量

制作方法：

1. 蕨菜充分泡发，入热油锅中，加盐调味炒熟。嫩豆芽和青菜分别焯熟，加盐、味精、香油拌好。肉末入热油锅中，加盐、味精调味炒熟。
2. 鸡蛋用煎锅煎制成一面熟的煎蛋，使蛋黄保持完整且表面凝结。
3. 在石锅内壁上涂抹一层香油，放入熟米饭，上面呈扇状铺上处理好的嫩豆芽、青菜、炒好的肉末和煎好的鸡蛋，加热至锅底的米饭略焦成锅巴时离火，与佐餐的淡汤和辣椒酱一同上桌即可。





|| 石锅拌饭 (二) ||

原料：熟米饭200克，鸡蛋1个，干豆角、干香菇、干茶树菇各20克，萝卜干、金针菇、油菜、菠菜、胡萝卜各15克，黄豆芽、海带丝各10克

调料：盐、白芝麻、花生油、香油、韩国甜辣酱各适量

制作方法：

1. 金针菇、油菜、菠菜、黄豆芽、海带丝洗净，入滚水中烫熟，捞出沥干水分，分别加入白芝麻、盐拌匀。干豆角、干香菇、干茶树菇、萝卜干放水中泡软，备用。胡萝卜去皮，切成细丝。鸡蛋煎制成一面熟的煎蛋。
2. 锅入油烧热，放入胡萝卜丝炒熟，盛出。
3. 石锅内壁均匀抹上香油，放火上烧热，待香油起泡时加入白米饭，在米饭表面呈扇面形铺上处理好的所有蔬菜，煎好的荷包蛋放中央，待锅底米饭略焦成锅巴时，将石锅离火。食用时配上韩国甜辣酱，拌匀即可。



|| 石锅拌饭 (三) ||

原料：熟米饭200克，山菜20克，绿豆芽、胡萝卜各15克，桔梗10克，牛肉30克，鸡蛋1个

调料：酱油、葱、蒜、芝麻、白糖、香油、胡椒粉、盐、味精、花生油各适量

制作方法：

1. 牛肉洗净切片。起油锅烧热，下葱、蒜爆香，放入牛肉片，加酱油、白糖、胡椒粉炒熟，淋香油，撒芝麻，盛出，备用。
2. 山菜煮熟捞出，用凉水泡去苦味，沥干，加盐、味精调味炒熟。桔梗撕细条，加盐揉搓洗净，加香油调味。
3. 胡萝卜切丝，加盐、味精调味炒出。绿豆芽稍烫，加盐、味精、香油调味。鸡蛋分成蛋清、蛋黄，分别搅匀煎成蛋皮，切成丝。
4. 米饭与炒好的牛肉一起拌好，盛入石锅中，处理好的各种蔬菜、蛋皮丝配色摆于其上，撒芝麻即可。

■ 石锅拌饭 (四) ■

原料：米饭200克，沙参、香菇、蕨菜各15克，橡子凉粉、桔梗、黄豆芽各10克，菠菜20克，鸡蛋1个

调料：香油、辣椒酱、葱、蒜、白糖、盐、芝麻、花生油各适量

制作方法：

1. 橡子凉粉煮一下。香菇和蕨菜充分泡发，用油炒出，加盐调味。菠菜、黄豆芽焯熟，加盐拌匀。桔梗加盐拌匀，用油炒熟。沙参用辣椒酱拌好。
2. 鸡蛋用煎锅煎制成一面熟的煎蛋，备用。
3. 米饭盛入石锅中，其他原料分别摆好，再放上煎好的荷包蛋，置火上热透时离火。
4. 将香油、辣椒酱、葱、蒜、白糖、盐、芝麻拌匀，装小碟，跟石锅上桌，供拌食。



■ 降糖八宝饭 ■

原料：淮山药片、薏苡仁、白扁豆、莲子肉、龙眼肉、栗子各10克，红枣10枚，糯米150克

调料：猪油、糖桂花各适量

制作方法：

1. 将山药片、薏苡仁、白扁豆、莲子肉、龙眼肉、红枣洗净，蒸熟备用。栗子洗净，放入沸水锅中煮一下，剥出栗子肉，切成片。糯米淘洗干净，加水蒸熟。
2. 取大碗1个，里面涂抹一层猪油，碗底均匀铺上山药片、薏苡仁、白扁豆、莲子肉、龙眼肉、红枣、栗子片，将糯米饭铺盖在上面，抹平表面，放入笼屉中，用大火蒸20分钟后取出，扣在圆盘中，浇上用糖桂花加水调成的汁即成。

