

最实用的家庭烹饪手册 ★★★★★

100例

百味美食



喷香米饭

不折不扣的喷香米饭，不折不扣地征服你挑剔的味觉。

《百味美食》编委会 编

延边人民出版社

惊喜
超低价

31

油美味



ISBN 7-80698-548-4



9 787806 985489 >

ISBN 7-80698-548-4/7

定价：200.00 元(全)

IS978

图书在版编目(CIP)数据

喷香米饭 100 例 / 《百味美食》系列丛书编委会编.
延吉: 延边人民出版社, 2005.9
(百味美食系列丛书)
ISBN 7-80698-548-4

I. 喷... II. 百... III. 大米-食谱
IV. TS972.131

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 110769 号

责任编辑: 金河范
编辑统筹: 石艳芳
文图编辑: 石艳芳
美术编辑: 罗筱玲
版式设计: 韩少杰
封面设计: 夏 鹏
文图统筹: 人人美食工作室
撰 稿: 雪 莹 摄 影: 肖 亮
菜肴制作: 邱 伟 (四川绵阳川乡楼行政总厨)
协助拍摄: 四川绵阳川乡楼

《百味美食》系列丛书·喷香米饭 100 例

出 版 / 延边人民出版社
(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)
印 刷 / 北京市大天乐印刷有限责任公司
发 行 / 延边人民出版社

开 本 / 48 开 (889 × 1194)
印 张 / 40 印张
字 数 / 300 千字
标准书号 / ISBN 7-80698-548-4/Z · 15
版 次 / 2005 年 10 月第 1 版
印 次 / 2005 年 10 月第 1 次印刷
定 价 / 200.00 元 (全 20 册)

IS972.131

7

百味美食



喷香米饭

100例



PDC

Contents

喷香米饭



目录

4 肉类营养饭

宫保鸡丁饭	4
荷香鸡粒饭	6
腊肉蛋炒饭	8
红椒牛肉饭	10
粉蒸排骨饭	12



20 风味水产饭

竹筒鲜虾蒸饭	26
板栗鲜贝饭	28
番茄虾仁炒饭	30
鲑鱼烩饭	32

14 蔬果保健饭

茄汁豌豆炒饭	14
火腿青菜炒饭	16
奶香大枣饭	18
香葱豆干炒饭	20
南瓜百合蒸饭	22
蜜汁八宝饭	24



34 各地特色饭

海南鸡饭	34
扬州炒饭	36
新疆羊肉抓饭	38
韩式烤肉饭	40
夏威夷炒饭	42
西班牙海鲜饭	44
意大利鱿鱼烩饭	46



1杯=220毫升 1大匙=15毫升

1小匙=1茶匙=5毫升

适量=可依个人口味增减分量。

少许=略加即可，例如：放盐、花椒粉等调味料。

高汤=可以随自己的喜好选择自己喜爱的高汤，如鸡高汤、素高汤或排骨高汤；也可以用自己煮的骨头汤来代替。如果自己没时间熬高汤，可以用市场上卖的高汤块、鲣鱼粉、香菇海带粉等混合清水制出快速高汤。

肉类饭

49

鸡肉香米饭 49
香菇鸡丝饭 49
鸡肉蔬菜炖饭 50
吉利饭 50
鸡丝酱汁饭 51
鸡肝酱香饭 51
腰果鸡丝拌饭 52
咖喱鸡腿饭 52
泡椒鸡丁炒饭 53
核桃鸡丁炒米饭 53
鸡丝烩米饭 54
咖喱鸡肉饭 54
鸡肉卤饭 55
韩国泡菜炒饭 55
叉烧酱油炒饭 56
青豆肉丁饭 56
五花肉盖饭 57
猪肉香米饭 57
茄汁瘦肉豌豆饭 58
木樨肉炒米饭 58
肉末香炒饭 59
卤汁肉饭 59
排骨菜香饭 60
排骨意仁饭 60
豉汁排骨饭 61
猪肝烩饭 61
腊味炒饭 62
萝卜牛肉盖饭 62
青红椒牛柳炒饭 63
富贵牛腩饭 63

64 麻油鸡泡饭
64 荷叶饭

蔬果饭

65

65 咖喱干果饭
65 南瓜焖饭
66 香菇火腿饭
66 蔬果沙拉拌饭
67 炸乳酪饭团
67 蔬菜什锦饭
68 冷拌饭
68 五色健康饭
69 杂粮炒饭
69 素料拌炒饭
70 鲜汤煮饭
70 猪油鸡蛋饭
71 香茶饭
71 卷心菜饭
72 水果米酒饭
72 木瓜火腿蒸饭
73 豆腐烩饭
73 土豆面筋饭
74 金色米饭
74 果脯红薯蒸米饭
75 坚果拌饭
75 椰汁芒果饭
76 五彩玉米饭
76 口蘑菜心炒饭
77 梨子酱饭

茄汁蛋皮饭 77
山药杂粮饭 78
锅巴饭 78
蘑菇拌饭 79
蒜味特色饭 79



水产饭

80

海鲜蔬菜饭 80
鱿鱼炒饭 80
蟹味肉饭 81
咖喱海鲜炒饭 81
雪笋鱼片饭 82
银鱼蛋炒饭 82
虾仁墨鱼浇饭 83
海鲜烩饭 83
虾仁豆豉炒饭 84
鱼脯肉饭 84
酸辣鱼饭 85
鱿鱼丝饭 85
滑蛋蟹柳烩饭 86
草鱼香菇饭 86

特色饭

87

87 广东烩饭
87 湖南蛋包饭
88 东北菜包饭
88 福建炒饭
89 浙江家乡菜饭
89 云南豆焖饭
90 埃及鸽子烤米饭
90 夏威夷菠萝炒饭

附录

- 91 附录 1：米米家族大集合
92 附录 2：火眼“晶晶”识好米
93 附录 3：煮饭五步曲（以电饭锅为例）
94 附录 4：制作好吃米饭的法宝



宫保鸡丁饭

【材料】

◆米饭1碗◆鸡脯肉150克◆去皮熟花生20克◆干辣椒8个

【调料】

◆植物油◆熟蒜◆青葱◆姜片◆淡色酱油
◆淀粉◆糖◆陈醋

贴心小提示

鸡丁肉质很嫩，倒入油锅炒至八分熟即可。爆香干辣椒时要注意火候，以免炒焦黑了，酱汁会变苦。

做法

Method

- 1 干辣椒洗净切成小段；熟蒜剥皮切成小片；青葱洗净切成小段备用。
- 2 鸡脯肉洗净切成大丁放入碗中，加入淡色酱油、淀粉拌匀。
- 3 锅烧热加入油，待油热后放入鸡丁快炒，至八分熟时盛出。
- 4 锅内留适量油烧热，爆香葱段、蒜片、姜片及干辣椒，放入鸡丁拌炒30秒钟，再加入淡色酱油、糖、陈醋、淀粉、水、花生快速拌匀，盛出浇在米饭上即可。



荷香鸡粒饭

【材料】

◆大米 150 克 ◆鸡腿肉 100 克 ◆荷叶 1 张 ◆口蘑 10 克
◆海米 10 克

【调料】

◆酱油 ◆香油 ◆绍酒 ◆白糖 ◆盐 ◆鸡精

做法

Method

- 1 口蘑洗净切片；海米用温水泡发回软；大米洗净备用。
- 2 鸡腿肉洗净切丁；荷叶放入开水锅中烫软，取出洗净。
- 3 锅烧干，放入大米，用微火慢炒至米粒膨胀熟透后，盛出与鸡丁、口蘑、海米、酱油、香油、绍酒、白糖、盐、鸡精一起拌匀，腌渍约 30 分钟。
- 4 将腌好的鸡丁饭放在荷叶上，用旺火蒸 45 分钟即可。

贴心小提示

鸡粒就是鸡丁，是广东人的习惯说法。







腊肉蛋炒饭

【材料】

◆米饭1碗◆腊肉30克◆鸡蛋1个◆卷心菜
30克◆青葱1棵

【调料】

◆植物油◆盐◆胡椒粉

贴心小提示

- ①炒饭时要用冷饭，因冷饭较干一些，炒起来不易粘在一块。
- ②隔夜饭最适合炒，但饭粒可能稍硬，炒前喷少许水于饭内，再用手抓松就可以拌炒了。

做法

Method

- 1 腊肉切丁；卷心菜洗净切丁；青葱洗净切成葱花；鸡蛋打散备用。
- 2 锅内倒油烧热后倒入蛋汁炒熟，用铲子剥成小块。
- 3 锅内再加油，油热后爆香葱花，放入腊肉丁拌炒几下。
- 4 再倒入米饭、卷心菜丁及盐炒至米饭松散，出锅前撒点胡椒粉即可。



红椒牛肉饭



【材料】

- ◆米饭 1 碗 ◆牛肉 60 克 ◆超辣红辣椒 6 个
- ◆青葱 1 棵

【调料】

- ◆植物油 ◆淡色酱油 ◆糖 ◆淀粉 ◆盐

贴心小提示

这道炒饭，我们是用超辣的红辣椒做材料，辣味绝对十足，喜好辣味的朋友不妨试一试。

做法

Method

- 1 超辣红辣椒和青葱分别洗净切成丝，放入盘中备用。
- 2 牛肉洗净切成丝放入碗中，加淡色酱油、糖、淀粉抓匀腌 15 分钟，再加入油拌匀。
- 3 锅烧热后倒入油，待油热后放入牛肉丝快炒至八分熟时盛出。
- 4 用锅内余油爆香青葱丝、红辣椒丝，再放入米饭、盐及牛肉拌炒均匀即可。







粉蒸排骨饭

【材料】

- ◆小排骨 200 克 ◆大米 250 克 ◆荷叶 1 张 ◆香菜 2 棵
◆香葱 1 棵

【配料】

- ◆酱油 ◆白糖 ◆绍酒 ◆味精 ◆胡椒粉 ◆五香粉 ◆香油

贴心小提示

米粒炒过后再蒸制，
比一般蒸煮饭更有
黏性，更具有独特
风味。

做法

Method

- 1 香葱洗净切成葱花，香菜洗净切成段，大米淘洗干净备用。
- 2 炒锅烧干，放入大米，用微火慢炒至米粒变白熟透；荷叶放入开水锅中烫软，取出洗净，铺入蒸笼内。
- 3 小排骨洗净，控干水分，与大米及所有调味料（除香菜、葱外）一起拌匀，腌约 30 分钟。
- 4 将腌好的小排骨和米饭放在荷叶上，用旺火蒸 40 分钟盛出，撒上葱花、香菜段即可。



茄汁豌豆炒饭

【材料】

- ◆米饭500克◆青豆250克◆瘦猪肉150克
- ◆青葱1棵◆姜1/2块

【调料】

- ◆熟猪油◆盐◆番茄酱◆料酒◆味精

贴心小提示

煮肉的汤也可加入紫菜、虾皮和少许调料做成汤，与饭一起食用，色泽美观，味道香鲜。

做法

Method

- 1 青葱洗净切段；姜洗净拍散；青豆剥去壳。
- 2 碗中放入少量番茄酱，加入适量凉开水调成汁备用。
- 3 锅中放适量清水，烧开后放入猪肉、葱段、姜、料酒和少许盐，盖上盖将猪肉煮熟后，捞出切成丁。
- 4 炒锅内加熟猪油烧热，放入青豆、盐炒熟盛出；锅内再放入适量猪油烧热，倒入米饭、肉丁加盐炒热，再放入青豆、番茄汁、味精炒匀后盛入盘中即可。

