

米食面点

美食一百单八样

系列

营养专家审定推荐
食全食美 健康典藏



古有梁山好汉一百单八将
今有鲜爽美食一百单八样

★ 什锦粥、盖浇饭、锅贴、馄饨

★ 面条、河粉、糕饼、粽子

★ 米面美食全收录

★ 附赠营养常识，选购指南

★ 五星级健康美味，在家轻松OK

双福 朱太治 ◎ 主编
农村读物出版社

美食一百单八样系列



108

英雄聚义美食集香

享受最出众的经典味道

米食面点108

双福 朱太治◎主编

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

米食面点108/ 双福, 朱太治主编. —北京: 农村读物出版社, 2009.5

(美食一百单八样系列)

ISBN 978-7-5048-5222-9

I. 米… II. ①双…②朱… III. ①大米—食谱②面点—制作 IV. TS972.131 TS972.116

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第069693号

主 编 双 福 朱太治
统 筹 周学武
编 著 周学武 侯熙良 常方喜 彭 利 石晓亮 孙 鹏 王雪蕾
陈 辰 孙 燕 贾全勇 徐正全 刘继灵 赵 晶 裴 丽
李华华 梅妍娜 李青青 石婷婷
制 作 张晓雪 孙 霞
摄 影
设 计  文化工作室
www.shuangfu.cn

责任编辑 育向荣 刘博浩
出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)
发 行 新华书店北京发行所
印 刷 北京三益印刷有限公司
开 本 889mm × 1194mm 1/24
印 张 4.5
字 数 90千
版 次 2010年1月第1版 2010年1月北京第1次印刷
印 数 1~5 000册
定 价 15.80元

凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换。



目录 Contents

米饭、米粥

鸡汁浇饭	6
鱼肉杂粮饭	8
什锦炒饭	9
海鲜炒饭	10
鲜爽香米饭	11
虾仁黄瓜烩饭	12
松子炒饭	13
蛋炒饭	14
虾仁炒饭	15
香菇鸡肉炒饭	16
糯米红枣饭	17
咸蛋黄炒饭	18
鸡丝蛋炒饭	19
孜然牛肉炒饭	20
印尼炒饭	21
泡菜炒饭	21
五彩果醋蛋饭	22
茄汁肉丁盖饭	23
黄瓜猪肉盖饭	23
藕米饭	24
番茄牛肉盖饭	25
香菇鸡丝饭	25
虾仁捞饭	26
香菇薏米饭	27
酸辣橙子饭	27

胡萝卜香菜粥	28
花椰菜粥	29
紫菜粥	29
胡萝卜咸粥	30
白菜蛋花粥	31
茄子粥	31



包子、馒头、蒸糕

葱头牛肉包	32
肉丁汤包	34
三鲜汤包	35
香菇油菜包	36
牛肉芹菜大包	37
白菜包	38
香菇肉包	39
火腿虾肉包	40
豆腐素蒸包	41
豆沙包	42

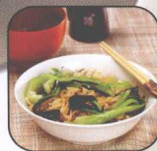
海米粉丝包	43
全素烧卖	43
虾肉小笼包	44
黄米馒头	45
香米馒头	45
玉米面馒头	46
奶香小馒头	47
香肠卷	47
葱油卷	48
豆腐火腿卷	49
牛肉卷	49
黏黄糕	50
黄米豆沙糕	51
高粱小窝头	51



面条、米粉

什锦凉面	52
美乃滋凉面	54
油菜丝炒面	55
虾仁葱油面	56
韩式冷汤面	57

刀切面	58
三丝拌面	59
红烧牛腩面	60
京味打卤面	61
海参捞面	62
胶东大虾面	63
肉末醋卤面	64
蒜泥茄子凉面	65
大虾白肉面	65
肉丝荞麦面	66
臊子面	67
肉丝炒面	67
芝麻酱拌面	68
蒸米粉	69
肉丝米粉	69



饺子、馄饨、锅贴

红油馄饨	70
鲜荠菜馄饨	72
虾仁馄饨	73
鲜肉蛋黄馄饨	74

三鲜小馄饨	75
韭菜鲜肉云吞	75
鲜肉水饺	76
冬菇鱼蓉饺	77
雪菜芦笋饺	77
鱼肉水饺	78
三鲜蒸饺	79
猪肉牛肉饺	79
水晶虾饺	80
胡萝卜蒸饺	81
烫面蒸饺	81
猪肉锅贴	82
三鲜锅贴	83
素馅锅贴	83



清鲜荷叶粽	90
枣饼	91
蛤肉合饼	91
六合饼	92
奶香饼	93
豆沙饼	93
小枣粽	94
咸味烧饼	95
黑芝麻糖饼	95
煎饼果子	96



饼、粽子、煎饼果子

搅面馅饼	84
老婆饼	86
玉米面饼子	87
葱油饼	88
椒盐烧饼	89

附录

米食面点面面观	97
---------	----





鸡汁浇饭

美食英雄帖

肉嫩饭香，味美可口。

原料

米饭、鸡肉各500克，油炒面、胡萝卜、葱头、芹菜各50克，盐适量。

制作

1. 胡萝卜洗净去皮切片，葱头洗净切块，芹菜洗净切段；面粉下热油锅炒香。
2. 锅内放入鸡肉添适量水煮沸，撇去浮沫，加入胡萝卜片、葱头块、芹菜段煮熟，取出鸡肉剁成块；汤中加入炒面粉煮至微沸，撒入盐调味。
3. 盘中盛入米饭、鸡块，浇入汤菜即可。

盖浇饭正传

盖浇饭，简称盖饭，又称烩饭，是常见的米饭做法，是在米饭上浇入菜卤，以供迅速进食。盖浇饭的历史可追溯至西周，后来慢慢演变成现在的盖浇饭。

盖浇饭可使用各种卤菜，通常以肉类菜为主，一般菜品汁较浓。



鱼肉杂粮饭

美食英雄帖

口味新鲜，营养丰富。

原料

杂粮米、鱼肉各100克，鲜香菇50克，葱花、胡椒粉、无盐奶油、高汤、酱油、色拉油各适量。

制作

1. 鱼肉洗净切丁，下入开水锅中焯烫，捞出沥干；鲜香菇择洗净切丁，杂粮米淘洗净蒸熟。
2. 锅内放入奶油烧热，下入葱花爆香，再下入香菇片炒至收汁，加入酱油、高汤、胡椒粉调味，最后下入杂粮饭、鱼丁，煨至汤汁收浓即可。



什锦炒饭

美食英雄帖

颜色鲜艳，鲜香适口。

原料

米饭250克，方火腿、虾仁各50克，鸡蛋1个，香葱末、青豆仁、玉米粒、盐、鸡粉、花生油各适量。

制作

1. 火腿切丁，鸡蛋打散；虾仁切小段，下入开水锅中焯烫，捞出沥干。
2. 炒锅注油烧热，下入鸡蛋液炒熟。
3. 炒锅注油烧热，下入香葱末爆锅，放入米饭、火腿粒、虾仁翻炒，加入青豆仁、玉米粒、盐、鸡粉炒匀即可。





海鲜炒饭

美食英雄帖
海鲜味浓，营养丰富。

原料

米饭250克，鸡蛋2个，虾仁、墨鱼、鱼肉、干贝各25克，葱、盐、苏打粉、淀粉、胡椒粉、色拉油各适量。

制作

1. 鸡蛋取蛋清，葱洗净切末，鱼肉洗净切片，墨鱼去外膜切丁，干贝、虾仁均洗净。
2. 墨鱼、干贝、虾仁加胡椒粉、盐、苏打粉、淀粉、蛋白略腌，下入开水锅中焯烫，捞出沥干。
3. 炒锅注油烧热，下入葱末爆香，加蛋清、米饭、虾仁、墨鱼、鱼肉、干贝、盐、胡椒粉炒匀，撒入蛋丝即成。



鲜爽香米饭

美食英雄帖

颜色碧绿，清爽微辣。

原料

米饭250克，鸡腿肉100克，菠菜50克，鸡蛋1个，鸡粉、白胡椒粉、高汤、咖喱酱、色拉油各适量。

制作

1. 鸡腿肉切丝；菠菜择洗净切末，鸡蛋打散，拌入米饭中。
2. 炒锅注油烧热，下入鸡肉丝炒熟。
3. 炒锅注油烧热，下入咖喱酱炒香，添入高汤，放入米饭、鸡粉、白胡椒粉，炒至汤汁收浓，加入鸡肉丝炒匀即可。





虾仁黄瓜烩饭

美食英雄帖

颜色金黄，口感鲜香。

原 料

米饭200克，黄瓜150克，虾仁50克，葱花、香菜、高汤、酱油、色拉油各适量。

制 作

1. 黄瓜洗净切丁；虾仁洗净，下入开水锅焯烫，捞出沥干；香菜切末。
2. 炒锅注油烧热，下入葱花、黄瓜丁略炒，烹入高汤、酱油，再下入米饭炒至汤汁收浓，撒入香菜末即可。



松子炒饭

美食英雄帖

色艳味美，松香浓厚。

原料

米饭250克，鸡蛋1个，洋葱、番茄、青笋、虾仁、松子、盐、色拉油各适量。

制作

1. 洋葱、番茄、青笋、虾仁均洗净切丁；鸡蛋搅成蛋液。
2. 炒锅注油烧热，倒入蛋液，炒熟铲碎盛出。
3. 炒锅注油烧热，放入洋葱、番茄、青笋、虾仁炒香，加入米饭、鸡蛋、松子、盐翻炒至熟即成。





蛋炒饭

美食英雄帖
制作便捷，营养丰富。

原料

米饭250克，鸡蛋2个，葱、盐、色拉油各适量。

制作

1. 鸡蛋打散，葱切成花。
2. 炒锅注油烧热，放入鸡蛋液炒成块，加入米饭翻炒，撒入葱花、盐炒匀即可。



虾仁炒饭

美食英雄帖

大虾清鲜，炒饭香浓。

原料

米饭250克，大虾50克，鸡蛋1个，黄瓜、葱、盐、胡椒粉、色拉油各适量。

制作

1. 鸡蛋打散，葱切花，黄瓜切丁，大虾洗净去肠线。
2. 炒锅注油烧热，放入鸡蛋液炒成块。
3. 炒锅注油烧热，下入葱花爆香，加入米饭、鸡蛋、黄瓜、大虾、盐、胡椒粉，炒匀即成。





香菇鸡肉炒饭

美食英雄帖

滋味鲜美，制作简便。

原料

米饭400克、鸡肉250克，香菇100克，酱油、江米酒、盐、色拉油各适量。

制作

1. 鸡肉洗净切丁，香菇洗净切薄片。
2. 炒锅注油烧热，下入鸡丁、香菇、米饭翻炒，烹入酱油、江米酒，加盐炒匀即可。