

最全面、最实用、最科学的家庭饮食菜谱宝典

张瑞文等◎著

家常

教您轻松烹制营养均衡色鲜味美的家常好菜



主食面点

一本全

中国家庭享受高品质饮食生活的最佳范本

- 最全面的主食面点详解
- 最实用的日常饮食指南
- 最丰富的食材搭配荟萃
- 最贴心的营养健康导师

汕头大学出版社



家常

主食面点

一 本 全

汕頭大學出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常主食面点一本全 / 张瑞文等著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2009.11

ISBN 978-7-81120-684-5

I. 家… II. 张… III. 面点—制作 IV. TS972.116

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 145349 号

中文简体字版© 2009 由汕头大学出版社发行。
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。



出品策划

网 址 <http://www.xinhua bookstore.com>

家常主食面点一本全

作 者: 张瑞文 高钢辉 黄光宇 黄伟棠 李德全 柯俊年
郑元魁 蔡闵如 连爱卿 颜金满 曹丽娟

责任编辑: 胡开祥 米海鹏

封面设计: 蒋宏工作室

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/16

版 次: 2009 年 11 月第 1 版

印 次: 2009 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

ISBN 978-7-81120-684-5

责任技编: 姚健燕

排版制作: 蒋宏工作室

邮 编: 515063

印 张: 13

字 数: 280 千字

发行/广州发行中心 通讯地址/广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 邮编: 510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



多变美味的主食米饭

生炒糯米饭.....	2
素炒饭.....	2
什锦炒饭.....	2
咖喱海鲜炒饭.....	3
青椒牛柳炒饭.....	3
意大利墨鱼饭.....	3
黄金炒饭.....	4
泰式炒饭.....	4
时果炒饭.....	4
扬州炒饭.....	5
福建炒饭.....	5
杂粮炒饭.....	6
咸鱼鸡粒炒饭.....	6
干贝蛋白炒饭.....	7
绿豆薏米炒饭.....	7
匈牙利牛肉烩饭.....	7
麻辣小排烩饭.....	8
咕咾肉烩饭.....	8
西班牙海鲜烩饭.....	9
沙茶羊排烩饭.....	9
宫保鸡丁烩饭.....	10
广州烩饭.....	10
椰汁咖喱烩饭.....	11
韩式泡菜烩饭.....	11
滑蛋虾仁烩饭.....	11
三鲜烩饭.....	12
南洋椰汁烩饭.....	12
葡式烩饭.....	13
鱼片烩饭.....	13
番茄牛肉烩饭.....	14
罗汉斋烩饭.....	14
天妇罗盖饭.....	15

鳗鱼盖饭.....	15
亲子盖饭.....	16
牛肉盖饭.....	16
鲑鱼卵盖饭.....	16
五目盖饭.....	17
烧肉盖饭.....	17
中华盖饭.....	18
天津盖饭.....	18
柳川风味盖饭.....	19
铁火盖饭.....	19
照烧鸡肉盖饭.....	19
麻婆茄子盖饭.....	20
茄汁虾仁豆腐盖饭.....	20
蚵仔豆腐盖饭.....	21
红糟排骨盖饭.....	21
红酒鸡肉盖饭.....	22
醋溜丸子盖饭.....	22
什锦海鲜盖饭.....	23
里脊盖饭.....	23
中式猪排饭.....	24
富贵牛腩饭.....	24
野菜热狗饭.....	25
白酱蛤蜊饭.....	25
控肉饭.....	26
意大利蔬菜肉酱饭.....	26
西式牛肉饭.....	27
西式海鲜饭.....	27
油菜饭.....	28
香菇饭.....	28
金瓜饭.....	28
印尼式菜饭.....	29
鲜虾饭.....	29
野菇炖饭.....	30



香料紫米饭.....	30
香茶饭.....	31
雪笋饭.....	31
卷心菜饭.....	31
玉米蒸饼	32
菜饭煎饼	32
橙汁饭.....	33
酥鱼饭.....	33
素菜饭.....	33
翡翠菜饭.....	34
椰汁芒果饭.....	34
鱿鱼丝饭.....	34
茄汁饭.....	35
蛭螺饭.....	35
坚果鸡丝饭.....	35
酒酿水果饭.....	36
椰香饭.....	36
鲑鱼饭.....	36
梨子酱饭.....	37
石锅拌饭.....	37
辣味饭.....	38
咖喱拌饭.....	38
山药杂粮饭.....	39
酸辣鱼饭.....	39
芒果饭.....	39
咖喱鸡腿饭.....	40
小鱼干拌饭.....	40
菠菜饭.....	41
木瓜饭.....	41
坚果拌饭.....	41
蘑菇拌饭.....	42
肝酱饭.....	42
蒜味饭.....	43
海鲜饭.....	43
鲑鱼饭.....	44
泰式虾酱饭.....	44



>>>

十分钟做广东粥

荷叶消暑粥.....	46
皮蛋瘦肉粥.....	46
鱼片粥.....	47
金银带子粥.....	47
番茄排骨粥.....	47
鲍鱼鸡肉粥.....	48
什锦海鲜粥.....	48
蚬仔粥.....	49
香芋排骨粥.....	49
鸭肉粥.....	50
干贝田鸡粥.....	50
味噌海鲜粥.....	50
罗汉粥.....	51
香菇玉米粥.....	51
腊八粥.....	52
状元及第粥.....	52
山楂消脂粥.....	53
玉竹鸡肉粥.....	53
紫米补血粥.....	53
百合莲子红豆粥.....	54
白木耳苹果瘦肉粥.....	54
美颜白果粥.....	54
健胃麦芽粥.....	55
消肿牛蒡粥.....	55
小米八宝粥.....	55
菊花养生粥.....	56
润肤鲜藕粥.....	56
养生冬虫夏草粥.....	56
长寿地瓜粥.....	57
止咳川贝雪梨粥.....	57
人参鸡粥.....	57
薏米美白粥.....	58
滑蛋牛肉粥.....	58
香菇鸡球粥.....	59
台式咸粥.....	59



开胃小菜

鱼香茄子.....	59
麻香豆腐.....	60
凉拌耳丝.....	60
菜脯蛋.....	60
清蒸小卷.....	61
干煸四季豆.....	61
蒜炒香肠.....	61
广式三色泡菜.....	62
香料珍珠洋葱.....	62
北京辣白菜.....	62



>>

变化无穷的香浓面条

药炖汤头制作.....	64
红烧汤头制作.....	65
清炖汤头制作.....	66
高汤汤头制作.....	67
四川辣子牛肉面.....	68
药炖牛肉面线.....	68
红烧牛腩面.....	68
沙茶牛肉两面黄.....	69
滑蛋牛肉粉丝煲.....	69
麻酱牛肉凉面.....	70
醋溜牛肉羹面.....	70
茄香牛肉刀削面.....	71
广州牛肉炒面.....	71
黑胡椒牛肉冬粉.....	72
蚝油牛肉炒米粉.....	72
清炖牛腩面.....	73
半筋半肉牛肉面.....	73
桂侯蹄筋面.....	73
葱烧牛腩面.....	74
咖喱牛腩乌龙面.....	74
味噌牛肉荞麦面.....	74
意式番茄牛肉凉面.....	75
意式蔬菜牛肉汤面.....	75
匈牙利牛肉面.....	76

奶香蘑菇牛肉面.....	76
奶酪焗烤牛肉面.....	77
和风牛肉丸拉面.....	77
越南生牛肉炒河粉.....	78
泰式酸辣牛仔粉.....	78
开胃小菜	
怪味牛腱.....	79
红焖牛蹄筋.....	79
酱味牛肚.....	79
台湾地区什锦炒面.....	80
香港地区炒面.....	81
铁板炒面.....	82
台南鳝鱼意面.....	83
广东炒面.....	83
叉烧炒面.....	84
鼓油皇炒面.....	84
罗汉斋炒面.....	85
海鲜炒意粉.....	85
芥蓝鱼片炒面.....	86
XO酱香辣炒面.....	86
上海鸡丝炒面.....	87
兰州卤汁牛肉炒面.....	87
福建炒虾面.....	88
新加坡淋面.....	88
上海炒粗面.....	89
云南炒面.....	89
新加坡虾酱肉丝炒面.....	89
马来参巴酱炒面.....	90
酸辣泰国鸡肉面.....	90
海鲜炒乌龙面.....	91
和风鸡肉炒乌龙.....	91
韩式泡菜炒面.....	92
雪菜烤鸭丝焖炒米粉.....	92
客家炒米苔目.....	93
台湾地区米粉炒.....	93
干炒牛河.....	93
潮州豉椒牛河.....	94



沙茶牛肉炒河粉.....	94	蒸的基本功.....	115
潮州三宝炒面.....	95	煎的基本功.....	115
泰式酸辣冬粉.....	95	馒头的基本形状.....	116
奶油白酱.....	96	包子馅的基本功.....	117
番茄糊.....	96	包包子的基本功.....	118
剥皮辣椒酱意大利面.....	97	川味麻辣包.....	120
大蒜奶油意大利面.....	97	上海水煎包.....	120
什锦菇奶油意大利面.....	98	海鲜包.....	121
熏肉奶油意大利面.....	98	健康素菜包.....	121
蔬菜奶油意大利面.....	99	广式叉烧包.....	122
辣味鸡柳意大利面.....	99	蛋黄鲜肉包.....	122
香肠奶油意大利面.....	100	小笼汤包.....	123
咖喱奶油意大利面.....	100	卤肉割包.....	123
蛋黄奶油酱意大利面.....	101	牛肉煎包.....	124
鲑鱼奶油意大利面.....	101	芝麻包.....	124
蟹肉奶油意大利面.....	102	绿豆沙包.....	124
原味番茄酱意大利面.....	102	白豆沙包.....	125
辣味番茄酱意大利面.....	103	枣泥包.....	125
山药番茄意大利面.....	103	白馒头.....	125
紫苏番茄意大利面.....	104	奶黄包.....	126
罗勒番茄意大利面.....	104	芋泥包.....	126
吻仔鱼番茄意大利面.....	105	芋头红豆三角包.....	127
香草肉酱焗千层面.....	105	破酥包.....	127
番茄鸡肉酱意大利面.....	106	全麦健康馒头.....	128
番茄蛤蜊意大利面.....	106	蔬菜馒头.....	128
蛤蜊清酱意大利面.....	107	鲜奶馒头.....	128
蔬菜清酱意大利面.....	107	双色馒头卷.....	129
芝麻酱意大利面.....	108	葱香花卷.....	129
海山酱意大利面.....	108	烘烤椒盐花卷.....	129
松子酱意大利面.....	109	杂粮粗纤馒头.....	130
精力酱意大利面.....	109	枣子馒头.....	130
海鲜清酱意大利面.....	110	山药枸杞养生馒头.....	130
腊味清酱意大利面.....	110	抹茶蜜豆馒头.....	131
		银丝卷.....	131
		碎果仁巧克力馒头.....	131
		奶酪馒头三明治.....	132
		起酥馒头.....	132



实用好吃的风味面点

包子馒头的事前准备.....	112
面团制作.....	113



酥炸鲜肉包.....	132
山药鲜肉一口贴.....	133
山东狮子头.....	133
饺子皮的做法.....	134
基础馅料调配.....	135
饺子的基本包法.....	137
饺子的煎煮方法.....	139
辣味鸡肉馅.....	140
菠菜猪肉馅.....	140
泡菜油豆腐馅.....	140
咖喱猪肉馅.....	141
芥末海鲜馅.....	141
全虾馅.....	141
胡萝卜鱼肉馅.....	142
咸蛋鲜肉馅.....	142
番茄素鸡馅.....	142
香菇素肉馅.....	143
冬菇鲜肉馅.....	143
肉桂豆肠馅.....	143
油豆腐荸荠馅.....	144
红豆泥馅.....	144
椰子毛豆馅.....	144
花瓜鸡肉蒸饺.....	145
山药蒸饺.....	145
翡翠干贝蒸饺.....	146
大阪饺子烧.....	146
红金鱼蒸饺.....	147
五香牛肉锅贴.....	147
酥炸芝麻饺.....	148
综合海鲜炸饺.....	148
参茶炖汤饺.....	148
墨鱼饺.....	149
烩鸡肉饺套餐.....	149
鹅肝冬粉汤饺.....	150
一口鲑鱼饺.....	150
甜椒素饺子汤.....	151
鸭肉咸菜汤饺.....	151

川辣拌饺皮.....	152
木须炒饺皮.....	152
烤奶酪饺子皮.....	152
串酥卷.....	153
饺皮三明治.....	153
香烤鲭鱼饺.....	154
墨西哥饺子片.....	154
三色比萨.....	155
五香脆饺皮.....	155
鸡蛋葱油饼.....	156
葱抓饼.....	156
油条蛋饼.....	157
小米家常饼.....	157
京酱肉丝卷饼.....	157
萝卜丝饼.....	158
卷心菜肉丝饼.....	158
香菜肉末饼.....	159
杂粮大饼.....	159
芝麻烧饼.....	160
猪肉馅饼.....	160
牛肉馅饼.....	161
韭黄鲜虾馅饼.....	161
荷叶饼.....	162
大饼包小饼.....	162
牛肉卷饼.....	163
叉烧卷饼.....	163
韭菜盒子.....	164
雪菜盒子.....	164
黑胡椒洋葱盒子.....	165
炸春卷.....	165
生菜卷.....	166
养生活力卷.....	166
抹茶桂花锅饼.....	166
豆沙锅饼.....	167
印度葱花肉馅薄饼.....	167
印度花生薄饼.....	168
盘丝卷饼.....	168



葱花摊饼.....	169
南瓜饼.....	169
吻仔鱼焖饼.....	170
鲇鱼摊饼.....	170
辣肉酱摊饼.....	170
香肠摊饼.....	171
五香鲜菇摊饼.....	171
韭菜摊饼.....	171
萝卜丝摊饼.....	172
芋头饼.....	172
山药饼.....	172
花生煎饼.....	173
大锅饼.....	173
荷叶肉丝炒饼.....	174
黄金油饭饼.....	174
甜蜜脆香酥.....	174



异国风情的饭团寿司

>>>

饭团的基本捏制法.....	176
紫苏鲑鱼饭团.....	177
柴鱼梅肉饭团.....	177
综合水果干饭团.....	177
紫苏粉饭团.....	178
蜜枣炒饭饭团.....	178
榨菜樱虾饭团.....	178
甘露小鱼饭团.....	179
油饭饭团.....	179
五谷饭团.....	180
中华味饭团.....	180
翠绿虾卵.....	180
日式角煮饭团.....	181
洋葱牛肉堡饭团.....	181
炸虾饭团.....	182
酥蟹肉可乐饼.....	182
比萨薄饼.....	183
苹果肉卷饭团.....	183
酥炸鲜虾饭团.....	183

香酥牛蒡饭团.....	184
青葱牛排饭团.....	184
熏肉奶酪煎饼.....	184
芥末鸡肉沙拉饭团.....	185
鲜虾美乃滋饭团.....	185
红豆麻糬饭团.....	185
唐扬鸡肉块饭团.....	186
太卷.....	186
酱烤饭团.....	187
田乐饭团.....	187
薄烧鳗鱼卷.....	187
锦绣花寿司.....	188
黄金热狗卷.....	188
酪梨明虾卷.....	189
鲑鱼蟹肉沙拉卷.....	189
熏肉可丽饼手卷.....	189
厚蛋烧握寿司.....	190
鲜虾握寿司.....	190
酪梨蛋黄握寿司.....	190
山药丝握寿司.....	191
月见鳗鱼军舰寿司.....	191
鲑鱼沙拉军舰寿司.....	191
魔芋煮握寿司.....	192
涮牛肉箱寿司.....	192
水果蛋糕寿司.....	193
鳗鱼坚果箱寿司.....	193
散寿司.....	194
综合手卷.....	194
鲑鱼卵手卷.....	195
铁火手卷.....	195
虾手卷.....	195
鳗鱼酪梨手卷.....	196
鲜嫩芦笋手卷.....	196
鲜辣鲑鱼手卷.....	196
日式炸猪排手卷.....	197
水果酸奶可丽饼.....	197

主料：大米

多变美味的

主食米饭



米饭是中国人餐桌上必不可少的主食，也是世界上消费量最大的粮食作物。米饭不仅是中国人的主食，也是许多其他亚洲国家的主食。米饭的制作方法多种多样，从简单的白米饭到复杂的炒饭、煲仔饭等，米饭在人们的饮食中扮演着重要的角色。



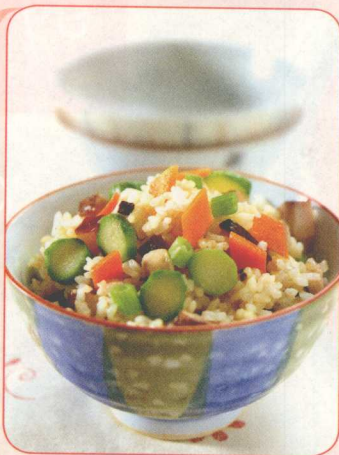
生炒糯米饭

材料 生糯米 400 克、港式腊肠 1 条、港式肝肠 1 条、虾米 50 克、香菇丁 50 克、红葱末 50 克、蛋皮丝适量、香菜末适量、葱花适量。

调料 蚝油 1 小匙、老抽 1 小匙、麻油适量、鲜鸡精适量。

做法

1. 生糯米以清水浸泡约 1 小时后捞起沥干，放入电锅中蒸约 20 分钟；港式腊肠、港式肝肠切丁备用。
2. 烧热油锅，将虾米、香菇丁、红葱末爆香，加入蒸好的糯米饭，以小火炒至米粒呈现松散状，加入所有调料拌炒至均匀入味即可起锅装盘，撒上适量的蛋皮丝、香菜末、葱花即可食用。



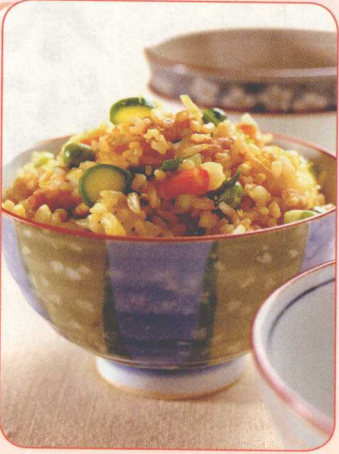
素炒饭

材料 香菇丁 50 克、草菇丁 50 克、胡萝卜丁 25 克、芦笋丁 25 克、白饭 300 克。

调料 盐适量、糖适量。

做法

1. 将所有材料（除白饭外）均以沸水汆烫后，捞起沥干水分备用。
2. 烧热油锅，先将白饭下锅翻炒至米粒呈松散状，再将做法 1 的材料及所有调料下锅拌炒均匀即可盛起食用。



什锦炒饭

材料 虾仁丁 50 克、新鲜干贝丁 50 克、猪肉丁 50 克、芦笋丁 25 克、青豆仁 25 克、葱花 25 克、蛋 1 个、白饭 300 克。

调料 美极鲜味露适量、鲜鸡精 1/6 小匙、盐适量。

做法

1. 将虾仁丁、新鲜干贝丁、芦笋丁、青豆仁分别以沸水汆烫后随即捞起沥干备用；将蛋打散成蛋液备用。
2. 烧热油锅，将蛋液下锅炒至半熟，加入白饭炒至米粒呈松散状时，再放入做法 1 的材料、猪肉丁、葱花及所有调料拌炒均匀入味即可盛起食用。



咖喱海鲜炒饭

材料 虾仁丁 50 克、新鲜干贝丁 50 克、青豆 12 克、胡萝卜丁 12 克、洋葱丁 12 克、青椒丁 12 克、红甜椒丁 12 克、蛋 1 个、白饭 300 克。

调料 咖喱粉 1 小匙、糖 1/4 小匙、盐适量。

做法

1. 取锅煮水至水滚时，将所有材料（白饭、蛋、洋葱丁除外）放入锅中汆烫随即捞起沥干备用。
2. 烧热油锅，将洋葱丁下锅炒香，再将蛋打散后下锅炒熟后盛起备用。
3. 烧热油锅，将白饭下锅炒至米粒呈松散状时，放入做法 2 的材料及所有调料拌炒均匀入味即可盛起食用。



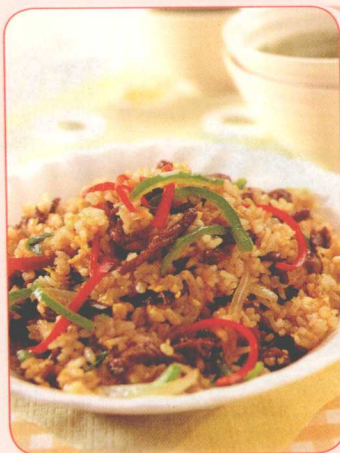
青椒牛柳炒饭

材料 牛柳 100 克、红椒丝 50 克、青椒丝 50 克、葱花适量、蛋 1 个、白饭 250 克。

调料 酱油 1 小匙、生粉 1 小匙、糖 1/4 小匙、鲜鸡精适量、黑胡椒粉适量。

做法

1. 将牛柳与酱油、生粉搅拌均匀腌入味后，在锅中放入少许油烧热，放入牛柳略微拌炒过油即可盛起备用。
2. 蛋打散成蛋液备用。
3. 锅中放入少许油烧热，将蛋液下锅轻轻拌炒后，倒入白饭一起炒匀，再加入做法 1 的牛柳及青椒丝、红椒丝、葱花及其余调料继续拌炒均匀即可盛起食用。



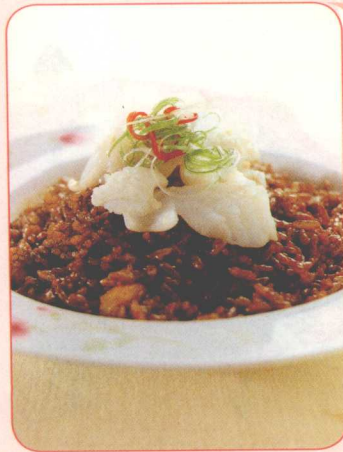
意大利墨鱼饭

材料 墨鱼 1 只、洋葱 25 克、意大利香米 300 克、高汤 100 毫升。

调料 蚝油 2 小匙、盐适量、鲜鸡精适量。

做法

1. 墨鱼洗净（胆汁留下）并切块，以沸水汆烫后捞起沥干；墨鱼胆汁用汤匙压磨成汁；洋葱洗净切末备用。
2. 烧热油锅，爆香洋葱末，加入意大利香米边炒边倒入高汤，至米粒饱满熟透，再加入磨好的墨鱼胆汁及调料拌炒均匀，再加入做法 1 的墨鱼肉块稍微拌炒一下即可。





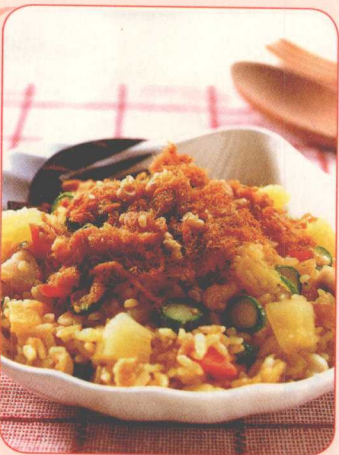
黄金炒饭

材料 蛋黄 2 个、白饭 300 克。

调料 盐适量。

做法

1. 蛋黄打散成蛋液备用。
2. 将白饭放在容器中，加入做法 1 的蛋黄一起搅拌至米粒均呈金黄色为止。
3. 烧热油锅，将做法 2 的饭下锅炒至米粒呈松散状时，加入适量的盐调味即可起锅食用。



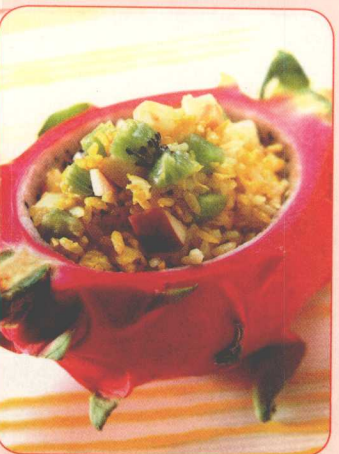
泰式炒饭

材料 鸡肉丁 50 克、虾仁 25 克、新鲜干贝 25 克、菠萝丁 12 克、芦笋丁 12 克、蛋 1 个、白饭 300 克、肉松 50 克、碎果仁 50 克。

调料 生粉适量、盐适量、鲜鸡精适量。

做法

1. 将鸡肉丁与生粉和盐搅拌均匀腌入味；蛋打散成蛋液备用。
2. 烧热油锅，将做法 1 的鸡肉丁和虾仁、新鲜干贝以中火快炒过油后捞起沥干备用。
3. 烧热油锅，将蛋液与白饭一起下锅炒至米粒呈松散状时，将做法 2 的材料、菠萝丁、芦笋丁及鲜鸡精下锅炒匀入味即可盛入餐盘中，再撒上肉松及碎果仁即可食用。



时果炒饭

材料 苹果 1/2 个、火龙果 1/4 个、奇异果 1 个、水梨 1/2 个、蛋 1 个、白饭 300 克。

调料 鲜鸡精适量、盐适量。

做法

1. 将苹果、火龙果、奇异果、水梨洗净切丁；蛋打散成蛋液备用。
2. 烧热油锅，将蛋液下锅炒熟，加入白饭炒至米粒呈松散状时，将做法 1 的水果丁及所有调料下锅一起拌炒至均匀入味，即可盛起食用。



扬州炒饭

材料 叉烧 50 克、虾仁 50 克、蛋 1 个、青豆适量、西生菜丝适量、葱花适量、白饭 600 克。

调料 美极鲜味露适量、鲜鸡精 1/4 匙、盐适量。

做法

1. 虾仁洗净擦干；叉烧切丁；青豆以沸水氽烫后捞起沥干备用。
2. 锅入少许油烧热，将叉烧丁、虾仁以中火快炒过油后随即捞起备用。
3. 蛋打散成蛋液，趁热下锅翻炒至颜色略变金黄时，放入白饭翻炒至米粒呈松散状，再加入做法 2 的叉烧丁、虾仁丁及熟青豆、葱花、西生菜丝及所有调料继续拌炒均匀入味即可盛起食用。



福建炒饭

材料 虾仁 50 克、干贝 25 克、烧鸭肉 50 克、鸡肉丁 50 克、香菇丁 50 克、番茄丁 50 克、蛋 1 个、白饭 300 克。

调料 鲜鸡精适量、盐适量、生粉 1 大匙、水 400 毫升。

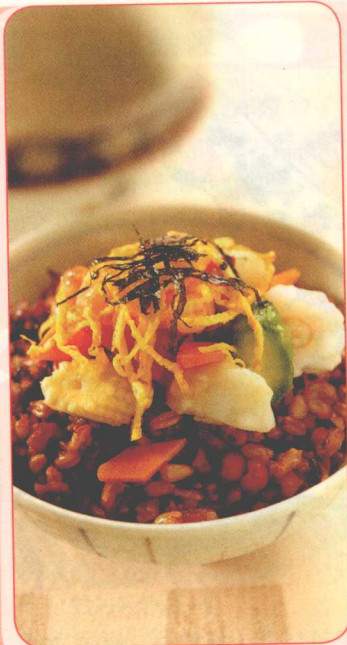
做法

1. 将虾仁去肠泥后洗净后擦干并切丁；干贝、烧鸭肉切丁备用。
2. 烧热油锅，将鸡肉丁、虾仁丁以中火快炒过油后捞起备用。
3. 烧热油锅，先将蛋打散成蛋液后下锅翻炒至半熟时，加入白饭，炒至米粒呈松散状时，添加适量的鲜鸡精和盐调味后盛起放于餐盘中备用。
4. 1 大匙的生粉兑 1 大匙的水调制成生粉水备用。
5. 取锅注入 400 毫升的水煮开后，放入香菇丁、番茄丁、干贝丁、烧鸭肉丁及做法 2 的材料继续煮至滚后，加入做法 4 的生粉水稍加拌均即可起锅，淋在做法 3 的炒饭上面即可食用。



备注

福建炒饭的特色是炒饭底、烩饭料，所以做此炒饭的生粉水要够浓才会好吃。



杂粮炒饭

材料 杂粮米 800 克、虾仁 50 克、新鲜干贝 50 克、墨鱼 50 克、蛋皮适量、海苔适量。

调料 鲜鸡精 1/4 小匙、盐适量。

做法

1. 将虾仁、新鲜干贝、墨鱼切丁，再以沸水氽烫后随即捞起沥干；将蛋皮、海苔切成丝状备用。
2. 杂粮米以冷水浸泡约 1 小时后，将浸泡的水倒掉，重新注入高于杂粮米高度约 1 厘米的水量，放入电锅中蒸约 50 分钟。
3. 烧热油锅，将做法 1 的虾仁丁、墨鱼丁、新鲜干贝丁下锅以大火快炒，再加入少许盐调味即可起锅备用。
4. 烧热油锅，将做法 2 的杂粮米下锅炒至米粒呈松散状时，加入鲜鸡精调味即可起锅盛入碗中，再放上做法 3 的材料与蛋皮丝、海苔丝即可食用。

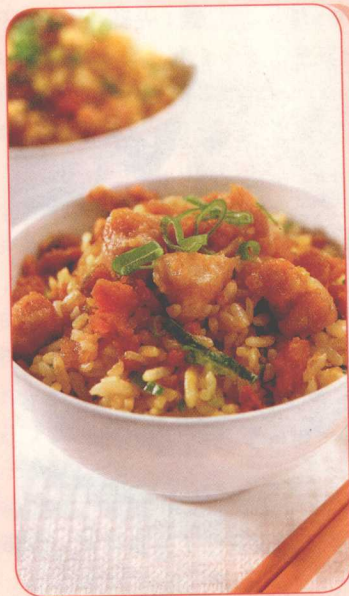
咸鱼鸡粒炒饭

材料 马友咸鱼肉丁 50 克、鸡胸肉 100 克、蛋 1 个、姜粒适量、葱花适量、白饭 300 克。

调料 A. 鲜鸡精适量、生粉 1/4 小匙、盐适量。B. 美极鲜味露适量、糖 1/4 小匙。

做法

1. 蛋打散成蛋液备用。
2. 鸡胸肉洗净并切小块，再以调料 A 及少许蛋液搅拌均匀腌入味后，放入烧热的油锅中，以大火快炒过油即捞起备用。
3. 烧热油锅，以小火将马友咸鱼肉丁爆香，再加入姜粒、葱花及其余的蛋液略微拌炒即可盛起备用。
4. 烧热油锅，放入白饭翻炒至米粒呈松散状，加入做法 2 的鸡胸肉块、做法 3 的材料拌炒均匀后，加入调料 B 拌炒至均匀入味即可盛起食用。



备注

马友咸鱼肉丁可在大型超市中购买，也可用其他咸鱼代替，另有风味。



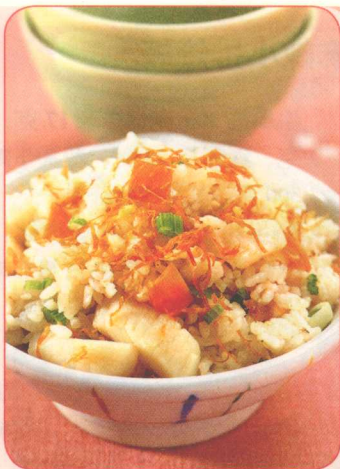
干贝蛋白炒饭

材料 干贝6个、蛋白3个、芦笋丁10克、胡萝卜丁10克、白饭300克。

调料 鲜鸡精适量、盐适量。

做法

1. 将芦笋丁、胡萝卜丁以沸水氽烫后捞起沥干备用。
2. 取锅注入100毫升的清水，加入干贝后放入电锅蒸约2小时后，将干贝捞起并抓碎备用。
3. 烧热油锅，先将蛋白下锅炒至半熟时，加入白饭炒至米粒呈松散状，再放入做法1及做法2的材料继续拌炒，添加适量的鲜鸡精与盐调味即可食用。



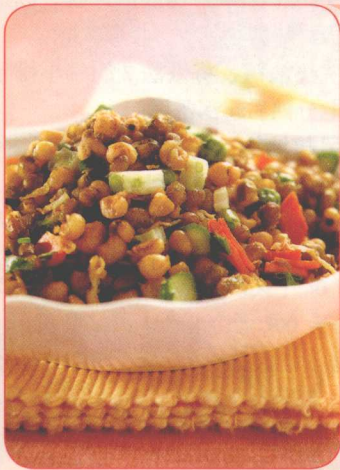
绿豆薏米炒饭

材料 绿豆150克、薏米150克、胡萝卜丁25克、芦笋丁25克、青豆25克、葱花适量。

调料 盐适量、糖适量。

做法

1. 胡萝卜丁、青豆、芦笋丁以沸水氽烫后随即捞起沥干备用。
2. 绿豆、薏米以清水浸泡约1小时，再于锅中注入高于绿豆、薏米约1厘米的水量，放入电锅中蒸约50分钟后取出待凉。
3. 烧热油锅，将做法2的绿豆、薏米下锅炒至呈松散状时，加入其余材料及所有调料拌炒至均匀入味即可盛起食用。



匈牙利牛肉烩饭

材料 牛肉200克、红甜椒50克、洋葱50克、青葱1根、白饭300克。

调料 生粉1小匙、奶油1小匙、匈牙利红椒粉1小匙、盐1/4小匙、鲜鸡精1/4小匙、水120毫升。

做法

1. 牛肉洗净并切块，以中火快炒过油后随即捞起沥干；青葱、红甜椒、洋葱洗净并切块；生粉调制成生粉水备用。
2. 将奶油放入锅中加热，加入洋葱爆香后，再加入做法1的其他材料及剩余调料一起煮至牛肉变软时，再将生粉水慢慢倒入锅中勾芡，稍微拌炒入味，盛起淋在白饭上即可食用。



备注

地道的匈牙利牛肉烩饭还要添加酸奶，但这不合中国人的口味，故在此并不添加酸奶这项材料。



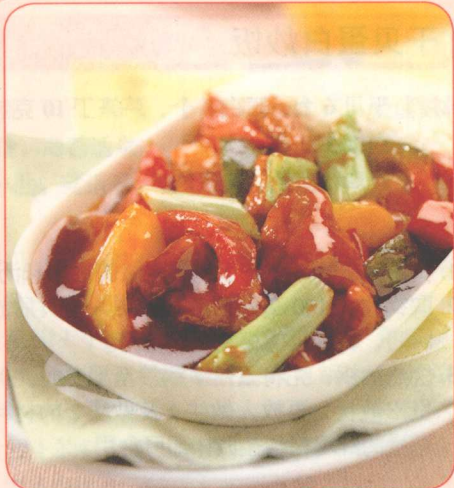
麻辣小排烩饭

材料 牛小排 300 克、洋葱 17 克、青椒 25 克、红甜椒 25 克、蒜头 1 瓣、白饭 300 克、高汤 300 毫升。

调料 A. 生粉 1 小匙、水 2 小匙。B. 美极鲜味露适量、米酒适量、麻辣汁 2 大匙。

做法

1. 洋葱、红甜椒、青椒洗净并切成细条状；蒜头用刀背拍碎；调料 A 调制成生粉水备用。
2. 牛小排洗净并切成薄片状，以适量的美极鲜味露稍腌一下使其入味。
3. 烧热油锅，将做法 2 的牛小排下锅煎至七分熟后起锅备用。
4. 另起油锅，将做法 1 的材料下锅爆香，加入米酒、麻辣汁、高汤煮滚，再将做法 3 的牛小排片下锅，慢慢倒入生粉水勾芡，起锅淋在白饭上即可食用。



咕咾肉烩饭

材料 梅花肉 150 克、菠萝 25 克、青椒 25 克、红甜椒 25 克、黄甜椒 25 克、青葱 1 根、蒜头 1 瓣、白饭 300 克。

调料 A. 生粉 1 小匙、水 2 小匙。B. 盐适量、蛋 1 个、生粉 100 克。C. 乌醋 100 克、番茄酱 100 克、砂糖 100 克。

做法

1. 青椒、红甜椒、黄甜椒洗净并切块；青葱洗净切段；蒜头用刀背拍碎并切末；调料 A 调制成生粉水备用。
2. 梅花肉洗净并切成小块状，以盐、蛋均匀搅拌腌入味后，再沾上生粉备用。
3. 取锅注入约 1/3 锅的油烧热至 150℃ 时，将做法 2 的梅花肉块下锅炸熟后随即捞起沥干备用。
4. 另起热油锅，将做法 1 的青葱段、蒜末下锅爆香，再将做法 1 的青椒块、红甜椒块、黄甜椒块及调料 C 下锅煮开后，将生粉水慢慢倒入锅中勾芡，稍加搅拌再把做法 3 的梅花肉下锅拌炒入味，随即盛起淋在白饭上即可食用。