现代人

现代人经典家常菜

JINGDIAN CHAOFAN HUIFAN

炒饭烩饭

本书编写组 编

熟米饭大变身

简单烩炒 百般美味

中国轻工业出版社

经典

现代人

现代人经典家常菜

JINGDIAN CHAOFAN HUIFAN

炒饭烩饭

本书编写组 编

中国轻工业出版社

图书在版编目（CIP）数据

经典炒饭烩饭 / 本书编写组编.—北京：中国轻工业出版社，2010.1
（现代人·经典家常菜）
ISBN 978-7-5019-7001-8

Ⅰ.经…　Ⅱ.本…　Ⅲ.大米–食谱　Ⅳ.TS972.131

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 086273 号

责任编辑：李　梅
策划编辑：李　梅　　责任终审：劳国强　　封面设计：逗号张
版式设计：水长流文化　　责任校对：晋　洁　　责任监印：胡　兵

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街 6 号，邮编：100740）
印　　刷：北京国彩印刷有限公司
经　　销：各地新华书店
版　　次：2010年1月第1版第1次印刷
开　　本：787×1092　1/32　　印张：3
字　　数：100千字
书　　号：ISBN 978–7–5019–7001-8　　定价：10.00元
邮购电话：010–65241695　传真：65128352
发行电话：010–85119835　85119793　传真：85113293
网　　址：http://www.chlip.com.cn
Email: club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换
90212S1X101ZBW

前言

不求菜式的杂和多，但求菜式的家常与经典。

“现代人·经典家常菜”丛书从“家常”“基础”入手，从原料和原料加工说起，最家常的菜式、最基础的做法一一详解，拿一本精美的小书，轻松调理菜饭汤水，照顾好家人的肠胃和身体。

10元定价，精彩呈现。“现代人·经典家常菜”由热爱美食、热爱烹饪的、热爱生活的人们写作完成。实践出真知，书中款款美味佳肴活色生香，都是我们寻常人家爱吃的常吃的菜式，健康、美味、解馋、不贵！

简单阅读，轻松入厨。

动静之间，畅想快乐。

“现代人·经典家常菜”丛书首先推出《经典家常川味小炒》《经典炒饭烩饭》《经典家常烧肉》《经典家常肉小炒》四册，本本不俗、页页精彩。

“现代人·经典家常菜”编写组

目录 CONTENTS

PART 1
6 米和米饭

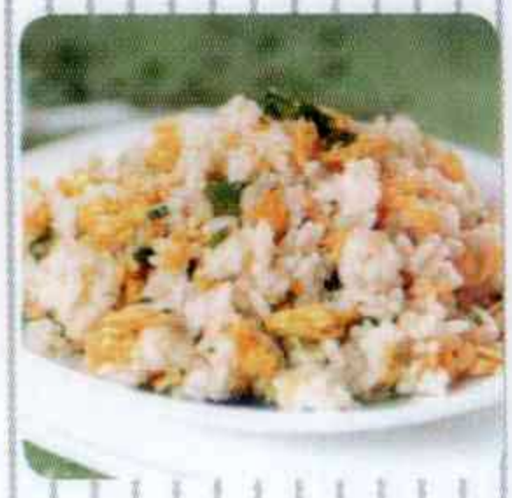
7 家常食用的米
7 籼米
7 粳米
7 糯米
8 米的营养和选购
8 糙米
8 精白米
9 糯米
9 小米
9 紫米
10 红米
10 薏米
10 将生米煮成熟饭
10 电饭锅煮饭
10 捞饭
11 焖饭
11 蒸饭
11 营养丰富的杂粮米饭
12 米饭的百变制作
12 炒饭
13 烫饭
13 盖浇饭和烩饭
13 菜饭

PART 2
14 经典米饭82道

15 炒饭篇
15 鸡蛋炒饭
16 特色蛋炒饭
17 蒜味蛋炒饭
18 咸蛋黄炒饭
19 咸菜蛋皮炒饭
20 扬州炒饭
21 广州炒饭
22 什锦炒饭
23 素什锦炒饭
24 鲜蚕豆炒饭
25 玉米粒炒饭
26 双菇炒饭
27 三色炒饭
28 萝卜干炒饭
29 扁豆炒饭
30 香菇芥菜炒饭
31 泡菜炒饭
32 培根炒饭
33 菠萝火腿炒饭
34 青椒牛肉炒饭
35 豆豉肉末炒饭
36 番茄咖喱炒饭
37 虾仁炒饭
38 咸鱼炒饭
39 茶叶炒饭
40 烫饭篇
40 羊肉烫饭
41 牛肉烫饭

文　　字：杨　玲
图片创意：王超男
摄　　影：王缉东　张旭明
菜品制作：邓　渠
场地提供：军乐食府（北京市海淀区车道沟8号院军乐团内）






42 玉米排骨烫饭
43 肉汤白菜烫饭
44 四色烫饭
45 鸡汤烫饭
46 鱼汤豆腐烫饭
47 海鲜烫饭
48 港式香肠烫饭
49 蛋花浓汤泡饭
50 番茄鸡蛋泡饭
51 青菜烫饭
52 家常烫饭

53 盖浇饭篇

53 牛肉土豆盖饭
54 黑椒牛柳盖饭
55 茄汁牛肉盖饭
56 牛肉洋葱盖浇饭
57 鱼香肉丝盖饭
58 回锅肉盖饭
59 猪肉盖浇饭
60 肉丁豌豆盖浇饭
61 扁豆盖饭
62 豉汁小排饭
63 番茄香菇咖喱盖饭
64 咖喱鸡饭
65 宫保鸡丁盖浇饭
66 蘑菇盖浇饭
67 鱼香茄子盖浇饭
68 广式盖浇饭
69 滑蛋蟹棒盖浇饭
70 草虾盖浇饭

71 烩饭篇

71 辣鸡肉烩饭
72 咸鱼鸡粒烩饭
73 火腿香菇烩饭
74 什锦烩饭
75 猪肝烩饭
76 罗汉素烩饭
77 素鲜菇烩饭

78 菜饭篇

78 腊味糯米饭
79 腊味香肚饭
80 腊味煲仔饭
81 香肠焖饭
82 牛肉焖饭
83 排骨焖饭
84 草菇鸭肉焖饭
85 山药蒸肉饭
86 鸡腿饭
87 鸡蛋菜饭
88 海带焖饭
89 豌豆菜饭
90 蔬菜焖饭
91 三色焖饭
92 茄香菜饭
93 南瓜焖饭
94 火腿菜饭
95 蒜香蟹肉饭
96 西芹咸鱼饭



PART 1

↘家常食用的米 P7
↘米的营养和选购 P8
↘将生米煮成熟饭 P10
↘营养丰富的杂粮米饭 P11
↘米饭的百变制作 P12

家常食用的米

大米是稻谷的种子加工而成，按照其特性和形态可以分成籼米、粳米、糯米三类。

籼米

籼米的形状呈细长或长圆形，蒸煮米饭时出饭率很高，黏性较小，米质较硬。

籼米在加工时容易破碎，横断面呈扁圆形，颜色为白色透明的较多，也有半透明和不透明的。

根据稻谷收获季节，籼米分为早籼米和晚籼米。早籼米米粒宽厚而较短，呈粉白色，腹白大，粉质多，质地脆弱易碎，黏性小于晚籼米，质量较差。晚籼米米粒细长而稍扁平，组织细密，一般是透明或半透明，腹白较小，硬质粒多，油性较大，质量较好。

在国际市场上，也有按籼米米粒的长度将籼米分为长粒米和中粒米。长粒米米粒形细长，一般为蜡白色，透明或半透明。米质脆，油性大，煮后软韧有劲而不黏，细腻可口，是籼米中质量最优者。中国广东省生产的齐眉米、丝苗米等均属长粒米。

中粒米粒形长圆，较长粒米稍肥厚，一般为半透明，粉质较多，煮后松散，口感较粗糙。质量不如长粒米。中国两湖、两广、江西、四川等省所产的大米多属中粒米。

粳米

粳米的米粒一般呈椭圆形或圆形。米粒丰满肥厚，横断面近于圆形，颜色蜡白，呈透明或半透明，质地硬而有韧性，煮后黏性油性均大，柔软可口，但蒸煮米饭出饭率比较低。

粳米根据收获季节，分为早粳米和晚粳米。早粳米呈半透明状，腹白较大，硬质粒少，米质较差。晚粳米呈白色或蜡白色，腹白小，硬质粒多，品质优。

粳米主要产于中国华北、东北和苏南等地。著名的小站米、上海白粳米、江苏圆米、珍珠米等都是优良的粳米。

糯米

糯米呈乳白色，不透明，煮后透明，黏性大，胀性小，多用来制作糕点、

粽子、元宵等，以及作酿酒的原料。

糯米也有籼、粳之分。籼糯米粒形一般呈长椭圆形或细长形，乳白不透明，也有呈半透明的，黏性大；粳糯米一般为椭圆形，乳白色不透明，也有呈半透明的，黏性大，米质优于籼粳米。

除这些我们每天吃的稻米以外，由于品种和加工方法不同，“米”的家族可谓“人丁兴旺”，种类繁多，而且科学家们还在不断培育或改良新品种来丰富我们的餐桌。目前市场还能看见很多种“米”，如：小米、紫米、红米、薏米、西米等。面对如此众多的米，我们需要了解它们的营养价值和特性，以便将它们的营养和美味发挥到极致。

米的营养和选购

糙米

如果把稻谷从外到内分为四部分：稻壳、糠皮、胚芽、胚乳，那糙米就是仅仅去掉了稻壳后剩余的部分，为禾本科植物稻的种仁（包着稻皮）。糙米味甘、性平，每百克糙米含热量382千卡。

营养：糙米的样子虽然不好看，但它保留了营养成分极高的胚芽。其中含有丰富的B族维生素及维生素E、蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、不饱和脂肪酸和锌。糙米除了营养价值高外，还因为有糠皮保护而不易氧化变质、易储存，不需加增白剂和漂白剂，避免了不必要的添加物，成为代替精白米的高营养价值安全食品，在发达国家大受欢迎。

选购：选购时以外观完整、饱满，色泽呈黄褐色或浅褐色、且散发坚果香味者为佳。

烹调：糙米可做成糙米饭也可以做粥。因其要煮很长时间才软，而且口感较差，所以经常稍微混加一些精白米一起煮饭，口感会有所改善。

提示：最好将糙米熬成粥，或者先将其泡1天，再用电锅蒸30分钟，蒸软后再煮，可使糙米更柔软顺口。

精白米

又叫大米、硬米、粮米等，是我们日常的主要粮食。大米味甘、性平，用禾本科植物粳稻的种仁精加工制成。

营养：精白米主要含有淀粉、蛋白质、脂肪，还含有少量B族维生素及乙

酸、琥珀酸、柠檬酸、苹果酸等多种有机酸以及葡萄糖、果糖、麦芽糖等，是滋补保健的食疗佳品。

选购：以外观完整、坚实、饱满、无虫蛀、无霉点、没有异物夹杂者为佳。

烹调：可饭可粥，还可以加工成副食品，比如爆米花、糕点等。

提示：精白米经过精细的加工，其过程中损失掉很多营养成分，导致其营养价值降低，故不可长期食用精白米，且淘洗次数也不宜多，以免损失更多营养。另外，胃酸过多者不宜多食精白米。

糯米

又称江米、元米。糯米味甘，性温，为禾本科植物糯稻的种仁。

营养：糯米的主要功能是温补脾胃。所以一些脾胃气虚、常常腹泻的人吃糯米能起到很好的食疗效果。此外，糯米还能够缓解气虚所导致的盗汗、妊娠后腰腹坠胀、运动后气短乏力等症状。

选购：挑选时以米粒饱满、色泽白、没有杂质和虫蛀者为佳。

烹调：可粥可饭，还可以制作糕点、小吃，通常是将糯米蒸熟后进行各种再加工。

提示：消化能力弱的人要少吃糯米，另外糯米在煮粥时最好与麦片、百合、莲子等同煮，以改善糯米黏滞、难以消化的特性。

小米

小米又称粟米、黄粟、谷子等。味甘咸，性寒，为禾本科植物粟的种仁。

营养：小米保存了许多维生素和无机盐，其中维生素B_1和无机盐的含量高于大米，但赖氨酸的含量比较低。小米是益肾健胃又具有安神作用的食品。

选购：小米以颜色金黄，皮薄米实，无杂质为佳。

烹调：多用来做粥，或和其他粮食混合制作主食（如与大米做饭，与玉米面做粥等），煮食前将小米泡发1小时，沥干，即可根据需要做成不同食品。

提示：不要与杏仁同食，否则容易引起呕吐。淘洗的次数不要多，以免营养流失。

紫米

紫米是稻米中珍贵的品种，属于糯米类。

营养：紫米所含的许多营养成分都比普通大米高，在民间被称为“补血米”、“长寿米”，对少年白发、妇女产后虚弱、病后体虚及贫血肾虚都有补养作用。

选购：以外观完整、色紫红、饱满、有光泽、无破碎者为佳。
烹调：多用来煮粥，也可以做紫米馒头、与大米煮饭等。
提示：做紫米粥前，最好先将紫米泡一夜后再煮口感会更好。

红米

又叫红糯米，也属糯米类。味甘、性温。
营养：富含多种营养素，对预防贫血、舒缓疲劳、防癌等起辅助作用。
选购：以外观完整、饱满、有光泽、无虫蛀、无破碎者为佳。
烹调：可做饭、粥、汤、羹，还可以做成风味小吃。
提示：要趁热吃；肠胃功能差的要慎用。

薏米

又叫薏仁、六谷米等。味甘淡、性微寒。
营养：营养价值高，一直是我国古老的药食两用的粮种之一，经常食用对慢性肠炎、消化不良等症状有缓解作用。
选购：粒大完整、结实、杂质及粉屑少，带有清新气味为佳。
烹调：可饭可粥，可入菜炖汤。
提示：便秘、小便频繁、孕妇等不宜多食薏米。

将生米煮成熟饭

米饭的做法不尽相同，主要有捞饭、焖饭、蒸饭等，做饭的工具也多种多样，有电饭锅、普通不锈钢锅、带笼屉的蒸锅，还有铁锅、砂锅等。近年来多数城市家庭做米饭最常用的炊具是电饭锅，因其操作简单方便，已渐渐取代了传统的用炉火的焖饭、蒸饭等做法。

电饭锅煮饭

电饭锅采用锅底加热的方式，容易出现受热不均的问题，常常会使靠近锅底的米饭黏而没有弹性，表面的米饭又太干。要解决这个问题，窍门就在于“焖”，当开关跳起后，让米饭在锅内继续焖5～10分钟就好了。

捞饭

即使是家用电器比较普及的现在，也有人喜欢传统的做饭方式，比如捞饭。捞饭的做法是将大米煮至半熟时将米捞出，放蒸锅里再蒸熟，这样做出来

的饭粒充分舒展，晶莹剔透，又软又香。但很多大米的营养物质就留在了煮米的米汤里，如果弃之不食就非常可惜，所以建议吃捞饭时，把米汤留着饭后喝掉。

焖饭

做焖饭就是将淘洗净的大米加适量水置锅中煮沸，水量约在米饭面上食指1指节高度（食指深入锅中，指尖碰到米时水到第一个关节的高度），开锅后小火慢煨，并不停转动焖饭的锅，待米饭均匀受热，饭粒将水吸干即停火，以余热继续焖至饭完全熟软。现在有时焖糯米饭也用此法。

蒸饭

将洗好的米和水放进稍小一点的盆或碗里，放进水已经煮开的蒸锅，大火蒸至米熟。这样蒸出的饭应该是米香最浓的。

无论用什么方法做熟米饭，都要注意以下几点：

- 想让米粒松软，保持好的口感，最好在洗米后将米浸泡30分钟，使米粒充分吸水，又避免过长时间浸泡使口感变差；若想让米粒更膨松，适合做炒饭或菜饭，则将米洗净后充分沥干并静置1小时，再下锅加水蒸煮。
- 想要米饭口感好，最重要的还是要控制好米与水的比例，米和水的比例一般在1：1.2左右。还是比较传统的方法更方便明了：洗净后的米放进锅内铺平加水，用小指（或食指）轻触到米面，水高到小指第一节的位置即可，或者把手掌张开轻压到米面上，水没过手掌背的一半即可。
- 大米冲洗2～3次就可以了，不要用手搓洗直到洗米水透明为止，因为这样会损失大米的营养素。
- 用电饭锅焖饭或用炉火焖饭可以在饭焖熟后用筷子把米饭打散，再盖上盖焖一会儿，米饭会更香。

营养丰富的杂粮米饭

米饭是大部分人每天都离不开的主食，大米并不只能单调地做成白米饭，只要在米饭中掺杂一些杂粮，米饭的营养和味道就会有很大提高，甚至有一定的食疗作用。

- 二米饭。将大米与小米一起煮成米饭，不仅味道更好，又能互相补充营养素。

- 薏米粥。将薏米碾碎，与糙米或精白米一起煮粥，经常食用防癌效果明显。
- 爽口糙米饭。将糙米、大米、红枣一起煮饭，营养丰富又能改善糙米的口感。
- 赤豆双米粥。糙米、大米、赤豆同煮成粥，可对脘腹胀痛、大便次数多、食欲不振症状有辅助疗效。
- 燕麦饭。把大米或糯米与燕麦一起煮成粥或饭，是老年人很好的保健食品。燕麦中含粗纤维和不饱和脂肪酸较多，有降低胆固醇、降低血液黏稠度的作用，不仅可以预防心脑血管疾病，对糖尿病和便秘都有缓解作用，多吃还能减肥。
- 消暑绿豆饭。绿豆加入大米中煮出的米饭具有清热祛暑、利水消肿、润喉止渴、明目降压等作用，能预防和治疗中暑引起的发热、口渴、烦躁、小便不畅等症状。

大米与杂粮混合做饭，最重要的一点是要煮透煮烂，以便更好地消化吸收。尤其是豆类，质地较硬，一定要先煮熟，再与米饭同煮，以免做成“夹生饭”。

米饭的百变制作

米饭焖好了，除了用米饭就着菜吃，还能用炒、烩、蒸等方法，加入喜欢的菜料，变化出多样的美味饭食。

炒饭

一碗头天的剩米饭用鸡蛋葱花简简单单一炒，就变成香喷喷的一盘蛋炒饭，百吃不厌。而今，炒饭的种类远不止一个“蛋炒饭”，丰富多样的美味炒饭光看名字就那么吸引人。

要炒出一盘美味的饭并不是那么简单，需要掌握一些技巧。

- 米饭不能软黏又不能太硬（缺乏水分），炒的时候很容易把米粒捣散的米饭为最好。放在冰箱冷藏（不用冰冻）过的米饭很合适做炒饭。
- 各种配料一定要切成大小比较均匀的小丁、丝、小片等，同时切记要依据材料熟度不同顺序下料。通常是先炒菜后加入米饭同炒。
- 一定要先将锅烧热，再放油，而且一般用旺火热油，但火力的大小和油温的高低要根据原料而定。操作时，依次下料，用铲翻炒，动作要敏捷连

贯，各种原料断生即好。

烫饭

烫饭，就是将米饭、菜、肉、调料等混在一起，加水煮开，半粥半饭，有米有菜有汤。用头天没有吃完的剩饭剩菜，再添些简单的调料，一股脑推入锅中，加足水，先用大火，让锅里的各种滋味在一起翻腾交融，随后关小火略煨一会儿，让饭菜在一起更加酥香软糯。

盖浇饭和烩饭

盖浇饭，也叫烩饭，做好的菜连菜带汤汁浇在饭上，或菜料与米饭拌炒，菜只有汁没有汤，其精髓全在那“浇”与“烩”上。

一盘普通的白米饭，一锅炒得香浓汁满的菜，将菜连着稠稠的汁浇在米饭上，用勺子那么一拌一烩，饭粒均匀地裹上酱汁，每吃一口都能尝到可口的菜或肉，没法不对盖浇饭情有独钟。

盖浇饭制作也有技巧，要注意以下几点：

- 饭要松软适中，以容易吸收酱汁为好。
- 勾芡必不可少，它可以增加整个菜的美观，更加诱惑人的食欲。
- 盘中的饭不要用力压实，以免影响菜汁渗透到饭里。

菜饭

菜饭不同于炒饭、盖浇饭、烫饭，虽然都有菜的介入，但在制作方法上却完全不同，最大的区别是将米与菜、肉、调料在同一锅内焖煮出来。

这样制成的饭，米粒从一开始就慢慢吸收菜肴的滋味，又把米香释放给菜肴，达到了“你中有我，我中有你”的完美融合，使饭的营养与美味达到极致。

做菜饭要注意，材料一定要处理到在焖饭的时间里能完全熟软的程度，尤其是肉类材料。

小小一碗米饭照样可以中西兼并，菜、肉并容，如果你觉得米饭变化太少，那是因为你的想象力不够。米饭可以有无数的变化。

注：本书计量单位：

1小勺约5克　1大勺约15克　1杯约240克



PART2

↘ 炒饭篇 P15

↘ 烫饭篇 P40

↘ 盖浇饭篇 P53

↘ 烩饭篇 P71

↘ 菜饭篇 P78

鸡蛋炒饭

材料 米饭250克，鸡蛋2个

调料 盐、鸡精、葱花各适量

经验之谈

●如果想鸡蛋嫩一点，在打鸡蛋时加一点水。

●如果要鸡蛋碎一点和米饭混合得更好，可以在鸡蛋倒入锅里后稍稍拧小火，然后用筷子不停地搅拌鸡蛋液，直至蛋液凝固，就成了大小比较均匀的蛋缕。

●油的多少至关重要，理想状态是炒好饭后锅底油润但不汪油。



做法

1 鸡蛋磕入碗内打散至泡沫丰富。

2 炒锅烧热，倒入适量油烧热，倒入鸡蛋液炒散成凝固的鸡蛋块。

3 将米饭倒入锅内，用铲子将米饭捣散翻炒，炒至米饭没有块结，有少许蒸汽冒出，放入葱花、盐、鸡精，充分翻炒拌匀即可。

特色蛋炒饭

材料 米饭250克，鸡蛋3个

调料 盐、鸡精、葱各适量

做法

1 鸡蛋磕入碗内打散；葱洗净切成葱花。

2 炒锅置火上，倒入适量油烧热，倒入蛋液，待蛋液底部凝固上面还呈液状时，将米饭倒入锅内，用铲子将米饭捣散翻炒，使米饭与蛋液充分融合，待米粒黄灿灿时下葱花、盐、鸡精，充分翻炒拌匀，葱花的香气出来，即可盛盘。

经验之谈

●这种蛋炒饭也叫“金裹银”，因米粒被蛋液包裹，金黄灿灿好似碎金闪烁。

●要想达到“金裹银”的效果，米饭很关键，一定要用软硬适度的米饭，粒粒松散，同时一定不要将鸡蛋炒过了，否则也无法使蛋液裹上米粒。

●也可以把米饭放入打散的鸡蛋液里搅拌均匀再入锅翻炒。

蒜味蛋炒饭

材料 米饭250克，鸡蛋3个，芹菜叶少许

调料 蒜2瓣，料酒、盐、鸡精各适量

做法

1 将芹菜叶洗净，放水中焯一下捞出切成末；蒜头去皮切末；鸡蛋磕入一小碗内，略加料酒和盐打散。

2 炒锅放油烧热，放入鸡蛋液快速翻炒至刚刚凝固时盛出。

3 炒锅内再放油，烧到六成热时放蒜末，炒出香味后倒入米饭快速翻炒均匀，然后倒入鸡蛋，加盐、鸡精，撒上芹菜末，炒匀后出锅。

经验之谈

●打鸡蛋液时，加几滴冷水，同时炒鸡蛋时火小一点会使鸡蛋更嫩。

●芹菜叶最好用水芹的叶子，带点梗更好。芹菜叶子还可以放到米粥中一同煮，常喝芹菜叶粥对血压高者有好处。



咸蛋黄炒饭

材料 米饭300克，咸蛋黄3个，青蒜、肉松各20克，香菜10克

调料 酱油、盐各适量，葱1根

做法

1 将青蒜、香菜、葱洗净，切成末；咸蛋黄切成丁。

2 锅中放油烧热，下葱末爆香，放入咸蛋黄、青蒜拌炒几下，再将米饭倒入锅内，并放少许酱油、盐后不断翻炒。

3 米饭、咸蛋黄及调料被充分炒匀，并撒上香菜末和肉松即可。

经验之谈

●白米粒在黄灿灿的咸蛋黄的包裹中散发着诱人香味，烹调此饭时，盐不可多放。

●小常识：煮米饭时如果在米中放少许茶叶，焖出的米饭吃起来会清香爽口。





咸菜蛋皮炒饭

材料 米饭300克，里脊肉丝80克，鸡蛋2个，咸菜2片，韭黄10克

调料 酱油、米酒、淀粉、水淀粉、盐、胡椒粉各适量

做法

1 将里脊肉丝放入碗中，加少许酱油、米酒、淀粉拌匀，腌10分钟；咸菜片洗一下，切成细细的丝。韭黄洗净切成段。

2 将鸡蛋打散，放少许水淀粉调匀成蛋汁。在炒锅中抹一层油烧热，倒入蛋汁，慢慢转动炒锅，摊成蛋皮，然后盛出，待蛋皮凉后切丝。

3 锅中再倒入适量油烧热，放肉丝炒至变色，盛起；锅内放咸菜丝炒出香味，再放米饭、肉丝、蛋皮丝、韭黄、盐、胡椒粉，一起不断翻炒，使各材料充分炒匀后即可出锅。

经验之谈

●这款炒饭最有特色的香味来源于咸菜丝，用油炒的咸菜会散发独特的香味。

●煎蛋皮时油不可放太多，火也不要太旺。蛋皮常用作菜肴的装饰，颜色营养双重吸引。

扬州炒饭

材料 米饭250克，虾仁30克，鸡蛋2个，熟火腿、水发香菇、冬笋、青豆各25克

调料 料酒、鸡精、葱末、盐、水淀粉各适量

做法

1 将水发香菇和冬笋切成小丁，与青豆一起用沸水焯一下捞出控水备用；鸡蛋打散；虾仁洗净，用少量水淀粉拌匀；熟火腿切小丁。

2 炒锅烧热，放适量油烧热，下入虾仁滑散，加入部分葱末炒香，然后将火腿丁、香菇丁、冬笋丁、青豆一起放入炒匀，加适量料酒和盐炒匀成“什锦料”，盛出备用。

3 炒锅重置火上，放入油烧热后，倒进鸡蛋液快速翻炒，待蛋液炒成半凝固状时下入米饭炒匀，接着调入少许盐、鸡精、葱末炒匀，再下入炒好的“什锦料”翻炒几下后起锅装盘。

经验之谈

●扬州炒饭的材料丰富，这里的配料是最基本的，还可以添加熟鸡肉、猪瘦肉、海参、干贝等，味道会更加鲜美。

●各种配料在处理时应大小基本一致，并依次下锅。

●虾仁一定要新鲜，要挑去泥肠，以免影响口感。



广州炒饭

材料 米饭200克，熟肉丁、虾仁各50克，鸡蛋2个，香菇2朵，香肠丁20克，豌豆20克

调料 盐、鸡精、胡椒粉各少许

经验之谈

●制作蛋饼时，要记住：火一定不能大，油一定不能多。

●如果米饭本身比较黏，可先用凉水将米饭冲散，控干水分后再炒。

做法

1 虾仁去泥肠洗净沥干；香菇洗净切成丁；鸡蛋打散备用。

2 炒锅放少许油，烧热后改中小火，将蛋液顺锅沿慢慢倒入油锅中，将锅微微端离火，不断倾斜着转动锅体，使蛋液在锅中自然摊开成薄饼状，蛋饼熟后出锅，晾得稍微凉一些后将蛋饼切成丁。

3 炒锅放油烧热，将香菇下锅爆香，加入肉丁、蛋饼丁、香肠丁、豌豆、虾仁，不断翻炒熟后，放米饭一起炒，待米饭与其他配料炒匀，放盐、鸡精、胡椒粉，再翻炒匀即可。





什锦炒饭

材料 米饭250克，虾仁、鸡腿肉、墨鱼肉各30克，香菇、豌豆、去骨鱼肉各10克，鸡蛋1个

调料 酱油1小勺，盐、胡椒粉各适量

做法

1 虾仁洗净；墨鱼肉、鸡腿肉、去骨鱼肉、香菇均洗净，切成丁；鸡蛋打散；豌豆用水焯熟。

2 炒锅上火，倒入2大勺油烧热，倒入鸡蛋液炒散，然后放入虾仁、鸡腿肉、墨鱼肉、香菇、豌豆、鱼肉一起翻炒至熟，加入酱油、盐、胡椒粉拌炒几下，再将米饭倒入锅中打碎炒匀即可。

经验之谈

- 鱼肉最好选择骨刺少的鱼，处理起来比较容易。
- 香菇一定要掰开反复多冲洗几遍。
- 什锦炒饭中的配菜也可以根据自己的喜好来搭配，比如用牛肉丁、胡萝卜丁、圆白菜等，荤素鲜香搭配即可。

素什锦炒饭

材料 米饭200克，香菇、冬笋各10克，豌豆、胡萝卜各15克

调料 盐、胡椒粉适量

做法

1 香菇、冬笋切成丁；胡萝卜切丁后焯熟捞出。

2 炒锅内放油烧热，先倒入香菇、豌豆、胡萝卜、冬笋，将这些菜用大火一起炒几下。

3 倒入大米饭，改中火，用铲子不断将米饭压散与菜一起炒，然后加盐、胡椒粉，待入味后再稍微翻炒几下即可出锅。

经验之谈

- 别看菜料是全素，但营养丰富且味道更香。
- 倒入米饭后用中火炒，是防止因火过大翻炒不及时导致煳锅。



鲜蚕豆炒饭

材料 米饭250克，鲜蚕豆200克，鸡脯肉30克

调料 鸡汤40克，料酒、盐、味精各少许

做法

1 鲜蚕豆剥去外壳，洗干净并沥干水；鸡脯肉洗净拍松，切成小丁。

2 炒锅放油烧热，放鸡丁迅速翻炒开，加料酒和盐，炒到鸡肉断生盛出。

3 锅内放油烧热，放蚕豆炒至半熟后出锅。

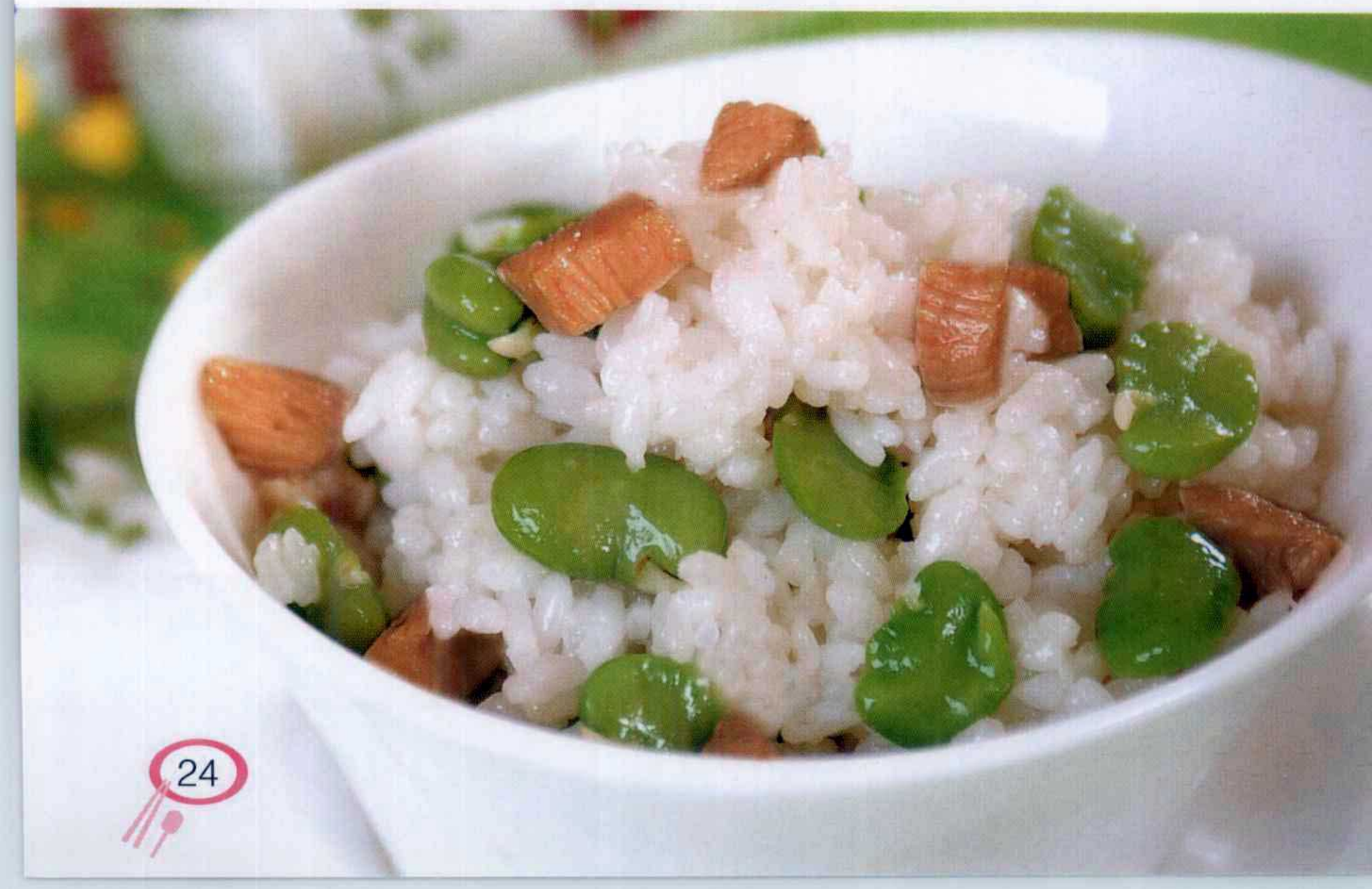
4 把鸡汤倒入炒锅内烧开，将蚕豆放入煮一下，约5分钟后把米饭倒进锅内铺在蚕豆上面，盖上锅盖小火焖3分钟，然后放入鸡丁，加盐、味精，开中火翻炒均匀后装盘即可。

经验之谈

●鲜蚕豆炒饭色泽淡雅，蚕豆清香适口。

●每次炒完菜都应把锅洗干净再炒下一个菜，以免影响口感和美观。

●鲜蚕豆也可以事先焯好，炒的时候就不用煮了，与米饭多炒一会儿也能使蚕豆的香味与米饭充分融合。





玉米粒炒饭

材料 米饭250克，玉米粒30克，黄瓜半根（约50克），胡萝卜半根（约50克），鸡蛋1个

调料 葱1根，盐、胡椒粉各适量

做法

1 将黄瓜、胡萝卜均去皮洗净，切成丁；鸡蛋打散成蛋液；葱切末。

2 锅中倒入油烧热，放葱末爆香，再倒入蛋液炒散，放入玉米粒、黄瓜及胡萝卜丁一起拌炒，炒至胡萝卜油亮再放米饭一起炒开，放盐、胡椒粉炒匀即可出锅。

经验之谈

- 此饭适合喜欢清淡口味的人，如果再配上一碟小菜会更好。
- 玉米粒可选用超市里卖的玉米罐头，但要将玉米粒捞出沥干后再炒。
- 新煮的米饭一般会比较软黏，炒起来不容易呈现出炒饭特有的颗粒分明的质感和口感，所以用隔夜饭做炒饭最适合。

双菇炒饭

材料 米饭250克，水发香菇50克，平菇25克，青、红椒丝各20克

调料 盐、胡椒粉各适量

经验之谈

●简单清爽的一道炒饭，由于香菇、平菇特有的鲜味，为此饭增添无限美味。

●如果米饭烧焦黏了锅底，别用粗硬的洗碗布使劲刷，以免刮伤锅面。可以泡水，将焦煳部分泡软，很容易就能洗干净。



做法

1 香菇、平菇洗净，切成小片。

2 炒锅放油烧热，将青、红椒丝、香菇、平菇片放入煸炒，快熟时放盐、胡椒粉调味，然后放米饭炒匀，使米饭充分吸收菜的滋味，然后放芹菜丁炒熟即可。

三色炒饭

材料 米饭250克，鸡蛋2个，菠菜、玉米粒各50克，番茄30克，洋葱、瘦猪肉末各20克，豌豆10克

调料 盐、胡椒粉、蚝油各适量

做法

1 将鸡蛋的蛋清、蛋黄分别装入两个小碗中；菠菜、洋葱洗净切成小段；葱切末；番茄去皮切成泥；豌豆用沸水焯熟捞出；将米饭分成三份备用。

2 油锅烧热，下葱末爆香，倒入蛋清炒散，并放入一份米饭炒匀，加入菠菜、适量的盐和胡椒粉一同翻炒成绿色的菠菜炒饭。

3 油锅烧热，再下葱末爆香，将蛋黄倒入锅内炒散，放一份米饭炒匀，加玉米粒和适量的盐、胡椒粉，翻炒匀后成黄色的玉米炒饭。

4 油锅烧热，放洋葱、肉末炒香，加入最后一份米饭炒散，再加入豌豆、盐、胡椒粉、1小勺蚝油、番茄泥，一同翻炒成红色的番茄炒饭。即成三色炒饭。





经验之谈

- 用开水烫一下，番茄很好去皮。
- 蛋清蛋黄分离：把鸡蛋中间轻轻磕裂，掰成两个蛋壳碗，将蛋清倒进小碗，蛋黄在两个蛋壳里来回倒换，蛋清流进下方小碗，最后蛋黄与蛋清分开。



萝卜干炒饭

材料 米饭300克，萝卜干60克，芹菜20克，鸡蛋1个

调料 盐适量，葱1根

做法

1 萝卜干浸泡在温水中约20分钟，洗净，切丁；芹菜去掉叶子冲洗干净切成末；葱切末；鸡蛋打散。

2 锅内放油烧热，下葱末爆香，然后放萝卜干一起炒，待出香味后，再倒入蛋液炒散，最后加米饭、盐，不断翻炒至米粒充分吸收作料和配菜的味道，再将芹菜末均匀地撒在炒好的饭上即可。

经验之谈

- 萝卜干咸甜适口，芹菜清香，炒到一起味道好颜色也漂亮。
- 萝卜干一定要先煸炒出香味再炒鸡蛋才好吃。





扁豆炒饭

材料 米饭300克，扁豆100克，胡萝卜50克

调料 盐、胡椒粉、香油各适量，大蒜2瓣，红辣椒1个

做法

1 胡萝卜去皮洗净切成片；扁豆摘头尾及老筋洗净，掰成小段；大蒜去皮拍扁；红辣椒去蒂洗净，切成片。

2 炒锅内倒油烧热，下大蒜煸香，放扁豆炒熟，然后加胡萝卜，红辣椒一起炒熟盛出。

3 炒锅内再放少许油烧热，放米饭不断翻炒，然后加入炒好的菜料、盐、胡椒粉、香油，再炒拌均匀即可。

经验之谈

- 饭不要炒得过咸，以免影响扁豆及胡萝卜的清甜。
- 扁豆要多煸炒，没熟透的扁豆不能吃，或者将扁豆先用水焯熟再炒。
- 小常识：焖米饭时如果在水里加点醋或料酒，焖出来的米饭就会白、黏、香。

香菇芥菜炒饭

材料 糙米饭300克，里脊肉丝80克，芥菜100克，香菇3朵

调料 酱油、米酒、淀粉、盐各适量，海米5克

做法

1 将里脊肉丝放入碗中，加少许酱油、米酒、淀粉拌匀，腌10分钟；香菇泡软洗净切丝；海米洗去杂质，泡软后切碎；芥菜洗净切成条。

2 炒锅内放油烧热，放肉丝炒至肉变色，盛出备用；锅内再放海米、香菇爆出香味，加芥菜炒至变软，再将糙米饭倒入锅内不断翻炒，待米饭炒散后将肉丝再放入锅内一起翻炒拌匀，最后加适量盐炒匀即可。

经验之谈

●糙米饭营养丰富又美味，炒出来的口味很特殊。

●一定要在放米饭之前把虾米和香菇爆出香味。

●没有米酒可以用料酒代替，只是味道上会略差一些。





泡菜炒饭

材料 米饭300克，韩国泡菜40克，腌萝卜3片

调料 葱1根，红辣椒2个，芥末油少许

做法

1 韩国泡菜沥干水分、切成丁；腌萝卜片切成丁；葱、红辣椒洗净，切末备用。

2 锅中倒入2大匙油烧热，下葱、红辣椒爆香后，放腌萝卜丁、泡菜丁继续翻炒几下，然后放入米饭不断翻炒拌匀，最后撒入几滴芥末油炒匀，盛入盘中，再在炒饭上面撒上柴鱼片即可。

经验之谈

- 此饭的特色是香辣适口，是喜辛辣口味者的好选择。
- 韩国泡菜和腌萝卜都可以在超市购买到。柴鱼片是干制的鱼片，可以直接吃的。



培根炒饭

材料 米饭300克，培根40克，芹菜20克，银杏10克

调料 盐、酱油、胡椒粉各适量

做法

1 将培根洗净切成丁，芹菜撕去老筋洗净切丁。

2 炒锅倒入油烧热，放培根、芹菜、银杏同炒，待菜断生后放米饭，用铲子将米饭拍散与菜充分混合，放少许酱油、盐、胡椒粉，再翻炒均匀后盛入盘中。

经验之谈

●银杏在一般超市里有售，常见的是经过净化处理的小包装银杏，打开包装倒出银杏沥干水就可以炒了，还可以在炖鸡时放入同炖，美味又营养。

●芹菜也可以换成其他蔬菜，比如芥菜，味道也很好。

●如果饭焖煳了，先把饭锅从火上端下来，将洗净的大葱插到饭里，盖严锅盖，过一会儿饭的煳味就会消失。

菠萝火腿炒饭

材料 米饭250克，菠萝1个，火腿25克，葡萄干10克，豌豆20克

调料 盐、胡椒粉各适量

做法

1 菠萝洗净，竖剖成两半，将其中一半菠萝挖出果肉，切成小丁备用；另一半菠萝挖空中间果肉，当菠萝盅用。

2 火腿切丁；葡萄干用水略泡一下，冲洗后沥干；豌豆用沸水略焯一下捞出沥干。

3 炒锅内放少许油烧热，将葡萄干、火腿丁、豌豆一起放入锅内炒几下，然后将米饭放进锅内，拍散并放入菠萝丁炒匀，最后加盐、胡椒粉再度翻炒拌匀，将炒饭盛入菠萝盅内即可。

经验之谈

- 菠萝饭味道香甜，样式美观，能给家人带来一个小小的惊喜。
- 喜欢椰奶味的话，还可以在炒饭过程中加2小勺椰奶，又会是新滋新味，让菠萝火腿炒饭的香味大增。



青椒牛肉炒饭

材料 米饭300克，嫩牛肉80克，青椒2个

调料 葱1根，料酒、酱油、淀粉、盐、胡椒粉各适量

做法

1 牛肉切丝，拌入适量料酒、酱油、淀粉略腌一下；青椒去蒂和子切丝；葱切小段。

2 热油锅中下入腌好的牛肉丝，快速翻炒几下断生即盛出。

3 重新烧热油锅，放葱段、青椒丝翻炒几下，然后倒入米饭炒匀，再加牛肉、盐、胡椒粉，一起翻炒均匀即可盛出。

经验之谈

●一盘香香的青椒牛肉炒饭，再搭配一碗清淡的汤（如紫菜汤、蛋花汤），就是一顿完美的家庭便饭。

●炒牛肉时火一定要旺，用铲子快速翻炒肉丝，断生就出锅，使牛肉保持鲜嫩。

●炒米饭时放的油不要多，否则炒饭会很油腻。



豆豉肉末炒饭

材料 米饭300克，瘦猪肉末、豆豉、洋葱各20克，蒜苗、红椒丝各10克

调料 盐、酱油、胡椒粉各适量

做法

1 洋葱、蒜苗均洗净切末；豆豉泡水后洗净。

2 锅中放油烧热，放蒜苗、肉末及豆豉一起爆炒出香味，放盐、胡椒粉、酱油翻炒，然后盛出备用。

3 炒锅内放少许油烧热，下洋葱及米饭一起炒散炒匀，将炒好的配菜倒入不断翻炒，待各种滋味充分融合后，盛入盘中，撒上细细的红椒丝即可。

经验之谈

●这道炒饭有浓烈的豉香，口味略重，可搭配清淡的汤或拌个清口小菜来调和口感。

●小常识：用陈米做米饭时，可以将陈米先浸泡两小时，捞出沥干，然后再放入锅中加适量开水和几滴食用油，焖饭时多焖一会儿，使陈米的气味随油气蒸发掉，焖出的米饭就好吃了。





经验之谈

如果焖出的米饭全部夹生，可用筷子在饭内戳些小孔直通到锅底，再加适量温水重新焖；若表面夹生，可将表层翻到中间，再加少许水焖一会儿。如果在饭中加两勺米酒，搅拌均匀后重新蒸一下，也可以解决米饭夹生问题。

番茄咖喱炒饭

材料 米饭300克，番茄50克，香菇、胡萝卜、西兰花、豌豆各20克，鸡蛋1个

调料 盐、咖喱粉、白胡椒粉各适量

做法

1 番茄切成丁；香菇去蒂洗净每个切成4块；胡萝卜去皮切成片；西兰花洗净，掰成小朵；鸡蛋打散；豌豆用沸水焯熟。

2 炒锅放油烧热，倒入蛋液炒熟，盛出备用。

3 炒锅放油烧热，下香菇、西兰花及胡萝卜一起翻炒至断生，放咖喱粉、盐、白胡椒粉炒拌均匀，再加入米饭炒匀，最后加豌豆和番茄，再一起翻炒均匀即可。

虾仁炒饭

材料 米饭250克，洋葱50克，虾仁100克

调料 盐、胡椒粉适量

做法

1 虾仁洗净，大的改刀成2段；洋葱切丁。

2 炒锅放油烧热，下洋葱爆炒至颜色微黄香气四溢，下虾仁一起再炒，待虾仁熟后放米饭与锅内菜一起翻炒，等米饭炒透后放盐、胡椒粉，炒拌匀即可出锅。

经验之谈

- 虾仁也可以换成大虾，更好吃。
- 虾仁还可以在炒前腌一下，腌的方法是用少许盐、米酒或料酒、淀粉、胡椒粉一起拌匀放置一会儿，然后再下锅烹调。



咸鱼炒饭

材料 米饭300克，咸鱼30克，鸡肉30克，西芹20克

调料 盐、淀粉、胡椒粉、香油、味精各适量，鸡蛋1个

经验之谈

●此为经典的广式炒饭，咸香好吃。因咸鱼本身具有足够的咸度，在炒饭时就不用另放盐了。

●剩下的蛋黄可以做一小碗紫菜蛋花汤，配合咸鱼炒饭更完美。

做法

1 将咸鱼切成丁；西芹洗净切末；鸡蛋留取蛋清；鸡肉切成丁，用蛋清、盐、淀粉调匀，腌20分钟。

2 炒锅放油烧热，将咸鱼丁下油锅炸到酥黄，盛出备用；再将腌好的鸡丁下油锅略微炸一下，盛出沥干备用。

3 炒锅中放1小匙油，烧热，将米饭倒入炒散，加入咸鱼丁、鸡丁、西芹末翻炒均匀，再加一点点味精、香油、胡椒粉炒匀即可。





经验之谈

- 茶叶的选择可以根据个人口味，不同的茶叶制作出来的炒饭会有不同的香气，但注意茶叶用量宜少。
- 在炒米饭的步骤中加茶水是为了让米饭充分吸收茶香，如果在煮米饭时就加入茶水，米饭的茶香会更浓郁，口感更好。

茶叶炒饭

材料 米饭250克，肉丝20克，香菇3朵，茶叶少许

调料 葱、盐、鸡精各适量

做法

1 香菇洗净切丁；葱切末；茶叶泡开后捞出凉一下，切成末，茶水留用。

2 锅内放少许油，烧热下肉丝和香菇炒出香味，盛出备用。

3 油锅烧热下葱末爆香，然后放米饭炒散，放盐继续炒，中途略加一点点茶水，炒至水干，盛出备用。

4 炒锅干烧，锅热后将茶叶末放入，不断翻炒至干透，倒入炒好所有材料，再撒点鸡精，快速翻炒匀即可出锅。

羊肉烫饭

材料 米饭250克，羊肉100克，芹菜少许

调料 酱油、料酒、姜末、十三香、盐各适量

经验之谈

这道“羊肉烫饭”别有风味，制作起来又非常简单。根据个人口味，还可以加胡萝卜或其他青菜，营养更全面。

做法

1 把羊肉切成小块，放入碗中用酱油、料酒、姜末、十三香调匀腌15分钟；芹菜洗净切末。

2 炒锅内放油，待油热后将羊肉下锅煸炒，出香味儿并炒至七成熟后，加入水和米饭，水以没过米饭为准，用大火烧开，改中火煮一会儿。待肉熟，再略微放一点盐，撒香菜末，即可出锅。



牛肉烫饭

材料 牛肉100克，米饭200克，胡萝卜1/4个

调料 酱油3克，盐2克，鸡精2克，五香粉2克，白糖2克，姜末、葱、蒜末各适量

经验之谈

●煸炒牛肉时，油不要放得太多，以免过于油腻。也可以直接在锅里放水烧开后，放入牛肉片烫至将熟后放入米饭和胡萝卜一起煮，会更清爽。

●除了胡萝卜，可以依据个人的喜好随意替换其他蔬菜。

做法

1 将牛肉洗净切薄片，加适当的酱油、盐、鸡精、五香粉、白糖、姜末腌10分钟。胡萝卜去皮洗净切丁，备用。

2 锅里放少许油，烧热后放入葱、蒜爆香，放入牛肉片煸炒，至七成熟后加入少量水、米饭和胡萝卜。

3 用大火烧开，改中火煮。待肉、胡萝卜熟透后，放入盐、味精调味即可。



玉米排骨烫饭

材料 清炖排骨200克，玉米粒50克，米饭200克

调料 排骨汤、盐、鸡精、葱花各适量

做法

1 排骨和排骨汤放入锅中加热至微沸

2 放入玉米粒和米饭一起煮。

3 沸腾后，放入盐、鸡精调味，出锅前撒上葱花即可。

经验之谈

●这道烫饭，玉米的香甜和排骨的香合在一起，香甜鲜美。

●排骨汤不宜过多，以没过米饭为准。



肉汤白菜烫饭

材料 米饭250克，大白菜叶150克，海带丝50克，骨头汤适量

调料 盐、胡椒粉、鸡精各适量

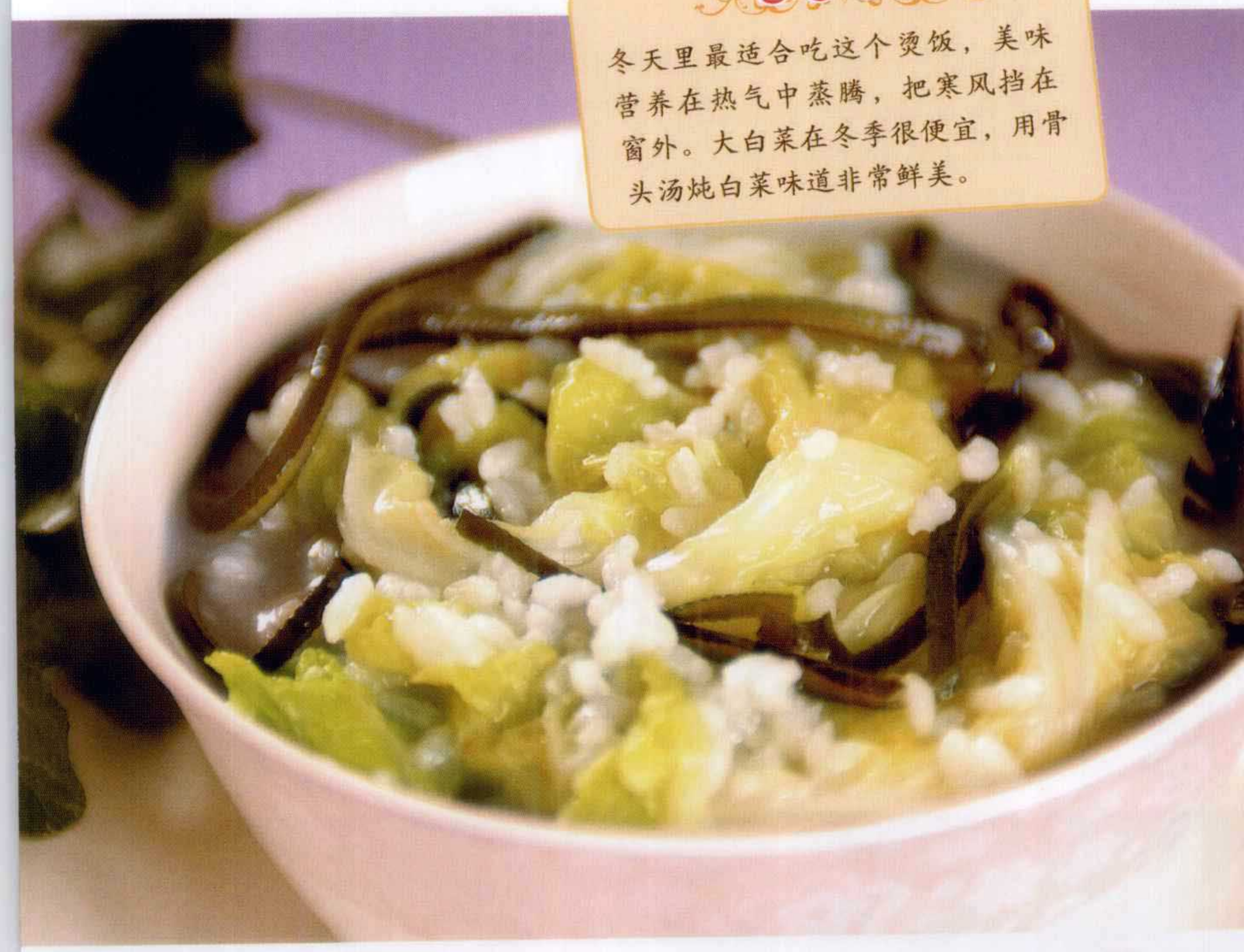
做法

1 大白菜叶子洗净，用手掰成大片；海带丝洗净切成2寸长的段。

2 煮锅中多放些骨头汤，大火烧开，放海带丝、大白菜叶一起熬，大约3分钟后将米饭倒入锅内，加适量盐，搅拌均匀，继续熬。待米粒熬散开，加胡椒粉、鸡精，调拌匀后即可关火出锅。

经验之谈

冬天里最适合吃这个烫饭，美味营养在热气中蒸腾，把寒风挡在窗外。大白菜在冬季很便宜，用骨头汤炖白菜味道非常鲜美。



四色烫饭

材料 米饭200克，番茄50克，鸡蛋2个，肉丝50克

调料 盐、料酒、鸡精、淀粉、葱末各适量

做法

1 将番茄洗净，用开水烫一下去皮，晾凉后切成块；鸡蛋分蛋清蛋黄分别磕入两个小碗内，不要打散；肉丝放一小碗内，加少许料酒、盐、蛋清、淀粉、葱末调匀，腌10分钟。

2 炒锅放少许油烧热，下腌好的肉丝炒至变色，盛出。

3 煮锅内放米饭、水，旺火煮开，将蛋黄和剩余的蛋清倒入锅内，用筷子略微挑开蛋黄（不要太散），然后放番茄、炒好的肉丝同煮，2分钟后加盐、鸡精调匀，再煮3分钟左右即可。

经验之谈

- “四色烫饭”的色彩丰富，荤素搭配营养丰富。
- 可以充分发挥个人的想象力，如果选定红、绿、黄、白四色，配菜就可以在这个范围内选择，竹笋、黑木耳、黄瓜、鱿鱼也一样好吃。



鸡汤烫饭

材料 米饭200克，带少许鸡肉的鸡汤适量，香菜少许

调料 盐、胡椒粉各适量

做法

1 香菜洗净切末。

2 米饭放入煮锅中，倒入鸡汤（没过米饭），旺火烧开，加盐、胡椒粉调匀继续煮一小会儿，最后撒香菜末即可出锅。

经验之谈

●只要头天晚上炖好鸡汤，这道烫饭制作起来就极其简便省事，有鸡汤的诱人浓香。

●煮饭小常识：夏天煮饭时，加入少许醋，煮出来的米饭更加洁白可口，而且不易变质，也无酸味。

鱼汤豆腐烫饭

材料 鱼汤500克，豆腐200克，米饭250克，小油菜50克

调料 盐、鸡精各适量

做法

1 将豆腐切成小块，小油菜洗净待用。

2 将鱼汤、豆腐一起放入锅中煮沸。

3 烧开后放入米饭一起炖煮，煮沸后放入小油菜煮软，加入盐、鸡精调味即可。

经验之谈

- 鱼汤的鲜美被豆腐和米饭吸收，烫饭浓香味醇，口味好极了。
- 鱼汤用前最好过滤一下。



海鲜烫饭

材料 扇贝丁100克，米饭250克

调料 高汤适量，姜丝6克，料酒3克，盐、鸡精各适量

做法

1 将扇贝丁冲净，控净水待用。

2 锅里放入高汤、姜丝、料酒煮沸高汤，把米饭、扇贝放入，等再次沸腾后转小火稍煮至扇贝熟。

3 加入盐、鸡精调味即可。

经验之谈

- 扇贝丁使用速冻的鲜品。
- 如果担心有腥味可以事先把贝丁用沸水烫一下，一般只要贝丁新鲜都不会有鲜香以外的味道。
- 如想加菜可加一点黄瓜丁或烫好的油菜。



港式香肠烫饭

材料 米饭200克，香肠100克，豌豆50克

调料 盐、酱油、香油各适量

做法

1 香肠切成薄片，豌豆洗净。

2 在锅中放水烧开，放入米饭、香肠、豌豆一起煮。

3 豌豆熟透后，放入盐、酱油、香油调味即可出锅。

经验之谈

●香肠是这道烫饭中的亮点，香肠的醇香给烫饭提鲜，豌豆的加入使饭清香，口感也更好。

●这道烫饭还可以放入一些小油菜一起煮。



蛋花浓汤泡饭

材料 米饭250克，鸡蛋1个，胡萝卜丁50克，玉米粒50克，火腿肠粒30克

调料 浓汤宝1包，盐、鸡精、葱花各适量

做法

1 鸡蛋敲开，打散待用。

2 在锅里加入适量水，放入浓汤宝化开，分别放入胡萝卜丁、玉米粒一起炖煮。

3 胡萝卜丁八成熟时，放入米饭、火腿肠一起炖煮。

4 再次沸腾后倒入鸡蛋液，搅拌几下，加入盐、鸡精调味，出锅后撒上葱花即可。

经验之谈

●浓汤宝一般超市都可买到，是比较方便的速食汤包。

●也可以在全部材料都熟透，调好口味后，将火关掉，然后再倒入鸡蛋液，边倒边搅，这样出来的蛋花浓汤饭是另一种感觉。



番茄鸡蛋泡饭

材料 鸡蛋1个，番茄1个，米饭250克

调料 盐、白糖、鸡精各适量

做法

1 将番茄洗净后用沸水烫一下，去皮、去蒂，切片待用；将鸡蛋打入碗中，加适量盐，用筷子充分搅打均匀待用。

2 锅里放入油烧热，倒入搅好的鸡蛋液炒散，盛出待用。

3 留少许余油烧热，放入番茄煸炒，放白糖翻炒，再放入鸡蛋一起炒。

4 放入适量水、米饭，沸腾后煮5分钟，放入盐、鸡精调味即可。

经验之谈

- 也可以做好番茄鸡蛋汤后浇在米饭上。
- 这道番茄鸡蛋烫饭既简单易操作，又酸甜可口、营养丰富，是最家常的一种泡饭。



青菜烫饭

材料 米饭250克，油菜叶150克，火腿肉100克

调料 虾皮、鸡精、盐各适量

做法

1 油菜洗净切成小碎丁；火腿肉切丁。

2 将米饭倒入锅中，加水（没过米饭），大火烧开，然后将油菜丁、火腿丁、虾皮放入锅中一起炖，撒上盐、鸡精拌匀，待水少于米饭表面时即可关火出锅。

经验之谈

- 青菜的选择很多，除了油菜，还可以放任何你喜欢的蔬菜。
- 在烫饭的烹调过程中加一点点猪油会提升饭的香气，尽管从健康角度讲宜少吃猪油，但偶尔放一点点应该无妨。



家常烫饭

材料 米饭200克，菠菜100克，金针菇50克，鸡蛋2个

调料 盐、葱、姜、鸡精、香油各适量

经验之谈

既然叫“家常”，就是原料极其普通（鸡蛋、菠菜），随意选择手头有的东西，制作简单，家常。



做法

1 将菠菜、金针菇洗净；姜切丝；葱切粒；菠菜烫好攥去水，切段。

2 鸡蛋打进碗里，加入少许凉水打散，再加入适量的盐，打匀。

3 炒锅放油烧热，打入调好的鸡蛋，不要划散，一面凝固后再翻面，待鸡蛋两面都凝固了就用锅铲将鸡蛋划成几大块，此时再往锅内加开水，放入姜丝，烧开后加入金针菇，搅开，再加入米饭，煮上两分钟，放盐和鸡精，起锅前加上菠菜和葱花，放上几滴香油即可。

牛肉土豆盖饭

材料 牛腩500克，土豆1/2个，胡萝卜1/4，热米饭250克

调料 番茄酱、姜片、香叶各适量，八角1个，料酒5克，盐2克

做法

1 米饭盛出；将土豆、胡萝卜去皮洗净，切小块；牛腩切块，冷水上火烧沸，将牛腩汆烫5分钟，捞出，用清水冲净血沫，备用。

2 高压锅中放入牛腩、姜片、香叶、八角、土豆块、胡萝卜块、适量水和番茄酱、盐、料酒，盖紧锅盖，炖煮沸腾放气后转小火，10分钟后关火。

3 减压放气后拣去姜片、八角、香叶，将牛肉等菜料盛出适量，浇在热米饭上即可。

经验之谈

●做这道菜放水不宜多，以刚刚浸过所有食材为宜。

●如想连汤汁一起浇入饭中，就将高压锅中所有食材和汤倒入炒锅，大火收汤后勾薄芡后使用。



黑椒牛柳盖饭

材料 热米饭250克，牛肉200克，洋葱20克，青椒30克

调料 淀粉、盐、黑胡椒酱各适量

经验之谈

- 黑胡椒牛柳炒出来很香，拌在饭里能令人食欲大开。
- 烹饪用油可以用奶油，那样的味道更香甜。
- 在牛肉里略加一点普通的红葡萄酒，会为此饭锦上添花。



做法

1 将牛肉切成条，放入小碗中，加淀粉调拌匀；洋葱、青椒洗净，切略粗的丝。

2 炒锅放油烧热，下牛肉爆炒，待牛肉变色后，加洋葱、青椒，再放2大勺水烧开，然后加盐、黑胡椒酱，翻炒均匀后出锅，淋在热米饭上即可。

茄汁牛肉盖饭

材料 热米饭200克，牛肉200克，番茄50克，胡萝卜30克

调料 水淀粉、料酒、酱油、盐、糖各适量

做法

1 牛肉切丝放碗中，用少量淀粉拌匀；番茄洗净，切片；胡萝卜洗净切片。

2 炒锅中倒入油烧热，放牛肉在油中滑炒一下立刻捞出，继续放番茄、胡萝卜炒匀，加入牛肉、料酒、酱油、盐、糖，并加2小勺水，将这些菜翻炒至熟，最后用水淀粉浇入锅内勾芡，盛起并淋在热饭上即可。

经验之谈

●料酒也可以用啤酒代替，起嫩滑牛肉、提鲜的作用。

●勾芡技巧：在调水淀粉时冷水与淀粉完全调和，再边搅拌边慢慢地倒入锅内，切忌一口气将水淀粉倒入锅里，以免水淀粉遇热迅速结块。

●炒锅一定要洗干净并烧干里面的水分后再放油，以免热油与水不相容而“溅油”。



牛肉洋葱盖浇饭

材料 热米饭250克，牛里脊肉100克，洋葱、胡萝卜各50克

调料 盐、水淀粉、胡椒粉、葱各适量

做法

1 牛里脊肉洗净切片，用水淀粉抓一下备用；胡萝卜切丁；洋葱切丝；葱切段。

2 油锅烧热，放牛肉片煸炒至发白，捞出备用。

3 锅内留少量油，下葱段爆香，放洋葱、胡萝卜炒匀，加盐、胡椒粉调味，再放炒过的牛肉拌匀，用水淀粉勾薄芡，盛出浇在米饭上即可。

经验之谈

为避免过于油腻，炒菜的油不要放太多，因为炒牛肉时牛肉已吸收了部分油脂。另外由于加了洋葱，葱段也可以不放。



鱼香肉丝盖饭

材料 热米饭250克，肉丝150克，笋丝50克，水发木耳25克

调料 醋3克，白糖3克，酱油5克，水淀粉10克，葱花、盐各适量，姜末、蒜末、泡红椒丝各适量

做法

1 肉丝加少许盐、淀粉拌匀；木耳切丝；笋丝在沸水中煮2分钟后捞出控水。

2 将醋、白糖、酱油、淀粉、葱花、盐及少量水调成芡汁备用。

3 油放入锅里烧至七成热下肉丝炒散，放入姜末、蒜末、泡红椒末炒香。

4 下木耳丝及笋丝略炒，最后倒入芡汁炒匀，盛出浇到米饭上即成。

经验之谈

●还可放些炒至八成熟的胡萝卜丝，炒肉时一同放入。

●超市有各种配好的鱼香肉丝调料，买来就可以用，方便快捷。

回锅肉盖饭

材料 白米饭200克，白煮熟五花肉片150克，青蒜段50克

调料 葱花、姜末、豆瓣酱、豆豉、白糖、盐、醋各适量

经验之谈

煮肉前先在水里放姜、葱、蒜、花椒煮沸、煮香，再放入洗净的猪肉，六成熟就捞起，捞起的肉放在冷水里浸一浸再切，这样煮的肉制作回锅肉才会好吃。

做法

1 放少量油入锅烧至七八成热时，放肉片滑散，煸炒出油，看到肉边角微黄略卷时盛出。

2 锅留余油烧热，放葱花、姜末煸炒出香味，放入豆瓣酱、豆豉煸至红油渗出，再放肉片继续翻炒。

3 放入白糖、盐和几滴醋调味，最后放青蒜大火炒几下，盛出浇在米饭上即可。



猪肉盖浇饭

材料 热米饭250克，猪肉120克，番茄200克

调料 姜、料酒、淀粉、水淀粉、盐、鸡精各适量

经验之谈

●猪肉可以换成其他肉类，也可以加绿叶蔬菜，都会是一道美味盖浇饭。

●小常识：饭焖熟后，掀开锅盖用饭勺沿锅内边缘切入，将饭由底部往上撬动数下，以便挥发锅内多余水汽，保持米饭蓬松及香甜筋道的口感。



做法

1 猪肉洗净切片，加淀粉、料酒调匀腌10分钟；番茄用热水烫一下去皮，切片；姜切丝。

2 炒锅放油烧热，姜丝爆香，放猪肉片翻炒，待变色后放番茄片翻炒，略加一点水烧开，放盐、鸡精调匀，用水淀粉勾芡，然后淋在热米饭上即可。

肉丁豌豆盖浇饭

材料 热米饭250克，里脊肉80克，水发香菇20克，胡萝卜40克，豌豆30克

调料 料酒、盐、鸡精、葱末、姜末、淀粉各适量

做法

1 里脊肉洗净切丁，加盐、料酒、淀粉、姜末调匀腌10分钟；胡萝卜去皮切丁；香菇洗净去蒂切丁。

2 炒锅放油烧热，下胡萝卜炒软，放豌豆同炒，放适量盐炒熟，盛出备用。

3 锅内放油烧热，下葱末爆香，加香菇煸炒出香味，放肉丁炒散变色，稍微加一点盐、鸡精，再把炒好的胡萝卜和豌豆放入同炒至肉熟，盛出浇在米饭上即可。

经验之谈

●猪肉可以换成牛肉、鸡肉，还可以加其他配料，都营养丰富，色泽鲜艳，口味鲜美。

●豌豆也可以事先用沸水焯熟，炒制过程中就可以快一些。





扁豆盖饭

材料 热米饭250克，扁豆150克，猪肉末50克

调料 盐、胡椒粉、蒜、水淀粉各适量

做法

1 扁豆去除两头及老筋，洗净，切段；蒜去皮，切末。

2 油锅烧热，下蒜末爆香，加肉末煸炒。变色后放入扁豆炒一会儿，然后加水煮，待扁豆煮熟后放盐、胡椒粉调味，最后用水淀粉勾芡，盛出浇米饭上即可。

经验之谈

●扁豆的烹调时间宜长不宜短，没煮熟可能引起食物中毒。可以事先将扁豆焯熟再一起烹调。

●如果是用隔夜饭，可以在炒熟扁豆肉末后，加米饭进来同炒，使米饭充分吸收油汁及菜汁，成为味道鲜美的烩饭。



豉汁小排饭

材料 热米饭150克，小排骨300克

调料 大蒜2瓣，豆豉10克，辣椒1个，料酒、酱油、淀粉各1大勺，糖1小勺

做法

1. 将小排骨洗净，剁成小块；大蒜去皮，切成末；辣椒切末；豆豉洗净切碎。
2. 将排骨、大蒜、豆豉放入一个蒸碗中，加入料酒、酱油、淀粉调匀，腌15分钟，然后上蒸锅大火蒸30分钟左右，待排骨熟烂，放辣椒末，关火。
3. 将蒸好的小排骨连同汤汁一起浇在热米饭上即可。

经验之谈

- 小排骨含肥肉层，吃起来肥而不腻，汤汁浇在饭上，使这道烩饭口感更加浓稠鲜美。
- 米饭盛在盘中时，不要压实，否则汤汁无法快速渗透到饭里，影响口味。

番茄香菇咖喱盖饭

材料 热米饭250克，番茄40克，水发香菇10克，鸡蛋1个，豌豆适量

调料 咖喱粉、盐各适量

做法

1 番茄烫一下去皮，切丁；香菇去蒂，每朵切成4小块；鸡蛋打成蛋液。

2 锅内放油烧热，倒入蛋液炒熟，盛出备用。

3 锅内放少许油烧热，放香菇炒出香味，放豌豆，加适量水煮一下，豌豆熟后加入咖喱粉、盐拌炒，再将番茄丁和炒好的鸡蛋放进锅内一起翻炒几下，出锅淋在热米饭上即可。

经验之谈

可以用咖喱粉或咖喱油，红咖喱或黄咖喱都可以，全依个人口味。咖喱是东南亚菜肴中常用的调料，香菇可以用水发的也可以用鲜的，也可以用其他食用菌代替。



咖喱鸡饭

材料 热米饭200克，鸡胸肉150克，土豆80克，洋葱、胡萝卜各50克，西芹20克

调料 水淀粉、淀粉、盐各适量，咖喱块2块

做法

1 鸡胸肉洗净，切成小块，放碗中加淀粉拌匀；土豆、洋葱、胡萝卜去皮，切小块；西芹洗净切末。

2 炒锅中倒入2杯水，放土豆、胡萝卜、洋葱煮软，然后加盐、咖喱块化开煮沸，再放鸡胸肉煮至熟透，再用水淀粉勾芡，关火。

3 热米饭盛在盘子中央，将做好的咖喱鸡连汤汁浇入，最后将西芹末点缀在米饭上即可。

经验之谈

色泽美观味道香辛的咖喱鸡饭做起来其实很简单。咖喱块可以在超市买到，也可以使用咖喱粉。咖喱加热过程中不要加水，以免弱化咖喱的味道。





宫保鸡丁盖浇饭

材料 鸡肉100克，黄瓜100克，炸花生米（去皮）50克，热米饭250克

调料 酱油5克、水淀粉10克、白糖、醋、料酒、干辣椒段、花椒、葱丁、大蒜、姜片各适量

经验之谈

- 调芡汁的水用高汤更醇香味浓。
- 干辣椒、花椒不能炸得太焦，以免失去原有的香辣。

做法

1. 鸡胸肉用刀背拍松后切小块，放水淀粉抓匀；米饭盛入盘中。
2. 用酱油、水淀粉、白糖、醋、料酒、盐调成芡汁。
3. 油放入锅中烧热后，放入干辣椒段和花椒爆香，迅速倒入鸡丁炒散，倒入葱丁、蒜片、姜片炒出香味，倒入芡汁，翻炒均匀。
4. 放入花生米炒匀，出锅，浇在米饭上即可。

蘑菇盖浇饭

材料 热米饭250克，口蘑100克，青、红椒各25克，芹菜20克

调料 盐、蔬菜汤、料酒各适量

做法

1 口蘑洗净，切小片；青、红椒洗净切丁；芹菜洗净切末。

2 锅内放油烧热，下青、红椒、口蘑炒至八成熟，加料酒、蔬菜汤、芹菜烧开，放盐调匀，关火，浇在饭上即可。

经验之谈

口蘑可以用其他食用菌类代替，都很鲜美又有营养。如果将料酒换成白葡萄酒，那味道会非常不一般，值得一试。



鱼香茄子盖浇饭

材料 热米饭250克，长条茄子200克，猪肉末60克

调料 盐、酱油、豆瓣酱、葱末、蒜末、姜末、糖各适量

做法

1 茄子去蒂洗净，切成条备用。

2 油锅烧热，放入茄子炸软，捞出沥油，备用。

3 锅内留1大勺油，烧热后放肉末炒香，加葱末、姜末、蒜末、酱油、豆瓣酱、糖煸炒，再放入炸好的茄子条和2勺水炒匀、炒透，最后放盐调味，盛出浇在米饭上即可。

经验之谈

●这道盖浇饭的特点是咸香适口，喜欢吃辣者，可以将豆瓣酱换成辣椒酱，也会别有一番风味。

●长茄子较嫩，挑选茄子时要选带蒂、皮紫有光泽，稍微用指甲一掐就破的。

广式盖浇饭

材料 热米饭200克，虾仁、瘦猪肉、蘑菇各50克，笋片、小油菜各20克

调料 料酒、淀粉、水淀粉、盐、酱油、蚝油、冰糖、胡椒粉各适量

做法

1 瘦猪肉均切片，放碗中加少量酱油、淀粉调匀腌10分钟；虾仁洗净，放入碗中加少量盐、淀粉调匀腌10分钟。

2 小油菜、蘑菇洗净，分别放沸水中烫一下，捞出晾凉；蘑菇对切成两半；笋片放沸水中煮熟捞出。

3 炒锅内放油烧热，放瘦肉、虾仁略微炒几下，变色后，将笋片、小油菜、蘑菇依次放入锅内，加料酒、蚝油、冰糖、胡椒粉、水淀粉，再加半杯水一起煮至汤汁黏稠，关火，将这锅菜均匀地浇在热米饭上即可。

经验之谈

●材料丰富味道鲜美是这道盖浇饭的特点，绝对让全家人喜欢。

●小知识：不管用什么米做米饭，最好把握时间，刚煮好饭趁热香喷喷地上桌，避免保温太久，饭的香味和口感都会消失。





滑蛋蟹棒盖浇饭

材料 热米饭250克，蟹棒150克，芹菜30克，水发香菇2朵，鸡蛋3个

调料 盐、胡椒粉、鸡精、水淀粉各适量，高汤1小碗。

做法

1 蟹棒洗净，切成小块；芹菜去叶洗净，切丁；水发香菇去蒂洗净切丁；鸡蛋取蛋清打散。

2 炒锅内放油烧热，依次下蟹棒、香菇、芹菜煸炒，加盐，倒入高汤煮开片刻，用水淀粉勾薄芡，再倒入蛋清液拌炒几下，放胡椒粉、鸡精出锅，淋入热米饭上即可。

经验之谈

- 芹菜前端较粗，注意斜切成丁，加热时才易熟。
- 没有高汤也可以用水代替，最后多放些鸡精即可。
- 小常识：有空的日子里炖一大锅高汤，晾凉后用结实的小食品袋将高汤分装成若干袋，冻在冰箱里，以后做菜做汤都可以随时拿一块出来用，很方便。

草虾盖浇饭

材料 热米饭250克，草虾5只，豆腐皮2张，鸡蛋1个，芹菜、番茄各50克

调料 盐、酱油各适量，青芥末5克

做法

1 将鸡蛋打散，在锅中放少许油，倒入蛋液，慢慢转动锅摊成蛋皮，取出，切成细丝。

2 草虾去壳和泥肠，洗净，入沸水焯熟，捞出；芹菜去叶洗净，切成丝；豆腐皮切丝，与芹菜丝同时入沸水中焯熟；番茄去皮、切片。

3 少量青芥末加入酱油和少量的盐，调成芥末酱。

4 将做熟的蛋丝、芹菜丝、番茄片、草虾、豆腐皮丝放在热米饭上，淋上芥末酱即可。

经验之谈

此饭的特点是辛香色美，增强人的食欲。芥末是一种辛辣的调味料，它具有预防高血脂、高血压、心脏病，减少血液黏稠度等功效。





辣鸡肉烩饭

材料 热米饭250克，鸡腿1只，荸荠40克

调料 酱油、料酒、淀粉、糖、醋、豆瓣酱、香油、姜、蒜各适量

做法

1 荸荠去皮，切丁；鸡腿去骨，切成小丁，放入碗中加少许酱油、料酒、淀粉腌15分钟；姜、蒜均切成末。

2 油锅烧热，下腌好的鸡块炒至半熟，盛起备用。

3 锅内留1大勺油，烧热后放豆瓣酱和姜、蒜末炒香，放荸荠、鸡肉，再加适量酱油、料酒、糖和1大勺水同炒，淋几滴醋和香油，待肉菜都熟时加入米饭烩炒，或用水淀粉勾薄芡，盛出浇在米饭上。

经验之谈

- 此饭的特点是咸鲜适口，汁稠味浓。
- 因鸡腿肉质结实，不易煮老，快炒时先用热油汆一下，即可快速炒熟并烹调入味。



咸鱼鸡粒烩饭

材料 热米饭250克，咸鱼150克，鸡胸肉300克，青椒60克

调料 盐、胡椒粉、米酒各1小勺，糖2小勺，水淀粉1大勺

做法

1 咸鱼、鸡胸肉、蒜苗均切末；青椒去蒂和子切块。

2 油锅烧热，放咸鱼及鸡肉炒熟，再加入青椒同炒几下，放盐、胡椒粉、米酒、糖调匀与米饭烩炒，或以水淀粉勾芡，出锅淋在米饭上。

经验之谈

●咸鱼在南方一些地区特别受欢迎，许多人喜欢咸鱼是因为其开胃、下饭，平时吃肉过多太腻，换个口味偶尔吃吃咸鱼是不错的选择。

●作鸡丁或鸡粒的肉，应选择油脂少热量高的鸡胸肉，含丰富蛋白质，对儿童骨骼和肌肉发育很有好处。

火腿香菇烩饭

材料 洋葱丁50克，香菇2个，火腿肉100克，米饭250克

调料 盐、胡椒粉、白糖各适量

做法

1 将香菇泡发洗净切丁备用；火腿肉切丁。

2 将油放入锅中烧热，下入洋葱爆香，再下蘑菇、火腿翻炒至熟。

3 放入少量水，汤汁沸腾后放入米饭烩炒2分钟，最后放入盐、胡椒粉、白糖调味即可出锅。

经验之谈

●香菇与火腿的搭配味道格外香浓可口。

●水一定不能放多，有鸡汤、排骨汤等更佳。



什锦烩饭

材料 米饭250克，鸡腿肉100克，胡萝卜1/4个，熏干（豆腐干）50克，鲜蚕豆20克，高汤100克

调料 葱、姜末适量，盐、胡椒粉、味精各适量

做法

1 将鸡肉洗净切丁；胡萝卜去皮洗净切丁；胡萝卜、熏干切丁；蚕豆洗净，用开水汆烫几分钟捞出备用。

2 油烧热，放入胡萝卜、蚕豆、熏干一起煸炒几分钟后取出备用。

3 油烧热，放入葱、姜末，倒入鸡丁划散，肉色转白后倒入其他材料一起翻炒，放入高汤烧开，放盐、胡椒粉、味精调味，再倒入米饭烩炒2分钟即可。

经验之谈

- 胡萝卜不易熟，也可事先用开水汆烫八成熟后使用。
- 什锦烩饭里面的原料都可依据自己的喜好随意增减。





猪肝烩饭

材料 米饭250克，猪肝150克，菜心30克，水发木耳30克

调料 料酒、姜末、盐、鸡汤、鸡精、水淀粉、各适量

做法

1 猪肝洗净切片，用水淀粉抓好；木耳洗净；菜心洗净。

2 炒锅放入油烧热，倒入猪肝片用大火迅速翻炒片刻后，加入料酒、姜末、盐，翻炒两分钟后出锅。

3 炒锅内留下余油烧热，倒入菜心、木耳，炒匀后放入盐，加入米饭、倒入猪肝、鸡汤翻炒，最后加鸡精调味即可。

经验之谈

猪肝是补血食品中最常用的食物，选用的猪肝一定要新鲜。烹制前，最好用水将肝血洗净、剥去薄皮，以适量牛乳浸泡，可清除猪肝异味。



经验之谈

“罗汉”在素食中的意思为材料丰富。这种饭可以按自己喜好添加和更换材料，比如其他的可食用菌、豆制品、蔬菜等。

罗汉素烩饭

材料 热米饭250克，香菇3朵，毛豆1大勺，豆腐皮2张，莲子数粒，魔芋半块，胡萝卜、西兰花、笋片各20克

调料 盐适量，酱油2大勺，水淀粉1大勺，素高汤1杯半

做法

1 香菇泡软，去蒂切丁；豆腐皮用热水泡软，切段；西兰花洗净，切成小朵；魔芋洗净切片；胡萝卜去皮切片；莲子煮熟。

2 油锅烧热，放香菇爆炒，然后依次放毛豆、莲子、魔芋、西兰花、胡萝卜、豆腐皮、笋片，将这些材料炒几下后，放酱油、盐、素高汤煮开后继续煮约5分钟与米饭拌炒，或加水淀粉勾芡，然后出锅浇在米饭上。

素鲜菇烩饭

材料 糙米饭250克，鲜冬菇2朵，杏鲍菇10朵，金针菇20克，豌豆10克

调料 素高汤1大勺，糖1/2小勺，水半杯，素蚝油1小勺，味精、胡椒粉、香油各少许

做法

1 将鲜冬菇、杏鲍菇、金针菇洗净切片；豌豆洗净。

2 锅中放入素高汤、糖、水、素蚝油，点火煮开，将各种鲜菇和豌豆放入锅内，小火煮熟。

3 与米饭烩炒，或用水淀粉勾薄芡，再淋少许香油，关火将做好的菜连汁一起浇在米饭上。

经验之谈

●此饭的特点是味道异常鲜美，功劳主要在各种菇上。

●烹饪鲜菇时一定要用小火才能将菇类的香、甜与素高汤的甘鲜充分调和。



腊味糯米饭

材料 糯米300克，腊肠30克，腊肉30克，虾仁50克，香菇3朵

调料 盐适量

做法

1 糯米洗净，用清水浸泡2小时，捞出沥干水；腊肉、腊肠洗净，切成小丁；虾仁洗净；香菇去蒂洗净，切成小块。

2 炒锅内放油烧至七成热，倒入糯米以文火不断翻炒与油拌匀，然后淋入少量开水，加盖焖3分钟，开盖再炒几下，再加少许水和油继续加盖焖，如此反复直到糯米涨发起来。

3 往锅中放腊肉、腊肠、虾仁、香菇，加少许水同炒，然后盖上锅盖以小火焖至米熟即可。

经验之谈

●焖好的糯米饭腊味飘香，粒粒浸润着油光，很是诱人。

●炒糯米时一定要用文火，否则米炒不熟。

●第三步骤也可以将所有材料移到电饭锅或砂锅里焖煮。





腊味香肚饭

材料 大米250克，腊味香肚80克，豌豆30克

调料 盐、胡椒粉各适量

做法

1 大米洗净，放入电饭锅内，加适量水（平日焖饭的量），泡30分钟。

2 香肚切片，码放在米饭表层；豌豆洗净，均匀地撒在米饭表层。

3 饭锅内撒上适量盐、胡椒粉，盖上盖，打开电锅开关。饭熟后继续焖15分钟即可。

经验之谈

腊味香肚在超市卖腊味食品处可以买到，用那种小香肚，一般放半个到1个即可。

腊味煲仔饭

材料 米200克，腊鸭腿、腊肠、腊肉各40克，净菜心30克

调料 蒜片、酱油、鸡精、蚝油、糖各适量

做法

1 在砂煲底部抹层油，放入洗净的米，米和水的比例为1：1.5，然后将沙煲放到炉台上用大火烧，大约9分钟左右，看到米上有层层小泡，转小火慢慢煮。

2 将腊鸭腿、腊肠、腊肉切成片，看饭半熟时，把腊味菜心一齐平铺到饭的表层，继续小火煲。

3 炒锅内放少许油，下蒜片、酱油、糖、鸡精、蚝油，再加一些水，炒匀制成“酱油浇头”。

4 当饭和腊味都熟了的时候关火，把“酱油浇头”淋入砂煲即可。

经验之谈

●煮煲仔饭选米很重要，一定要挑细粒、修长、带韧性、黏性不大的米，吃起来米饭才粒粒分明。

●煲仔饭上桌后不要急着掀开盖子，等一等，且要拌匀了再吃，米饭会更香，也没那么黏口。



香肠焖饭

材料 大米400克，香肠200克，豌豆100克

调料 盐、鸡精各适量

做法

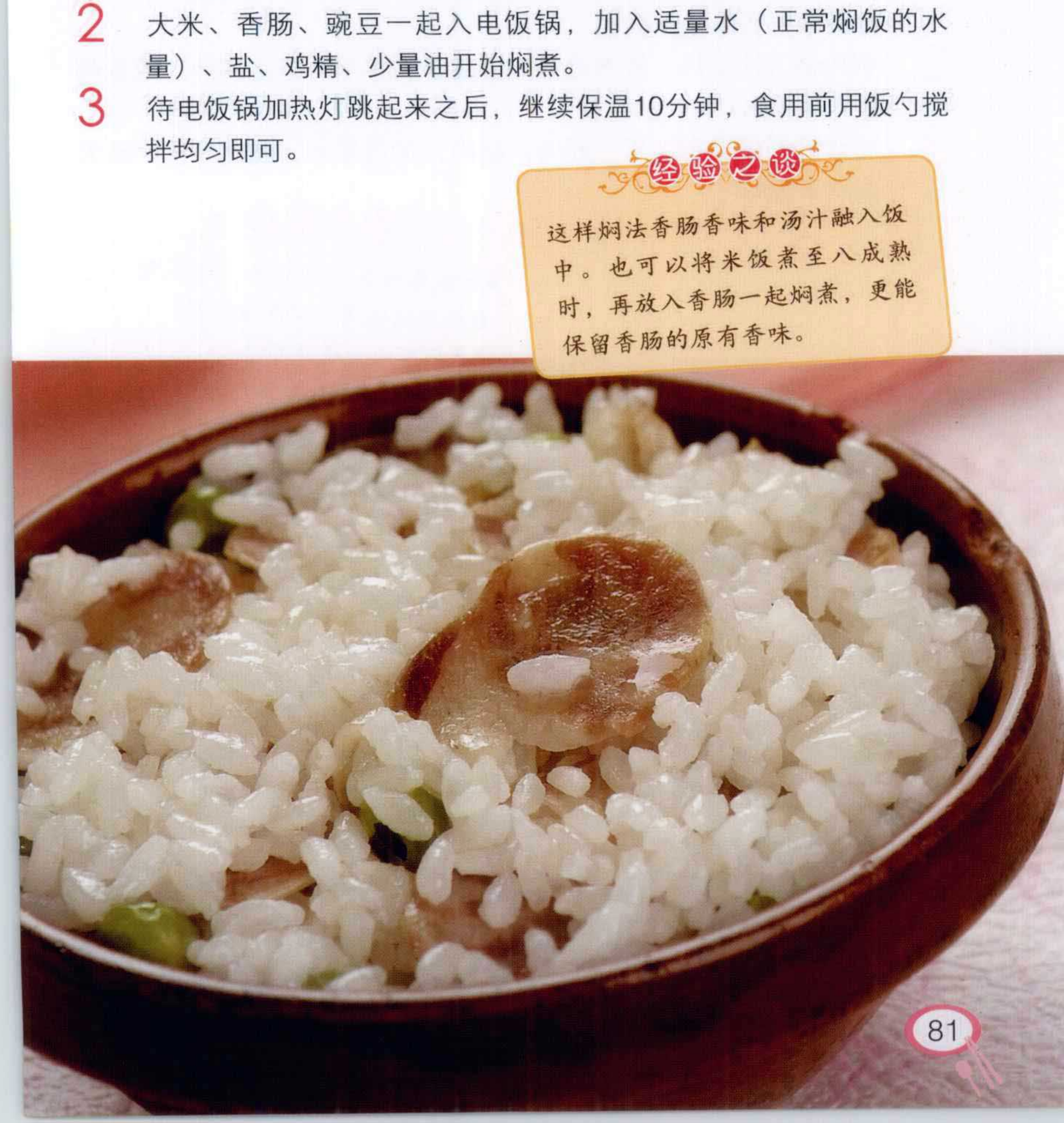
1 大米洗净，泡一会儿；香肠切成薄片；豌豆洗净。

2 大米、香肠、豌豆一起入电饭锅，加入适量水（正常焖饭的水量）、盐、鸡精、少量油开始焖煮。

3 待电饭锅加热灯跳起来之后，继续保温10分钟，食用前用饭勺搅拌均匀即可。

经验之谈

这样焖法香肠香味和汤汁融入饭中。也可以将米饭煮至八成熟时，再放入香肠一起焖煮，更能保留香肠的原有香味。



牛肉焖饭

材料 大米250克，牛肉100克，笋丝50克

调料 葱2根，姜1片，酱油10克，料酒少许，水淀粉、盐各适量

做法

1 大米洗净；牛肉洗净切片，用水淀粉、酱油、料酒调匀腌一下；葱洗净，切段；姜切丝。

2 锅内倒入油烧热，爆香葱段、姜丝，加牛肉、笋丝翻炒，放盐翻炒几下关火。

3 将炒好的牛肉和大米一起倒入锅内，加适量水，搅拌一下，点火焖熟米饭即可。

经验之谈

●大米要事先泡30分钟，这样做出的米饭饱满，口感特别好。

●牛肉可以换成其他肉类。





排骨焖饭

材料 排骨250克，大米300克，糯米50克，香菇2朵，油菜心适量

调料 盐、酱油、姜、蒜各适量

做法

1 将香菇泡发洗净切片；油菜心洗净；排骨洗净、去骨，焯烫备用。

2 锅里放入油烧热，用姜、蒜爆锅，下排骨翻炒，加酱油、盐烧至八成熟，停火备用。

3 将大米和糯米洗净，加水开始焖煮。待米饭煮至八成熟时，将炒好的排骨等菜盛放在米饭上，放入油菜，一同焖煮熟透即可。

经验之谈

- 排骨先用水汆烫去掉腥味，焖饭味道更好。
- 大米加进少许糯米是为了增加饭的黏稠度。

草菇鸭肉焖饭

材料 草菇100克，酱鸭肉200克，大米250克

调料 盐、鸡精、香油各适量

做法

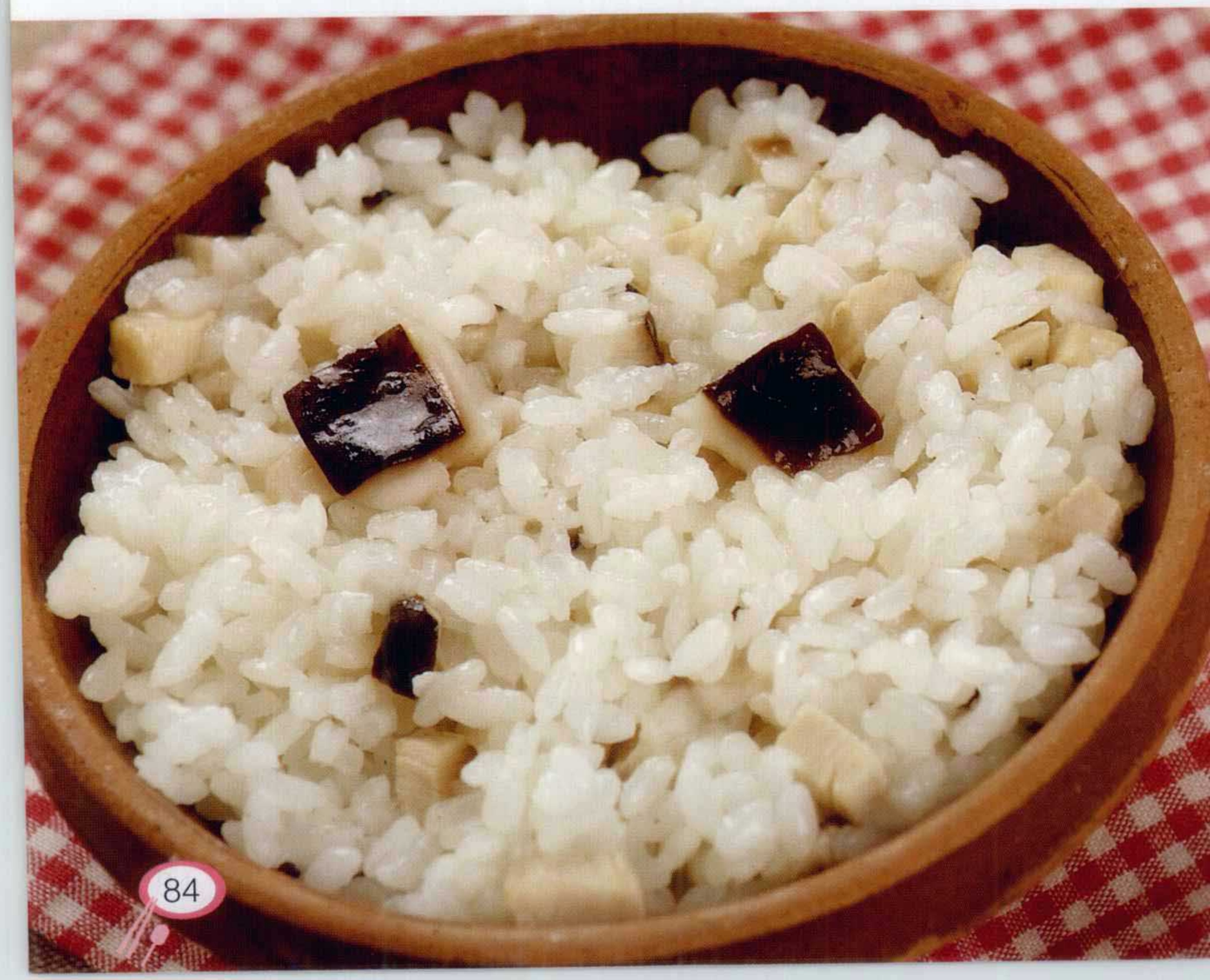
1 鲜草菇洗净切丁；酱鸭肉切丁。

2 大米洗净放电饭锅，加入平常水量，放入草菇、酱鸭肉及盐、鸡精、香油，搅拌均匀开始煮。

3 待电饭锅加热灯跳起来之后，继续保温10分钟后再断电。食用前搅拌均匀即可。

经验之谈

酱鸭肉最好别选太肥的部位，否则做出来的焖饭会比较油腻，影响食欲。





山药蒸肉饭

材料 大米250克，山药、五花肉各100克

调料 盐、胡椒粉各适量

做法

1 五花肉去皮、洗净，切成丁；山药洗净，去皮切丁。

2 热油锅内放山药丁炸至酥，捞出沥油备用；热油锅内放五花肉丁，炒至肉香酥，加山药、盐、胡椒粉炒香，盛出备用。

3 大米洗净，放入蒸锅中，加适量水和其他材料，用大火蒸熟即可。

经验之谈

- 山药事先炸酥可以在后面的加工过程中保持完好形状。
- 还可以用芋头、土豆等淀粉含量高的根茎类蔬菜代替山药。

鸡腿饭

材料 大米250克，鸡腿1个

调料 米酒1杯，姜2片，盐、汤各适量

做法

1 大米洗净，沥干；姜去皮洗净切片；鸡腿洗净剁成块。

2 炒锅中倒油烧热，煸炒姜片，放鸡块爆炒，然后加米酒、盐、大米一起拌匀，加上汤。

3 将炒锅中的米、肉连同汤一起倒进砂锅中（控制水量为焖饭的量），点火焖熟即可。

经验之谈

- 用砂锅煨煮出来的饭会更香。
- 姜去皮可以去除姜本身的苦味。



鸡蛋菜饭

材料 大米250克，鸡蛋2个，青豆50克，胡萝卜30克，猪肉末30克

调料 盐、酱油各适量

做法

1 鸡蛋加少许盐打散，下热油锅中炒熟划碎后盛出备用；胡萝卜洗净去皮，切成小丁；青豆洗净。

2 炒锅内放少许油，烧热后放肉末炒几下，再放胡萝卜、青豆、酱油一起炒熟，加适量盐调味。

3 米洗净放一大碗中，加适量水，将炒好的鸡蛋和所有蔬菜、肉末一起铺在米上，撒少许盐拌匀，上蒸锅旺火蒸熟即可。

经验之谈

- 米饭蒸熟熄火后不要马上取出，可利用锅内余热继续焖10分钟左右，这样的口感更好。
- 菜饭也可以放入电饭锅内煮，建议等开关跳起后5分钟，再将开关按下焖片刻（2～3分钟），使锅内多余水分蒸发掉。





海带焖饭

材料 大米200克，水发海带100克

调料 盐4克

做法

1 将大米淘洗干净；海带洗净切成小块。

2 砂锅置火上，放入海带块和水，旺火烧开，煮5分钟，香味出来后，放入大米，调整至水量适宜，放盐大火烧开转中火。

3 待米粒涨发，水快干时，盖上锅盖，用小火焖10分钟左右即可。

经验之谈

海带食用前，要先洗净泥沙后再浸泡。

豌豆菜饭

材料 大米250克，鲜豌豆300克，广式香肠50克，青菜300克

调料 盐适量，味精少许

做法

1 将大米淘洗干净后沥水；将广式香肠切丁；青菜去根和老帮，洗净沥水，切成小段；豌豆洗净备用。

2 炒锅内放油烧热，放香肠丁、豌豆一起煸炒几下后出锅备用。

3 将大米、香肠丁、豌豆一起放入煮锅内，加适量水，开大火烧开5分钟左右，待米汤近干时改用小火焖。

4 炒锅内放油烧热，放青菜炒至深色后，加盐、味精炒匀，然后将青菜加入米饭锅内再用小火焖5分钟左右即可关火，最后再加盐和味精翻匀即可。

经验之谈

●这道菜饭的特点是菜绿豆青，米粒软糯，清香适口。

●一般来说，煮菜饭时的加水量与正常煮米饭时一样，基本上米与水的比例是1：1.2。



蔬菜焖饭

材料 大米250克，大白菜300克

调料 盐、鸡精各少许，蒜2瓣

做法

1 大白菜洗净，切片；蒜去皮切片；大米洗净。

2 油锅烧热，下蒜片爆香，放白菜炒几下，加盐、鸡精拌好，再放大米和适量水，盖上锅盖焖煮，到米饭熟即可。

经验之谈

- 大白菜可以依个人口味用油菜、菠菜等蔬菜代替。
- 不喜欢蒜味的，可以用葱或洋葱、姜代替，喜辣者还可以适当放些辣椒酱。





三色焖饭

材料 黄豆芽150克， 木耳40克，大米200克，高汤适量

调料 盐、料酒、胡椒粉、香油各少许

做法

1 将米洗净沥干水分，加入适量高汤（约2大杯），浸泡15～20分钟，再加入少许食用油、盐、料酒、胡椒粉、香油，略拌匀备用。

2 将黄豆芽洗净，黑木耳泡开后洗净切丝，然后将黄豆芽与木耳丝一起铺在米上，放入电饭锅中煮熟，煮好后需再焖15分钟，打开锅盖后，用饭勺由下往上轻轻拌匀即可。

经验之谈

- 用高汤煨出的米饭十分鲜美，再与黄豆芽、木耳同煮，营养丰富。白米、黄豆芽、黑木耳三色分明，故称“三色焖饭”。
- 木耳泡开后，只选择完全发开的部分，没发开的部分继续泡发。

茄香菜饭

材料 大米250克，长条茄子120克，青椒50克

调料 糖、盐、香油各适量

经验之谈

打开盖后，加入葱末、蒜末、辣椒末，再搅拌均匀更好吃。



做法

1 将茄子去蒂洗净，切成斜片，浸泡在水中，要煮时再捞起沥干水分备用（防止氧化变黑）；青椒去蒂和子洗净，切成丁。

2 将米洗净，沥干水分，再加入1大杯水浸泡20分钟。

3 将茄子片、青椒丁、糖、盐、香油放在一起，稍微拌一下，放入电饭锅中与大米一起煮熟。

4 电饭锅开关跳起后，先不要打开锅盖，继续焖20分钟左右。

南瓜焖饭

材料 南瓜150克，米400克

调料 盐、鸡精各适量。

做法

1 将南瓜切成小块；米淘洗干净备用。

2 将米、水放入锅里，放入南瓜和调味料一起焖煮。

3 待电饭锅加热灯跳起来之后，继续保温3分钟后再断电。食用前搅拌均匀即可。

经验之谈

南瓜是健康食品，所含果胶可以保护胃肠道黏膜，适宜于胃病患者。



火腿菜饭

材料 冷米饭250克，火腿50克，油菜200克

调料 盐适量

做法

1 火腿切成丁，放热油锅内炒熟备用。

2 油菜洗净，切成小段。

3 炒锅中倒油烧热，放油菜、盐略炒至软，加火腿炒香，放米饭拌匀，将这些菜与饭一同放入锅内蒸10分钟即可。

经验之谈

●油菜经长时间蒸煮叶子会变黄，但不影响味道。要想保持菜叶的色泽，可以先将米煮好，拌入炒得八分熟的青菜，放锅内盖上锅盖焖几分钟即可。

●火腿可以用其他肉类、腊肉类代替，味道会一样鲜美。



蒜香蟹肉饭

材料 香菜20克，蟹肉50克，蒜味花生少许，大米200克

调料 盐1大勺，料酒1/2大勺，糖1/3大勺，胡椒粉1小勺，香油2小勺

做法

1 将香菜洗净浸泡在水中10分钟，捞起沥干水分，香菜叶摘除留用，香菜茎切末备用。

2 将米洗净沥干水分，加入1杯水浸泡15分钟，再加入盐、料酒、糖、胡椒粉拌匀，蟹肉与香菜茎末、花生铺在米上，放入电饭锅中煮熟，熟后再焖15分钟。

3 打开锅盖后，再加入香菜叶，略拌匀后，即可盛起食用。

经验之谈

●此饭味道独特，蟹肉的鲜香与花生中微微的蒜味相呼应，吃起来满口留香。

●蒜味花生和蟹肉都可以在超市买到。



西芹咸鱼饭

材料 西芹丁50克，咸鱼丁50克，大米300克

调料 香油、胡椒粉、白糖各适量

做法

1 将米洗净备用。

2 将米、咸鱼丁、所有调味料及水加入电饭锅中，稍微拌匀，开始焖煮。

3 待加热开关跳起后，放入西芹丁，用饭勺稍微拌一下，再焖10分钟左右。食用前用饭匙拌匀即可。

经验之谈

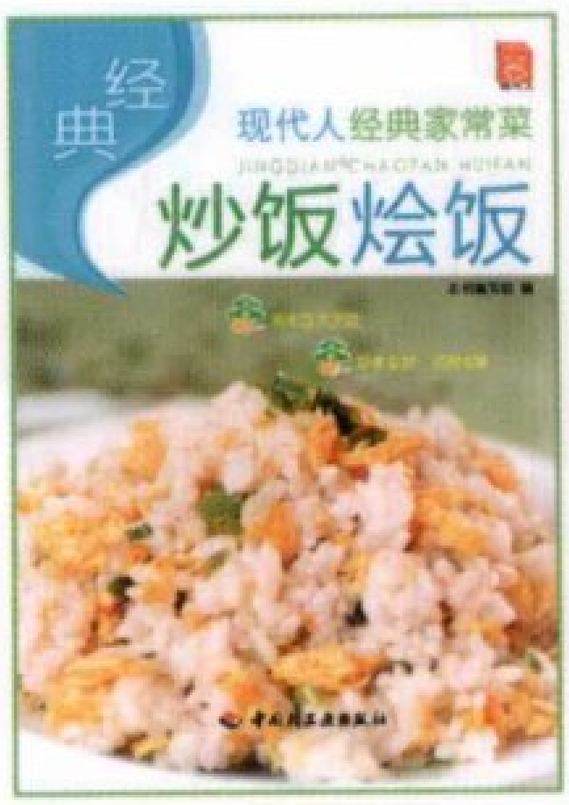
●基本不用放盐，咸鱼本身味道就很咸。

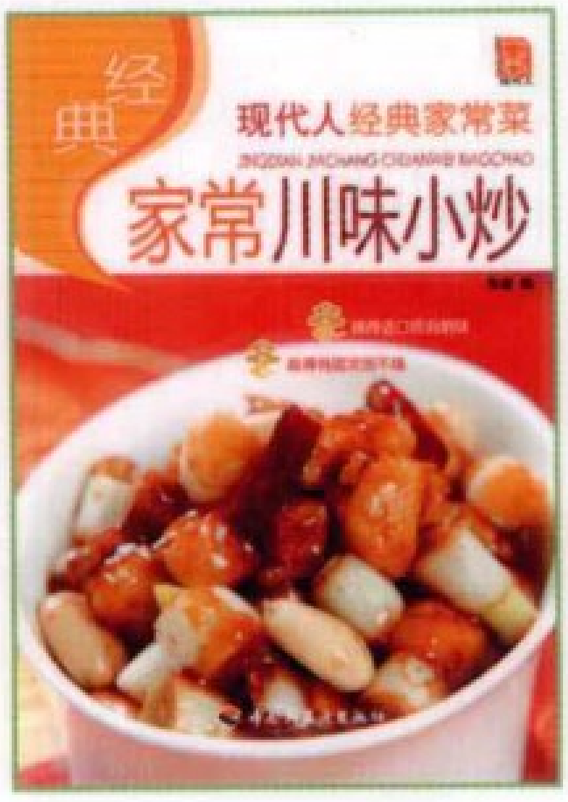
●西芹咸鱼饭做好后，吃前注意将米饭搅拌均匀，以免咸淡不一，影响食欲。

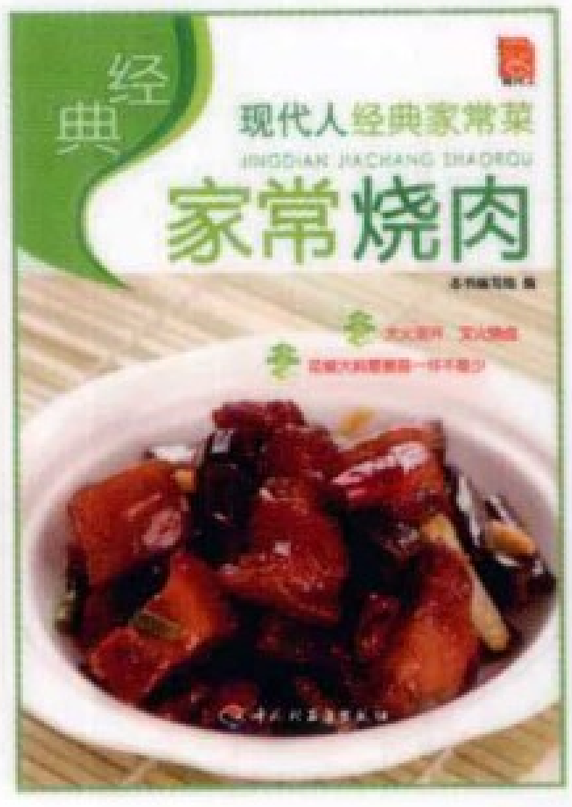
现代人

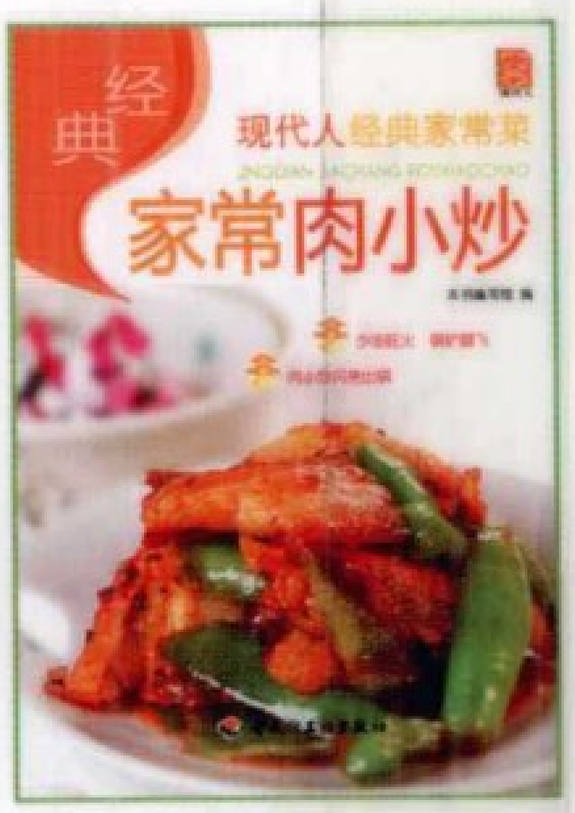
现代人
经典家常菜

JINGDIAN CHAOFAN HUIFAN









上架建议：菜谱

ISBN 978-7-5019-7001-8

9 787501 970018 >

定价：10.00 元