

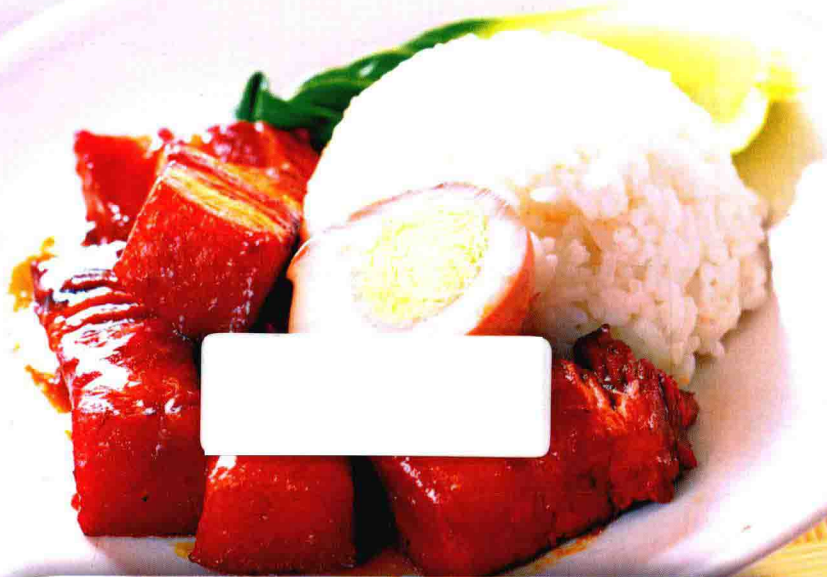
原味小厨  
168



菜肴步骤图  
二维码视频  
一个都不能少

# 炒饭盖饭

原味小厨编委会◎编



**名厨笔记**

大师制作  
多年经验的累积



**大V点评**

拒绝专家  
只听自己的声音



**营养窍门**

食材技巧  
我们倾情告诉您

原味小厨  
168

# 炒饭盖饭

原味小厨编委会◎编



## 图书在版编目(CIP)数据

炒饭盖饭 / 原味小厨编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015. 2

(原味小厨168)

ISBN 978-7-5384-8735-0

I. ①炒… II. ①原… III. ①大米—食谱 IV. ①TS972.131

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第302160号



原味小厨  
168

# 炒饭盖饭



编 原味小厨编委会

出版人 李 梁

策划责任编辑 张恩来

执行责任编辑 赵 渤

封面设计 雅硕图文工作室

制 版 雅硕图文工作室

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 250千字

印 张 12

印 数 1-7 000册

版 次 2015年11月第1版

印 次 2015年11月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉林省吉广国际广告股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8735-0

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



炒饭盖饭基础知识····· 8  
炒饭盖饭辛香料处理····· 12  
炒饭盖饭食材清洗····· 14

PART 1  
清鲜蔬菜饭

时蔬饭团····· 21  
豌豆烤饭····· 22  
秋葵蛋炒饭····· 23  
香菇蛋炒饭····· 24  
火腿青菜炒饭····· 25  
四喜饭卷····· 26  
绿豆薏仁炒饭····· 28  
红参豌豆饭····· 29  
素什锦炒饭····· 30  
豆豉虾仁炒饭····· 31  
家常石锅拌饭····· 33  
芦笋肚菌饭····· 34



雪菜肉末炒饭····· 35  
西红柿椒菇饭····· 36  
米笋蛋炒饭····· 37  
素四宝烩饭····· 38  
菜卷小米饭····· 40  
茼蒿火腿蒸饭····· 41  
特色烩饭····· 42  
茄子肉酱饭····· 43  
辣白菜炒饭····· 45  
酱萝卜炒饭····· 46  
香菇泡菜饭····· 47  
香菇菜心炒饭····· 48  
麻婆茄子盖饭····· 49  
飘香八珍饭····· 50  
咸鱼豆芽炒饭····· 52  
南瓜芦荟蒸饭····· 53  
果蔬蛋炒饭····· 54  
西葫芦火腿饭····· 55

## PART 2 强体畜肉饭

台式卤肉饭·····	59
叉烧酱油饭·····	60
腌肉芥蓝炒饭·····	61
瘦肉泡菜炒饭·····	62
肉末菜饭·····	63
咸肉焖饭·····	64
鸡蛋腊味饭·····	66
排骨包饭·····	67
荷叶饭·····	68
笋肉双米饭·····	69
中式猪排盖饭·····	71
砂锅猪手饭·····	72
腊肉芥蓝饭·····	73
什锦肉丝盖饭·····	74
洋葱肉饭·····	75
腊肉煲仔饭·····	76
蘑菇肉炒饭·····	78



叉烧杏仁饭·····	79
培根蛋炒饭·····	80
肉丁糯米饭·····	81
彩椒牛肉炒饭·····	83
蔬菜牛腩饭·····	84
黑椒牛肉饭·····	85
番茄牛肉丸子饭·····	86
三椒牛柳饭·····	87
咖喱牛肉饭·····	88
肥牛蔬菜饭·····	90
什锦牛腩盖饭·····	91
味噌牛肉饭·····	92
西式牛肉饭·····	93
杂粮羊肉抓饭·····	95
荷叶排骨饭·····	96
梅干菜肉饭·····	97
醋溜丸子盖饭·····	98
什锦荷叶饭·····	99
羊排手抓饭·····	100
菜头肉丝焖饭·····	102
羊腿肉盖饭·····	103
猪肉金针菇饭·····	104
鹿肉小米饭·····	105





糯米蒸饭·····	125
汽锅鸡翅饭·····	126
鸡汤墨鱼饭·····	128
虾仁豆腐饭·····	129
菠萝蛋炒饭·····	130
乌饭团·····	131
蛋羹泡饭·····	133
鲜香菠萝饭·····	134
紫苏莲藕饭·····	135
核桃糯米饭·····	136
杨桃炒饭·····	137
时蔬鸡蛋炒饭·····	138
奶油花生炒饭·····	140
八宝饭·····	141
凤梨咖喱饭·····	142
柿饼蒸饭·····	143

### PART 3 禽蛋豆果饭

蒸鸡四喜饭·····	109
泡椒鸡丁饭·····	110
鸡肉火腿饭·····	111
蘑菇鸡丁饭·····	112
鸡丝蛋炒饭·····	113
海南鸡饭·····	114
滑蛋蟹柳饭·····	116
鸡肉香菇饭·····	117
冬笋鸡块饭·····	118
红酒鸡肉饭·····	119
原盅滑鸡饭·····	121
什锦鸡蛋饭·····	122
土豆鸡块饭·····	123
蛋黄肉饭·····	124





## PART 4 美味水产饭

茶香炒饭·····	147
扬州炒饭·····	148
虾仁墨鱼饭·····	149
鲑鱼蛋炒饭·····	150
樱花虾炒饭·····	151
滑蛋虾仁烩饭·····	152
西式蛤蜊炒饭·····	154
什锦海参炒饭·····	155
虾仁蛋炒饭·····	156
姜丝蟹肉饭·····	157
鱿鱼饭筒·····	159



鳕鱼海鲜饭·····	160
三鲜蛋炒饭·····	161
鱿鱼酸菜炒饭·····	162
牡蛎蛋炒饭·····	163
海参虾仁炒饭·····	164
沙拉鱼肉饭·····	166
海鲜高粱饭·····	167
虾仁蔬果焗饭·····	168
海鲜高粱饭·····	169



竹筒鲜虾蒸饭·····	171
鳕鱼蒸饭·····	172
斑鱼脯饭·····	173
福建盖浇饭·····	174
蟹肉青椒饭·····	175
虾仁火腿豌豆饭·····	176
飞蟹蒸饭·····	178
蒲香河蟹饭·····	179
鱼子海带饭·····	180
什锦海鲜盖饭·····	181
红烧鳕鱼盖饭·····	183
墨鱼炒饭·····	184
红酒海鲜饭·····	185
鲜虾蟹脚蛤蜊饭·····	186
柴鱼泡菜炒饭·····	187
蟹肉炒饭·····	188
虾仁豆豉菜饭·····	189

原味小厨  
168

# 炒饭盖饭

原味小厨编委会◎编







原味小厨编委会（按拼音排序）

蔡 雷（网名：吃货宝） 郭 莹（网名：烘焙宝贝）  
高 峰（网名：好煮意） 高玉才 郭鸿飞（网名：郭私房）  
韩密和 蒋志进（网名：我是煲汤王）  
郎树义（网名：创意小厨房） 刘凤义（网名：老妖）  
马长海 马萱钺 夏金龙 张明亮

## Foreword 前言

“饮食”对不同的人有着不同的意义和感受。对厨师而言，“饮食”是对厨艺的探索；对食客而言，“饮食”是一种品位和生活享受；对家庭主妇（夫）而言，“饮食”有时候会是一种责任与负担。

在我们日益精致的生活中，“饮食”所要承载的内容越来越丰富，人们对“饮食”的要求也越来越高。于是更多的人们热衷于到餐馆中品尝各种美味，有时候这样的确能够满足人们对“饮食”以及“美味”的追求，但无论是从健康，还是从经济的角度出发，餐馆都不是人们的最佳选择。那么，能不能在家里做出既经济又美味的佳肴呢？为此，我们特地编写了《原味小厨168》系列饮食图书，希望能帮助喜爱“饮食”的朋友提高烹饪水平，并且在美味中享受无穷的乐趣。

《炒饭盖饭》中的每道菜式，首先由烹饪大师精心烹制，讲解菜式的制作心得；然后由网络达人按照自己的实操、根据个人的喜好而说出自己的声音；最后我们还邀请营养专家为读者介绍菜式的营养及窍门，使您对菜式有进一步的理解。

《炒饭盖饭》中介绍的每款家常菜式，取材容易、制作简便、营养合理，而且图文精美，一些菜式中的关键步骤还配以多幅彩图并加以分步详解，可以使您能够抓住重点，快速掌握，真正烹调出美味的家常菜肴。最后，对于一些重点的菜式配以二维码，您可以用手机或平板电脑扫描二维码，在线观看整个菜品制作过程的视频，真正做到图书和视频的完美融合。

讲究营养和健康是现今的饮食潮流，享受佳肴美食是人们的减压方式。虽然我们在繁忙的生活中，工作占据了太多时间，但在紧张工作之余，我们也不妨暂且抛下俗务，走进家庭厨房的小天地，用适当的原料、简易的调料、快捷的技法等，烹调出一道道简易、美味、健康并且快捷的家常菜肴，与家人、朋友一起来分享烹调的乐趣，让生活变得更富姿彩。

炒饭盖饭基础知识····· 8  
炒饭盖饭辛香料处理····· 12  
炒饭盖饭食材清洗····· 14

PART 1  
清鲜蔬菜饭

时蔬饭团····· 21  
豌豆烤饭····· 22  
秋葵蛋炒饭····· 23  
香菇蛋炒饭····· 24  
火腿青菜炒饭····· 25  
四喜饭卷····· 26  
绿豆薏仁炒饭····· 28  
红参豌豆饭····· 29  
素什锦炒饭····· 30  
豆豉虾仁炒饭····· 31  
家常石锅拌饭····· 33  
芦笋肚菌饭····· 34



雪菜肉末炒饭····· 35  
西红柿椒菇饭····· 36  
米笋蛋炒饭····· 37  
素四宝烩饭····· 38  
菜卷小米饭····· 40  
茼蒿火腿蒸饭····· 41  
特色烩饭····· 42  
茄子肉酱饭····· 43  
辣白菜炒饭····· 45  
酱萝卜炒饭····· 46  
香菇泡菜饭····· 47  
香菇菜心炒饭····· 48  
麻婆茄子盖饭····· 49  
飘香八珍饭····· 50  
咸鱼豆芽炒饭····· 52  
南瓜芦荟蒸饭····· 53  
果蔬蛋炒饭····· 54  
西葫芦火腿饭····· 55



## PART 2 强体畜肉饭

台式卤肉饭·····	59
叉烧酱油饭·····	60
腌肉芥蓝炒饭·····	61
瘦肉泡菜炒饭·····	62
肉末菜饭·····	63
咸肉焖饭·····	64
鸡蛋腊味饭·····	66
排骨包饭·····	67
荷叶饭·····	68
笋肉双米饭·····	69
中式猪排盖饭·····	71
砂锅猪手饭·····	72
腊肉芥蓝饭·····	73
什锦肉丝盖饭·····	74
洋葱肉饭·····	75
腊肉煲仔饭·····	76
蘑菇肉炒饭·····	78



叉烧杏仁饭·····	79
培根蛋炒饭·····	80
肉丁糯米饭·····	81
彩椒牛肉炒饭·····	83
蔬菜牛腩饭·····	84
黑椒牛肉饭·····	85
番茄牛肉丸子饭·····	86
三椒牛柳饭·····	87
咖喱牛肉饭·····	88
肥牛蔬菜饭·····	90
什锦牛腩盖饭·····	91
味噌牛肉饭·····	92
西式牛肉饭·····	93
杂粮羊肉抓饭·····	95
荷叶排骨饭·····	96
梅干菜肉饭·····	97
醋溜丸子盖饭·····	98
什锦荷叶饭·····	99
羊排手抓饭·····	100
菜头肉丝焖饭·····	102
羊腿肉盖饭·····	103
猪肉金针菇饭·····	104
鹿肉小米饭·····	105





糯米蒸饭·····	125
汽锅鸡翅饭·····	126
鸡汤墨鱼饭·····	128
虾仁豆腐饭·····	129
菠萝蛋炒饭·····	130
乌饭团·····	131
蛋羹泡饭·····	133
鲜香菠萝饭·····	134
紫苏莲藕饭·····	135
核桃糯米饭·····	136
杨桃炒饭·····	137
时蔬鸡蛋炒饭·····	138
奶油花生炒饭·····	140
八宝饭·····	141
凤梨咖喱饭·····	142
柿饼蒸饭·····	143

### PART 3 禽蛋豆果饭

蒸鸡四喜饭·····	109
泡椒鸡丁饭·····	110
鸡肉火腿饭·····	111
蘑菇鸡丁饭·····	112
鸡丝蛋炒饭·····	113
海南鸡饭·····	114
滑蛋蟹柳饭·····	116
鸡肉香菇饭·····	117
冬笋鸡块饭·····	118
红酒鸡肉饭·····	119
原盅滑鸡饭·····	121
什锦鸡蛋饭·····	122
土豆鸡块饭·····	123
蛋黄肉饭·····	124



## PART 4 美味水产饭

茶香炒饭·····	147
扬州炒饭·····	148
虾仁墨鱼饭·····	149
鲑鱼蛋炒饭·····	150
樱花虾炒饭·····	151
滑蛋虾仁烩饭·····	152
西式蛤蜊炒饭·····	154
什锦海参炒饭·····	155
虾仁蛋炒饭·····	156
姜丝蟹肉饭·····	157
鱿鱼饭筒·····	159



鳕鱼海鲜饭·····	160
三鲜蛋炒饭·····	161
鱿鱼酸菜炒饭·····	162
牡蛎蛋炒饭·····	163
海参虾仁炒饭·····	164
沙拉鱼肉饭·····	166
海鲜高粱饭·····	167
虾仁蔬果烩饭·····	168
海鲜高粱饭·····	169



竹筒鲜虾蒸饭·····	171
鳕鱼蒸饭·····	172
斑鱼脯饭·····	173
福建盖浇饭·····	174
蟹肉青椒饭·····	175
虾仁火腿豌豆饭·····	176
飞蟹蒸饭·····	178
蒲香河蟹饭·····	179
鱼子海带饭·····	180
什锦海鲜盖饭·····	181
红烧鳕鱼盖饭·····	183
墨鱼炒饭·····	184
红酒海鲜饭·····	185
鲜虾蟹脚蛤蜊饭·····	186
柴鱼泡菜炒饭·····	187
蟹肉炒饭·····	188
虾仁豆豉菜饭·····	189



## 炒饭盖饭

# 基础知识



### 米的众生相

米的种类虽然不像蔬菜或水果那样繁多，但真正到超市看看，各式各样的米也会让人眼花缭乱。家庭中最常用的米如大米、糯米、香米、黑米、糙米、玉米、高粱米、小米等，由于性质不同，功能各异，各具特色。

#### ✕ 大米 ✕

米粒短而粗，为椭圆型，透明度高，表面光亮，看上去似有“油性”。大米中的蛋白质主要是米精蛋白，氨基酸的组成比较完全，人体容易消化吸收。大米煮粥最为养人，具有补脾、和胃、清肺之功效。米汤有益气、养阴、润燥、助消化之功能，并对脂肪的吸收有促进作用。大米煮熟后，口感柔和，香气浓郁。

#### ✕ 糯米 ✕

又称江米，因其口感香糯黏滑，常被用于制作风味小吃（如粽子、年糕、汤圆等），深受大家喜爱。糯米能温暖脾胃，补益中气，对脾胃虚寒、食欲不佳、腹胀腹泻有一定的缓解作用。糯米性黏滞，难以消化，不宜一次食用过多，老人、小孩或病人更应慎用。

#### ✕ 黑米 ✕

是稻米中的珍贵品种，属于糯米类。用黑米熬制的米粥清香油亮、软糯适口，具有很好的滋补作用，因此素有“补血米”“长

寿米”之称。黑米中所含蛋白质是大米的0.5~1倍；锰、锌、铜等矿物质含量大都高出大米1~3倍；更含有其他米类所缺乏的维生素C、叶绿素等特殊成分，被誉为“世界米中之王”。多食黑米具有开胃益中、健脾暖肝、明目活血之功效。对少年白发、妇女产后虚弱、病后体虚以及贫血、肾虚等症均有很好的补养作用。

#### ✕ 高粱米 ✕

又称蜀黍，有红、白之分。红者又称酒高粱，主要用于酿酒和酿醋；白者性温、味甘涩，用于食用。高粱米中淀粉、蛋白质、铁的含量略高于玉米，而脂肪、维生素A的含量又低于玉米。高粱米具有补气、健脾、养胃、止泻的功效，适宜小孩消化不良、脾胃气虚之人食用，但糖尿病患者禁食。

#### ✕ 小米 ✕

又称粟，米粒摸起来较硬，光滑，含有丰富的维生素、蛋白质及不饱和脂肪酸，对于妇女和儿童的滋补都很适宜，还可以促进代谢、预防老化，用来煮粥，香甜可口。

### 去除大米中的砂粒

用淘金原理淘米颇为有效。其方法是：取大小两只盆，在大盆中放入大半盆清水，将米放入小盆，连盆浸入大盆的水中。小盆来回摇动，不时地将处于悬浮状态的米和水倾入大盆中，不要倒净，小盆也不必提起。如此来回几次，小盆底部就只剩下少量米和砂粒了，可将其用于喂养禽畜等。如掌握好要领，可将大米全部淘出，小盆底部就只剩下砂粒了。

### 剩饭返新

剩米饭再蒸时，在蒸饭的水中加入1小匙精盐，这样蒸出的米饭和刚煮好的米饭一样可口。

### 陈米焖饭返鲜

将陈米淘洗干净，放入清水中浸泡2小时，捞出沥干，再放入锅中，加入适量开水和1汤匙猪油搅拌均匀，然后用大火煮开，再转用小火焖熟。若用高压锅，焖8分钟即熟。味道同新米一样新鲜。

### 去除米饭焦糊味的方法

1. 在一小碗中装入适量冷水，再放到饭锅中间，压入饭里，使碗边与饭相平，然



后盖上锅盖，用小火焖一两分钟即可。

2. 将三五根鲜葱段放在焦糊的米饭上，盖上锅盖，再静置几分钟，然后取出葱段，饭的糊味就消除了。

3. 一旦闻到饭的焦糊味，可将饭锅置于3~6厘米深的冷水中，或放在泼了凉水的地面上，静置大约3分钟后焦糊味即可消除。

4. 米饭出现了焦糊味，可用一小块烧红的木炭装在碗里，置入锅中，再盖好锅盖闷十几分钟，然后揭开锅盖，取出炭碗，焦味即可消除。

5. 饭有焦糊味时，赶快把火关掉，在米饭上放一块面包皮，盖上锅盖闷5分钟，面包皮即可吸收焦糊味。

6. 自动保温式电饭锅经常把饭烧焦，一个重要原因是其双金属恒温器的触点粘在一起。处理方法如下：先拆下双金属恒温器触头上的两条铜制引线，然后将恒温器从底座上取下来，用锋利的小刀沿两触点中间使劲割几下，接着用0号砂纸（剪成约1厘米的长条）从两触点中间穿过，依次打磨两个触点，使之平整、光亮即可。修好





装配时,应将固定螺钉拧紧,以便导热。烧饭时应先按下自动开关,再插电源插头。

### 大米防虫法

1.将25~50克花椒分成4~6份,分别装入小纱布袋中,放在米桶或米缸中间和四个角上,米就不会生蛀虫了。

2.将大米放入干净的容器内,用一酒瓶装50~100克白酒,开口埋入米中,瓶口略高出米面,将容器密封,可防止大米生虫。但大米的贮藏时间不能晚于春末夏初,容器口一定要封严。

3.用细铁丝把甲鱼壳中的骨髓捅出,再用热水洗净、晒干,然后置于米缸中,可

防米蛀和飞蛾。

4.在米缸底部放些生石灰或草木灰,上铺塑料布,再倒入大米,或者在大米里放进一些大蒜瓣,均可有效防止生虫。



## 如何煮出好吃的米饭

不管是新米还是陈米,都能煮出香气宜人、粒粒晶莹的米饭,这里有四大秘诀噢!只要您记住这四大秘诀,一定也会煮出香甜可口的米饭。

### 洗米

洗米一定不要超过3次,如果超过3次后,米里的营养就会大量流失,这样蒸出来的米饭香味也会减少。记住洗米不要超过3次。

### 泡米

先把米在冷水里浸泡1个小时。这样可以让米粒充分吸收水分,这样蒸出来的米饭会粒粒饱满。

### 米和水的比例

煮米饭时,米和水的比例应该是1:1.2。有一个特别简单的方法来测量水的量,用食指放入米水里,只要水超出食指的第一个关节就可以。

### 增香

如果您家里的米已经是陈米,没关系,陈米也可以蒸出新米的味道。就是在经过前三道工序后,我们在锅里加入少许的精盐或熟花生油就可以。

## 来碗香喷喷的米饭

### 炒饭最美味

美味的炒饭,妙在炒饭时可见到饭粒在锅中弹跳,既不粘锅、也不结块,粒粒晶莹剔透,盛入盘中吃到盘底朝天,却不见丝毫余油沉淀,清爽而不油腻。饭要怎么炒

才好吃,这也是一门学问。

#### 1.米饭要密封保存

炒饭首先要用好吃的米饭。如使用冷饭或冰箱里的剩饭,需注意有无异味,以免影响炒饭的口味。因此保存剩饭一定要用