

02

杨桃文化·新手食谱系列

炒饭·烩饭

35种五彩缤纷的料理游戏

高钢辉[台湾]著 汕头大学出版社

带你认识平凡米饭的色香魅力

超值价
10元



色香魅力的诱惑

炒饭·烩饭



炒饭·烩饭

Intro

4 导读五彩缤纷的米饭世界

6 呷饭皇帝大

7 煮饭的器具

8 话说一粒米

10 煮饭四部曲

12 热力舞动的锅铲

炒饭篇

13 炒的基本功

14 杂粮炒饭

15 素炒饭

16 什锦炒饭

16 咖喱海鲜炒饭

17 青椒牛柳炒饭

17 意大利墨鱼饭

18 黄金炒饭

19 泰式炒饭

19 时果炒饭

20 扬州炒饭

20 福建炒饭

21 咸鱼鸡粒炒饭

22 蛋包饭

23 桂花炒饭

23 日式鲑鱼炒饭

24 干贝蛋白炒饭

25 绿豆薏仁炒饭

26 生炒糯米饭

27 X.O 炒饭

Contents 目录

28 浓稠覆盖的美味

烩饭篇

29 烩的基本功

30 麻辣小排烩饭

31 咕咯肉烩饭

32 三鲜烩饭

33 鱼片烩饭

33 滑蛋虾仁烩饭

34 宫保鸡丁烩饭

35 广州烩饭

36 南洋椰汁烩饭

38 西班牙海鲜烩饭

39 沙茶羊排烩饭

40 葡式烩饭

41 匈牙利牛肉烩饭

41 蕃茄牛肉烩饭

42 罗汉斋烩饭

44 椰汁咖喱烩饭

45 韩式泡菜烩饭



五彩缤纷的米饭世界

千百年来，米饭一直是中国人不可或缺的主食。“米”含有丰富的蛋白质、维生素、钙、磷、铁等营养成分，任何的食物都无法取代它的地位，加上几乎所有的肉类蔬果都能和米饭搭配得无懈可击，纵使平淡无奇的炒饭、烩饭，也能在加点创意后变成餐桌上最抢手的料理。料多实在，还兼具营养可口和视觉享受的双重功能，尤其重点是烹调手法简易，花费时间不多，还有人因此称它们为“懒人饭”呢！最适合单身贵族与想在短时间内为家人张罗好晚餐的职业妇女。





本书内容共分为“呷饭皇帝大、炒饭、烩饭”三大篇章，特别邀请五星级饭店主厨针对简单常见的食材设计35道炒饭与烩饭，每个篇章里除了料理技巧与家常口味外，还有深受大家喜爱的经典口味，如“炒饭篇”中的：广州炒饭的前身——扬州炒饭、香港餐厅点菜率最高的咸鱼鸡粒炒饭、强调炒饭底烩饭料的福建炒饭；“烩饭篇”中如：传统的三鲜烩饭、咕咾肉烩饭，极具亚热带热情的南洋椰汁烩饭、浪漫欧洲风情的西班牙海鲜烩饭、热情洋溢的意大利墨鱼饭等。高钢辉师傅特别强调，只要在家里利用一般家庭厨房的火力就能料理出师傅级的滋味，上桌的炒饭、烩饭绝对让挑嘴的人也会赞不绝口。

如果你也想炒烩出受人喜爱的米饭料理，不妨跟着高师傅的手艺，再加入自己的创意，与我们一同进入五彩缤纷的米饭世界。



呷“饭”皇帝大

“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”

中国是米食王国，几千年来我们的饮食生活都是以米饭为中心，无论是富有或贫穷人家的三餐都少不了米饭，更别提米饭料理的变化丰富多端了，难怪老一辈的人总爱说：“天大，地大，还是呷饭皇帝大”。

米饭不只是有填饱肚子那么平凡的作用，还可以是值得研究的美食领域，那么对于天天都会吃到的食物当然要有所了解，料理起来才会更得心应手呀！现在就让我们一起从第一粒米谈起，了解各种米的营养成份、煮饭的器具及如何煮出一锅香喷喷的米饭，如此才能用“心”品尝每一粒米的好滋味。

煮饭器具

古人说：“工欲善其事，必先利其器”，想煮出晶莹饱满的米饭，当然就得借重煮饭的用具啰！常见的煮饭器具有电锅、电子锅、陶锅、灶锅、蒸笼，它们的共同特色是由锅子底部加热，使热气在密闭的锅内产生对流，米饭就在热气的对流中慢慢煮熟。还有一种很特别的煮饭器具——竹筒，是原住民常用的煮饭工具。另外，如果更讲究的话，可以准备一个木制的饭桶，在饭煮好时，倒到饭桶中，因为饭桶能吸收多余的水分，所以饭吃起来就会更松软可口。

无论使用那一种煮饭的器具煮饭，只要懂得善用器具的优点，就一定能烹煮出香喷喷的米饭，那么现在就让我们一起来了解这些吃饭的家伙，知己知彼，才能百战百胜喔！

电锅、电子锅

一般家庭最常用的煮饭器具就是电锅和电子锅了，这两种都是以电传导加热，使米饭在热气对流中煮熟，由于有自动定时炊饭的功能，并不需时时刻刻待在一旁监看火候，它们的方便性也就逐渐取代了利用柴火和炉灶炊饭的传统煮饭方法。但因电锅和电子锅都是属锅底加热的方式，容易出现受热不均匀的问题，最常见的情况就是锅底的米饭太黏又没有弹性，表层的米饭则又太干，最后只剩下锅子中间部分的米饭最好吃了，如果要解决这样的情况，唯一的方法只有“焖熟”，当煮饭开关跳起来时，千万别太心急地打开锅盖，要让米饭留在锅内焖个5分钟，那就一切OK了。

陶锅

陶锅是用瓦斯炉来加热的煮饭器具，因为陶锅的比热比金属锅来得大，蓄热力也比较好，所以不只锅底能加热，就连周围的锅壁也具有相当程度的热力，让传热性和保温性特别好，能解决米饭受热不均的问题，煮出来的米饭当然晶莹饱满，有点黏又不会太黏，不过利用陶锅煮饭有一个缺点，它没有自动定时炊饭的功能，所以火候的调整就要靠经验和功力了。

蒸笼

对老一辈的人来说，竹制蒸笼是煮菜时不可或缺的器具，也是煮饭器具中的最佳选择，最好吃的饭除了蒸饭，别无他选了。只是对忙碌的现代人来说，蒸饭不是件容易的事情，要以蒸笼的大小和煮食米饭的多寡来评估水量，若放的水太少，蒸气量就会减少，蒸笼边缘也容易烧焦，米饭当然也会跟着焦掉，所以火候就要时时刻刻小心注意，如此才能保证米饭煮好时香Q有嚼劲，并不是一件简单的事情，所以想用蒸笼做饭的你，现在就要开始努力练习了。

竹筒

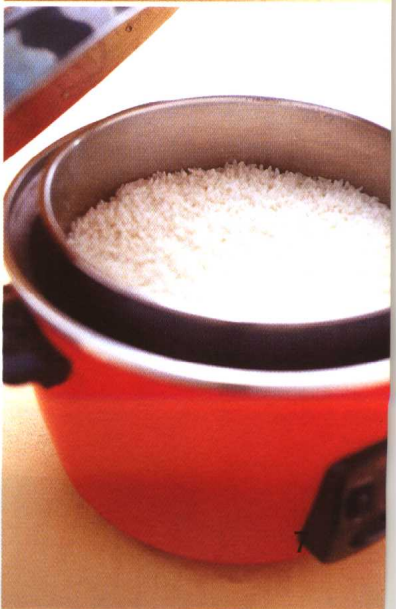
竹筒饭是原住民的传统米饭煮法，在竹筒的选择上以桂竹为最优，因为桂竹的香气可以为米饭添加自然清香。

竹筒饭的做法是先将洗好的米饭放入竹筒，再将竹筒外围均匀抹上盐巴，再用炭火烧烤，如此竹筒的香气才能充分融入米饭之中，而且竹筒可以旋转加热，受热不均的问题也不会出现在这里，煮好后再用刀子剖开，桂竹的竹膜会附着在米饭上，当竹膜与米饭一同入口，绝对是一种享受。

memo 电锅的保养

电锅是现代煮饭最重要的工具，正确地保养电锅不但可延长电锅的寿命，还能让米饭永远保持可口风味。

米饭是很单纯的食物，相当容易染上异味，而内锅与米饭是最亲密的，使用电锅的第一件事就是要保持内锅干净，每当电锅使用了一小段时间后就要清洗一回。电锅的内锅虽然也是金属制品，但只能用拧干的抹布轻轻擦拭，万万不可用菜瓜布用力刷洗，这样很容易就会刮伤底部，日后煮饭就很容易黏底，形成锅巴。另一种清洗方法是在拔掉插头的前提下，以清水冲洗干净，再以干净的抹布把电锅仔细擦干，要记住擦干后才可以重新插上插头使用，这样才能避免因水滴入插座中而造成漏电的意外。



话说一粒米

近年来台湾生活品质提高，饮食习惯的改变造就出不少胖哥胖妹，减肥风潮也就逐渐发烧中，传说不吃淀粉类食物可以减少累积脂肪，减肥一族就联手拒绝食用米饭，如此一来很容易造成碳水化合物和纤维质摄取不足，导致营养失调。虽然“米饭”所含的营养以糖类为主，是供给人体热量的最大来源，但它还含有脂肪、蛋白质、矿物质、纤维质，可以降低血液的胆固醇浓度，有效防治心血管疾病的发生。另外，丰富的维生素B群更是减缓老化、预防皮肤粗糙的重要物质，对现代人来说是不折不扣的健康食品。

米饭除了最常见的白米之外，还有许多杂粮可以搭配食用，不只让米饭料理色彩更鲜艳，营养也会更均衡，因为杂粮所含的纤维质、维生素较白米多，当你了解各种的米饭，再善于利用杂粮与白米的搭配变化，不只能吃得开心，还能拥有苗条与不易致癌的健康身体唷！

白米

白米

白米一向是东方人习惯的主食，每天所需要的热量大约有60%来自于白米饭。现今的白米经过精制过程，已除去称米的外皮和胚芽，让口感更佳，却少了大部分的维他命B1、E及膳食纤维，但不能因为剩下的营养素以糖类—碳水化合物居多就不吃米饭，认为如此便能减肥成功，那可就大错特错了。最好的方法是以白米与各式杂粮混煮，既有饱足感也能达到健康健美一举二得的目的。

糙米

每一种杂粮都由谷皮、胚芽、糊粉层、内胚芽4部分组成，大部分的营养都在外层，而糙米是尚未经过精制过程的米，所以含有较白米更丰富的糖类、脂肪、蛋白质、膳食纤维、维生素B群、维生素E及可防止老化的米糠醇。

吃糙米的好处在能促进肠胃蠕动，强化神经系统传导功能，预防早衰及减肥，而它所含的膳食纤维可以预防便秘、肠癌及肥胖，帮助新陈代谢及排毒，很容易让人有饱足感，是很健康的食物。吃习惯白米饭的人，也许会觉得糙米饭口感不好，没那么细致香甜，那么采用渐进方式慢慢调整，以白米比糙米3:1的比例混和煮食效果不错。

紫米

紫米，也称“黑米”，具有很高的营养价值，传说在古代是皇帝食用的贡米，相当珍贵。它含有多种维生素、矿物质、铁质，以及天然黑色素与4种必需氨基酸。

很多人会拿紫米来当产妇坐月子时的主食，因为它含有较多的微量元素，对妇女产前产后的滋补很合适；紫米因含丰富铁质，具有补血暖身的功效，加上它的稀有性，对贫血者来说也是很好补血米，对老年人来说也是很棒的长寿米。直接食用紫米容易因其黏性导致肠胃消化不良，若加入莲子、麦片或与白米以3:1的比例一起混煮，就可以避免肠胃问题了。

糯米

糯米分为圆糯米、长糯米二种，颜色呈不透明的白色较新鲜。圆糯米外观短圆，一经水煮就极为软Q，口感比较黏，像湖州粽子就是用圆糯米制成，而一般的油饭或制作炒饭的多用长糯米，经过拌炒，弹性更佳，吃起来很有嚼劲，可视需求于使用时加以选择。

古人说糯米是“稟天地中和之气”，就是说糯米是上天的恩惠，有滋养元气的效用。它的煮法和一般米饭不同，煮饭时吸收水分要比一般的白米多，必须先浸泡1个晚上，隔天才可煮食。但是糯米经食用后停留在胃里时间较久，如果一下子吃太多，则容易引起消化不良的现象。

紫米

糯米

糙米

荞麦

荞麦原为中部地区水田秋冬里的农作物，主要供做绿肥用。由于籽实营养丰富，开发为健康食品，目前市面上已贩售的加工成品，如荞麦粒、荞麦生粉、荞麦速食粉及荞麦面，都很受消费者喜爱。

荞麦是一种含有丰富蛋白质与氨基酸平衡的高营养价值的谷类，蛋白质的含量比米、麦都多，另外也含有丰富维生素B1、E、胆碱素、烟碱酸、泛酸及钾、钙、磷、镁、铁等成分，及其他谷类所没有的“芦丁”(维生素p物质)，可强化微血管，预防动脉硬化、中风及高血压，经常食用荞麦也有治疗糖尿病的功效。可将荞麦混和米或红豆、绿豆一起煮食，因较难煮熟，所以必须先以清水浸泡2小时后，再放入电锅中煮煮即可。



荞麦



荞麦

燕麦

燕麦最早是用来当军马的饲料，也有人用来喂鸽子，含有蛋白质、脂肪、维生素B群及钙、磷、铁等丰富的营养素，并且含有葡萄糖及丰富的水溶性纤维、植物硷、植物皂素，营养价值还是麦类中含量最高的呢！

食用燕麦较常见的功效有很多，如延长肠胃的排空时间产生饱足感，就可降低多余热量的摄取；改善肠内菌丛生态，增加有益菌；维生素B群可以帮助减压；维生素E可改善血液循环，加强新陈代谢，调整身体机能，有效减轻更年期障碍；葡萄糖可以降低血中胆固醇；水溶性纤维可抑制饭后血糖浓度上升，若每天摄取25克，就可以使血清总胆固醇降低5.4%，这样有益身体健康的食物当然要天天食用。燕麦可整粒添加在白米饭中一起烹煮，添加量则依个人喜好掺杂，但因燕麦含纤维较白米多，所以燕麦的比例要慢慢的增加调整，以免导致胃胀气或胃痉挛的情况发生。



薏仁



五谷米



小米

薏仁

薏仁，又称薏苡仁、苡米。一般常用的薏仁为白薏仁，是薏仁除去外壳与种皮的谷仁，而糙薏仁则是指除外壳后的部分，外皮为深咖啡色，维生素B群与纤维质较完整。

薏仁虽名为谷类，但脂肪与蛋白质含量相当高，又容易代谢，所以吃多了也不会有发胖之虞。同时含有多量的维生素A.C.D.E与B群，若每天食用60克，可以有效降低胆固醇与血脂，预防高血压、中风及心血管疾病。很多人也说薏仁是养生圣品，可使皮肤光滑，减少皱纹，有消除色素斑点的功效，还能促进体内血液和水的新陈代谢，有利尿、消水肿的作用，长期食用可达到减肥与美白的功效。

薏仁较难煮熟，在煮之前需以温水浸泡2~3小时，让它充分吸收水分，在吸收了水分后再与其他米类一起煮就很容易熟了。

五谷米

五谷米不一定只有5种谷类，一般的五谷米包括有荞麦、燕麦、黑糯米、薏仁、芡实、糙米、小米等杂粮所组成，因为包含了大多数谷类的营养素，营养一定比单一杂粮来得均衡，可到超市购买已配好的包装包，或自行搭配喜欢的五谷杂粮。

摩门教徒将五谷米称为“生命的钢索”，其营养价值比白米饭高出10倍，经常食用五谷米饭，可增加人体所需的微量元素，让肠胃消化吸收的能力提高。煮五谷米的方法和一般白米不同，除了事先以清水浸泡约3小时外，还要多加一半的水，也就是1杯五谷米对1.5杯清水，如此才容易将五谷米煮熟。

小米

小米又称为“粟米粒”，为台湾原住民从前的主要粮食，用于炊饭、煮粥、制饴、酿酒的风味都很不错，也是丰年祭不可缺少的祭品。其单位热量、蛋白质及脂肪的含量均多于小麦及稻米，但是碳水化合物含量却是最少的，其他的钙、铁、磷、胡萝卜素及维生素A.E.B群等营养素的含量也是相当丰富。

食用小米的好处在于可改善食欲不佳，有温补脾胃的功效，但是因它所含的氨基酸太少，最好不要单独以小米主食，与白米或糯米一起煮效果较佳。小米很容易煮熟，只要与白米一起洗净放入电锅中同煮就可以了。

煮饭四步曲

平时看妈妈在厨房洗米煮饭，动作快速又纯熟，想必一定很简单吧！如果你真的这样想可就大错特错了，因为中国人是个挑嘴的民族，米饭若不是亮晶晶又香Q可口，哪能算得上是真的会煮饭呢！这其中的学问很大，在此我们不妨从煮饭的过种中一探究竟，深入了解煮饭的学问。

1 第一步 选米

选米是煮饭最重要的步骤，因为买好米就等于成功了一半！若可以买到有机栽培、无农药、无化肥的米当然是上上之选，但无论是那一种米，在鉴定上还是有几点必须注意：

◎从外观看，良质米必须米粒饱满，米粒一定要完整且坚硬，如果米粒轻轻一捏就碎了，且米粒的形状大小不一，就表示这米的品质并不好。

◎米的色泽是晶莹剔透的，若白米的色泽呈现黄色或咖啡色，或是呈白粉状的就是劣质米。



◎米也有保存期限，在超市购买时一定要记得看清楚生产日期和保存期限，越新鲜的越好，如此煮出来的米饭风味才会最香Q。

2 第二步 洗米



很多人洗米时一定会发现，就算已经洗了三回，水仍旧是白白浊浊的，很想再多洗几遍直至水变清澈，但是这样是很不对的，洗米是为了将米粒里的米虫和杂质清洗掉，若洗太多遍则会把米粒中水溶性的维生素B1洗掉，营养也就大打折扣了，最标准的洗米动作是以画圆的方式快速的掏洗，再马上把水倒掉，换水再洗，最多洗3回就可以了。

4

第四步 焖饭

当你听到电锅的开关跳起的声音时，别太心急的马上跑去掀锅盖，这时候的米饭还没有完全熟透，一定还要有个重要步骤“焖饭”才成。开关跳起后利用电锅余热与内部的水蒸气对流焖约5分钟，若是用蒸笼或炒锅煮饭则要焖10分钟左右；焖饭这个步骤可加速米饭熟透，减少米饭半生不熟的情况出现。打开锅盖后以饭勺沿着锅子边缘切入，将饭由底部往上翻动几下，均匀地搅拌蓬松，米饭接触到空气就能挥发多余的水气，米饭的膨胀度会更高，口感当然更香Q可口啰！



3 第三步 煮饭

在煮饭之前有一个步骤绝对不能忘，就是“浸泡”，让米粒泡在水里吸收足够的水分，完整的渗透进入米粒的胚乳内部，加热时米粒比较能够均匀的糊化，那么想要米粒均匀的膨胀成Q软的饭粒就容易多了，也就不会出现外软内硬，半生不熟的情形了，浸泡的时间约1~2小时，此时浸泡的水里头已含有很多米粒的维生素，千万不可以倒掉，只要直接放进电锅，然后在电锅的外锅加入适量的水，按下煮饭的开关就可以暂时交给电锅去操心啰！

太忙碌的上班族若没空等待浸泡的时间，以温水浸泡20分钟，效果也是很不错的，换做是糙米或糯米的话，因为吸水速度较慢，至少得浸泡2小时以上效果较好。



米饭Q&A

1. 米该如何贮存?

米是可以贮存很久的农产品,如果能妥善保存,放个10年20年都不成问题,很不可思议吧!想完整保存要注意二点,第一是放在密封完好的罐子中,与外界的空气隔绝。第二是存放在温度、湿度都较低且没有日晒的地方,可以减缓淀粉的氧化速度。只是稻米存放越久酸化的情况就会越严重,味道也会有点霉味,新米一定比旧米好吃,所以每回买的米量别太多,最好可以在十天半月内吃完,如果家里的湿气太重,不妨存放在冰箱里。

2. 如何煮亮晶晶的饭?

餐厅煮的米饭看起来都会亮晶晶,这是因为厨师总会在按下电锅开关前淋上少许的沙拉油,这样煮出来的米饭色泽会光鲜亮丽,还能避免米饭黏底。一般家庭煮的饭量较少,只要滴数滴沙拉油即可,也可以在加水时以菠菜汁或胡萝卜汁代替,这样米饭也会跟着五颜六色,或者也可以试着用椰子水,或滴数滴柠檬汁、柚子汁在洗好的米中,这样煮出来的米饭,不只亮晶晶,还多了蔬果的香味喔!

3. 煮饭时的水该怎么拿捏?

煮饭最重要的是水量,只有精准的水量才能煮出好吃的米饭,水量若不足,饭粒会干硬,水量若过多,米粒也会因过分膨胀而破裂,煮出来的米饭就会变得太黏稠,过与不及都没有法子煮出好吃的米饭。

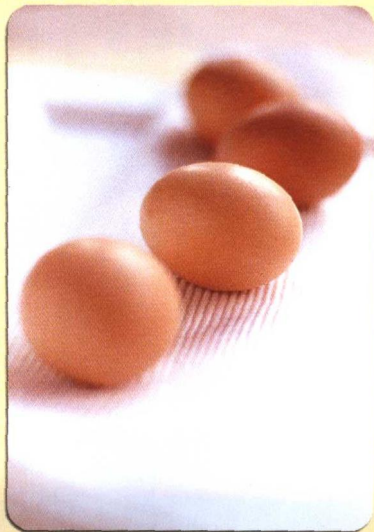
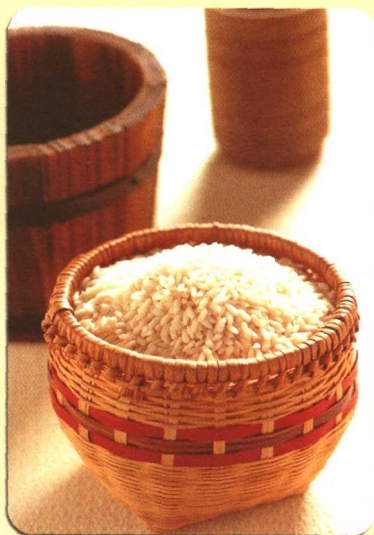
大部分水量和米量的比例大约控制在1.3至1.5位之间,也就是一杯米大约需要1.3杯的水,这样煮出来的米饭最有弹性,软硬也适中。如果恰好没有量杯,可以将手掌平贴在米上,水量差不多在水刚好淹过手背时即可;或着用手指垂直测量,水位差不多是一节指的深度,这样的水量正好是能煮出最好吃米饭的比例了。

4. 吃不完的饭该怎么办?

新米一定比旧米好吃,那新煮的米饭当然比隔夜饭好吃啰,所以每天煮的米饭最好控制在一天内能够吃完的分量,因为在保温的过程中,米饭的水气会一直蒸发,就会失去良好口感,且保温超过12小时,很容易滋生细菌。若真煮的太多了,可以用塑胶袋或保鲜膜将米饭包好,最好可以完整隔离空气的接触,然后放进冰箱冷藏,冷藏后的米饭口感会稍微硬一点,这时可以拿来制作炒饭或煮粥,就可以避开隔夜饭的缺点了。

5. 洗米水可以怎么利用?

洗米水其实相当有用,吃完饭后把油腻的碗盘丢进洗米水中,不用几分钟油分就会在洗米水中分解,之后只要用少少的洗碗精就可以把油腻腻的碗盘洗得清干净溜溜;若有种花养草的人可将洗米水当作天然免费的无机肥,效果比买来的化学肥料更好,保证花草欣欣向荣喔!



热力舞动的锅铲

千万别小看简单的“炒饭”，据说清朝的乾隆皇帝下江南巡视时，曾吃过一回利用隔夜饭菜做出来的扬州炒饭，大叹世间怎有如此美味，回京后还命御膳房仿制一番，由此可见炒饭的诱惑力真是无人能敌呢！

炒饭不只能用白米饭做基底，糯米、薏仁、绿豆、燕麦、小米、紫米等杂粮通通可以变化，不仅可丰富口味，更具有健康概念。在炒饭篇里一开始先教大家练熟“炒”的基本功，熟悉中国传统的炒饭制作过程，然后就是发挥创意的时候了，让米饭和各式蔬果食材搭配得无懈可击，即使是家里的剩菜剩饭，也可以变身成一盘盘会跳舞的饭。

炒饭篇

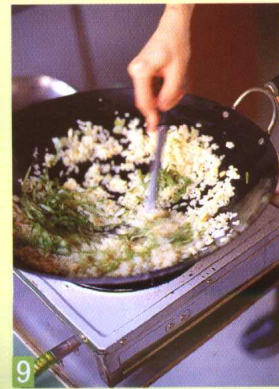
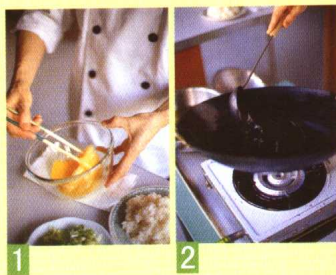
炒的基本功

一碗饭，一颗蛋，外加一点葱花和青菜，简简单单的做法，就能以浓郁的饭香满足一家大小的胃。

炒饭要炒得好吃就要懂得“高温”、“大火快炒”这两个要点。

★ **高温**——锅子和油一定要烧热，利用高温炒出来的饭才不会黏锅，而且高温炒出来的饭较容易让米粒呈松散状。

★ **大火快炒**——虽然我们不知道在米饭下锅前要把油弄热，可是从米饭下锅后，油温就会急速下降，为了确保油温持续保持在很热的程度。大火的传热速度快，饭粒较容易炒透，可是只要火一大，翻炒的速度若太慢很容易把饭给炒老了，所以快炒是很重要的，口感才会美味。



Memo

很多人都会利用隔夜饭来做炒饭，但隔夜饭的水分早就被冰箱给吸得差不多了，想要吃晶莹饱满的炒饭，就要记得在快炒好之前加入少许的水拌炒，就不怕饭粒会干干硬硬的不好吃了。

材料

葱花……………25克
青江菜丝……………50克
蛋……………2个
白饭……………400克

调味料

盐……………1/4小匙
鲜鸡精 ……1/4小匙
油……………适量

做法

1. 蛋打成蛋液备用。(图1)
2. 用大汤勺舀一大匙油至锅中烧热后，将油倒出，再以厨房纸巾将多余的油吸掉。(图2、3、4)
3. 将1/2的蛋液下锅，锅铲以绕圆的方式略微拨动蛋皮，将蛋液炒至半熟。(图5)
4. 倒入白饭与半熟的蛋一起炒匀，不时以锅铲轻压将米粒炒散。(图6)
5. 将其余的蛋液加入做法4中继续拌炒至米粒呈松散状。(图7、8)
6. 加入葱花、青菜丝及盐、鲜鸡精拌炒均匀即可起锅食用。(图9)

备注：此处的热油锅是炒饭中很重要的一个步骤，用一大匙的油将锅子烧热后，再将多余的油倒掉，是为了让炒饭时的饭不会黏锅，而且导热更快，炒出来的米粒的口感会更好。

01 杂粮炒饭

材料

杂粮米	800克
虾仁	50克
新鲜干贝	50克
花枝(墨鱼)	50克
胡萝卜丁	12克
芦笋丁	12克
玉米笋丁	12克
蛋皮	适量
海苔	适量

调味料

鲜鸡精	1/4小匙
盐	适量

做法

1. 将虾仁、新鲜干贝、花枝切丁，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. 热油锅，将做法1的虾仁丁、花枝丁、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. 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。



02 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

做法

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

调味料

盐	适量
糖	适量





03

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

调味料

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、青豆仁分别以沸水氽烫后随即捞起沥干备用；将蛋打散成蛋液备用。
2. 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、葱花及所有调味料拌炒均匀入味即可盛起食用。



04

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

调味料

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)放入锅中氽烫随即捞起沥干备用。
2. 热油锅，将洋葱丁下锅炒香，再将蛋下锅炒熟后盛起备用。
3. 热油锅，将白饭下锅炒至米粒呈松散状时，放入做法 2 的材料及所有调味料拌炒均匀入味即可盛起食用。