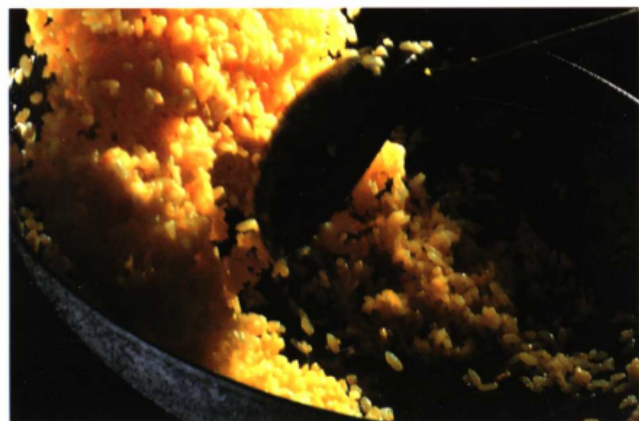




炒饭

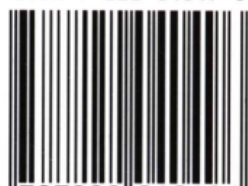


一只锅、一把铲，轻松炒出 30 余种粒粒晶亮、
喷香诱人的美味炒饭！





ISBN 7-222-04049-8



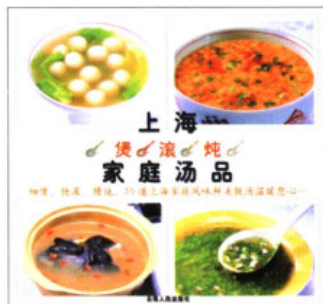
9 787222 040496 >

定价: 16.00 元





正宗川菜 定价:16.80元
 本书依正宗川菜味型分类介绍,除了各式菜肴,还有麻辣火锅,它将教您烹制出正宗川味菜,让您大呼过瘾。



上海煲、滚、炖家庭汤品
 定价:16.80元
 说起做汤,有人说简单,有人说难,只要掌握几大要诀,就能轻松做出一道道美味鲜汤了。想知道秘诀吗?请翻开本书吧!



炒饭 定价:16.00元
 本书介绍炒饭诀窍并搭配食材变化出30余种喷香诱人的炒饭。只要一只锅、一把铲,就能炒出粒粒晶亮分明的炒饭!



西餐礼仪 定价:20.00元
 本书针对各式西式佳肴,介绍其特色并按照真实情境示范正确用餐法、礼仪及解说相关知识。不论是在餐厅用餐或参加宴会皆能从容自在享用美食。

图书在版编目(CIP)数据

炒饭 / 刘文华著. — 昆明: 云南人民出版社, 2004.4

ISBN 7-222-04049-8

I. 炒... II. 刘... III. 大米 - 食谱 - 中国 - 图解
 IV. TS972.131-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 030472 号

本书由台湾笛藤出版图书有限公司独家授权

作 者: 刘文华 策 划: 九天翰墨

责任编辑: 黄 源

出版发行: 云南人民出版社

地 址: 云南省昆明市环城西路 609 号 邮 编: 650034

经 销: 新华书店

印 刷: 山东新华印刷厂德州厂

印 张: 3 开 本: 889 × 1194 (毫米) 1/24

印 次: 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-222-04049-8

定 价: 16.00 元

版权所有, 翻印必究。印装错误, 随时调换。

Introduction

只要一只锅、一把铲，就能将平淡无奇的食材翻炒出变化无穷、令人赞叹的各式佳肴，这就是中华料理的奇妙之处。而其中“炒饭”更是老少皆宜、深受大家喜爱的一道色、香、味俱全的简便料理。

锅铲铿锵的节奏、不时窜出的烟雾香气，伴随在锅中不断跳跃、翻滚的米粒……，在如此的淬炼之下，白米饭与其他食材融为一体，摇身一变成为粒粒晶亮分明、喷香诱人略带烟火味的金黄炒饭，温饱满足了许多人的胃和心。

所谓好吃的炒饭不仅要米饭粒粒分明不互黏结块，口感更要香韧带劲不湿软，且炒料要均匀包裹米饭使之散发光泽飘香诱人。因此本书特别从炒饭的选米、洗米、煮饭、翻炒的技巧到各种食材搭配共三十余种炒饭，皆用详细的彩图步骤介绍，使您在家中也能轻易地炒出具有专业水准的美味炒饭。另外，本书的份量标示皆为一份的份量，若要增量请一份一份分别炒，如此才能炒出粒粒晶亮分明的完美炒饭。

一道料理是否美味，主要取决于是否“用心”。其实只要注意一些细节便能做出与众不同且令人感动的料理，希望藉由本书能使您做出令人露出满足微笑且赞不绝口的绝佳炒饭！



作者简介
刘文华

1964年生，自1984年始，从事烹饪专业工作已有16年，其间曾先后得到上海烹饪界多位著名老前辈的指导传授。1986年毕业于上海市饮食服务学校。1992年毕业于四川烹饪专科学校，对四川菜系有一定程度的了解与熟知。1993年获第三届全国烹饪大赛冷菜、热菜金奖。1995年获第二届世界中国烹饪大赛热菜金奖。尤其在1993年时更获得“全国优秀厨师”之称号。1998年则被评为“高级技师”。现任上海市“中亚饭店”厨师长职务，在集团和饭店安排下，曾先后赴香港、欧洲等国家和地区展示菜肴，并得到各方好评。



Contents 1

p4.		1 米的选择	p18.		10 猕猴桃三文鱼炒饭
p4.		2 洗米	p20.		11 三文鱼炒饭
p5.		3 煮饭的方法	p22.		12 虾仁牛肉蛋炒饭
p6.		4 蛋炒饭	p24.		13 翡翠滑菇蛋炒饭
p8.		5 扬州炒饭	p26.		14 扬州风鹅菜炒饭
p10.		6 咸肉菜炒饭	p28.		15 酱油肉菜炒饭
p12.		7 扬州什锦炒饭	p30.		16 咖喱炒饭
p14.		8 泰酱鳕鱼蛋炒饭	p32.		17 叉烧炒饭
p16.		9 咸鱼鸡粒蛋炒饭	p34.		18 洋葱牛肉炒饭

Contents 2

p36.



19 椒油草菇炒饭

p38.



20 酱汁蛋炒饭

p40.



21 豉油鸡汁炒饭

p42.



22 凤梨肉松炒饭

p44.



23 榨菜肉丝紫菜炒饭

p46.



24 香脆五仁炒饭

p48.



25 川椒牛柳炒饭

p50.



26 香葱肉松炒饭

p52.



27 广州炒饭

p54.



28 鱼松炒饭

p56.



29 干贝松炒饭

p58.



30 腊味蛋炒饭

p60.



31 腊鸡腿炒饭

p62.



32 鲜虾白果蛋炒饭

p64.



33 红腰豆蛋炒饭

p66.



34 酸菜银芽蛋炒饭

p68.



35 椰浆香芋炒饭

p70.



36 金包银炒饭

炒
fried rice
飯

1 米的选择



按米粒的性质可分为籼米、粳米、糯米三类，另外还有特殊品种如：稻米、黑米和香米。要煮好饭，重要的步骤是选米。做炒饭时，一般选用优质的粳米和泰国香米。

1. 优质粳米其粒形短圆饱满，均匀完整，色泽晶莹剔透，米粒中腹白少，无碎米，新鲜度高，口感柔软黏性较大。

2. 优质泰国香米其粒形细长，完整无碎米，色白而半透明，口感软糯且清香扑鼻。

2 洗米



1. 将米放入盛器中，加入清水。

2. 用手以画圆的方式轻轻搓洗。

3. 再用流动清水将浑浊的米浆水漂洗干净。

4. 步骤2、3重复三四次即可。



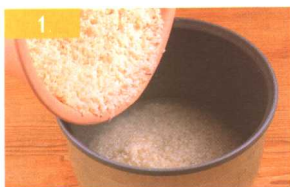
POINT

1. 洗米时切不可用力搓洗，以免米粒破碎。

2. 米的清洗次数不要太多，否则会把米的营养成分洗掉。



3 煮饭的方法



1. 将洗净的米倒入盛器中。

2. 添加水分，以目测的方法，将手掌平贴在米上，所加入的水浸没手指即可（或以米和清水约1:1.5的比例放置）。

3. 放置15分钟左右，让米充分吸收水分。

4. 放入电锅内，按下开关即可。

5. 待煮好饭的开关跳起后，再保温10分钟。

6. 然后打开锅盖，用饭勺从锅的边缘把米饭掏松。

POINT

在煮饭前也可加数滴植物油，煮出来的饭色泽晶亮、不黏底。也可加少量果汁或菜汁，煮出来的饭有果蔬香味。



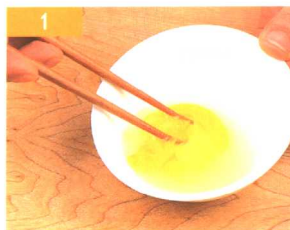
4 蛋炒饭

松软清香，油润适口

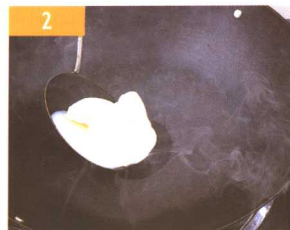




材料



1

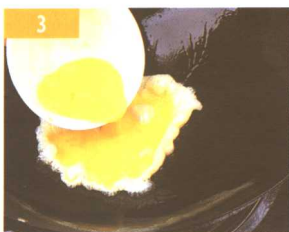


2

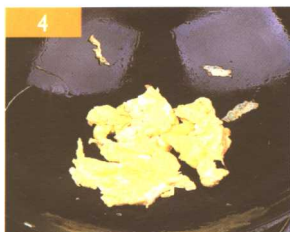
材料 / 粳米饭 150 克 鸡蛋 1 只
葱花 10 克

调味料 / 味精 2 克 冷猪油 250 克
盐 少许

1. 把鸡蛋放入盛器打散待用。
2. 用旺火将锅烧至冒烟，然后锅内入冷猪油滑锅。
3. 锅内留油 30cc，放入蛋液。
4. 将蛋液炒至八成熟且有烟火味。
5. 放入粳米饭用火炒散、炒匀。
6. 加入盐、味精炒至米饭呈松散状。
7. 撒上葱花即可。



3



4



5

POINT

★此要诀适用于本书所有炒饭★

1. 用旺火翻炒米饭要迅速，否则易焦。
2. 最好能使锅倾斜，引出锅面着火，这样才会有炒饭特殊的烟火香味。



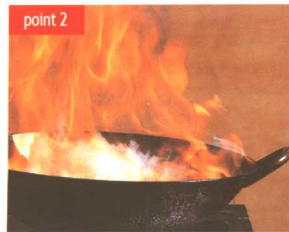
6



7



point 1



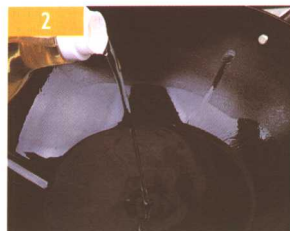
point 2



5 扬州炒饭

色泽鲜艳，鲜咸香糯





材料 / 粳米饭 150 克 鸡蛋 1 只
葱花 10 克 小虾仁 25 克 青豆 25 克
熟火腿丁 25 克 熟鸡丁 25 克
调味料 / 味精 2 克 冷猪油 30 克
植物油 250cc 盐、胡椒粉少许 生粉少许

1. 小虾仁洗净后加入盛器中，用蛋清、生粉、盐搅拌上浆。

2. 用旺火将锅烧热，放入植物油滑锅。

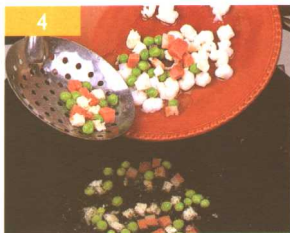
3. 锅内入油 250cc，放入小虾仁过油至熟沥出。

4. 再放入熟火腿丁、熟鸡丁、青豆过油沥出。

5. 另起锅，锅内入冷猪油 30 克，放入打散的蛋液炒至八成熟。

6. 放入过油的小虾仁、熟火腿丁、熟鸡丁、青豆和米饭炒散、炒匀。

7. 放入盐、胡椒粉、味精将米饭炒出香味，撒上葱花即可。



POINT

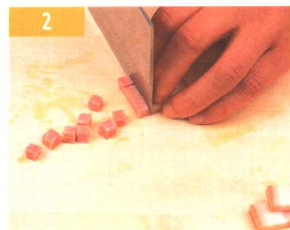
1. 火力不能过小，锅要热。

2. 盐不能放得太多。

6 咸肉菜炒饭

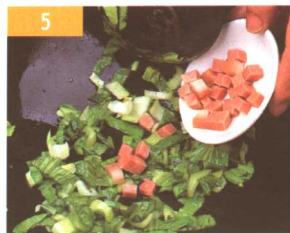
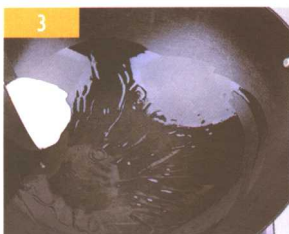
鲜咸清香，油润可口





材料 / 粳米饭 150 克 腌咸肉 25 克 青菜 25 克
调味料 / 味精 2 克 冷猪油 250 克 盐、胡椒粉少许

1. 青菜洗净切碎。
2. 将洗净的腌咸肉切成小丁。
3. 用旺火将锅烧热，放入冷猪油滑锅。
4. 锅内留 30cc 猪油，放入青菜炒至颜色变绿。
5. 随后放入腌咸肉炒出香味。
6. 加入米饭炒散。
7. 加盐、味精、胡椒粉炒匀。
8. 将米饭炒出香味即可装盘。



POINT

1. 选用腌咸肉时要适当带一点肥肉。
2. 炒青菜时火力不可太大，否则菜的色泽会变暗。





7 扬州什锦炒饭

色泽鲜艳，香味浓郁





材料

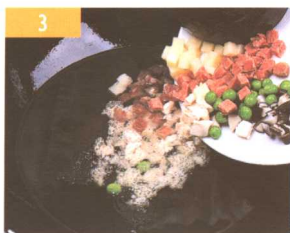


1



2

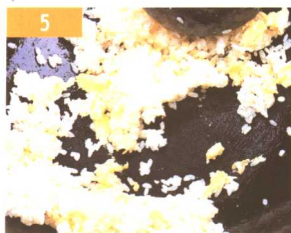
材料 / 1 梗米饭 150 克 鸡蛋 1 只
葱花 10 克 2 上浆小虾仁 15 克
熟火腿丁 15 克 熟鸡丁 15 克 香
肠丁 15 克 青豆 15 克 冬笋丁 15
克 水发香菇丁 15 克
调味料 / 味精 2 克 植物油 500cc
冷猪油 30 克 盐、胡椒粉少许



3

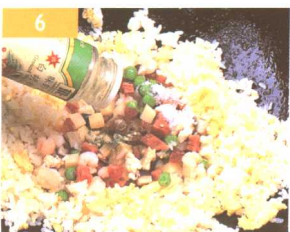


4



5

1. 用旺火将锅烧热，放入植物油滑锅，然后入油 500cc。
2. 将油烧至四成热，放入上浆小虾仁（请参照 P23）过油。
3. 随后放入熟火腿丁、熟鸡丁、香肠丁、青豆、冬笋丁、水发香菇丁滑油至熟。
4. 然后用沥勺捞出待用。
5. 锅内入冷猪油 30 克，放入打散的蛋液炒至八成熟，再放入米饭炒散。
6. 加入步骤 2、3 过好油的材料，再放入盐、味精、胡椒粉将米饭炒出香味。
7. 最后撒上葱花即可装盘。



6



7

POINT

1. 香菇丁宜用干香菇水发，不宜用鲜香菇。
2. 炒时要把材料 2 炒出香味，且量不能多，否则炒饭颜色发黑。