

贺师傅

天天美食



赵之维 著

厨房男女下厨最佳宝典

全世界99%吃货都想学

全国首创

傻瓜式

菜谱书

魔法百变米饭



不用换算克数
大勺小勺调味做菜

★ 炒饭

★ 煲饭·焗饭

★ 饭团·肉粽·米糕

译林出版社

贺师傅天天美食 魔法百变米饭



赵之维 ◎ 著

金牌厨师 & 营养师
联袂推荐



图书在版编目(CIP)数据

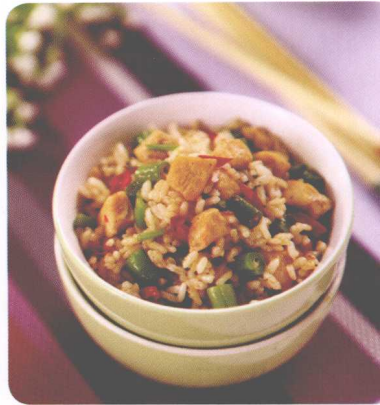
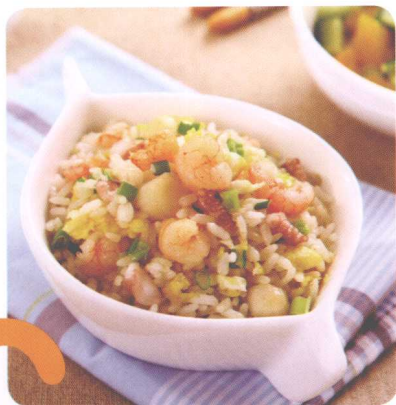
魔法百变米饭 / 赵之维著. — 南京 : 译林出版社, 2015.1
(贺师傅天天美食系列)
ISBN 978-7-5447-4548-2

I. ①魔… II. ①赵… III. ①大米—食谱 IV.
① TS972.131

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 017615 号

书 名	魔法百变米饭
作 者	赵之维
责任编辑	王振华
特约编辑	梁永雪
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 译林出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子信箱	yilin@yilin.com
出版社网址	http://www.yilin.com
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本	710×1000毫米 1/16
印 张	8
字 数	31千字
版 次	2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5447-4548-2
定 价	25.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换



contents 目录

R^{ice} 清爽炒饭

剩饭扫光

- 03 炒饭小秘诀
- 04 扬州炒饭
- 05 三鲜什锦炒饭
- 07 腊肉鲜蔬炒饭
- 09 浓香咖喱炒饭
- 11 酱油炒饭
- 13 椒麻鸡丁炒饭
- 15 韩国泡菜炒饭
- 17 双菇萝卜丁炒饭
- 19 香肠鸡蛋炒饭
- 21 西红柿蛋炒饭
- 23 咸蛋黄炒饭
- 25 时蔬肉丝炒饭
- 27 酸萝卜培根炒饭
- 29 菠萝鲜虾炒饭
- 31 广州炒饭

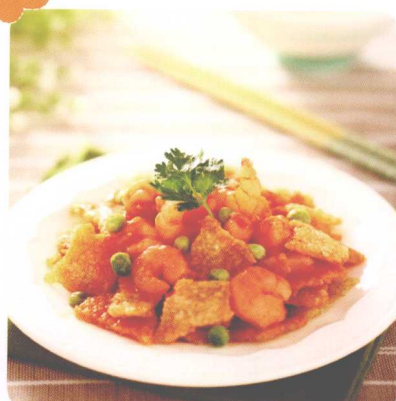
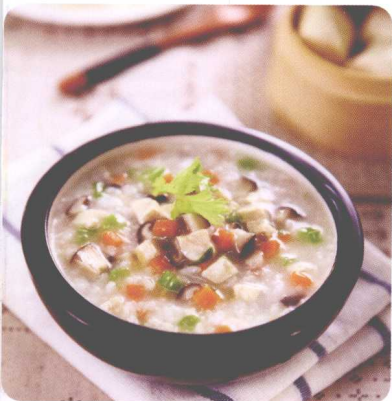
R^{ice} 蒸饭 & 煮饭

一锅搞定

- 35 蒸饭 & 烩饭小秘诀
- 36 上海菜蒸饭
- 37 培根栗子蒸饭
- 39 荷叶蒸饭
- 41 豆豉排骨煲仔饭
- 43 腊味煲仔饭
- 45 什锦烩香饭
- 47 豉汁鸡肉烩饭
- 49 麻婆豆腐烩饭
- 51 三杯鸡柳烩饭
- 53 鲜贝黄瓜烩饭
- 55 菠萝咕咾肉烩饭
- 57 南瓜腊肠饭
- 59 西红柿牛腩烩饭
- 61 腊肠蔬菜稀饭
- 63 青菜鸡肉稀饭
- 65 芋仔排骨稀饭
- 67 生鲜鱼片稀饭
- 69 皮蛋瘦肉稀饭
- 71 地瓜稀饭
- 73 南瓜稀饭

米汉堡
好吃饱又不
发胖





Rice 焗烤米饭

异国风情

- 77 焗烤饭小秘诀
- 78 奶香蘑菇焗饭
- 79 番茄肉酱焗饭
- 81 咖喱鸡肉焗饭
- 83 南瓜芝士焗饭
- 85 包心菜腊味焗饭
- 87 芝士肉丸焗饭
- 89 腊肠时蔬焗饭
- 91 西红柿培根焗饭
- 93 印度咖喱海鲜焗饭
- 95 意大利海鲜焗饭
- 97 菠萝培根焗饭
- 99 鸡翅杂蔬焗饭
- 101 芝士奶油鸡肉焗饭

Rice 百变米饭

魔法料理

- 105 饭团小秘诀
- 106 黑胡椒猪柳饭团
- 107 肉松卤蛋饭团
- 109 番茄酱佐蛋包饭
- 111 蜂蜜八宝饭
- 113 甜蜜米布丁
- 115 红糖地瓜米糕
- 117 香甜糯米糕
- 119 红枣糯米糕
- 121 酱猪肉米汉堡
- 123 番茄虾仁锅巴

鸡肉
热量低、蛋白质
含量丰富

鸡翅
杂蔬焗饭





清爽炒饭，剩饭扫光

不必再为剩下的白饭发愁，
做出一盘清爽美味的炒饭，
把单调的白饭变成花样炒饭。

菠萝
鲜虾炒饭



泡菜的腌汁通常
会有苦咸味，所以在切碎
以后可以挤干水分
再入锅炒。

韩国
泡菜炒饭





炒饭小·秘诀

米饭要大火快炒，米饭粒粒分明，食材清脆爽口，才称得上一盘美味的炒饭。用来搭配炒饭的食材变化多样，炒出的口味也各不相同，怎样炒出大家都爱吃的米饭料理，让我们跟着赵师傅一起学起来吧！



一口好锅是关键

要想做出美味的炒饭，一口好锅必不可少。制作炒饭的锅具基本分为两种：铁锅和平底锅，这两种锅都能迅速传热，从而使米饭受热均匀，与配料充分混合。平底锅较铁锅来说，更适合家庭烹饪，家里的火力小，米饭容易粘锅，平底不粘锅特殊的涂层可以保证食材不粘锅底，是家中必备的炒锅。



配料要先处理好

如果将生鲜的配料与米饭同炒，容易导致配料不熟，若延长炒饭时间，又怕把米饭炒焦，所以搭配炒饭的食材最好预先炒熟后盛出，再放入葱、姜等香料爆香后，加入熟米饭和炒好的配料拌炒，这样既能使白米饭吸收不同食材的浓郁的香气，又能保证食材的熟度刚好，保持本身的鲜味，使米饭更加好吃。



巧用鸡蛋作搭配

炒饭时巧用鸡蛋，既使米饭中和着浓浓的蛋香，又可以增加炒饭的营养，一举两得。一般炒饭时鸡蛋有两种用法：一是将鸡蛋拌油炒成整块的鸡蛋，再与米饭同炒，这样吃得出鸡蛋的柔软的口感；二是将鸡蛋液直接淋在炒散的白米饭上，这样米饭能直接吸收鸡蛋的香味，炒出的饭颜色漂亮，香气浓郁。



• 书中计量单位换算



1小勺盐≈3g
1小勺糖≈2g
1小勺淀粉≈1g
1小勺香油≈2g
1小勺酵母粉≈2g



1大勺淀粉≈5g
1大勺酱油≈8g
1大勺醋≈6g
1大勺蚝油≈14g
1大勺料酒≈6g



1大勺标准（平均）



1碗标准



1碗水≈250ml
1碗面粉≈150g

材料

鲜虾 3 只、火腿 1 块 (约 50g)、
鲜香菇 2 朵、胡萝卜 1/3 根、
葱白 1 段、鸡蛋 1 个、
青豆 1 大勺、白米饭 1 碗

调料

油 4 大勺、盐 1 小勺、生抽 1 小勺、
香油 1 小勺、白胡椒粉 1 小勺

扬州炒饭



初级难度 20 分钟 1 人份



Q&A

怎么做才清爽好吃?

扬州炒饭要粒粒分明，就要大火快炒，胡萝卜、青豆等不易熟的食材要预先弄熟，鲜虾需要去除肠泥，否则炒出的饭带有腥气。

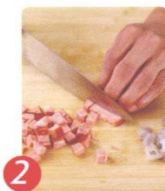


制作方法



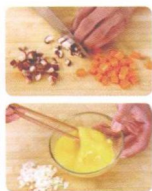
1

鲜虾洗净，去除虾头、虾脚、虾壳，剔除虾线。



2

火腿、鲜虾、鲜香菇、胡萝卜分别洗净、切丁；葱段洗净、切末；鸡蛋打成蛋液；青豆焯水。



3

锅内加入 2 大勺油烧热，中火煸香胡萝卜丁、火腿丁、香菇丁。



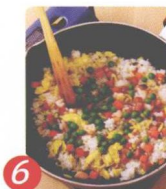
4

接着倒入鲜虾丁翻炒，待鲜虾变色后盛出，备用。



5

再加 2 大勺油，大火烧热，倒入蛋液，炒成鸡蛋碎，然后放入米饭。



6

再放入处理好的食材，加入盐、生抽、胡椒粉、香油，翻炒均匀即可。



三鲜什锦炒饭

初级难度 30 分钟 1 人份



增强免疫 + 强身健体

作为构成生物体所必需的营养物质，蛋白质有提高免疫力、调节机体的生命活动和能量供给等作用，而虾仁、鱿鱼、鲜贝等海产品恰恰含有非常丰富的蛋白质，常吃可使人精力充沛、身强体壮。



• 营养小贴士 •



Q&A

海鲜怎么做才既去腥，又不流失营养？

用海鲜炒饭前，一定要去除海鲜的腥味。可先将海鲜放入滚水锅中焯烫，一方面可以去除腥气；另一方面滚水入锅可使食材迅速变熟，炒时仍可保持食材完整、水分不流失，使口感更好。



材料

虾仁10个、小鱿鱼1只、
冷冻小鲜贝10个、大葱1段、蒜3瓣、
香葱1根、鸡蛋2个、白米饭1碗

调料

油3大勺、料酒1大勺、
盐1.5小勺、胡椒粉1.5小勺

制作方法



1

虾仁挑去肠泥、洗净、对半切开，放入滚水焯烫变色后，捞出，备用。



2

鱿鱼取出内脏、洗净、切丁，放入滚水中焯熟，捞出。



3

鲜贝退冰、洗净、对半切开，放入滚水焯烫，捞出。



4

大葱及蒜分别去皮、洗净、切成末；香葱洗净、切成葱花；鸡蛋打入碗中搅匀，备用。



5

锅中加2大勺油，大火烧热，倒入蛋液，快速滑炒至熟，盛出，备用。



6

另起油锅，加1大勺油，中火烧热，加入葱蒜末爆香，倒入所有海鲜材料，淋入料酒略炒。



7

倒入米饭及炒熟的鸡蛋，用铲将米饭压散、炒匀。



8

之后加入盐、胡椒粉调味，翻炒均匀。



9

最后，转大火，撒入葱花，略微翻炒，即可盛出。

腊肉鲜蔬炒饭

初级难度 30 分钟 1 人份



促进消化 + 补血养颜

胡萝卜、芹菜均富含粗纤维，能促进消化，有利于人体排毒；同时，这些蔬菜还含有大量的维生素 A 和铁，可促进新陈代谢、保护视力，帮助补充妇女经血的损失，避免皮肤苍白、干燥、面色无华。



营养小贴士



Q&A

腊肉如何炒才更软烂、香味更浓郁？

腊肉炒饭风味独特，因腊肉中的腊肉油香味浓郁。炒饭前，要将腊肉爆香，逼出腊肉油脂，待胡萝卜吸收了腊肉油，使胡萝卜素更易被人体吸收，再配上米饭炒制，不仅香软入味，而且更加营养。



材料

腊肉 1 块（约 30g）、香葱 1 根、芹菜 2 根、胡萝卜半根、鸡蛋 1 个、白米饭 1 碗

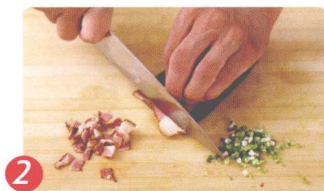
调料

油 3 大勺、盐 1 小勺、糖半小勺、黑胡椒粉 1 小勺

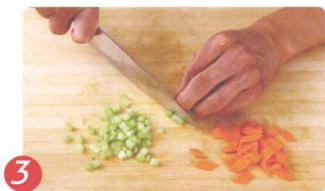
制作方法



1 腊肉上锅，用大火蒸 10 分钟。



2 腊肉放凉、切丁；香葱洗净、切葱花；鸡蛋打成蛋液。



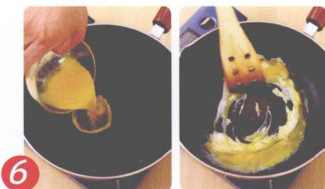
3 芹菜去根、叶，洗净、切丁；胡萝卜去根、洗净、切片。



4 锅内加 1 大勺油，放入腊肉丁，中火爆香，炒至出油。



5 接着倒入芹菜丁、胡萝卜片，翻炒 1 分钟盛出，备用。



6 锅中倒入 2 大勺油，中火烧热，倒入搅匀的蛋液，蛋液成型后，立即炒散。



7 倒入米饭，并将其压匀至粒粒分明，转大火，拌炒 1 分钟。



8 将炒好的腊肉蔬菜倒入锅中，翻炒均匀。



9 再放入盐、糖、黑胡椒粉调味，加葱花拌炒匀，即可出锅。

浓香咖喱炒饭

🍳 中级难度 ⌚ 30 分钟 🍽️ 1 人份



保护心脏 + 增进食欲

虾仁中富含镁元素，对心脏活动具有重要的调节作用，能有效地保护心血管系统。优质的咖喱粉，香辛味浓烈，用油加热后，颜色不变黑，色香味俱佳。此外，咖喱粉的味道可以刺激味觉，增进食欲。



• 营养小贴士 •



Q&A

咖喱炒饭怎么做才会香气浓郁?

要想炒出香浓的咖喱味，有独到的秘诀：炒咖喱菜时，要先爆香姜粒、蒜片，炒出香味后，再下入咖喱粉炒香。咖喱粉带有药味，若直接加在菜肴中，则无法去除药味，要先炒香咖喱，菜肴才会别有风味。



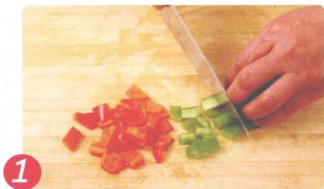
材料

青、红椒各 1/3 个，洋葱 1/3 个、鸡蛋 1 个、冷冻虾仁 2 大勺、白米饭 1 碗、香葱 2 根

调料

油 4 大勺、咖喱粉 3 小勺、盐 1 小勺、白胡椒粉 1 小勺

制作方法



1

青、红椒洗净，去蒂、切成小丁，备用。



2

洋葱去皮、洗净、切成末；香葱洗净、切成葱花。



3

鸡蛋打入碗中，用筷子搅散成蛋液。



4

虾仁化冻后，去除肠泥、洗净、焯水，备用。



5

炒锅加 2 大勺油，大火烧热，倒入蛋液，成形后立刻划散、盛出备用。



6

炒锅再倒入 2 大勺油，下入洋葱末，中火煸炒，接着加 3 小勺咖喱粉炒香。



7

煸出香味后，将焯烫好的虾仁入锅，以中火继续翻炒。



8

然后转大火，倒入青红椒丁、炒好的鸡蛋，一起翻炒均匀。

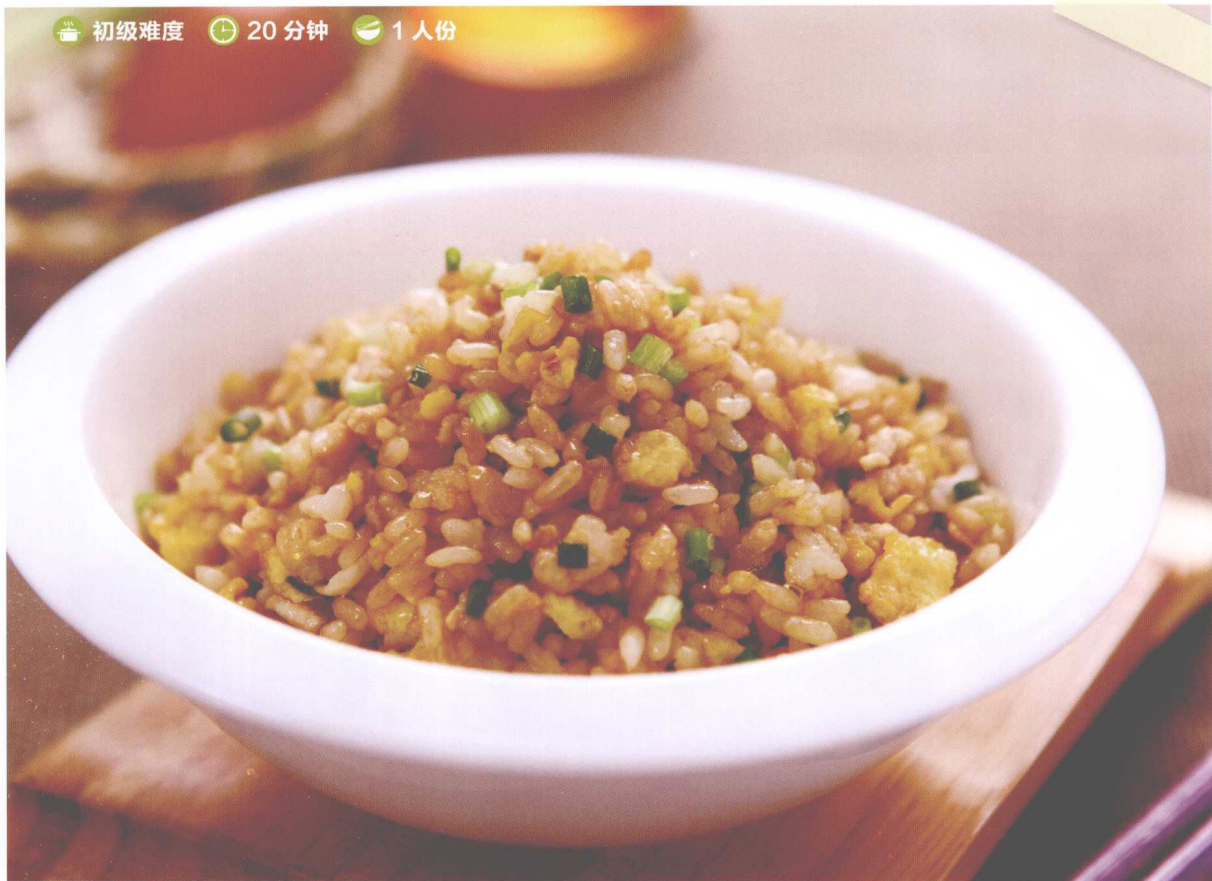


9

米饭倒入锅中，转中火炒散米饭，加盐、胡椒粉调味，炒匀后，撒入葱花，即可食用。

酱油炒饭

初级难度 20 分钟 1 人份



补充营养 + 维护健康

米为五谷之首，常吃大米可以补充人体日常所需的营养。酱油的主要原料大豆及其制品因富含硒等矿物质，从而可以降低人体胆固醇，降低心血管疾病的发病率，并能减少自由基对人体的损害。



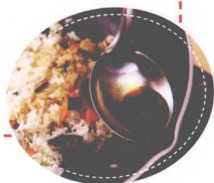
营养小贴士



Q&A

酱油炒饭怎么做才清爽味浓?

酱油炒饭贵在清爽，猪油香味浓郁。用少量猪油炒出的饭既不油腻，味道又香浓；翻炒米饭时要用大火快炒，米饭才会粒粒分明；酱油入锅遇高温，会瞬间散发出香气，能提升炒饭的整体味道。



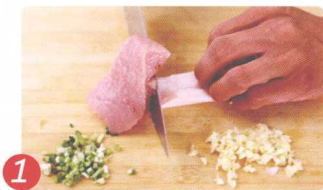
材料

蒜瓣 5 瓣、香葱 1 根、五花肉 1 块（约 50g）、鸡蛋 1 个、白米饭 1 碗

调料

生抽 1 大勺、老抽半大勺、白糖半小勺、油 3 大勺

制作方法



1

大蒜、香葱分别去皮、洗净、切末；五花肉洗净，将肥肉切下，备用。



2

将肥肉切片；剩余的五花肉切成肉末，备用。



3

取一只小碗，碗中加入生抽、老抽、糖，拌匀。



4

用 2 大勺油先将鸡蛋炒熟、盛出；锅中另加 1 大勺油烧热，将肥肉片小火煸出猪油。



5

肥肉出油后，将肥肉片撇出，下入蒜末，小火爆出香味，再放入肉末。



6

然后再倒入米饭，翻炒几下。



7

再放入鸡蛋碎，拌炒均匀。



8

将事先做好的调味汁淋入锅中，大火快速翻炒。



9

最后，撒入香葱碎，翻炒炒匀，即可盛出食用。