

大厨现场亲授多款饭食经典案例

附 DVD

超级私厨的秘传巧艺

炒煲仔盖浇

Fried Rice
Hot Pot Rice
Donburi

110 10

分钟轻松美味正餐
余味香喷喷便利佳肴

简单的配料，快捷的做法，恰当的火候……

学做最好吃的「快餐」



NLIC2970907430



民间传统美食+创新独到烹技
营养便利的家居膳食



祁昌启 编著

四川出版集团·四川科学技术出版社

炒煲仔盖浇饭

Fried Rice
Hot Pot Rice
Donburi



NLIC2970907430

祁昌启 编著

四川出版集团·四川科学技术出版社

· 成都 ·

图书在版编目(CIP)数据

炒饭·煲仔饭·盖浇饭 / 祁昌启编著. -- 成都:

四川科学技术出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5364-7585-4

I. ①炒… II. ①祁… III. ①大米—食谱 IV.

①TS972.131

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第056962号

炒饭·煲仔饭·盖浇饭

编 著 者 祁昌启

责任编辑 王 勤

封面设计  中映良品 (0755) 26740502

责任出版 周红君

出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
地址: 四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031
网址: www.sckjs.com 传真: 028-87734039

规 格 787mm×1092mm 1/16

印 张 6

字 数 120千字

印 刷 深圳市华信图文印务有限公司

版次/印次 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

定 价 26.00元

ISBN 978-7-5364-7585-4

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市三洞桥路12号

电话: 028-87734035 邮政编码: 610031

序

一碗的

盛宴



自古以来，人类的口腹之欲就从未间断，好吃的人们不断总结和创造出各色美食，以满足自己挑剔的味蕾。

其中一些“好吃懒做”的聪明人用简便快捷的手法，可以将我们看上去“无味无色”的主食——大米与各色佐餐菜肴食物巧妙组合成更具特色的美味大餐，如把煮好的饭和蛋、蔬菜、肉、海鲜等一块烩制而成香滑美味、风靡世界的各式炒饭；或用砂锅把米和各式食材结合焖煮成肥甘可口的煲仔饭；又或者在米饭上浇盖精心调制的菜与汁，烹制成独具风味的盖浇饭……可以很家常，也可以很正式；可以很朴实，也可以很精致，使大米的清香与其他百味更有机地结合，创造出绝佳的口感，花样迭出，令人的唇舌毫无招架之力。

无论是人气超高、美味快捷的炒饭，还是香气四溢、滋滋好味的煲仔饭，或是简而不单、活色生香的盖浇饭，都有着营养丰富、制作简单、容易上手、省时省力的共同特点，是便利的居家美食。

本书收录了 114 道南北各地独具特色又经典美味的炒饭、煲仔饭与盖浇饭风味饭食佳肴，品类丰富、图文并茂、烹制手法详尽。简单的配料，快捷的做法，加上超级私厨的秘传技巧，即使是没有烹调功底的人，也能按部就班地做出一碗香喷喷的美味“盛宴”，征服所有人的味蕾！

第一章 小小一粒米，煮出好滋味

Chapter One. Tasty as a Grain can Be

- 一、米粒传承的文化与美味 Section One. Culture and Great Taste a Grain Loads 2
- 二、人是铁，饭是钢——营养的米食 Section Two. Rice—The Staff of Life 4
- 三、今天吃点不一样的饭 Section Three. Some Rice Different for the Dining Today 5

第二章 煲仔饭：香气四溢，焖煮好滋味

Chapter Two. Rice in a Hot Pot

- 一、焖煮煲仔饭的十八般武艺 Section One. Arts of Rice—Braise, Roast and Stew 8
- 二、特色腊味煲仔饭 Section Two. The Flavor of Cured Meat—Steamed Rice with Chinese Sausage 11
- 腊肠田鸡腿煲仔饭 >11 腊味煲仔饭 >12 腊肠鸡腿煲仔饭 >13
- 鸳鸯肠糯米煲仔饭 >13 鲮鱼腊味煲仔饭 >14 鲮鱼干腊味煲仔饭 >15
- 鸳鸯腊肝肠煲仔饭 >15 咸鱼腊肠肉饼煲仔饭 >16 鸭肉腊肠煲仔饭 >17
- 三、浓香肉类煲仔饭 Section Three. Hot Pot Rice with Meat 18

- 叉烧饭 >18 排骨煲仔饭 >19 咸肉青菜煲仔饭 >20
- 咸蛋冬菜肉饼煲仔饭 >21 咸鱼排骨煲仔饭 >21 榨菜肉筋煲仔饭 >22
- 猪肠煲仔饭 >22 春饭煲 >23 猪肝姜片煲仔饭 >24
- 窝蛋牛肉煲仔饭 >24 蚝油嫩牛肉煲仔饭 >25 榨菜牛肉煲仔饭 >26
- 四、鲜滋味水产煲仔饭 Section Four. Hot Pot Rice with Seafood 27

- 海鲜煲仔饭 >27 葱香鲮鱼丝煲仔饭 >28 鲷鱼蘑菇煲仔饭 >28
- 黄鳝姜米煲仔饭 >29 高丽参禾麻鲍煲仔饭 >30 膏蟹煲仔饭 >30
- 黄鳝煲仔饭 >31 马蹄冬菇章鱼肉饼煲仔饭 >32 蒜蓉虾球煲仔饭 >32
- 瑶柱虾味煲仔饭 >33 秘制鱼头煲仔饭 >34 古法甲鱼煲仔饭 >34
- 田鸡煲仔饭 >35 鲜鱿煲仔饭 >36 香菇龙虾煲仔饭 >36

第三章 炒饭：美味快捷，人气首选

Chapter Three. Fried Rice—The Top Choice for a Dinner

- 一、魅力炒饭的必胜秘诀 Section One. The key to Tasty Fried Rice 38
- 二、浓香肉类炒饭 Section Two. In the Name of Thick Aroma—Fried Rice with Meat 40
- 福建炒饭 >40 火腿炒饭 >41 金牌腊味炒饭 >42
- 咖喱羊肉炒饭 >43 包菜脯肉炒饭 >44 印尼炒饭 >44
- 牛肉炒饭 >45 青豆香肠炒饭 >45 杂菌腊肉饭 >46
- 新疆手抓饭 >46

三、营养禽蛋炒饭 Section Three. How Nutritive can Gourmet be—Fried Rice with Eggs 47

马来甘榜炒饭 >47	家常蛋炒饭 >48	扬州炒饭 >48
马六甲炒饭 >49	鸡丝蛋炒饭 >50	可汗一品饭 >51
芋香蛋炒饭 >51		

四、鲜滋味水产炒饭 Section Four. Fresh yet Delicious—Fried Rice with Seafood 52

蛤蜊海鲜炒饭 >52	咖喱蜆肉炒饭 >53	瑶柱蛋白炒饭 >53
黄金蜆肉炒饭 >54	橄榄鱼茸炒饭 >54	意大利海鲜烩饭 >55
马介休炒饭 >56	海苔三文鱼饭 >56	什锦炒饭 >57
海鲜炒饭 >58	富贵炒饭 >58	香菇虾炒饭 >59

五、乐活素味炒饭 Section Five. Nature in the Rice—Fried Rice with Vegetables 60

孜然青豆炒饭 >60	五谷缤纷炒饭 >61	日式炒饭 >62
竹笋青菜炒饭 >62	咸菜炒饭 >63	豉油皇炒饭 >64
番红花饭 >64	咖喱蔬菜炒饭 >65	意大利蔬菜炒饭 >66
香椿炒饭 >66	苗王饭 >67	珍珠大麦蘑菇饭 >68
果蔬糙米饭 >68		

第四章 盖浇饭：简而不单，活色生香

Chapter Four. Always Simple, Never Dull

一、美味盖浇饭的攻坚秘籍 Section One. Secret Ingredients for Rice 70

二、浓香肉类盖浇饭 Section Two. Rice Topped with Meat 72

洋葱梅肉盖浇饭 >72	糖醋里脊烩饭 >73	黑胡椒牛柳盖浇饭 >73
番茄猪扒饭 >74	香菇肉燥盖浇饭 >74	红烧牛腩盖浇饭 >74
杂菌肉丝盖浇饭 >75	韩式烧肉盖浇饭 >75	麻婆豆腐盖浇饭 >76
广州烩饭 >76	焖肉笋干盖浇饭 >77	红糟瘦肉盖浇饭 >77
茄肉肉末盖浇饭 >78	滑蛋牛肉盖浇饭 >78	红酒牛肉盖浇饭 >79
香辣牛肉盖浇饭 >79	沙茶羊肉窝蛋盖浇饭 >80	咖喱羊肉盖浇饭 >80

三、营养禽蛋盖浇饭 Section Three. Rice Topped with Eggs 81

咖喱鸡丁盖浇饭 >81	宫保鸡丁盖浇饭 >82	奶香嫩鸡烩饭 >82
白汁蘑菇鸡腿饭 >83	亲子饭 >84	泰式酸辣鸡腿盖浇饭 >84

四、鲜滋味水产盖浇饭 Section Four. Rice Topped with Seafood 85

菠萝鲑鱼盖浇饭 >85	香菇冬瓜虾仁盖浇饭 >86	炸虾番茄饭 >86
鱼片烩饭 >87	蚝油虾仁烩饭 >88	热辣酱蟹肉盖浇饭 >88
鳗鱼饭 >89	咖喱海鲜盖浇饭 >89	鱼翅捞饭 >90
纳豆山芋金枪鱼饭 >90	味噌蚵仔盖浇饭 >91	椰浆海鲜烩饭 >91

第一章

Chapter One.

小小一粒米，

Tasty as a

煮出好滋味

Grain can Be

也许你从来都没有意识到那雪白、胖滚滚、简简单单的米粒是最有魅力的食物。这种『粒粒皆辛苦』的粮食喂养了中国几千年，人们把它熬成粥、煮成白米饭，还把煮好的饭和蛋、蔬菜、肉、海鲜等一起炒成炒饭，或者在米饭上浇上菜和菜汁做成盖浇饭……饭团、寿司、烩饭、焗饭、煲仔饭都是米粒的变身。这种没有自己味道的食物，却可以包容世间一切的味道——这就是它的神奇魔力！



米粒传承的文化与美味

Section One. Culture and Great Taste a Grain Loads

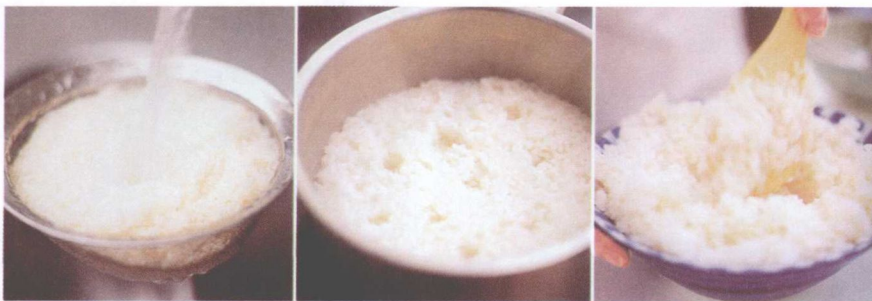
“无米不成炊”，米饭是中国人的主食，特别是南方人，每天都离不开米饭。小小一粒米，孕育了中国几千年的历史，形成了内涵丰富的米食文化。

人类一切文明的发展，都根植于大地。中国自古以农立国，据史书记载，神农教民播五谷，黄帝时期开始“蒸谷为饭，烹谷为粥”，先秦时期即以稻为饭食，还将稻米用来酿酒……先人们凭着自己的勤劳与智慧，发展出春耕、夏耘、秋收、冬藏的农业技术，推动了文明的进步。终岁劳苦的人们还根据节气的变化，衍生出连绵循环的节庆，并按传统习俗，以米制成各式各样的米食糕饼点心，敬天地、拜祖先，祈求护佑，使米食在传统岁时节庆中成为极其重要的角色。

米饭是中国人赖以维系生命的主食，所以在岁末年初、时序交接的最重要时刻，人们用米饭制作具有象征意味和祈福意义的“年饭”，以此欢度节日。诸如年糕、发糕之类用米制的各类甜、咸糕品，是年节时重要供品和应节食物，和年饭一样，充满祈愿一年顺利、发财、如意的意味。

在新春的第一个月圆之日——也就是上元节，人们吃元宵、汤圆，取“团团如月”的吉祥之义，祈求新一年诸事圆满如意。清明节的艾草粿、红龟粿，据说可保佑子孙做生意赚大钱。端午节的肉粽，除了纪念爱国诗人屈原，又可祭拜祖先。中秋节的月饼，含有祈求人生圆满的意义。腊月人们熬腊八粥，煮八宝饭敬灶王爷，以甜甜的味道堵灶王爷的嘴巴，以求来年四季平安、好丰收……

因此，米食在中国不仅代表饮食的涵意，更象征中华文化的传承。





人是铁，饭是钢

营养的米食

Section Two. Rice — The Staff of Life

有一句俗语“人是铁，饭是钢”，道尽了米饭营养和强身的价值。米的种类很多，粳米最滋补，糙米最助消化，黑米最补肾，糯米最排毒，最养颜的是薏米，最养胃的是小米……更不用说一味米饭与五味调配，几乎可以供给全身所需营养。



米的主要成分是碳水化合物。它的营养价值相当完整且均衡，包括糖类、脂肪、蛋白质、矿物质、维生素B群及纤维，而其中的糖类是供给我们热量的最大来源。

米中含量最大的是淀粉（糖类），约占73%~77%，其次为蛋白质约7%，脂质约1.5%~2%。米饭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，是优质的植物蛋白质。其他如纤维、矿物质及维生素B群等均相当丰富。

以米为主食，可摄取糖类供应人体所需的热量，再配合优质的蛋白质、纤维、矿物质与维生素，不仅营养丰富，还可以促进消化与代谢；并且米饭还含有降低血清胆固醇，可抑制人体脂质含量上升，因此以米饭为主食的人群不易罹患心脏血管疾病及肥胖症，所以营养专家表示，吃米饭配菜是营养均衡的膳食习惯。



今天吃点不一样的饭

Section Three. Some Rice Different for the Dining Today

米的种类很多，粳米、籼米、糙米、香米、胚芽米……做法更是五花八门。

人们把米饭加入各种调料和辅料，直接在锅中或者铁板上炒制，便是一碗香气袭人的炒饭。把米饭配以各种食材一起放入烤箱，出炉时，便是一盘香喷喷的焗饭。饭煮好后，加少量的汤再煮滚，就是一碗泡饭。用煮好的饭包裹千变万化的馅料捏成团状，就是小朋友喜爱的饭团……而这本书中要带给大家的是主妇必备的美味炒饭，饭软菜香、回味无穷的煲仔饭，和简而不单、色香味俱全的盖浇饭。

识好米，做好饭

煲仔饭、盖浇饭、炒饭的主料都是米，所以了解米的挑选、营养、种类，对制作出美味的煲仔饭或盖浇饭很有必要。

(1) 米的分类：稻米按品种分为籼米、粳米和糯米三大类。

籼米颗粒修长，黏性较小，膨胀性大，煮熟之后米粒颗颗松散，适合用来制作炒饭。泰国香米就属于这一类。

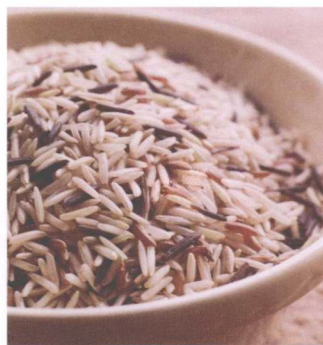
粳米颗粒呈长圆形，半透明，黏性适中，煮熟之后米粒有点黏性但仍能分开。它适合用来煮饭或煮粥。

糯米颗粒可以是长圆形或长形，白色不透明，黏性大，米粒煮后无法分开，通常用来制作粽子、米糕、汤圆之类。

做炒饭、煲仔饭或者盖浇饭通常选择籼米或者粳米。

(2) 挑选大米时要认真观察米粒颜色，表面呈灰粉状或有白道沟纹的米是陈大米，其量越多说明大米越陈。同时，要捧起大米闻一闻气味是否正常，如有霉味则说明是陈大米。

(3) 不能长期食用精米而对糙米不闻不问，因为精米在加工时会损失大量的营养，长期食用会导致营养缺乏，所以应粗细结合，才能均衡营养。



喷香米饭煮成术



做煲仔饭时，通常直接将米下锅，而做盖浇饭时，则需先把米煮成饭。想要煮出粒粒晶莹、香气四溢、营养不流失的米饭也是有窍门的。

(1) 洗米不要超过 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。

(2) 米和水的比例应该是 1:1.2 ~ 1:1.5。用籼米煮饭的时候，要适当多加点水。

(3) 做米饭最好用“蒸”，蒸饭比“煮”饭能多保留 5% 的蛋白质，18% 的维生素 B₁。

(4) 煮饭时，加少量食盐、少许猪油，饭会又松又软；滴几滴醋，煮出的米饭会更白、更香。

(5) 米饭煮夹生了，可加一点米酒再煮一会，便可改善。

(6) 蒸剩饭时，可往水里放点食盐，能除去异味，吃时口感像新饭一样。

(7) 取 0.5 ~ 1 克茶叶，用 500 ~ 1 000 毫升开水泡 5 分钟，去茶留茶水蒸米饭，可以使米饭色、香、营养俱佳，并有去腻、洁口、化食和提供维生素的好处。



第二章

Chapter Two

煲仔饭

香气四溢，

焖煮好滋味

Rice in a Hot Pot

香软的米饭，配上浓醇的腊味，吃过回味无穷，鲜嫩的牛羊猪肉，在煲里与米饭交融，饭香菜美，别具风味的水产，滑嫩爽口、鲜香诱人……吃掉整整一煲，最底层还有一层金黄色的锅巴，干香脆口、口齿留香……一煲滋滋作响的煲仔饭，真是能让人的心情都愉悦起来。



“煲仔”两字是闽南话土语，“煲”指的是砂锅，“仔”就是“小”，两字合起来就是“小砂锅”的意思。

煲仔饭是广东的传统美食。将淘好的米放入煲中，量好水量，加盖，把米饭煲至七成熟，加入配料，再转用文火煲熟即可上桌。广式煲仔饭的风味繁多，其代表菜例有腊味、冬菇滑鸡、豆豉排骨、猪肝、烧鸭、白切鸡等。

煲仔饭做法既简单又便捷，吃起来有饭有菜，米饭中还带着肉香，那种由煲仔带出的特有饭香味令人食欲大增。

煲仔饭的主角——米

做煲仔饭时，不同的米煲出来的味道大不同。煮煲仔饭选米通常挑细粒、修长、带韧性、黏性不大、吸水性强的米。这样的米煮出来的饭粒粒分明，可以吸收食材和味汁的香味，让煮出来的煲仔饭散发出独特的饭香。

最适合用于制作煲仔饭的是形状较细长的丝苗米，煲出的饭颗粒分明且略带透明的光泽，它黏性小，最为爽口。

用常见的煮饭米制作的煲仔饭口感适中，虽没有丝苗米那么具有特色，但也不失为一个方便现成的选择。

泰国香米也很适合用来做煲仔饭，但它独特的香味并非人人都能接受，喜欢的人非它不可，但也有人对它的香味“闻而却步”。

糯米是不适合单独用来制作煲仔饭的，因为它的黏性太强。但是可以将少量的糯米加入丝苗米*中混合使用，这种方法适合喜欢米饭口感软一点的人。

煲仔饭的金牌配角——瓦煲

做煲仔饭需要使用特制的器具——瓦煲。瓦煲和砂锅的特性很相像，由于传热性能慢，故保温性能强，以较好地保存食物养分，所以煲出来的饭特别馨香。和砂锅不一样的是，瓦煲是用瓦做成的“煲”，在火候控制方面比较灵活，煲出来的饭也较为可口。

* 丝苗米：素有“中国米中之王”之称，是特优水稻品种。

好的瓦煲里面有一层光亮的釉底，如果布满砂眼则万万不行。新买的瓦煲，第一次使用前，要在洗净晾干的煲内壁中涂一层油，让细孔完全吸收，再用很小很小的火加热，让油完全吸收进去，熄火后自然冷却即可。

香味魔法师——料汁



广东人把吃煲仔饭一定要用到的类似酱油的提味料汁叫做“煲仔饭豉油”，它集咸甜鲜香于一体，是煲仔饭的绝妙搭配。煲仔饭制作方法中是不加调味料的，就全靠这最后的料汁调味了。

下面介绍料汁调味的方

材料：生抽 20 毫升、鱼露 10 毫升、美极鲜酱油 5 毫升、盐 2 克、糖 5 克、鸡精 2 克、水 200 毫升。

将上述材料混合搅拌均匀，加热煮沸即可。可将调好的料汁放于冰箱，随时取用。用时最后淋在煲好的饭面，渗透下去，就足以带动一煲的鲜味。



煲仔饭的好搭档



煲仔饭的用料灵活多样，可因时、因地而异。除了选米以外，选用搭配的食材也将决定煲仔饭的口味。比如腊味饭，晶莹剔透的米饭吸取了腊肉材料精华后，饱含汤汁的浓郁咸香，肥而不腻，温润可口。如果采用肥瘦相间的腊肉，香味还更加浓郁。

一般来说，煲仔饭都会配青菜，如西兰花、芥蓝、小青菜等。这些菜都需要提前焯烫，在焯烫的水中放一些油和盐，除了会给蔬菜增加味道，也会使颜色更鲜亮。焯烫好的菜还需要用冷水过凉，否则绿绿的蔬菜就会变黄。



煲仔饭的精华——锅巴

吃煲仔饭最不能错过的就是锅巴。粒粒清晰可见的丝苗米被光滑的煲底烧出了一层金黄色的锅巴，干香脆口，用勺子拨动煲口的锅巴，沿着煲把勺子伸到煲底，就可以轻易地将煲底的锅巴都剥落下来，在嘴里慢慢嚼动，齿间留香，回味无穷。与一般的锅巴不同的是，瓦煲的锅巴不但脆而且滋味悠长，还集中了整个煲内食物的精华。

煲仔饭火候的掌握和技巧

煲仔饭要好吃，火候很重要，因为米的产地不同、新旧程度不一样、吸水量也有别，而各种肉类的受热预热程度也不一样。要把这些材料放在同一锅里煮，熟而不生不焦，达到最大限度保存营养成分和原味，就要识别各种用料的质地，严格掌握火候，做到恰到好处。

- (1) 用来做煲仔饭的米需要先浸泡再煮制，这样不但可以缩短煮饭的时间，防止夹生或者糊底，而且煮好的米饭口感更有弹性，颗粒也饱满漂亮。因此，做煲仔饭的第一步是在瓦煲底部抹薄薄的一层油，然后将米洗干净，和水以 1 : 1.5 的比例放入煲中浸泡 10~20 分钟。
- (2) 泡好后，将煲置于大火上烧开，立刻转中火煮，这样才可以避免溢出和糊锅。
- (3) 饭煮至八成熟时搅拌一次，也是为了防止糊底。随即加入搭配的食材，并沿着煲边倒入少许油，盖上盖，用小火继续煮至熟，让菜的味道慢慢地渗入米饭中。
- (4) 饭煮熟后不要立刻打开盖子，焖 15 分钟，让香味充分被米饭吸收。
- (5) 将焯烫好的蔬菜放入煲内，再将适量的汁料沿着煲边淋一圈即可。

如何判断饭的成熟度

①饭煮至八成熟时，煲中的水分已经基本收干，锅底会发出轻微的“滋滋”的响声，饭的表面可以看到一个个的气洞。

②加入配菜和油后，能明显听见煲底发出更大的“滋滋”声，这是煲出锅巴的声音。随着锅底的油被锅巴吸收，“滋滋”声会越来越小，直至听不见。此时表示油已经被完全吸收，饭和配菜也已经熟了，便可熄火焖了。

特色腊味煲仔饭

腊肠田鸡腿煲仔饭



原料

腊肠	100 克
大米	150 克
田鸡	50 克

调味料

姜片	3 片
生粉	5 克
盐	适量
酒	5 毫升
酱油	5 毫升
料酒	10 毫升
食用油	适量

制作方法

- ① 将米洗净泡水 15 分钟沥干，放至砂锅内，加油搅拌，再加入适量清水，加盖开大火煮开后转中火煮。
- ② 将腊肠用开水焯烫切片；田鸡腿洗净，切成拇指大小，放入姜片及其他调味料腌 15 分钟。
- ③ 将锅盖打开加入腊肠、田鸡腿，沿砂锅边内侧淋少许油，加盖小火煮约 15 分钟即可。