

个人快餐烩饭

● 谢蕙蒙 主编 ● 浙江科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

个人快餐烩饭 / 谢蕙蒙主编. - 杭州: 浙江科学技术出版社, 2003.1

(家庭美食DIY)

ISBN 7-5341-1836-0

I. 个… II. 谢… III. ①预制食品-食谱②主食-食谱 IV. TS972.15

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第053223号

家庭美食DIY

个人快餐烩饭

主 编	谢蕙蒙
原 出 版 社	生活品味文化传播有限公司
封 面 设 计	孙 菁
审核登记号	图字: 11-2002-129 号
印 刷	杭州市长命印刷厂
发 行	浙江省新华书店
开 本	889 × 1194 1/24
印 张	全彩3印张
印 数	1-5000 册
版 次	2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5341-1836-0/TS·323
定 价	18.00 元

家庭美食 DIY

个人快餐烩饭

主编 谢蕙蒙



浙江科学技术出版社

目录

- 5 编者的话
- 6 烩饭、快餐的烹调秘诀
- 8 煮饭的学问
- 10 烩饭勾芡的技巧

* * *

- 12 醋溜丸子饭
- 13 辣子鸡丁饭
- 14 沙茶牛肉饭
- 15 咕咾肉饭
- 16 生炒鳝鱼饭
- 17 京酱肉丝饭
- 18 咸鱼鸡粒饭
- 19 葱爆牛肉饭
- 20 水果鸡柳饭
- 21 姜丝牛肉饭
- 22 五柳花枝饭
- 23 荫豉蚝饭
- 24 蚝油鲜菇饭
- 25 百合鲜贝饭
- 26 酸菜牛肉饭



简易快餐

- 27 青豆虾仁饭
- 28 哈密瓜牛柳饭
- 29 炸酱饭
- 30 金菇鸡丝饭
- 31 豇豆肉末饭
- 32 鱼香茄子饭
- 33 牛腩饭
- 34 焗肉饭
- 35 炒三丝饭
- 36 番茄鱼片饭
- 37 豉汁小排饭

* * *

CONTENTS

中式烩饭



- 38 • 黑胡椒牛柳烩饭
- 39 • 广州烩饭
- 40 • 咖喱鸡饭
- 41 • 三鲜烩饭
- 42 • 罗汉素烩饭
- 43 • 甜豆牛肉烩饭
- 44 • 芋头蒸肉饭
- 45 • 海鲜煲饭
- 46 • 什锦海鲜烩饭
- 47 • 原盅滑鸡饭
- 48 • 鱼片烩饭

- 49 • 鲜茄牛肉烩饭
- 50 • 雪里红鸡丝烩饭
- 51 • 胡萝卜牛肉饭
- 52 • 香菇肉臊饭
- 53 • 上海火腿菜饭
- 54 • 红豆饭

* * *



日式丼饭

- 55 • 猪排丼
- 56 • 亲子丼
- 57 • 牛丼
- 58 • 鸭肉丼
- 59 • 柳川丼
- 60 • 蚬扬丼
- 61 • 白鱼大根丼
- 62 • 铁板胜丼
- 63 • 鸡肉甘煮丼
- 64 • 中华丼
- 65 • 和风丼
- 66 • 能登牛肉丼
- 67 • 明虾串照丼

* * *



南洋风味饭

- 68 • 焗椰浆海鲜饭
- 69 • 椰子焗饭
- 70 • 椰汁碎肉饭
- 71 • 咖喱热狗焗饭

* * *





简单方便又营养可口的烩饭，经常被人称为“懒人饭”。因为它烹调简单，又不失营养可口，不论大人、小孩都喜欢吃。肚子饿时，来盘营养又好吃的烩饭、快餐，其丰富的菜色，富于变化的口感，适合忙碌的主妇为自己轻松地张罗午餐，也适合朝九晚五的上班族为自己打点经济晚餐或充当夜猫族的宵夜，更是厨房新手最佳的初级课程。

本书内容包括简易快餐、中式烩饭、日式丼饭及南洋风味饭，每个单元中示范的都是深受大众喜爱的品种，例如，简易快餐中的辣子鸡丁饭、京酱肉丝饭和葱爆牛肉饭，中式烩饭中的广州烩饭、黑胡椒牛柳饭和三鲜烩饭等，希望能满足读者多变的口味。多样的菜色选择，让吃饭不再一成不变；同样的材料，只要稍稍改变一下搭配方式，也可以烹调出美味佳肴。

不论你是独居在个人小天地的单身贵族，还是因工作或就学离家在外的上班族及学生族，甚至是小家庭中不想大张旗鼓准备膳食的夫妻，都可以选择我们为你设计的个人快餐、烩饭，在家中慢慢享用吧！

烹调示范：蔡美杏、林淑珠、李昀谕老师

※ 烩饭、快餐的烹调秘诀 ※



每一道菜要烧到甘香不腻，其实背后隐藏着许多小秘诀，只要掌握了窍门，每个人都可以成为大厨。烩饭也不例外，虽然准备过程十分轻松，但要做到叫人垂涎欲滴、看了忍不住食指大动，可也有许多秘诀呢！让我们共同来揭开烩饭、快餐的终极秘诀吧！

* * * * *

★秘诀一：要吃的时候才煮饭

不管是做什么饭，不管用什么品牌的米，最重要的是，饭一次不要煮太多，要吃的时候才煮，以便刚煮好的饭能够趁热香喷喷地上桌。煮了一大堆慢慢取用，饭在锅中保温的时间太久，香味会消失掉，口感也不再香糯。一餐吃不完的剩饭最好盛起来，用保鲜袋包好后放入冰箱，下次加热才不致走味。

* * * * *





★秘诀二：饭中调味料不宜加得太多

好吃的饭要让人觉得意犹未尽，就得注意调味料的分量不可加得太重。因为根据调查，味道太重的食物，往往叫人吃了一碗就觉得十分腻口，不想再吃第二碗，惟有让人吃到八分饱，才能产生“意犹未尽”的满足感，因此味道较淡的必比咸一点的好吃。

* * * * *

★秘诀三：饭粒不可太干或太黏

饭和酱汁的混合是烩饭的重要技巧之一，因此舀饭时动作要温和，不要用力去压挤，以免上层饭粒的空隙被压缩，饭粒变紧实，酱汁倒入后便停留在表层，无法浸入饭中。但饭粒太干松也不好，以免酱汁一倒就沉入锅底，不能使饭入味。

* * * * *

★秘诀四：用沙锅煮饭风味更佳

讲究一点的人不妨试试用沙锅煮饭的乐趣。沙锅传热快，火候大小可视饭粒所需软硬程度来控制。而且沙锅的保鲜性极佳，不会因为煮出来的饭保温过久，饭粒就变黄或走味。



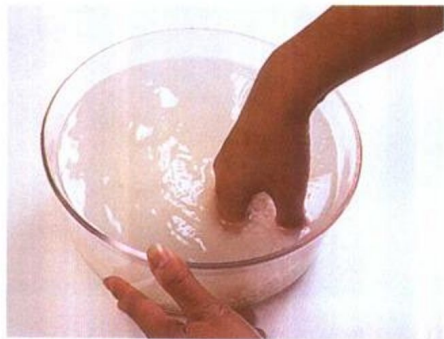
* 煮饭的学问 *

中餐千变万化，但主食大多为米饭，可见，不管在外或回家用餐，吃“饭”都是非常重要的。饭要煮得香滑可口，可有很大的学问呢！在此我们不妨从煮饭的过程来了解其中的种种学问！



◆ 淘米煮饭三部曲

★之一：淘米的时机



将米粒洗净，沥干，静置1小时，是煮饭前最重要的3个步骤。使米粒充分吸水，才能煮出熟透松软的饭，但为避免米粒浸泡过久而口感变差，最好在煮饭前1小时才开始动手淘米。如果希望煮出来的米饭能更膨松一些，以便制作炒饭或菜饭，则最好先将米粒充分沥干再行静置，下锅前才加入适量的水炊煮。



★之二：闷饭的原则

熄火后，不必急着移开饭锅，趁此时炉子上仍有余热，可继续闷8~9分钟，使米饭加速闷熟。如为菜饭，则需闷13分钟左右。假如是使用电饭锅，则可在锅的开关跳起5分钟后，再度按下开关，以便将锅中多余的水分蒸发掉。别忘了，闷的时间不够会造成米饭黏糊，那可就前功尽弃啦！



* * * * *

★之三：保持口感小技巧

饭闷熟后，掀开锅盖，将饭勺沿着锅子边缘切入，将饭由底部往上翻动数下，可散去锅中多余的水汽，保持米饭膨松及香滑的口感，避免过于软烂。



❖ 烩饭勾芡的技巧 ❖

有经验的大厨皆主张：不管是什么饭，它的配料不能太多。要让人吃饭时能把饭和菜同时吃完，才算是恰当。其次要注意的是，饭端出前淋最后一道酱汁的量，要以一汤匙为度，宁可淋得少些，让表面的饭粒有一半保持干爽，而不是全被酱汁淋得烂乎乎的，使人吃起来觉得腻口。

* * * *



★什么叫勾芡

我们把由适量的水、汤或调味汁、生粉调匀的溶液称作“芡”、“芡液”或“芡汁”，而向菜肴中加入芡汁的过程则称作“勾芡”、“埋芡”或“打芡”。就烩饭而言，勾芡是一门必下的功夫，因为这是菜肴在整个烹饪过程中的最后一个步骤，虽然时间很短，但是足以影响菜肴的口感，所以必须特别留意，以免功亏一篑。让我们来看看勾芡的技巧！

* * * *



★芡汁的调整

一般做烩饭时，以一大匙水生粉为佳，比例是一小匙的干生粉配上一大匙的水。在勾芡时可以视菜肴汤汁的浓稠程度，适当增减水的分量。随着天气温度高低的变化，勾芡的厚薄也可以稍做调整，如果天气较热，可以勾稀一点，天气较冷时则勾厚一些，这样不但可以保持口感，更具有保温的效果呢！



* * * * *

★勾芡小秘诀

烩饭最吸引人的地方，就在于它浓浓的酱汁。想要将酱汁调得均匀不结块，首先在调芡汁时须使水与粉末完全溶合，再将芡汁以边搅拌边倒入的方式慢慢倒入锅内，切忌一口气倒入，以免芡汁遇热迅速结块。

* * * * *

★勾芡的作用

菜肴为什么需要勾芡？

- (1) 可以增加菜肴的美味。
- (2) 勾厚一点有保温的作用。
- (3) 有助于使菜色美观。因芡汁中的生粉受热会糊化变黏，产生特殊的光泽，使菜的色泽更加鲜明；而且能填补食材表面的毛糙和凹陷，增强食物的立体感，使整个菜肴显得爽洁醒目。



醋溜丸子饭

材 料

绞肉 450 克，葱 3 支，豌豆 30 克，
姜 2 片

调味料

A 料：酱油、米酒各 1/2 大匙，
盐 1/2 小匙，干生粉 1 大匙，
鸡蛋 1 个

B 料：糖、醋各 4 大匙，酱油 1 大
匙，干生粉 1/2 大匙，麻油
1/2 小匙，盐 1/4 小匙

做 法

1. 葱洗净，1 支切末，剩余切丝；姜切末；豌豆放入滚水中煮熟，捞起备用。
2. 绞肉剁细，放入碗中加葱末、姜末以及 A 料搅拌至有黏性（图1），用手挤成小丸子（图2），放入热油锅中炸至金黄色且浮起，捞出备用。
3. 锅中留 1 大匙油继续烧热，倒入 B 料及 2 大匙水煮至浓稠，加入肉丸及豌豆煮匀，即可盛起，淋在饭上端出。



辣子鸡丁饭

简易快餐 13

材料

鸡腿1只，荸荠40克

调味料

A料：酱油1小匙，米酒、干生粉各1/2小匙

B料：葱末、姜末、蒜末各1大匙，辣豆瓣酱1小匙

C料：米酒、酱油、糖、干生粉各1小匙，麻油、醋各1/2小匙

做法

1. 荸荠去皮，切成丁；鸡腿去骨（图1），切成2厘米见方的块，放入碗中加A料腌20分钟（图2），捞出，放入热油锅中炒至半熟，盛起备用。
2. 锅中留1大匙油继续烧热，放入B料炒香，再加荸荠、鸡肉、C料及1大匙水拌炒熟，即可盛起，淋在白饭上端出。



沙茶牛肉饭

材料

嫩牛肉250克，大蒜1粒，芥蓝菜300克

调味料

A料：米酒、酱油、水生粉各1大匙

B料：盐1/2小匙

C料：米酒1大匙，沙茶酱3大匙，
酱油、水生粉各1/2大匙，
糖1/2小匙

做法

1. 芥蓝菜洗净，切段（图1），汆烫后捞出冲凉；大蒜去皮，切末备用。
2. 嫩牛肉切片，放入碗中加A料腌10分钟（图2），捞出，放入热油锅中略炒一下，立即捞出。
3. 锅中倒2大匙油烧热，放入芥蓝菜炒熟，加A料调匀，盛起备用。锅中再倒2大匙油烧热，爆香蒜末及C料，放牛肉片炒匀，盛入芥蓝菜中，即可淋在白饭上端出。



咕咾肉饭

简易快餐 15

材 料

夹心肉 400 克，鸡蛋 1 个，青椒、
凤梨各 60 克，洋葱 30 克

调味料

A 料：盐、酱油各 1/2 小匙

B 料：干生粉 1 大匙

C 料：番茄酱 4 大匙，盐 1/2 小匙，
凤梨汁 1 杯，麻油、干生粉
各 1 小匙

做 法

1. 青椒去蒂及籽，洋葱、凤梨去皮，均切块。
2. 夹心肉切块，用刀背拍松，放入碗中，打入鸡蛋，加 A 料及 2 大匙水腌 10 分钟（图 1），捞出，沾裹 B 料，放入热油锅中炸至金黄色（图 2），捞出备用。
3. 锅中留 2 大匙油继续烧热，放入青椒、洋葱及凤梨块炒香，加入 C 料及炸好的肉拌炒均匀，即可盛起，淋在白饭上端出。

