

MODERN PEOPLE
现代人



亚洲大厨屈浩审定推荐

炒饭烩饭 128道

齐鑫/编



中国轻工业出版社

MODERN PEOPLE

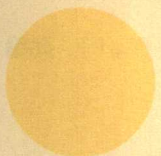
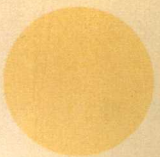


现代人

亚洲大厨屈浩审定推荐

炒饭烩饭 128道

齐鑫/编



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

炒饭烩饭128道 / 齐鑫编. —北京: 中国轻工业出版社,
2008.1

(现代人)

ISBN 978-7-5019-6205-1

I.炒… II.齐… III.大米—食谱 IV.TS972.131

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 165723 号

责任编辑: 张 弘

策划编辑: 龙志丹 高惠京

责任终审: 张乃柬

责任校对: 燕 杰

责任监印: 胡 兵 张 可

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787×1092 1/24 印张: 5

字 数: 120 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6205-1 / TS·3611 定价: 12.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70881S1X101ZBW



序

Foreword

“现代人”是中国轻工业出版社开创的美食类图书品牌，近年来推出了一本又一本深受广大读者欢迎的优秀菜谱书，目前发行量已经突破350万册。2007年4月，《家常菜精选1288例》荣获世界美食图书大奖唯一特别奖——“最佳易操作美食图书”。贴近生活，贴近实际，贴近群众，“轻工出版”的美食类图书已形成的良好社会效益和公众影响力有目共睹。

这套“128道”系列美食图书，是“轻工出版”专门针对老百姓而设计的一套家常菜谱书。《炒菜拌菜128道》《海鲜海鲜128道》《炖肉烧肉128道》《煲汤熬粥128道》《炒饭烩饭128道》《面条面点128道》涵盖了家庭烹饪最常见、需求最大的几个方面。

这套书中的每一道菜式都经过了编辑们的精心挑选，兼顾美味和营养，做法简单易学，内容贴心实用，可操作性强，所用食材花费不多，并且从“家常”“基础”入手，把家庭中最常见的菜式、最基础的做法呈现给读者，非常适合作为家庭厨事必备的工具书。

我相信，无论是会做菜的人还是想学做菜的人，都能从这套书中获得烹饪的乐趣，有这样一位无言的“烹饪老师”相伴，餐餐轻松做，厨事不再难！

亚洲大厨





目录 CONTENTS



炒饭

扬州炒饭	7
鸡蛋炒饭	8
双色炒饭	9
双色蛋炒饭	10
火腿蛋炒饭	11
鸡丝豆芽炒饭	12
咖喱鸡肉炒饭	13
黄豆鸡肉炒饭	14
三丝炒饭	15
香肠炒饭	16
家常炒饭	17
雪里蕻火腿炒饭	18
腊肉炒饭	19
茄汁肉末炒饭	20
豉肉炒饭	21
肉末芽菜炒饭	22
什锦肉丁炒饭	23
什锦炒饭	24
牛里脊肉青椒炒饭	25
甜椒牛柳炒饭	26
牛肉炒饭	27
牛肉蛋炒饭	28
印度尼西亚炒饭	29

虾仁炒饭	30
泡菜鱿鱼炒饭	31
海鲜炒饭	32
银鱼茄子炒饭	33
酱瓜炒饭	34
素炒饭	35
萝卜丝炒饭	36
生菜炒饭卷	37
青菜蛋炒饭	38
泡菜炒饭	39
双菇炒饭	40
番茄香菇咖喱炒饭	41
香菇炒饭	42
果蔬炒饭	43
菠萝炒饭	44
果仁炒饭	45
香辣炒饭	46
糟辣椒炒饭	47
葱油炒饭	48



烩饭

咖喱鸡烩饭	49
辣鸡肉烩饭	50
咸鱼鸡粒烩饭	51
猪肉番茄烩饭	52
五花肉烩饭	53
什锦烩饭	54
榨菜肉丝烩饭	55
胡萝卜牛肉烩饭	56
番茄牛肉烩饭	57
三鲜烩饭	58
鸡蛋蟹柳烩饭	59
扁豆烩饭	60
魔芋香菇烩饭	61
罗汉素烩饭	62



盖浇饭

叉烧肉盖浇饭	63
卤肉菜花盖浇饭	64
肉丁豌豆盖浇饭	65
豉汁小排盖浇饭	66
广式盖浇饭	67
土豆鸡肉咖喱盖浇饭	68
牛肉洋葱盖浇饭	69
黑椒牛柳盖浇饭	70
茄汁鱼片盖浇饭	71



鲜虾盖浇饭 72
 白汁鱼盖浇饭 73
 草虾盖浇饭 74
 香菇鲜虾盖浇饭 75
 蘑菇盖浇饭 76
 鱼香茄子盖浇饭 77
 番茄咖喱盖浇饭 78



蒸饭

腊肉糯米蒸饭 79
 火腿油菜蒸饭 80
 山药五花肉蒸饭 81
 青豆肉末蒸饭 82
 红豆糯米蒸饭 83
 绿豆蒸饭 84
 番薯蒸饭 85
 八宝蒸饭 86
 大枣栗子蒸饭 87
 荷包蒸饭 88



烫饭

羊肉烫饭 89
 四色烫饭 90
 油菜火腿烫饭 91
 家常烫饭 92
 鸡汤烫饭 93
 肉汤白菜烫饭 94



拌饭

肉松拌饭 95
 石锅拌饭 96



焖饭

红烧肉焖饭 97
 腊味焖饭 97
 什锦糙米焖饭 97
 牛肉番茄焖饭 98
 新疆手抓饭 98
 鸭肉焖饭 98
 鸡肉冬笋焖饭 99
 鸡蛋肉末焖饭 99
 鸡汤焖饭 99
 鱼肉焖饭 100
 西式鲜鱼焖饭 100
 蒜香蟹肉焖饭 100
 油菜焖饭 101
 蔬菜焖饭 101
 青菜叶焖饭 101
 南瓜焖饭 102
 茄香焖饭 102
 番薯焖饭 102
 金银焖饭 103
 番薯胡萝卜焖饭 103

豌豆焖饭 103
 红豆焖饭 104
 三色焖饭 104
 白果焖饭 104
 茶香焖饭 105
 鸭梨牛奶焖饭 105
 牛奶焖饭 105



煲仔饭

腊味煲仔饭 106
 家乡肉青菜煲仔饭 106
 梅干菜肉片煲仔饭 106
 豉汁蒜蓉排骨煲仔饭 107
 猪腰煲仔饭 107
 猪肝姜片煲仔饭 107
 腊鸭腿煲仔饭 108
 牛蛙煲仔饭 108
 黄鳝煲仔饭 108
 咸鱼雪花肉煲仔饭 109
 瑶柱香芋煲仔饭 109





附录

米的种类和营养	110
大米的营养	110
杂粮巧搭营养好	110
喷香煲仔饭	111
认识煲仔饭	111
做好煲仔饭的关键	112
厨房小窍门	113
食材选购窍门	113
怎样选购大米	113
怎样鉴别小米的好坏	113



摄影：赵 飞
 摄影助理：林 森
 菜品制作：段会良 王玉艳 刘志俭
 刘和斌 李爱远 韩庆元
 陈兴元 刘鑫等

怎样鉴别小米的新陈	113
食材贮存窍门	114
大米防虫的窍门	114
怎样挽救已经生虫的大米	114
大米存放注意事项	115
米饭防馊法	115
烹饪窍门	116
煮饭好吃的技巧	116
夹生饭、糊饭巧补救	116
电饭锅煮饭的窍门	117
高压锅做饭不粘锅的秘诀	117
如何一锅煮出两样饭	117
煮饭营养高的技巧	117
食材加工窍门	118
洗米也有学问	118
洗米水的利用	118
炊具保养窍门	119
电饭锅的保养	119
使用电饭锅省电的窍门	119
巧除电饭锅焦底	120

鸣 谢：港天世界餐饮有限公司鼎力
 协助
 沈阳市靓马瓷业有限公司提
 供瓷器（024-86115618）





提 示

米饭不必等炒蛋全熟时放入，这样可使粒粒米饭皆裹上蛋液，俗称“金裹银”；如想使炒饭颜色更鲜艳漂亮，可只用蛋黄，不用蛋清。

扬州炒饭

原料

米饭400克，鸡蛋1个，水浆虾仁30克，叉烧肉、水发香菇、豌豆各20克。

调料

葱末5克，料酒、盐各适量。

做法

1. 将豌豆泡发；叉烧肉、香菇均切成小丁；鸡蛋磕入碗内，加少许盐、葱末，搅打均匀。
2. 锅置火上，放油烧热，放入虾仁滑熟，捞出，放叉烧肉丁、香菇丁煸炒，加入料酒、适量盐烧开，盛入碗中。
3. 锅置火上，放油烧至五成热时，倒入鸡蛋液炒散至七成熟，加入米饭炒匀，再加入加工过的虾仁、叉烧肉丁、香菇丁及豌豆、剩余葱末，一同炒匀炒熟即可。

鸡蛋炒饭

原料

米饭300克，鸡蛋2个。

调料

盐、鸡精各适量。

做法

1. 鸡蛋打散成蛋液。
2. 锅置火上，放油烧热，倒入一半蛋液，炒散至半熟时加入米饭，炒至松散；将剩余蛋液倒入，继续拌炒至熟。
3. 加入盐、鸡精，拌炒后起锅即可。

提示

这是一道最简单的炒饭。锅中倒入油后，慢慢转动炒锅，使油滋润大部分锅底，可减少用油量，并使炒出来的米饭不会粘锅，口感更清爽。





提示
炒饭所用的配料可以举一反三，根据个人喜好换其他蔬菜。

双色炒饭

原料

米饭300克，鸡蛋2个，菠菜、玉米粒各80克。

调料

葱1根，胡椒粉、盐各适量。

做法

1. 将鸡蛋磕开，分离蛋清、蛋黄分别盛入碗中；菠菜去根洗净，切末；葱洗净，切末；米饭分成两份。
2. 锅中倒油烧热，爆香葱末，倒入蛋黄炒散，加入一份米饭炒散，再加入一半的玉米粒、胡椒粉及盐炒匀，成为黄色的玉米粒炒饭。如法，用蛋清做成绿色的菠菜炒饭。
3. 将炒好的两份炒饭均盛入盘中即可。

双色蛋炒饭

原料

米饭400克，鸡蛋、熟咸鸭蛋白各1个。

调料

葱末5克，盐少许。

提示

也可将鸡蛋打散成蛋液后倒入米饭中拌匀再入锅炒。

做法

1. 将熟咸鸭蛋白切小丁；鸡蛋打成蛋液备用。
2. 锅置火上，放油烧热，爆香葱末，放入蛋液炒散。
3. 倒入米饭翻炒，加盐调味，放入咸鸭蛋白丁拌匀即可。





提示

打鸡蛋时若加入少许醋和水，炒出来的鸡蛋更加鲜香，口感也更好。

火腿蛋炒饭

原料

米饭400克，火腿丁100克，鸡蛋2个。

调料

葱末10克，盐3克，料酒2克。

做法

1. 鸡蛋打成蛋液，加料酒、部分盐拌匀，入热油锅中炒散盛出。
2. 另起锅置火上，放油烧热，爆香葱末，放入火腿丁翻炒几下，倒入米饭炒散；放入炒好的鸡蛋，加剩余盐炒匀即可。

鸡丝豆芽炒饭

原料

米饭300克，鸡脯肉100克，绿豆芽25克。

调料

葱1根，盐、水淀粉各适量。

做法

1. 鸡脯肉洗净、切丝，用水淀粉抓一

下，加入部分盐再拌一下；绿豆芽去根、洗净；葱切末。

2. 锅置火上，放油烧热，爆香葱末，放入鸡丝煸炒，待鸡丝快熟时，加入绿豆芽炒匀，放剩余盐调好味后再炒片刻，盛出。

3. 另起锅置火上，放油烧热，放入米饭以中火反复翻炒至饭粒松散，加入炒好的鸡丝豆芽，翻炒几下即可盛出。



提示

炒饭中的蔬菜可用其他蔬菜代替，根据个人口味而定。



提示

炒饭前，
咖喱粉应先入锅
以小火慢炒，这样
咖喱特有的香味
才会出来。

咖喱鸡肉炒饭

原料

米饭300克，鸡脯肉100克，胡萝卜、菜花各30克。

调料

咖喱粉10克，盐、水淀粉各适量。

做法

1. 鸡脯肉切丁，用水淀粉、部分盐拌匀

入味；菜花、胡萝卜洗净切丁，入沸水略焯，捞出备用。

2. 锅置火上，放油烧热，爆熟鸡丁，盛起备用。

3. 锅重置火上，放油烧热，放入咖喱粉炒香，放入菜花丁、胡萝卜丁煸炒后，倒入米饭、鸡丁、剩余盐，煸炒片刻即可。

黄豆鸡肉炒饭

原料

米饭400克，鸡肉50克，黄豆20克。

调料

料酒10克，盐5克，味精、葱花各少许。

做法

1. 将黄豆洗净，泡发，捞出沥水；鸡肉

洗净，拍松，切丁，备用。

2. 锅置火上，放油烧热，放入鸡丁煸炒，再加料酒煸炒均匀盛出。

3. 原锅留底油烧热，放入黄豆炒至半熟，倒入适量清水煮约5分钟，放入米饭转小火焖约3分钟，放入炒好的鸡丁，加盐、味精，翻炒均匀，盛出以葱花点缀即可。

提示

炒黄豆要用小火，且要不断翻动，既能防止炒糊，还可炒除黄豆的生豆味。





提示

此饭还可以加入甜椒丝、洋葱丝、木耳丝等一起炒制。

三丝炒饭

原料

米饭500克，鸡丝80克，土豆半个，胡萝卜半根。

调料

盐3克，淀粉适量，料酒少许。

做法

1. 鸡丝用料酒、淀粉抓拌，腌5分钟；胡

萝卜、土豆均去皮，洗净切丝备用。

2. 锅置火上，放油烧热，放入腌好的鸡丝炒熟，盛出备用。

3. 原锅留底油烧热，放入胡萝卜丝、土豆丝略炒，倒入米饭、鸡丝，加盐，炒匀即可。

香肠炒饭

原料

米饭400克，熟香肠100克，嫩豌豆50克。

调料

盐、味精、葱末各适量。

做法

- 1.将香肠切成小丁；豌豆洗净，入沸水中煮熟。
- 2.锅置火上，放油烧热，加葱末、香肠炒香。
- 3.放入米饭炒散，加盐调味，放入豌豆、味精炒匀即可。



提示
油不可多放，否则有油腻之感。