



chaofan
gaifan

炒饭·盖饭

夏金龙◎主编



吉林出版集团 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

炒饭·盖饭 / 夏金龙主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5384-5203-7

I. ①炒… II. ①夏… III. ①大米—食谱 IV.

①TS972.131

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第035439号

炒饭·盖饭

主 编 夏金龙
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 车 强 郑 旭
技术编辑 黄 达 王运哲
封面设计 南关区涂图设计工作室
制 版 南关区涂图设计工作室
开 本 787mm×1092mm 1/64
字 数 35千字
印 张 1.25
印 数 1—20000册
版 次 2011年6月第1版
印 次 2011年6月第1次印刷



出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5203-7

定 价 10.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

目录 Contents

Part 1

炒饭



火腿青菜炒饭·····	5	火腿虾仁饭·····	24
虾仁香菇蛋炒饭·····	6	三鲜蛋炒饭·····	24
鸡丝虾仁炒饭·····	6	鸡丝蚕豆炒饭·····	25
海参虾仁炒饭·····	7	油菜蛋炒饭·····	25
黑椒火腿炒饭·····	8	辣白菜炒饭·····	26
什锦果蔬炒饭·····	8	西葫芦火腿饭·····	26
彩椒牛肉炒饭·····	9	四丝蛋炒饭·····	27
黄瓜火腿炒饭·····	10	奶油京葱炒饭·····	27
桂花八宝饭·····	10	鲜牡蛎蛋炒饭·····	28
牛肉豆苗饭·····	11	胡萝卜蛋炒饭·····	28
椒丁肉碎炒饭·····	12	牛肉咖喱饭·····	29
牛肉萝卜饭·····	12	烧肉蛋炒饭·····	29
扬州什锦炒饭·····	13	肉丁豆腐饭·····	30
包菜牛肉饭·····	14	叉烧酱油炒饭·····	30
什锦豌豆饭·····	14	山菜蘑菇炒饭·····	31
海南鸡饭·····	15	阳姜豆豉炒饭·····	31
番茄椒菇炒饭·····	16	甜椒蛋炒饭·····	32
海鲜蔬菜炒饭·····	16	香菇豆奶饭·····	32
番茄虾仁炒饭·····	17	凤梨咖喱炒饭·····	33
姜丝蟹肉饭·····	18	瘦肉泡菜炒饭·····	33
鱿丝酸菜炒饭·····	18	鲜虾蟹肉蛤蜊饭·····	34
肉肠蔬菜饭·····	19	绞肉蛋炒饭·····	34
黑椒牛肉饭·····	19	腌肉芥蓝炒饭·····	35
蛤蜊炒饭·····	20	乌贼豆仁炒饭·····	35
斑鱼香菇饭·····	20	培根蛋炒饭·····	36
香椿蛋炒饭·····	21	秋葵蛋炒饭·····	36
泡椒鸡丁炒饭·····	21	雪里蕻炒饭·····	37
杨桃炒饭·····	22	板栗鲜贝饭·····	37
什锦蛋炒饭·····	22	腊肉芥蓝饭·····	38
蘑菇鸡丁饭·····	23	榨菜海带蛋炒饭·····	38
红参豌豆饭·····	23		

Part 2

盖饭



中式猪排盖饭·····	39
-------------	----

目录 Contents

什锦肉丝盖饭	40	味噌牛肉盖饭	62
萝卜虾仁浇饭	40	粉蒸排骨饭	63
红糟排骨盖饭	41	牛肉滑蛋饭	64
番茄五花肉饭	42	木耳鸡丝盖饭	64
菜花肉丁饭	42	荷香卤肉饭	65
家常石锅拌饭	43	牛奶鸡肉饭	66
日式鳗鱼盖饭	44	气锅鸡翅饭	66
猪肉洋葱盖饭	44	小米饭焖鹿肉	67
坛肉米饭	45	蚬子豆腐盖饭	68
羊肉萝卜盖浇饭	46	富贵牛腩盖饭	68
什锦海鲜盖饭	46	鳕鱼海鲜饭	69
番茄牛肉饭	47	麻婆茄子盖饭	69
猪脚盖饭	48	香菇肉芽饭	70
排骨榨菜饭	48	鸡汤瘦肉饭	70
滑蛋虾仁烩饭	49	冬笋鸡块盖饭	71
鸭肉滋补饭	50	斑鱼脯香菇饭	71
茄子肉酱饭	50	洋葱蛤蜊饭	72
什锦鸡肉饭	51	红酒鸡肉盖饭	72
洋葱培根饭	52	西式牛肉盖饭	73
红酒海鲜饭	52	竹笋蟹肉盖饭	73
牛肉丸子饭	53	意大利蔬菜肉酱盖饭	74
凤梨金糕米饭	54	香菇青椒鸡肉饭	74
牡蛎鲜菌饭	54	虾米鸡丁盖饭	75
素四宝烩饭	55	豆瓣牛肉盖饭	75
鲜虾叉烧饭	56	福建盖浇饭	76
腊肉腰果饭	56	腱子牛奶饭	76
沙锅猪手饭	57	蟹柳芝麻饭	77
西蓝花银鱼饭	58	蚕丝肉饭	77
鸡肉洋葱盖饭	58	牛肉土豆盖饭	78
腊肉煲仔饭	59	干椒五花肉饭	78
鱼柳茄汁饭	60	红薯鸡腿饭	79
葱头猪排饭	60	醋溜丸子盖饭	79
竹筒鲜虾饭	61	豆干卤肉饭	80
风味盖饭	62	什锦蘑菇饭	80



001 火腿青菜炒饭

原料

粳米饭200克，三文治火腿30克，玉米粒15克，青豆、油菜各适量，鸡蛋1个。

调料

精盐1/3小匙，味精、胡椒粉各少许，色拉油2大匙。



1 鸡蛋磕入碗中搅打均匀，加上少许精盐调匀成鸡蛋液。



2 粳米饭放入容器内搅拌至散，再加入少许色拉油拌匀。



3 三文治火腿先切成小条，再切成玉米粒大小的丁。



4 油菜择洗干净，沥去水分，切成小段；玉米粒、青豆洗净。



5 锅中加水烧沸，放入油菜、玉米粒和青豆略焯，捞出沥水。



6 锅中加入色拉油烧至八成热，倒入鸡蛋液炒至定浆。



7 放入粳米饭翻炒至散，撒上三文治火腿丁用旺火炒匀。



8 放入玉米粒、青豆、油菜段，转中小火翻炒均匀。



9 加入精盐、味精、胡椒粉炒匀，即可出锅装碗。



原料

米饭250克，虾仁40克，鸡蛋1个，香菇、玉米粒各20克。

调料

葱末、精盐各适量，美极鲜味露1小匙，番茄酱、色拉油各1大匙。

002 虾仁香菇蛋炒饭

- ① 香菇去蒂，放入清水中浸泡一会儿，洗净、切末；虾仁洗净、擦干，放入热油锅中过油，再捞出沥油。
- ② 鸡蛋磕入碗内打散，再加入米饭拌匀备用。
- ③ 锅中加入色拉油烧热，放入葱末爆香，加入蛋黄饭炒至香松，再加入虾仁、玉米粒和香菇末炒匀，然后加入精盐、美极鲜味露和番茄酱炒匀即可。

原料

米饭250克，虾仁50克，鸡脯肉、葡萄干各20克，鸡蛋1个。

调料

味精1/2小匙，绍酒1大匙，精盐、淀粉、熟猪油各适量，葱油2大匙。



003 鸡丝虾仁炒饭

- ① 鸡蛋磕入碗内，打散成鸡蛋液；鸡肉切丝；虾仁、葡萄干洗净。
- ② 锅中加入熟猪油烧至五成热，下入虾仁滑散，捞出沥油。
- ③ 待锅内油温升至六成热时，放入鸡肉丝炒熟，捞出沥油待用。
- ④ 锅中加入葱油，用旺火烧热，先下入蛋液炒成碎块，再加入米饭、精盐、味精、绍酒，用小火翻炒至米饭熟透。
- ⑤ 然后加入虾仁、鸡肉丝，撒上葡萄干炒匀，出锅装盘即可。



004 海参虾仁炒饭

原料

米饭500克，水发海参150克，火腿、虾仁各100克。

调料

葱花10克，精盐、香油各1小匙，绍酒1大匙，酱油2大匙，色拉油100克。



1 火腿上屉蒸熟，取出切片；虾仁去虾线，洗净，切段。



2 大米淘洗干净，放入容器内，加入适量清水蒸熟成饭。



3 海参剖开，去除内脏和杂质，洗净，沥去水分，切成小片。



4 锅中放入清水和水发海参片，慢慢加温烧沸，捞出沥水。



5 锅中加入少许色拉油烧至七成热，下入葱花炒出香味。



6 烹入绍酒，放入海参片、火腿片、虾仁煸炒3分钟至熟。



7 加入酱油、精盐快速炒匀，淋上香油，盛出。



8 锅中加油烧至六成热，倒入米饭用中火煸炒5分钟。



9 放入海参片、火腿片、虾仁，用旺火炒匀，出锅装盘即可。

原料 大米150克, 鸡蛋2个, 火腿100克。

调料 葱末、精盐各适量, 黑胡椒粒1/2小匙, 色拉油1大匙。



005 黑椒火腿炒饭

- ① 大米淘洗干净, 用清水浸泡30分钟, 放入盆内, 加适量清水, 上屉用旺火蒸熟。
- ② 取出米饭, 放在容器内, 加入少许色拉油调散并晾凉。
- ③ 鸡蛋磕入碗内, 加精盐拌匀成蛋液, 再加入米饭拌匀。
- ④ 火腿放入蒸锅内用旺火蒸熟, 取出晾凉, 切成小丁。
- ⑤ 锅中加油烧热, 先下入葱末稍炒, 再放入火腿丁炒匀, 出锅沥油。
- ⑥ 将拌好的米饭放入热油锅中, 用旺火不断翻炒直至饭粒干松。
- ⑦ 加入炒好的火腿丁炒匀, 调入精盐, 撒上胡椒粒即可。



006 什锦果蔬炒饭

原料 米饭200克, 菠萝、番茄、洋葱、荷兰豆、虾仁、鸡蛋各适量。

调料 精盐、香辣酱、色拉油各适量。

- ① 菠萝削皮, 用淡盐水浸泡后切丁; 番茄去蒂洗净, 切丁。
- ② 荷兰豆洗净后切成小块; 洋葱去皮、洗净, 切成碎丁。
- ③ 虾仁去虾线, 洗净入碗, 加入精盐、绍酒拌匀。
- ④ 鸡蛋磕入碗内, 搅散成蛋液, 下入热油锅中炒熟, 出锅。
- ⑤ 锅中加油烧热, 先放入香辣酱略炒, 再加入洋葱丁煸炒至变色, 放入荷兰豆、番茄块炒匀, 加入米饭、熟鸡蛋和虾仁, 用中火不断翻炒均匀。
- ⑥ 加入菠萝丁、精盐炒出香味, 离火倒在大碗内即可。



007 彩椒牛肉炒饭

原料

米饭300克, 牛肉150克, 青椒、黄椒、红椒各50克, 洋葱30克, 香菇2朵, 鸡蛋1个。

调料

精盐、醪糟、淀粉、酱油各1小匙, 胡椒粉1/2小匙, 色拉油适量。



1 牛肉去筋膜、洗净, 沥净水分, 切成1厘米米大小的丁。



2 放入碗内, 加入酱油、醪糟、淀粉调匀, 腌渍10分钟。



3 青椒、黄椒、红椒去蒂及子, 洗净、沥干, 切成小丁。



4 香菇用清水泡软, 去蒂及杂质, 洗净, 切成小丁。



5 鸡蛋磕入碗中, 搅散; 洋葱去皮、洗净, 切成小粒。



6 锅中加油烧热, 倒入调好的鸡蛋液炒至定浆, 盛出。



7 锅中加入色拉油烧至六成热, 下入牛肉丁滑至变色, 盛出。



8 锅中余油烧至八成热, 放入香菇丁、洋葱丁炒出香味。



9 加入米饭、青椒丁、红椒丁、黄椒丁、牛肉丁、鸡蛋炒匀即可。



原料

大米100克，火腿肠150克，黄瓜丁100克，鸡蛋2个。

调料

葱花15克，精盐1小匙，味精1/2小匙，色拉油3大匙。

008 黄瓜火腿炒饭

- ① 火腿肠切成丁；鸡蛋磕入碗内，加上少许精盐搅匀成鸡蛋液。
- ② 大米用清水淘净，放入蒸锅内，用旺火蒸约30分钟至熟，取出晾凉，用筷子拨散呈米粒状。
- ③ 锅中加油烧至八成热，倒入鸡蛋液炒成鸡蛋花，出锅备用。
- ④ 锅中加油烧至六成热，下入葱花炒香，加入火腿丁和黄瓜丁略炒，倒入大米饭、鸡蛋花炒匀，加入精盐和味精调味即成。

原料

糯米500克，糖莲子、白果肉、青梅、金糕、瓜条、葡萄干各25克，蜜枣、桂圆各20克。

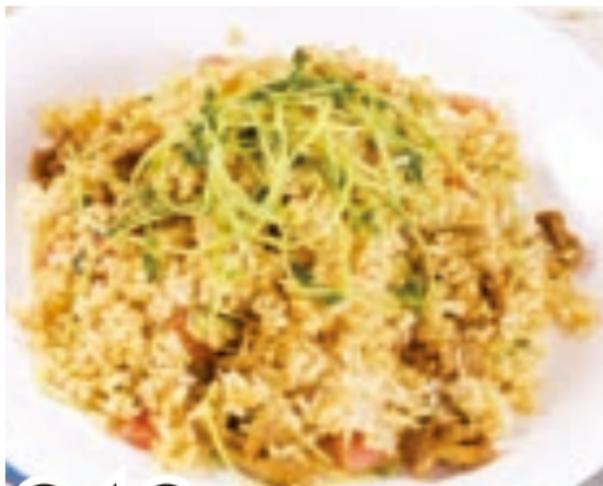
调料

糖桂花2小匙，水淀粉2大匙，白糖150克，熟猪油100克。



009 桂花八宝饭

- ① 糯米淘洗干净，放入蒸锅内蒸熟；糖莲子掰成两半；葡萄干洗净，沥干；白果肉去掉心，用沸水略焯，捞出过凉，沥干水分。
- ② 白果肉、青梅、金糕、瓜条、蜜枣和桂圆肉分别切成小丁。
- ③ 锅中加入熟猪油烧至五成热，加入白糖和清水炒至溶化，用水淀粉勾薄芡，加入糯米饭，用中火炒5分钟至熟透。
- ④ 放入糖莲子、白果肉、青梅、金糕、瓜条、蜜枣和桂圆肉炒匀，加入糖桂花稍炒出甜香味道，出锅倒在大盘内，上桌即成。



010牛肉豆苗饭

原料

米饭600克，牛肉200克，豆苗20克，番茄、鸡蛋各1个。

调料

精盐1小匙，味精、胡椒粉各1/2小匙，咖喱粉2小匙，淀粉、色拉油各适量。



1 番茄去蒂，放热水中浸烫一下，取出，剥去外皮，切成小块。



2 鸡蛋磕入碗中，加入少许精盐、味精拌匀成鸡蛋液。



3 豆苗去根、洗净，放入沸水锅内焯烫一下，捞出过凉。



4 牛里脊肉剔除筋膜，洗净、沥水，切成大薄片。



5 放入碗中，加入咖喱粉、色拉油、淀粉拌匀，腌渍10分钟。



6 锅中加油烧至六成热，加入牛肉片滑散至变色，捞出。



7 锅留底油烧热，倒入鸡蛋液用旺火炒至刚刚凝固。



8 放入米饭翻炒均匀，再放入牛肉片、番茄块炒至入味。



9 加精盐、味精、胡椒粉、咖喱粉调味，撒入豆苗炒匀即可。

原料 米饭450克, 猪五花肉150克, 红甜椒70克, 鸡蛋1个, 西蓝花50克。

调料 蒜末少许, 精盐1小匙, 鸡粉1/2小匙, 色拉油适量。



011 椒丁肉碎炒饭

- ① 甜椒洗净, 去子, 切成小丁。
- ② 西蓝花去根, 取小花瓣, 洗净, 用精盐和鸡粉调拌均匀, 腌渍5分钟。
- ③ 鸡蛋磕入碗内打散, 下入热油锅中煎成薄鸡蛋皮, 取出晾凉, 切成蛋皮丝。
- ④ 猪五花肉洗净, 切成碎末。
- ⑤ 锅中加入适量色拉油烧至六成热, 先下入蒜末炒香, 再加入猪肉末炒至肉末熟香, 然后加入红椒丁炒匀。
- ⑥ 放入米饭, 用旺火快速炒匀, 加入蛋皮丝和剩余的精盐, 撒上西蓝花碎末稍炒, 离火出锅即可。

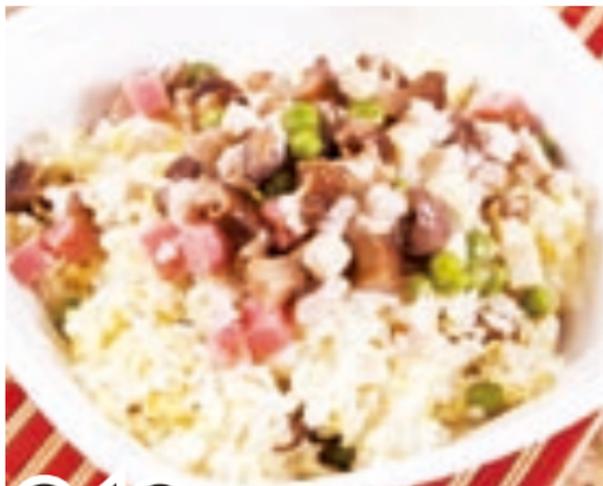


012 牛肉萝卜饭

原料 大米300克, 牛里脊肉100克, 胡萝卜、萝卜、卷心菜各少许。

调料 葱花、姜末、精盐、鸡精、酱油、香油各适量, 料包1个(大料、桂皮)。

- ① 将牛肉洗净, 切成丁, 再放入清水锅中煮至八分熟, 捞出沥干备用。
- ② 将胡萝卜去皮、洗净, 切成丁; 萝卜洗净, 切成丁; 卷心菜洗净, 切成块; 大米淘洗干净待用。
- ③ 坐锅点火, 加入适量清水, 先放入牛肉丁、料包、葱花、姜末烧沸, 再加入胡萝卜丁、萝卜丁炖约25分钟, 然后放入卷心菜、酱油、精盐、鸡精、香油、大米搅匀, 再焖约25分钟即可。



013 扬州什锦炒饭

原料

米饭500克，鸡蛋250克，猪瘦肉100克，水发海参、熟鸡胸肉、熟火腿肉、熟鸡肝、熟冬笋、水发冬菇、豌豆各适量。

调料

葱花、精盐、绍酒、水淀粉、熟猪油、鲜汤各适量。



1 鸡蛋磕入大碗中搅匀，加入少许精盐和葱花调匀成蛋液。



2 熟冬笋、水发冬菇切丁，焯水，捞出；猪肉煮熟后捞出。



3 水发海参、熟火腿、熟鸡肉、熟鸡肝分别洗净，均切成小丁。



4 锅中加入熟猪油烧热，下入猪肉丁、鸡肉丁、火腿丁炒匀。



5 放入鸡肝丁、海参丁、冬菇丁、冬笋丁、豌豆，用旺火炒匀。



6 加入绍酒、鲜汤、精盐烧沸，用水淀粉勾芡，出锅成什锦料。



7 锅中加入猪油烧热，倒入蛋液炒熟，再放入米饭略炒。



8 加入少许精盐炒匀，倒入一半什锦料，不断颠锅翻炒均匀。



9 出锅分盛在碗内，放入剩余什锦料，即可上桌。



014 包菜牛肉饭

原料

米饭300克，净牛里脊肉100克，胡萝卜丝、卷心菜丝各75克，鸡蛋1个。

调料

葱花、蒜片、味精、精盐、淀粉各适量，冬央酱、鱼露各1大匙，色拉油2大匙。

- ① 鸡蛋磕入碗内打散成鸡蛋液，再下入热油锅中炒碎，装盘。
- ② 牛肉切丝入碗，加少许精盐、淀粉和清水拌匀，腌渍30分钟。
- ③ 锅中加油烧至六成热，先下入牛肉丝炒散出香味，再放入蒜片爆炒片刻，出锅倒入盛放鸡蛋碎的盘内。
- ④ 锅中加油烧热，倒入卷心菜丝、胡萝卜丝略炒，加入米饭炒散，放入冬央酱、鱼露略炒，倒入牛肉丝等炒匀，撒上葱花即成。

原料

米饭400克，豌豆、胡萝卜各75克，冬笋50克，口蘑20克。

调料

葱丝25克，姜丝10克，精盐1小匙，胡椒粉少许，熟猪油2大匙。



015 什锦豌豆饭

- ① 口蘑、胡萝卜、冬笋分别洗涤整理干净，切丁；豌豆洗净，沥干。
- ② 口蘑丁、胡萝卜丁和冬笋丁下入沸水中焯烫一下，捞出沥水。
- ③ 锅中加入熟猪油烧至六成热，下入葱丝和姜丝炒出香味，放入口蘑丁、豌豆、胡萝卜丁和冬笋丁，用旺火快速煸炒均匀。
- ④ 加入米饭翻炒均匀，撒入精盐和胡椒粉翻炒至入味，离火倒在大碗内即可。



016 海南鸡饭

原料

鸡腿250克，大米100克，胡萝卜30克。

调料

葱段、姜片各少许，精盐、味精、白糖、胡椒粉、色拉油各适量，酱油、绍酒、蚝油各1大匙，高汤250克。



1 胡萝卜切成2厘米大小的丁，焯烫一下，捞出过凉，沥水。



2 大米淘洗干净，放入清水内浸泡30分钟，捞出沥水。



3 鸡腿剔去骨头，洗净，鸡皮朝下放在案板上，刮上花刀。



4 切成大块，加入少许精盐、绍酒、酱油拌匀，腌渍入味。



5 大米放入盆内，加入清水，入锅用旺火蒸熟，取出。



6 锅中加油烧至七成热，下入鸡腿块炸至金黄色，捞出。



7 锅留底油烧热，下入葱段、姜片炒出香味，放入鸡腿块。



8 加入高汤、酱油、绍酒、蚝油、精盐、味精、白糖烧沸。



9 转小火煨熟，放入胡萝卜丁、大米饭炒匀，撒入胡椒粉即可。

原料 米饭250克, 番茄100克, 青、红椒丁各50克, 蘑菇、芹菜各30克, 黄瓜片25克。

调料 葱末20克, 蒜末10克, 精盐1小匙, 胡椒粉少许, 蔬菜汤250克, 白葡萄酒、色拉油各2大匙。



017 番茄椒菇炒饭

- ① 蘑菇用温水浸泡1小时, 取出洗净, 切成小片; 番茄去蒂, 洗净后沥水, 切丁; 芹菜取嫩菜茎, 洗净, 切末。
- ② 锅中加入清水烧沸, 下入蘑菇片略焯, 捞出过凉, 沥水。
- ③ 锅中加油烧热, 下入葱花、蒜末炒香, 放入青椒丁、红椒丁和蘑菇片炒匀, 加入精盐、胡椒粉调味。
- ④ 加入米饭略炒, 倒入蔬菜汤、白葡萄酒、番茄丁炒匀出香味, 加入芹菜末, 撒上黄瓜片炒匀, 出锅倒在大碗内即可。



018 海鲜蔬菜炒饭

原料 米饭500克, 蟹肉、火腿丁和虾肉各120克, 洋葱末100克, 青椒50克, 芹菜30克, 鸡蛋1个。

调料 精盐、香油各1小匙, 绍酒1大匙, 色拉油3大匙。

- ① 芹菜、青椒均洗净, 切成小丁; 虾肉去除虾线, 洗净, 沥干, 也切成小丁。
- ② 锅中加油烧至五成热, 放入虾丁滑散至熟, 捞出沥油。
- ③ 鸡蛋磕入碗内, 加入少许精盐调拌均匀成鸡蛋液。
- ④ 锅中加油烧至六成热, 下入葱末煸炒至微黄, 倒入蛋液炒熟成小块, 加入熟虾丁、蟹肉、火腿丁炒匀。
- ⑤ 放入芹菜丁和青椒丁炒透, 加入米饭炒匀, 撒入精盐, 淋上香油即成。



019 番茄虾仁炒饭

原料

大米饭200克, 虾仁50克, 洋葱25克, 番茄、青豆各适量, 鸡蛋1个。

调料

精盐、白糖各1/2小匙, 胡椒粉少许, 番茄酱、色拉油各2大匙。



1 番茄去蒂、洗净, 切成小丁; 鸡蛋磕入碗中搅匀成蛋液。



2 青豆洗净, 放入沸水中焯烫一下, 捞出过凉, 沥去水分。



3 虾仁挑除沙线, 洗净, 沥去水分, 加入少许精盐调拌均匀。



4 锅中加水烧沸, 放入虾仁烫至熟透, 捞出沥水。



5 锅中加油烧至八成热, 倒入鸡蛋液快速炒散, 盛出。



6 锅中加入底油烧热, 下入番茄酱、洋葱末炒至色泽鲜红。



7 加入精盐、白糖、胡椒粉略炒, 再放入大米饭翻炒均匀。



8 放入虾仁、鸡蛋、番茄丁和青豆炒拌均匀, 出锅装盘即可。



试读结束: 如需购买, 请在线购买: