



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。



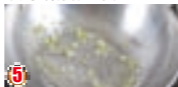
**2** 大米淘洗干净，放入容器内，加入适量清水蒸熟成饭。



**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。



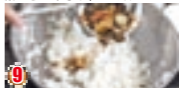
**6** 烹入绍酒，放入海参片、火腿片、虾仁煸炒3分钟至熟。



**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。



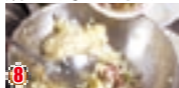
**5** 放入鸡肝丁、海参丁、冬菇丁、冬笋丁、豌豆，用旺火炒匀。



**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: