

盖浇

饭



四川出版集团 四川科学技术出版社

田力 周碧超 编著

盖浇饭



田 力 周碧超 编著

四川出版集团·四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

盖浇饭/田力,周碧超编著. - 成都:四川科学技术出版社,
2006.7

ISBN 7-5364-5959-9

I. 盖... II. ①田... ②周... III. 食谱
IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 061848 号

盖 浇 饭

编 著 田 力 周碧超
责任编辑 张 蓉 王 勤
封面设计 李 庆
版面设计 康永光
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路12号 邮政编码 610031
成品尺寸 143mm × 135mm
印张 3.5 字数 70 千 插图 2
印 刷 郫县犀浦印刷厂
版 次 2006 年 7 月成都第一版
印 次 2006 年 7 月成都第一次印刷
定 价 9.00 元
ISBN 7-5364-5959-9

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路12号 电话/(028)87734081

邮政编码/610031

前言

随着人们生活和工作节奏的加快,人们对快餐食品的要求量不断增长。特别是在近十年来,在大中型城市里,快餐食品如雨后春笋,发展迅猛。不仅有各式各样的洋式快餐,也有各具地方风味的传统快餐食品。快餐食品在人们的日常生活和工作中,扮演着越来越重要的角色。人们在要求快餐食品填饱肚子的同时,对其提出了更高的要求:卫生、营养、健康、美味、经济等等。

盖浇饭,顾名思义,就是将多汁的烧烩菜肴,浇淋在米饭上的一种快餐形式。作为人们喜爱的一种快餐食品,这几年大有后来居上的趋势。盖浇饭不仅具有味道鲜美、菜饭合一的特点,而且味型多样、口感舒适,老少皆宜。为了适应现代人的生活节奏、生活习惯、营养要求,方便、快捷地缩短就餐时间,同时也为了满足广大餐饮经营者的共同需要,将市场上流行的盖浇饭、捞饭品种收集、整理成册。为了方便读者,书末附了少量有特色的炒饭品种,供广大食者、餐饮经营者、学者参考使用。由于我们经验有限,书中错漏在所难免,敬请各位读者批评指正。

编者





目 录

土豆牛腩盖浇饭	1	官保虾仁盖浇饭	28	凉瓜蹄筋盖浇饭	54
烟笋牛腩盖浇饭	2	苦蒿鹅掌盖浇饭	29	牛肝菌烧肉盖浇饭	55
萝卜排骨盖浇饭	4	苦瓜烧肉盖浇饭	30	鸭蹼青豆盖浇饭	56
明笋烧肉盖浇饭	5	大蒜鲢鱼盖浇饭	31	苦笋鳝段盖浇饭	57
红烧鸡腿盖浇饭	6	香菇牛蛙盖浇饭	32	芋儿烧鸡盖浇饭	58
豆腐鳝鱼盖浇饭	7	胡萝卜排骨盖浇饭	33	菠萝鱼片盖浇饭	60
红烧节节香盖浇饭	8	香菇牛柳盖浇饭	34	白果鸡肾盖浇饭	61
兰花猪手盖浇饭	9	酥肉菜头盖浇饭	36	西芹牛柳盖浇饭	62
红烧肥肠盖浇饭	10	红烧乳鸽盖浇饭	37	南瓜烧鸭盖浇饭	63
酸菜啤酒鸭盖浇饭	12	鱼香鸡块盖浇饭	38	香菇脑花青元盖浇饭	64
香菇肥肠盖浇饭	13	酸菜鱼肚盖浇饭	39	四季豆烧肉盖浇饭	65
蘑菇仔兔盖浇饭	14	三鲜鱿鱼盖浇饭	40	雪魔芋烧鸭盖浇饭	66
红烧鱼块盖浇饭	15	红烧蹄筋盖浇饭	41	凉瓜仔鸭盖浇饭	68
腊八豆腰块盖浇饭	16	红烧鳝鱼盖浇饭	42	红苕烧鸡盖浇饭	69
酸萝卜炖鸭盖浇饭	17	腊肉花菜盖浇饭	44	牛肝菌猪手盖浇饭	70
海味什锦盖浇饭	18	竹笋烧土鸡盖浇饭	45	血旺鱼盖浇饭	71
花生仁凤爪香菇盖浇饭	20	香菇肥肠豆沙盖浇饭	46	鳅鱼豆腐盖浇饭	72
板栗牛尾盖浇饭	21	番茄鱼条盖浇饭	47	土豆甲鱼盖浇饭	73
红烧羊肉盖浇饭	22	什锦虾球盖浇饭	48	麻婆豆腐盖浇饭	74
西芹肝胗盖浇饭	23	萝卜酥排骨盖浇饭	49	鲜菇乌鱼盖浇饭	76
山药牛腩盖浇饭	24	红烧肉盖浇饭	50	锦秀海螺盖浇饭	77
泡椒蹄花盖浇饭	25	豆腐烧肉盖浇饭	52	红烧牛脊髓盖浇饭	78
红烧排骨盖浇饭	26	蚝油豆腐盖浇饭	53	酱爆甲鱼盖浇饭	79

茶树菇仔兔盖浇饭 80
腐乳肚条盖浇饭 81
番茄炒蛋盖浇饭 82
酱爆羊柳盖浇饭 84
虾球豆腐盖浇饭 85
酸菜鲢鱼盖浇饭 86
大蒜墨鱼仔盖浇饭 87
芹菜鸡杂盖浇饭 88
豆腐泥鳅盖浇饭 90
青笋舌尖盖浇饭 91
茶树菇烧鸡盖浇饭 92
高笋烧牛腩盖浇饭 93
松茸烧肉盖浇饭 94
芦荟鸡片盖浇饭 95
茄子牛蛙盖浇饭 96
丝瓜烧土鸡盖浇饭 97
泡椒蛙腿盖浇饭 98
山椒牛蛙盖浇饭 100
泡菜鳊鱼盖浇饭 101
青椒鸡盖浇饭 102
双椒掌中宝盖浇饭 103
苦笋仔鸡盖浇饭 104
仙人掌牛柳盖浇饭 105
家常鱿鱼盖浇饭 106
尖椒螺片盖浇饭 108
咖喱牛肉盖浇饭 109

鲜菌鱼片盖浇饭 110
虎掌菌鸡片盖浇饭 111
芦笋牛蹄筋盖浇饭 112
鸡纵菌烧肉盖浇饭 113
大蒜肚条盖浇饭 114
大蒜带鱼盖浇饭 116
白果凤冠盖浇饭 117
凉粉牛肉盖浇饭 118
豉汁排骨盖浇饭 119
面疙瘩牛柳盖浇饭 120
芦笋鸭舌盖浇饭 121
萝卜烧羊肉盖浇饭 122
竹荪蛋鸡片盖浇饭 124
仔姜酱鸭舌盖浇饭 125
红烧牛鞭花盖浇饭 126
仔姜腰花盖浇饭 127
双椒蛭子盖浇饭 128
百年好合盖浇饭 129
板栗烧蹄花盖浇饭 130
大蒜带鱼盖浇饭 132
茄子烧肉盖浇饭 133
红烧仔兔盖浇饭 134
鲜蘑菇仔鸡盖浇饭 135
家常牛掌盖浇饭 136
青椒牛尾盖浇饭 137
家常鸡杂盖浇饭 138

鲍鱼捞饭 140
鱼翅捞饭 141
鲍汁花菇扣鹅掌 142
富贵猪手捞饭 143
蟹肉燕窝捞饭 144
鲍汁鹅掌扣辽参 145
法国鹅肝捞饭 146
花菇凤爪捞饭 147
猴头菇鱼唇捞饭 148
青豆肉末炒饭 149
芽菜碎肉炒饭 150
榨菜肉丝炒饭 151
什锦虾仁炒饭 152
番茄青豆蛋炒饭 153
双椒鸡丁炒饭 154
芹菜肉末炒饭 155
桂花饭 156
腌萝卜干炒饭 157
腊肉泡豇豆炒饭 158
香菇兔丁炒饭 159
尖椒牛肉丁炒饭 160
回锅肉炒饭 161
鱼香肉丝炒饭 162



土豆牛腩盖浇饭

味型:家常味

原料组成:珍珠米饭 100 克,牛腩 100 克,土豆 100 克,郫县豆瓣 20 克,精盐 5 克,味精 3 克,老姜 5 克,大葱 5 克,大蒜 5 克,水豆粉 30 克,白糖 1 克,黄酒 5 克,花生油 50 克,香菜 5 克,鲜汤 500 克。

技术关键

- 1.牛腩、土豆一定要烧熟软,汁水不要太多。
- 2.牛腩、土豆要注意成形完整。
- 3.郫县豆瓣用量不宜太多,避免过咸。

备注:可加少许啤酒烧制,能去异味增香,增加菜肴风味。

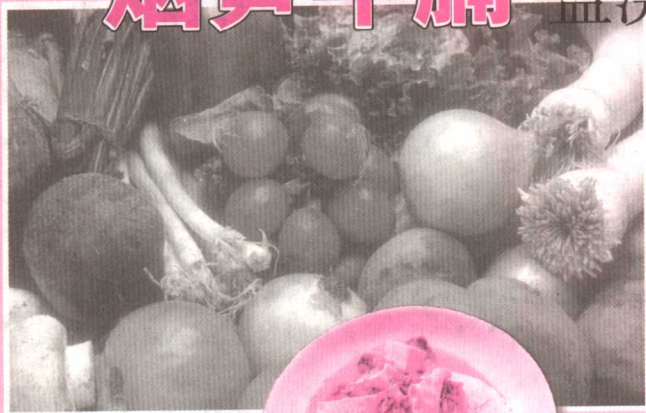
特点:牛腩鲜香,美味可口,土豆软糯,色泽红亮。

制作方法

- 1.牛腩洗净,切 2 厘米见方的块;土豆去皮洗净,切 2 厘米的滚刀块备用。
- 2.老姜、大蒜洗净分别剁细末,大葱洗净切段,郫县豆瓣剁细茸,香菜洗净切细备用。
- 3.锅内放花生油烧至三成热时,下牛腩炒干表面水分,再下郫县豆瓣炒香上色,下姜米、蒜米炒香,再下葱段略炒,加入黄酒、鲜汤,改用小火慢烧至刚熟,最后加入土豆、川盐、味精、白糖,用小火慢烧,待牛腩和土豆烧熟软后用水豆粉收汁(二流芡)起锅,浇入扣有珍珠米饭的盘中,撒入香菜末即成。

盖浇饭

烟笋牛腩 盖浇饭



味 型:家常味

原料组成:泰米饭 100 克,

牛腩 100 克, 水发烟笋 100 克,
郫县豆瓣 20 克, 精盐 3 克, 味精
3 克, 老姜 5 克, 大葱 5 克, 大蒜
5 克, 白糖 1 克, 黄酒 5 克, 八角
2 克, 精炼油 50 克, 香菜 5 克,
鲜汤 500 克。

特 点:牛腩鲜香, 色泽红

亮, 家常味浓郁, 水发烟笋鲜嫩。

制作方法

1. 牛腩洗净, 切 2 厘米见方的块备用。

2. 水发烟笋洗净, 切 2~3 厘米长的滚刀块,
入沸水中氽水后备用。

3. 老姜、大蒜洗净分别剁细末, 大葱洗净切
段; 郫县豆瓣剁细茸, 香菜洗净切细; 八角洗净备
用。

4. 锅内放精炼油烧至三成热时, 下牛腩、加黄
酒煸炒干表面水分, 再下郫县豆瓣炒香上色, 下
姜米、蒜米炒香, 下葱段略炒, 加入鲜汤, 改用小
火慢烧, 最后加水发烟笋同烧, 加入精盐、味
精、白糖、八角 调味。待牛腩和水发烟笋烧熟
软后, 自然收汁起锅, 捡去八角, 浇入扣有泰
米饭的盘中, 撒入香菜末即成。

技术关键

1. 牛腩、水发烟笋一定要烧
熟软, 汁水不要太多。

2. 水发烟笋要涨发透, 否则
不脆。

备 注:可加少许啤酒

同烧, 能去异味增香。



萝卜排骨

盖浇饭

味 型:咸鲜味

原料组成:大米饭 100

克, 鲜排骨 100 克, 白萝卜
150 克, 老姜 3 克,
大葱 3 克, 香菜 5
克, 料酒 5 克, 精盐
5 克, 味精 5 克, 胡椒面 2
克, 花椒 1 克, 鲜汤 500 克,
精炼油 30 克。

特 点:色泽洁白, 排骨软糯,
味美鲜香, 造型大方。

制作方法

1. 鲜排骨洗净, 斩成 3 厘米长的块备用。
2. 白萝卜去皮洗净, 切成 2 厘米见方的块; 老姜洗净拍破, 大葱洗净切段, 香菜洗净切末备用。
3. 鲜排骨入沸水, 加部分料酒余一水去血泡沫, 捞起备用。
4. 炒锅置旺火上, 入精炼油烧三成熟时, 下余水后的排骨炒干表面水分, 加老姜、葱段、花椒炒香。加入鲜汤、白萝卜块烧沸, 加入精盐、料酒、胡椒面后改用小火烧制。待排骨、白萝卜烧熟软后, 加入味精调味, 拣去老姜、葱段、花椒不用, 起锅浇入盛有大米饭的盘中, 撒入香菜末即可。

技术关键

1. 排骨要新鲜, 色泽要自然。
2. 最好是用小火焖制, 便于排骨离骨, 萝卜软糯。
3. 注意咸鲜味感适度。

备 注:可用鲜牛排代替猪排骨。

味 型:家常味

原料组成:珍珠米饭 100 克,五花肉 150 克,水发明笋 100 克,老姜 5 克,大蒜 5 克,大葱 5 克,郫县豆瓣 20 克,料酒 5 克,精盐 2 克,味精 3 克,胡椒面 2 克,糖色 5 克,水豆粉 6 克,鲜汤 500 克,精炼油 50 克。

特 点:色泽红亮,肉质软糯,家常味浓郁。

制作方法

1.五花肉洗净,切成 2 厘米见方的

块备用。

2.水发明笋洗净,切成 2~3 厘米的滚刀块;下沸水氽一水备用。

3.老姜、大蒜洗净后分别剁细末;大葱洗净切段;郫县豆

瓣剁细末备用。

4.炒锅上旺火,下精炼油烧四成热时,下五花肉块加料酒煸炒至肉皮起皱纹,加入郫县豆瓣、老姜米、大蒜米、大葱段炒香上色,掺入鲜汤烧沸,再加入精盐、胡椒面、糖色定味调色,放入水发明笋改用小火烧制,待五花肉块、水发明笋都熟软时,加入味精调味,用水豆粉收薄芡汁,拣去葱段不用,起锅浇入盛有珍珠米饭的盘中即可。

明笋烧肉 盖浇饭

技术关键

- 1.五花肉要新鲜,皮毛要去净。
- 2.注意郫县豆瓣的用量,避免过咸。
- 3.注意糖色用量,至淡红色即可,不宜过深。
- 4.水发明笋的异味要去净。

备 注:制作糖色时,可

用油炒或水炒,不要过老,否则味苦。



红烧鸡腿

盖浇饭

味 型:家常味

原料组成:大米饭 100 克,鸡腿 1 个
(约 150 克),去皮青笋 100 克,老姜 5 克,大葱 5 克,
郫县豆瓣 20 克,香料八角 2 克,料酒 5 克,精盐 2
克,味精 3 克,胡椒面 2 克,水豆粉 6 克,鲜
汤 500 克,精炼油 50 克。

特 点:色彩绚

丽,家常味浓郁,造型大方。

制作方法

1.鸡腿洗净,斩成 2 厘米大小的块备用。

2.去皮青笋洗净切 2 厘米长的滚刀块;老姜洗净拍破;大葱洗净切段;郫县豆瓣剁细末;八角洗净备用。

3.炒锅置旺火上,放入精炼油烧三成热时,下鸡腿块加料酒炒去表面水分,加入老姜、大葱、八角继续翻炒香,再加入郫县豆瓣炒香上色,掺加入鲜汤,放入去皮青笋块烧沸后,加精盐、胡椒面调味后,改用小火烧制。待鸡腿、青笋熟软时加入味精调匀味,下水豆粉收二流芡,拣去老姜、大葱、八角不用,起锅浇入盛有大米饭的盘中即可。

技术关键

1.鸡腿最好不用冰冻的,会影响口感。

2.注意去皮青笋下锅的时间不要过长,否则会变色。

3.即时食用。

味 型:家常味

原料组成:大米饭 100 克,鲜鳊鱼片 100 克,水发豆筋 100 克,老姜 5 克,大蒜 10 克,小葱 5 克,郫县豆瓣 20 克,泡椒 5 克,料酒 5 克,精盐 2 克,味精 3 克,胡椒面 2 克,水豆粉 10 克,鲜汤 500 克,精炼油 60 克。

豆筋鳊鱼

盖浇饭

特 点:色泽红亮,家常制法,口感鲜香,造型美观。

制作方法

- 1.鲜鳊鱼片洗净,切 4 厘米长的段,加料酒余水备用。
- 2.水发豆筋捞起,切 3 厘米长的滚刀块,焯水备用。
- 3.老姜洗净,剁细末;大蒜洗净去蒂;小葱洗净切 3 厘米长的段;泡椒切 3 厘米长的段;郫县豆瓣剁细末备用。
- 4.锅置旺火上,入精炼油烧三成热时,下鲜鳊鱼片加料酒爆炒,加入老姜末、大蒜籽、泡椒段、郫县豆瓣末炒香上色;加入鲜汤、水发豆筋烧沸,放入精盐、胡椒面调味;待水发豆筋烧透,鲜鳊鱼片熟软时,加味精和味,放入小葱段,下水豆粉收汁亮油;起锅浇入盛有大米饭的盘中即可。

技术关键

- 1.鳊鱼片一定要新鲜,泥腥味要去净。
- 2.水发豆筋要发透,否则会影响口感。
- 3.注意泡椒、郫县豆瓣的用量。



红烧节节香

盖浇饭

特点:色彩绚丽,家常味浓郁,回味微甜,口感软糯,造型大方。

制作方法

- 1.鲜净猪尾用火烧去细毛,刮洗干净,斩成3厘米长的段,加料酒余水备用。
- 2.胡萝卜去皮洗净,切3厘米长的滚刀块;老姜洗净拍破;大蒜洗净去蒂;大葱洗净切3厘米长的段;郫县豆瓣剁细末备用。
- 3.炒锅置旺火上,入精炼油烧三成热时,下鲜净猪尾段煸去水分,至表皮起皱纹,加入老姜块、大蒜、大葱段翻炒,再加郫县豆瓣末、糖色炒香上色,掺入鲜汤,下胡萝卜块烧沸,下精盐、胡椒面调味,改用小火烧制。待鲜净猪尾段、胡萝卜块熟软时,加味精和味,再下水豆粉收汁亮油,拣去老姜块、大葱段不用,起锅浇入盛有珍珠米饭的盘中即可。

味型:家常味

原料组成:珍珠米

饭 100 克, 鲜净猪尾 2 根 (150 克), 胡萝卜 100 克, 老姜 5 克, 大蒜 10 克, 大葱 5 克, 郫县豆瓣 20 克, 料酒 5 克, 精盐 2 克, 味精 3 克, 胡椒面 2 克, 水豆粉 10 克, 糖色 5 克, 鲜汤 500 克, 精炼油 50 克。

技术关键

- 1.鲜净猪尾选用无积血的,易于色泽美观。
- 2.糖色上色不宜太深。

备注:可用牛尾烧制,但要腥味去净。



兰花猪手 盖浇饭

味 型:家常味

原料组成:大米饭 100 克,鲜猪手 150 克,西兰花 80 克,老姜 5 克,大葱 5 克,辣妹子辣酱 20 克,料酒 5 克,精盐 2 克,味精 3 克,胡椒面 2 克,水豆粉 10 克,糖色 5 克,鲜汤 500 克,精炼油 50 克。

特 点:色彩绚丽,红

绿相间,口感软糯,形状美观。

制作方法

1.鲜猪手用火烧去细毛,刮洗干净,斩成 2 厘米宽的块,加料酒余水备用。

2.西兰花改小朵洗净;老姜洗净拍破,大葱洗净切段备用。

3.净锅置旺火上,入精炼油烧四成热时,下余水后的鲜猪手煸去水分,至表皮起皱纹,下老姜块、大葱段炒香,再下糖色、辣妹子辣酱炒香上色,掺入鲜汤烧沸,放入精盐、胡椒面调味后,改用小火焖制。另取一锅烧沸水,入改刀后的西兰花余熟捞起,加精盐、味精、精炼油拌入味备用。待鲜猪手熟软时,加入味精和味,下水豆粉收薄芡,拣去老姜块、大葱段不用,起锅浇入盛有大米饭的盘中,围上西兰花即可。

技术关键

1.鲜猪手要新鲜,猪毛要去净。

2.西兰花下锅时间不宜过长,否则口感不脆。

3.烧制时鲜汤要一次性加够。

备 注:辣妹子辣酱炒制时,油温要低,才不会炒糊。

红烧肥肠 盖浇饭

