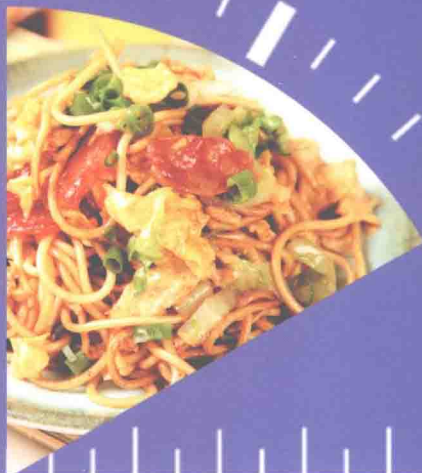


151道嚼劲十足的喷香炒饭
粒粒分明味道香
165道好吃嫩滑的美味炒面
各有千秋品种全
在饭与面的美味世界穿梭
尽享简单却不单调的美食



十分钟学会 炒饭炒面

甘智荣 主编

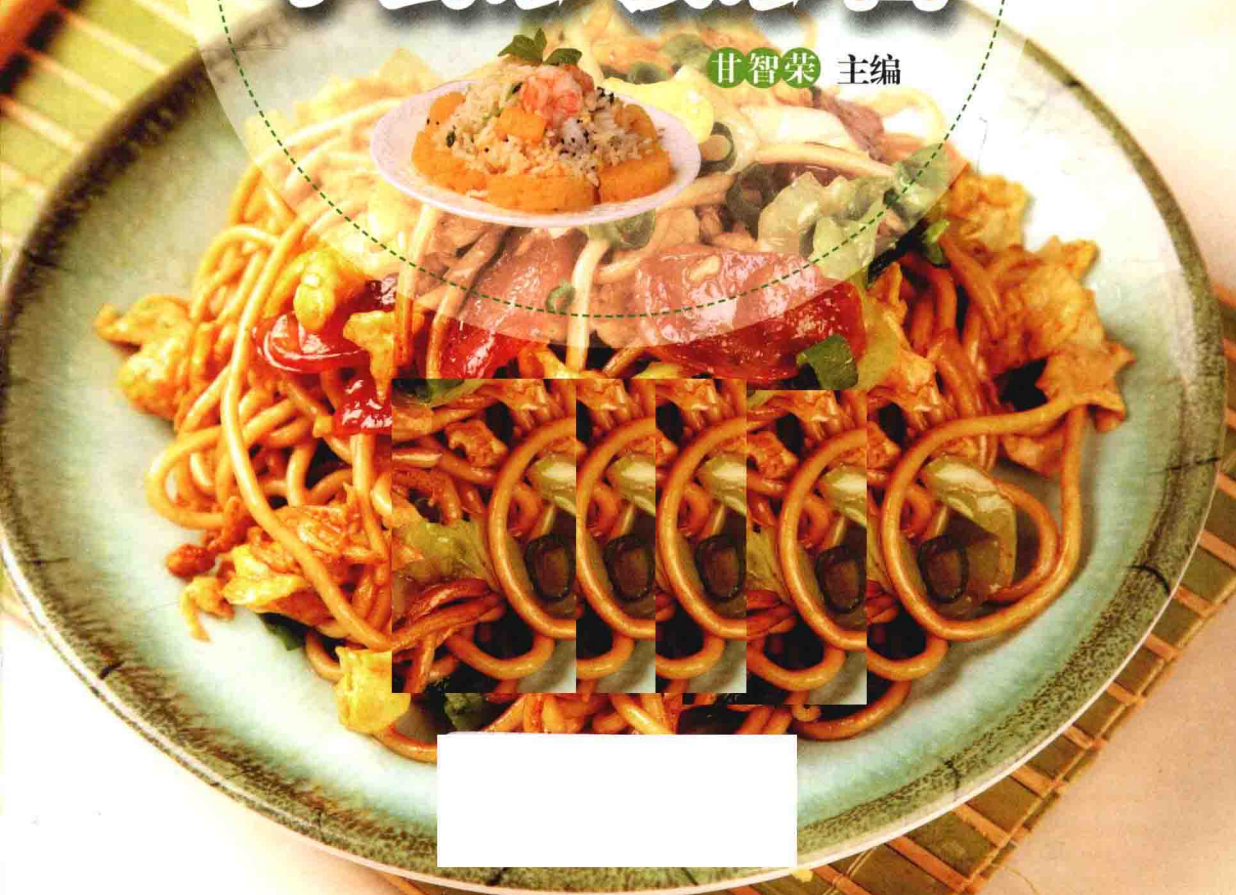
料理小白，学做炒饭
从零进阶，步步指导

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



十分钟 学会炒饭炒面

甘智荣 主编



图书在版编目(CIP)数据

十分钟学会炒饭炒面/甘智荣主编. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2014. 12
ISBN 978-7-5388-6943-9

I. ①十… II. ①甘… III. ①大米—食谱 ②面食—食
谱 IV. ①TS972. 13

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第294594号

十分钟学会炒饭炒面

SHIFENZHONG XUEHUI CHAOFAN CHAOMIAN

主 编 甘智荣
责任编辑 刘佳琪 刘 杨 王 研
策划编辑 朱小芳
封面设计 吴展新
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm × 1020 mm 1/16
印 张 22
字 数 350千字
版 次 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-6943-9/TS · 559
定 价 29.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

PREFACE 序言



“民以食为天”，可见美食在人们心中的地位。家里的厨房，锅碗瓢盆，饭菜飘香，均能勾起人们无限的暖意，一旦缺失了这些，就总感觉缺少了什么。而事实上，由于现代生活中的忙碌，大多数人无法抽出足够的时间、足够的精力，游走于厨房，醉心于烹饪，总是在不知不觉间就忽视了这种足以营造家庭温暖的方式，自此，暖暖的饭菜便成了追忆。

其实，阻碍我们重温家庭温暖的，往往就是自身的懒惰。而事实上，只要稍花一点心思，哪怕只是匀出十分钟时间，也能烹制出一道美味佳肴。

本套系列丛书的推出，就是为了留住那些匆匆的脚步，只要挤出十分钟来，任何一道美味佳肴都可以任君制作，再也不用担心找不到家的滋味，再也不用忧虑找不到称心的菜肴，在十分钟学会做菜的烹饪领域里，重拾饭菜中的淡淡幸福。

本套丛书共9本，分别是《十分钟学会做家常菜》《十分钟学会做小炒菜》《十分钟学会做营养菜》《十分钟学会做儿童菜》《十分钟学会做粤菜》《十分钟学会做凉拌菜》《十分钟学会做川菜》《十分钟学会做湘菜》《十分钟学会炒饭炒面》，全方位、多角度地为读者展现中华美食的博大与多样，贯彻家庭餐桌的始终。

就拿《十分钟学会炒饭炒面》这一本来说，书中全面介绍了多道精致的炒饭、炒面美食，制作简单，只要一口锅、一把铲，配上刀具，就能将平淡



无奇的食材翻炒出令人舌尖颤抖的各式美味。

本书先介绍了关于制作炒饭、炒面的常识，之后细分出炒饭、炒面两部分内容，为每一道炒饭或炒面配上精美的大图和详细的制作步骤。不管是新手老手，那些让你头痛的食材处理、材料加工内容，在这里都能学到，一目了然。同时，每道菜的口味、功效及主要食材的相宜相克也会一一罗列，让你对炒饭、炒面有更全面的了解。

本套丛书独特之处在于，我们在讲述每一道经典菜肴的过程中，都将时间、做法、口味、相宜相克、功效完美结合，使读者在习得烹饪技巧的同时，对食物养生以及食物宜忌也能有进一步的了解。

“才下舌尖，又上心头”，美食往往与人们的怀旧、亲情、念想等情结联结在一起，这套十分钟学做菜系列图书，能让人在快速学做菜的过程中喜欢上烹饪，爱上在厨房逗留的时光，在一次次鲜香扑鼻中感受家的温暖。

希望通过本套丛书，能让广大读者产生浓厚的烹饪兴趣，并借此学到实用的烹饪技巧，对如何十分钟做一道菜有更多的认识。本套丛书从心出发，诚心奉上精致的美食成果，使烹饪爱好者们满怀信心亲手做出更多充满爱心的美食，为家庭的餐桌奉上更多亮丽的风景线。

CONTENTS 目录



PART 1 你不可不知的炒饭炒面常识

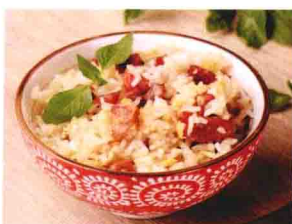
各式各样的面与粉.....	002	绿豆芽.....	015
公仔面.....	002	包菜.....	016
拉面.....	003	芹菜.....	016
乌冬面.....	004	洋葱.....	017
意大利面.....	005	西红柿.....	017
蝴蝶面.....	006	韭菜.....	017
荞麦面.....	007	土豆.....	018
河粉.....	008	豆角.....	019
红薯粉.....	008	香菇.....	019
米粉.....	009	木耳.....	019
面筋.....	010	蒜薹.....	020
怎样做好吃的炒饭炒面.....	011	猪肉.....	020
如何炒好饭.....	011	牛肉.....	020
如何炒好面.....	012	鸡肉.....	021
如何炒好米粉.....	013	鸡蛋.....	021
如何炒好河粉.....	014	虾.....	022
常与炒饭炒面搭配的食材.....	015	墨鱼.....	022
胡萝卜.....	015	苹果.....	022

CONTENTS 目录



PART 2 炒饭篇

泡菜炒饭.....	024	黄姜炒饭.....	046
香芹炒饭.....	025	黄花菜咖喱炒饭.....	047
莧菜炒饭.....	026	鲜蔬炒饭.....	048
茼蒿饭.....	027	什锦炒饭.....	049
茼蒿萝卜干炒饭.....	028	香菇木耳炒饭.....	050
橄榄菜炒饭.....	029	香菇炒饭.....	051
干菜酱油炒饭.....	030	茴香炒饭.....	052
韭菜蛋炒饭.....	031	平菇炒饭.....	053
芥蓝炒饭.....	032	松茸炒饭.....	054
苦瓜炒饭.....	033	奶酪姬松茸炒饭.....	055
茄子炒饭.....	034	腐乳炒饭.....	056
五色健康炒饭.....	035	栗子炒饭.....	057
土豆炒饭.....	036	核桃仁炒饭.....	058
南瓜炒饭.....	037	菠萝水果炒饭.....	059
椰浆香芋炒饭.....	038	苹果炒饭.....	060
胡萝卜苹果炒饭.....	039	菠萝炒饭.....	061
什锦炒软饭.....	040	芒果咖喱炒饭.....	062
三色黄金炒饭.....	041	木瓜炒饭.....	063
紫菜炒饭.....	042	火龙果炒饭.....	064
怪噜炒米饭.....	043	草莓炒饭.....	065
酱油炒饭.....	044	西皮炒饭.....	066
香浓牛奶炒饭.....	045	年糕炒饭.....	067



油条炒饭.....	068	巴西炒饭.....	092
奶酪炒饭.....	069	腊味双丁炒饭.....	093
辣白菜炒饭.....	070	芋头腊肠炒饭.....	094
猪肉脯炒饭.....	071	茼蒿叶炒饭.....	095
咖喱炒饭.....	072	开心果炒饭.....	096
回锅肉炒饭.....	073	腊味土豆饭.....	097
榨菜肉丝紫菜炒饭.....	074	腊味南瓜饭.....	098
雪菜肉丝鸡蛋炒饭.....	075	广式腊肠鸡蛋炒饭.....	099
芽菜肉丝炒饭.....	076	腊味蛋包饭.....	100
花菇炒饭.....	077	彩虹炒饭.....	101
叉烧炒饭.....	078	豌豆火腿炒饭.....	102
菠菜叉烧炒饭.....	079	韭菜火腿玉米炒饭.....	103
特色香辣炒饭.....	080	扬州炒饭.....	104
香葱肉松炒饭.....	081	葡萄干炒饭.....	105
菠萝肉松炒饭.....	082	木瓜火腿蛋炒饭.....	106
培根辣白菜炒饭.....	083	黑米燕麦炒饭.....	107
培根什蔬蛋炒饭.....	084	排骨炒饭.....	108
蒜蓉芦笋培根炒饭.....	085	菠菜猪肝炒饭.....	109
牛油果培根炒饭.....	086	印尼炒饭.....	110
腊味炒饭.....	087	牛肉炒饭.....	111
腊肉辣炒饭.....	088	孜然牛肉炒饭.....	112
腊肉豌豆饭.....	089	西红柿滑蛋牛肉饭.....	113
松子玉米炒饭.....	090	鲜蔬牛肉饭.....	114
腊肠炒饭.....	091	沙茶牛肉炒饭.....	115

CONTENTS 目录



牛肉豆角蛋炒饭.....	116	木耳鸡蛋炒饭.....	139
孜然羊肉炒饭.....	117	香芒蛋炒饭.....	140
沙茶羊肉炒饭.....	118	湘味蛋炒饭.....	141
青豆鸡丁炒饭.....	119	鸭蛋炒饭.....	142
豆豉鸡肉炒饭.....	120	皮蛋炒饭.....	143
腰果鸡丁炒米饭.....	121	咸鱼鸡丁炒饭.....	144
香菇鸡肉饭.....	122	咸鱼鸡丁蛋炒饭.....	145
鸡肉花生炒饭.....	123	海鲜炒饭.....	146
鸭肉炒饭.....	124	蒜蓉鱿鱼炒饭.....	147
咖喱卤蛋炒饭.....	125	三文鱼炒饭.....	148
白菜炒饭.....	126	猕猴桃三文鱼炒饭.....	149
芹菜叶蛋炒饭.....	127	金枪鱼芝士炒饭.....	150
蒜苗蛋炒饭.....	128	鳕鱼炒饭.....	151
黄瓜鸡蛋炒饭.....	129	金葱鲍鱼粒炒饭.....	152
黄金炒饭.....	130	美味鳗鱼炒饭.....	153
黄油西蓝花蛋炒饭.....	131	豆豉鲮鱼炒饭.....	154
老干妈酱炒饭.....	132	南瓜虾仁炒饭.....	155
香甜玉米蛋炒饭.....	133	虾仁蔬菜炒饭.....	156
四季豆玉米蛋炒饭.....	134	雪菜虾仁炒饭.....	157
九层塔炒饭.....	135	榄菜虾仁炒饭.....	158
芽菜蘑菇蛋炒饭.....	136	鲜虾翡翠炒饭.....	159
五彩果醋蛋饭.....	137	XO酱广州炒饭.....	160
芋头蛋炒饭.....	138	虾球鸡丁炒饭.....	161



泰式虾仁炒饭.....	162	蛤蜊炒饭.....	169
福建炒饭.....	163	蛤蜊杂粮饭.....	170
海鲜咖喱炒饭.....	164	干贝炒饭.....	171
生炒糯米饭.....	165	干贝炒蛋饭.....	172
虾仁白果蛋炒饭.....	166	蛋白瑶柱炒饭.....	173
咖喱虾仁炒饭.....	167	美式海鲜炒饭.....	174
牛油果虾仁炒饭.....	168		

PART 3 炒面篇

白菜丝炒面.....	176	缤纷小炒面.....	189
韩式辣酱炒面.....	177	橄榄油炒面.....	190
娃娃菜番茄酱炒面.....	178	韭菜炒黄面.....	191
日式咖喱炒面.....	179	川味酸菜炒面.....	192
家常炒油面.....	180	黄瓜胡萝卜素炒面.....	193
素小炒面.....	181	陈醋炒面.....	194
三丝炒面.....	182	豉油皇炒面.....	195
香辣包菜炒面.....	183	蔬菜炒面.....	196
包菜胡萝卜炒面.....	184	丁丁炒面.....	197
秘制炒面.....	185	简易炒面条.....	198
花边炒面.....	186	什锦酱炒公仔面.....	199
油菜素炒面.....	187	双酱汁炒面.....	200
菠菜炒面.....	188	红椒蒜苗炒面.....	201

CONTENTS 目录



素三丝炒面	202	什锦炒乌冬	226
三鲜炒面	203	肉丝炒面	227
川味炒面	204	肉丝小炒面	228
胡萝卜丝炒面	205	葱油肉片炒面	229
什锦蝴蝶面	206	什锦肉炒面	230
杂蔬炒面	207	肉丝包菜炒面	231
西葫芦炒面	208	白菜肉丝蒜薹炒面	232
泰式炒乌冬面	209	肉酱空心意面	233
蚝油茄汁刀削面	210	空心菜肉丝荞麦面	234
紫甘蓝面条	211	猪肉杂蔬炒面条	235
什锦炒面	212	青菜肉丝炒面	236
四季豆炒面	213	青椒肉丝炒面	237
黄豆芽炒面	214	孜然肉丝炒面	238
炒公仔面	215	韭菜肉丝炒面	239
豆芽韭菜炒面	216	煎炒面	240
孜然炒面	217	土豆炒面	241
香菇油菜炒面	218	和风炒面	242
木耳炒面	219	客家炒面	243
金针菇炒面	220	香菇番茄酱肉丁炒面	244
蚝油菇蔬炒面	221	五丝炒面	245
素炒面	222	蒜薹肉丝炒面	246
南炒面	223	蔬菜肉丝炒面	247
香辣炒面	224	爱心炒面	248
酱油炒面	225	胡萝卜芹菜肉丝炒面	249



苦瓜肉丝炒面.....	250	豆角雪里蕻炒面.....	274
茭白肉丝炒面.....	251	老干妈豆豉酱炒面.....	275
豆角肉丝炒面.....	252	牛肉炒面.....	276
山西家常炒面.....	253	豆角炒面.....	277
鱼香肉丝炒面.....	254	黑椒牛柳炒面.....	278
培根炒意面.....	255	口蘑牛肉意面.....	279
黑椒培根炒乌冬面.....	256	新疆炒面.....	280
三丝培根炒面.....	257	羊肉胡萝卜白菜炒面.....	281
姜汁香菇炒面.....	258	二节子炒面.....	282
洋葱猪肝炒面.....	259	干煸炒面.....	283
快手炒面.....	260	健康炒面.....	284
腊肉土豆豆角炒面.....	261	照烧鸡腿炒面.....	285
洋葱腊味炒面.....	262	鸡蛋炒面.....	286
炒面.....	263	家常炒面.....	287
腊肠炒面.....	264	鸡蛋菜心炒面.....	288
炒乌冬面.....	265	西红柿鸡蛋炒面.....	289
火腿鸡蛋炒面.....	266	黄瓜鸡蛋炒面.....	290
火腿炒面.....	267	蒜薹鸡蛋炒面.....	291
营养炒面.....	268	蛋酱炒面.....	292
懒人咖喱炒面.....	269	豆角鸡蛋炒面.....	293
洋葱火腿炒面.....	270	荷兰豆鸡蛋面.....	294
豉油王三丝炒面.....	271	蛋炒方便面.....	295
中式意大利面.....	272	鸡蛋肉片炒面.....	296
绝味炒面.....	273	火腿煎蛋炒面.....	297

CONTENTS 目录



蒜蓉鲜虾炒面.....	298	什锦蔬菜炒河粉.....	322
虾干炒面.....	299	榨菜炒河粉.....	323
虾仁胡萝卜炒面.....	300	泰国炒河粉.....	324
虾仁炒面.....	301	多彩炒河粉.....	325
西洋菜虾仁炒面.....	302	芹菜猪肉炒河粉.....	326
咖喱炒乌冬.....	303	叉烧炒河粉.....	327
海味炒泡面.....	304	牛肉粒炒河粉.....	328
海鲜炒乌冬面.....	305	豆芽炒粉丝.....	329
咖喱虾仁炒乌冬.....	306	酸菜炒粉丝.....	330
日式墨鱼鲜虾乌冬面.....	307	什锦炒粉.....	331
糖醋炒面筋.....	308	酸辣炒粉丝.....	332
炒面筋.....	309	铁板腊味粉丝.....	333
星洲米粉.....	310	青椒炒粉丝.....	334
泰式炒米粉.....	311	XO酱炒粉丝.....	335
缤纷彩丝炒米粉.....	312	大头菜炒粉条.....	336
油炸腐竹炒米粉.....	313	肉末炒粉条.....	337
包菜炒米粉.....	314	腊肉炒粉条.....	338
台湾炒米粉.....	315	辣香炒粉皮.....	339
新疆炒米粉.....	316	肉末炒粉皮.....	340
鸡蛋炒米粉.....	317		
咖喱炒米粉.....	318		
香菇肉丝炒粉.....	319		
老干妈酱炒粉.....	320		
炒粉.....	321		



PART 1

你不可不知的 炒饭炒面常识

炒饭、炒面，选用食材简单，所用时间少，但炒出来的成品却绝非朴实无华，反而口感极佳，是很多想要节省做饭时间的上班族的首选。

但是，可口的炒饭、炒面到底是怎么做成的？主料、配料都有哪些？具体做法又包含哪些？想必都是热衷于炒饭炒面一族尤其挂心的问题。

本章就将着重介绍一些基础但又不可轻易忽视的炒饭炒面常识，先选对食材，再用正确的做法，炒出美味可口的饭面美食。





各式各样的面与粉

在日常生活中，面、粉类食物丰富多样，都是我们常见、常吃的。以下将为大家简单介绍几款较常见的面、粉类食物，让您对“平民”美食有更多的了解。

· 公仔面 ·

公仔面是香港著名的方便面品牌，是方便面中极具代表性的一种。公仔面自20世纪60年代末于香港面市后，便以“三分钟即熟”为噱头，迅速为香港人所接受，之后便声名远播，广销海内外。如今，公仔面已经成了香港人称呼方便面的代名词。

公仔面原由香港永南食品公司生产，产品以一个“公仔”做招徕，故以“公仔面”命名。产品推出后大受市场欢迎，此后虽然多个方便面品牌相继推出，但香港市民至今仍习惯统称所有方便面为“公仔面”。

现在市面上也售卖散装的公仔面，即面饼。

为了能放心食用公仔面，我们还要练就一双火眼金睛，以选购出最优质的。

主要的选购技巧有以下几种：

①看外观：好的面饼外形整齐，花纹均匀，散碎现象较少。

②看色泽：凡是面饼呈均匀乳白色或淡黄色，无焦、生现象的，即为合格面饼。

③闻气味：好的面饼气味正常，无霉味、哈喇味或其他异味。



④看复水：好的面饼复水后无明显断条、并条现象，吃起来口感不夹生、不粘牙。

• 拉面 •

拉面是一种汉族传统面食，又叫甩面、扯面、抻面，是中国北方城乡独具地方风味的面食名吃。拉面可以蒸、煮、烙、炸、炒，不同做法各有一番风味。

在众多拉面品种中，最出名的当数兰州拉面。

兰州拉面，又称兰州清汤面，是“中国十大面条”之一，是甘肃省兰州地区的风味小吃。兰州拉面以“汤镜者清、肉烂者香、面细者精”的独特风味和“一清（汤清）、二白（萝卜白）、三红（辣椒油红）、四绿（香菜、蒜苗绿）、五黄（面条黄亮）”而闻名于世，经过选面、和面、醒面、溜条、拉面，共五道工序，巧妙地运用了所含成分的物理性能，即面筋蛋白质的延伸性和弹性，才最终制作而成。

根据不同口味和喜好，拉面可以制成小拉条、空心拉面、夹馅拉面、龙须面、水拉面等不同形状。



（1）小拉条

将和好、醒好的面放在案板上，揉匀或搓成长条，双手提两端稍晃，但不需蘸碱水，然后撒扑，搓成长条状后再擀成片形，略醒后，用刀横切成小手指粗，撒匀面扑或抹匀香油，逐根或几根并拉，拉成细条投入沸水锅内，煮熟即成。

小拉条的制法过程中不用碱，因此味道纯正，且制法简单，一般为家庭所用。

（2）空心拉面

将面晃匀成长条后，放在案板上，用木筷在面条中压一深沟，沟中撒入少许绵白糖，再将口两边捏住，然后依照拉面方法，拉条下锅，煮熟即可。

由于条中白糖融化，煮熟后面条中心呈孔状，故称空心拉面。

（3）夹馅拉面

将鸡脯肉剔净肉筋，用刀背打散，再剁成肉泥，加蛋清、猪油、清水、味精、盐调成稀糊状肉馅。

拉面晃匀成条后，放在案板上，用竹筷在面条中间压成深沟，再填入稀糊状肉馅，将上端两边捏合，再依照小拉条的制法，将面拉成长条，下开水锅煮熟即成。

夹馅拉面为山西传统的花样面食，一般为高档筵席所用。除了夹鸡肉，还可以夹肉松，制成肉松拉面。

（4）龙须面

龙须面，顾名思义，条细为须。一般要求拉至12扣，即4096根，此时的面丝极细，已不宜煮食。因此，龙须面通常以温油炸制，再撒白糖而食，俗称雪花龙须面。

在乡间，“二月二”俗语剥龙皮，就有将炸好的龙须面配以葱丝、面酱，裹入春饼内而食的习俗。

（5）水拉面

水拉面的面团与一般拉面的面团制法相同，但成品相对稍硬。将面团搓成指头宽的条，再盘成盘旋形，随后泡入冷水盆内。

锅上火加水烧开，然后将面揪拉成香柱条（条不离水，水不离条），之后投入锅内，煮熟即成。

水拉面的特点是筋滑、利口、不糊汤锅，也是山西花样面食之一。

乌冬面

乌冬面起源于日本，是最具日本特色的面条之一，与日本的荞麦面、绿茶面并称日本三大面条，在中国内地及港澳地区则被称为乌冬面。

乌冬面是将盐和水混入面粉中制作而成的面条，用盐水和好面团（盐可促使面团内快速形成面筋），擀成一张大薄饼，再把大饼叠起用刀切成面条。后来，人们往往会在面粉中再加入大米粉，使做出来的面条介于切面与米粉之间，吃起来口感比较软。制成的乌冬面通常呈白色，面条直径4~6毫米，较粗。



乌冬面本身几乎不含脂肪，反式脂肪酸为零，并且含有很多高质量的碳水化合物，口感介于切面和米粉之间，吃起来偏软。

乌冬面在食用时一般会配上专门调制的汤料，即被叫作“面佐料汁”的浓料汁。乌冬面最传统、简单的做法，通常是先将乌冬面用清水、清汤煮熟，沥干水分后稍放凉，再装入盘中，与浓料汁一起，送到客人面前。客人食用时，会先端起装了浓料汁的碗，再用筷子夹取一小撮乌冬面，放入汤料中，蘸几下后拿出，再送入口中细细品味。冬天吃乌冬面，可以将乌冬面放入热汤中，夏天则适合放凉后食用，不同的方法会呈现出不同滋味，但却是一样的美味可口。