



美食讲堂
主食篇 02

一学就会做

名店主厨
独家心得

炒饭

李德全 ◆ 著 汕头大学出版社



TS079 131 6A

图书在版编目 (CIP) 数据

一学就会做炒饭 / 李德全著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2005. 9

(美食讲堂系列)

ISBN 7-81036-949-0

I. 一... II. 李... III. 大米—食谱—中国 IV. TS972.131

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第104598号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

一学就会做炒饭

作者: 李德全

责任编辑: 蒋惠敏 李小平 梁志英

责任校对: 邓祚智

封面设计: 郭炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电话: 0754-2903126 0754-2904596

印刷: 深圳大公印刷有限公司

开本: 890 × 1168 1/16

印张: 2

字数: 20千字

版次: 2005年9月第1版

印次: 2005年9月第1次印刷

印数: 10000册

定价: 30.00元(全5册)

ISBN 7-81036-949-0/TS·82

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路

177号祥龙阁3004室

邮编 / 510620 电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

网址: www.ytower.com.tw (全球最大中华食谱搜寻网站)

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换





[名店主厨
独家心得]

一学就会做 炒饭

20 道粒粒分明的喷香炒饭技法大公开!



4 炒饭 基本功大公开

炒饭到处都可以吃到，而且只要是会下厨房的人，应该多多少少都做过炒饭。但是要做出好吃的炒饭，倒不是人人都会，小小的一碗炒饭，里面的学问可大着呢！现在就从我们吃好炒饭的基本观念开始学起吧！

5 学习炒饭真功夫从这开始

炒饭用油大剖析

炒饭锅具面面观



6 米饭做法大公开

白米饭完全攻略

8 炒饭 做法大公开

如今美食资讯发达，我们可以吃到来自大江南北、各式各样的炒饭。其中包括港式的、台式的，甚至还有来自欧洲、东南亚的特殊风味！但是，你相信吗？这些经典级的炒饭其实做起来都不困难！只要一步步依照说明，你也可以独当一面做出美味的经典炒饭喔！

9 广州炒饭

10 炒饭入门术

抢救炒饭大作战

12 咸鱼鸡粒炒饭

14 扬州炒饭

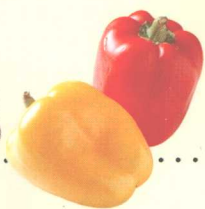
15 腊味炒饭

16 火腿玉米炒饭

16 茄汁香肠炒饭



CONTENTS



- 17 生菜牛肉炒饭
- 18 甜椒牛肉炒饭
- 19 翡翠炒饭
- 20 菠萝炒饭
- 21 印尼炒饭 沙嗲鸡肉串
- 22 西班牙海鲜炒饭
- 24 XO 酱炒饭



25 家常炒饭 & 创意炒饭

学会了正统的经典炒饭后，你是否想做一做自己想要的炒饭口味呢？但是，你是否又觉得很难有新的创意呢？其实，别看炒饭的样式简简单单，也还有很多不同的变化方式呢！经过了煎、焗、蒸等方式，一顿炒饭可就完全改头换面了啰！

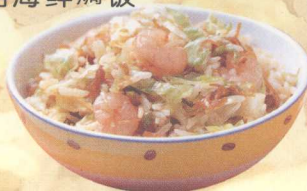
26 家常炒饭轻松快速摆上桌

- 26 吻仔鱼炒饭
- 27 什锦炒饭
- 27 萝卜干碎肉炒饭



28 炒饭变装创意秀

- 28 蛋包饭
- 29 腐皮煎饭卷
- 30 荷叶蒸饭
- 30 奶酪海鲜焗饭





炒饭基本功大公开

炒饭到处都可以吃到，而且只要是会下厨房的人，应该多多少少都做过炒饭。但是要做出好吃的炒饭，倒不是人人皆会，小小的一碗炒饭，里面的学问可大着呢！现在就让我们从好吃炒饭的基本观念开始学起吧！



学习炒饭真功夫

从这开始

炒饭会用到的基本素材不外乎油和锅，这两样东西看似简单，但是不同的锅具和不同的油，使用起来还是会有少许差异，所以在动手制作炒饭之前，我们还是应该先了解一下各种油与锅之间的差别喔！

炒饭用油大剖析

● 猪油



猪油炒饭是炒饭的代表。老一辈的人都说，用猪油炒出的饭最香，还可以不必放肉丝；添加少许辛香料随性一炒，香喷喷的炒饭就可以端上桌了。虽然猪油的胆固醇较高，但是偶而为之，又有什么关系呢？

● 橄榄油

有“液体黄金”之称的橄榄油是健康新趋势的代表。



现在橄榄油的取得已是相当容易，在烹调上，具备可以高温炒炸的特性以及降低烹调时吸入油烟等优点。目前橄榄油的售价在油类产品中偏高，是推广上较大的阻碍。

● 色拉油



使用普及，获取容易，营养成分介于猪油和橄榄油之间。如果你是刚起步想要练习做炒饭的新手，用色拉油炒饭起步，算是一个基础课题喔！

● 奶油

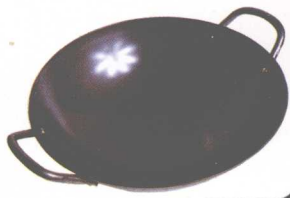


奶油炒饭是偏西式料理的做法，热量较高，搭配食材也有一定的规则，有兴趣的人不妨可从西式食材去研究炒饭与奶油间的关系。

炒饭锅具面面观

● 炒锅

最大众化、平易近人的锅具，也是操作起来最顺手、最符合炒饭风格的一种锅具。建议练习炒饭的新手从使用炒锅开始练习炒饭。



● 平底锅

平底锅可以煮面、焖饭甚至烧开水，用途颇多。但是从技术层面来看，因为平底锅的形状扁平，所以用平底锅炒饭很容易溢出，对新手来说要克服蛮多的障碍。如果真的没办法，建议制作少量炒饭时才用平底锅。



● 砂锅

操作难度高，始于材质所致，应是行家级的人才能掌控得宜的一种锅具，如果能炒制成功，风味将是各类锅具之冠。不建议厨房新手轻易尝试使用这种锅具炒饭。



炒饭好吃**关键**

米饭做法大公开

不管你爱吃的是硬饭还是软饭，相信大家都知道好吃炒饭的第一要素就是粒粒分明。要做到这点，就要从最初的煮饭功夫谈起。如果能掌握下述的制作步骤，你将可以煮出美味可口的白饭喔！



洗米

步骤1

洗米的标准动作是以画圆的方式快速淘洗，再马上把水倒掉，如此反复几次，至水不再浑浊。洗的动作要轻柔，以免破坏米的营养素。洗米主要是为了去掉米上的杂质或米虫，所以淘洗和倒水的动作都要快。



加水

步骤2

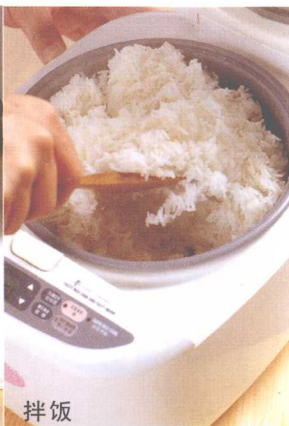
每一种米的搭配水量各有不同。在选购米的时候，包装上的说明都会注记。如果是预计要用来做炒饭的米饭，搭配的水量应比一般米饭的水量减少，减少的水量约在10%~20%之间。



入锅

步骤3

要想煮出香Q的米饭，可以在锅内滴入少许的色拉油或白醋，搅拦后盖上锅盖浸泡一段时间，浸泡的时间是依米的品种和气候而有所不同。例如冬天就要比夏天多浸泡15分钟左右。



拌饭

步骤4

饭煮好后先以饭勺将饭拨松，再焖约20分钟。这样做是要让所有米饭都能均匀吸收水分。拨松的动作要趁热做，才能维持米饭颗粒的完整，如果在米饭冷却后才做，很容易破坏掉米饭的颗粒，饭就不好吃了。

白米饭完全攻略

状况1

掌握了炒饭中的白米饭处理方式，并完整贯彻这些步骤，你的炒饭可说是成功了一半！但是如果发生了其它突发状况，造成你无法制作出完美白米饭时，究竟该如何为这盘炒饭加分呢？且看我们为你说明。



糟糕！准备了材料，才发现冰箱里没有冷饭怎么办？

准备好了材料，已经打算要做炒饭，才发现万事皆备，只欠东风，该怎么办呢？这时可以煮一锅白饭，将新鲜的饭放在冷气口或电扇下吹15分钟，如此也可做出粒粒分明的炒饭喔！但是这种白饭炒出来的口感，与冷藏后的隔夜饭所炒出的炒饭仍有一段距离，只适合在急救的情况下使用。

即席提问

Q 我真的没有时间浸泡米,又想好吃好吃的米饭该怎么办?



A 煮白饭的时候,通常会先将米饭泡个半小时左右再煮。但如果没有时间,可以放一点酒(约两小匙),搅拌一下,这样煮出来的米饭会和泡过水煮出来的饭一样好吃。

即席提问

Q 一定要用冰箱的隔夜冷饭来炒饭才行吗?



A 用隔夜冷饭来做炒饭,可说是十拿九稳做出“粒粒分明好吃炒饭”的好方法,但是如果时间不允许,至少也应该把热饭先拨松放冷后才下锅!也就是说,至少应该让米饭呈现粒粒分明的状态才下锅。只是用了现煮的米饭,新手就不一定能做得出成功的炒饭。



摊凉



装袋冷藏



洒水



抓松

步骤5

将煮好拨松的米饭,直接摊开放于器皿上待凉,如此可将米饭冷却的速度加快。

步骤6

将冷却的米饭密封包装,并挤出多余的空气,整平后再直接放入冰箱中冷藏。建议读者们可以少分量分装多包,这样再次使用时会比较方便。

步骤7

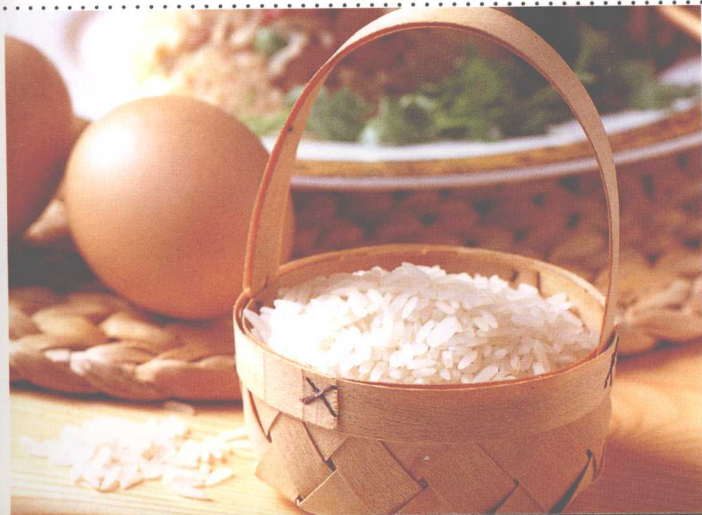
从冰箱冷藏室中取出的冷饭,先洒上少许的水量再做使用。这个动作是要让冷饭软化,且容易抓松,如果米饭尚未软化,就强制抓松,容易破坏米饭的颗粒。

步骤8

冷藏后的米饭容易结块,所以一定要先抓松结块的米饭,才可运用于炒饭料理中。

小叮咛

如果希望增加米饭的冷藏期限,可将米饭收入冰箱冷冻库中。但切记要以摊平的方式放入,这样下次取出使用时米饭会比较容易抓松。



状况2



冷藏米饭时忘记密封起来,结果米饭变得干硬,该怎么办?

如果米饭没有密封好,就直接放入冰箱中冷藏,将会导致米饭的水分被吸干,让饭变得硬硬的,这时应该把上面这一层硬硬的米饭挖除后,直接取下面的松软米饭来制作炒饭比较好。



炒饭做法大公开

轻轻松松, 让你升格为炒饭高手

如今美食资讯发达, 我们可以吃到来自大江南北、各式各样的炒饭。其中包括港式的、台式的, 甚至还有来自欧洲、东南亚的特殊风味! 但是, 你相信吗? 这些经典级的炒饭其实做起来都不困难! 只要一步步依照说明, 你也可以独当一面做出美味的经典炒饭喔!





广州炒饭

材料

虾仁	50克
叉烧	40克
鸡蛋	1颗
青豆	30克
白饭	300克
葱花	20克
色拉油	25ml

调味料

盐	1/4茶匙
鸡粉	1/4茶匙

做法

1. 虾仁放入滚水中氽烫至外观变红色后，捞起泡入冷水中备用。
2. 叉烧切成丁状；鸡蛋打散搅拌均匀成蛋汁备用。
3. 取锅，加入色拉油以中火烧热后，倒入做法2的蛋汁炒至五分熟，再加入白饭及葱花快速翻炒后，放入调味料、青豆和做法1的虾仁和做法2的叉烧丁快速拌炒，持续以中火炒至米饭干松有香味溢出即可。

炒饭要角~青豆



青豆是经典炒饭中常常出现的一道素材。因为处理起来方便，而且营养丰富，所以也是家庭制作炒饭的常见配角。选购时，选颜色较绿的，因为颜色越绿，所含的叶绿素越多。如果时间许可的话，尽量购买新鲜的青豆制作，如果因为季节的关系，无法买到新鲜青豆的话，建议使用冷冻青豆。

冷冻青豆虽然在口感上会比新鲜青豆差一点，但是尚能保存部分营养素的完整性。至于罐头青豆，在生产过程中已经流失了较多的营养素，不建议选用。



由于炒饭的口感重在干、松，所以在拌炒过程中并不适合添加汤汁，而使用的生鲜食材也应预先处理过。在广州炒饭制作过程中的“氽烫”就是一项预先处理食材的过程。在氽烫虾仁时，不需花太多时间，以免破坏新鲜度和口感。而将氽烫后的虾仁立即泡入冷水中，将使虾仁的肉质尝来紧实有口感。氽烫的步骤很简单，只要在滚水中加入虾仁，待水再度滚沸，且虾仁变色即可捞起。



给新手的炒饭实战秘笈

不管你爱吃的是硬饭还是软饭，相信大家都知道好吃炒饭的第一要素就是粒粒分明。要做到这点，就要从最初的煮饭功夫谈起。如果能掌握下述的制作步骤，你将可以煮出美味可口的白饭喔！

炒饭入门术



在炒饭步骤中，饭和油、锅的接触时间非常短暂，所以火候的掌控秘诀就显得格外重要。如果火候掌握好，这碗炒饭就等于成功了，如果掌控的不好，你可能就得等着吃稀饭或锅巴了。以下采用了最简单的食材，为读者们示范炒饭的炒功及火候重点，让你我都能轻易学会炒饭的真功夫。

材料

鸡蛋	1颗
葱花	20克
白饭	300克
生菜丝	适量
色拉油	25ml

调味料

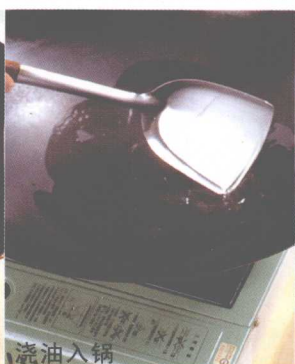
盐	1/4茶匙
鸡粉	1/4茶匙



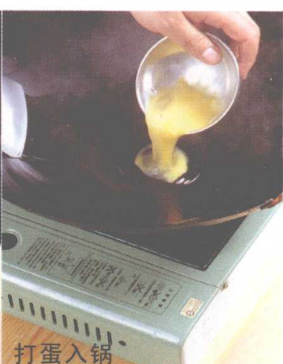
将饭和调味料处理好



热锅



浇油入锅



打蛋入锅

步骤1

将调味料和葱花放在准备好的白饭上。一般来说，这个步骤也可以放在最后。不过，预先做好这个步骤可以减少厨房新手手忙脚乱的窘状出现。

步骤2

以中火烧热锅子。一定要等到锅子内完全干燥后，才能进行下一个步骤。

步骤3

继续维持中火，用杓子或铲子以画同心圆的方式由外向内，让锅子内的每一处都能均匀沾到油。

步骤4

待油锅烧热后，将搅拌均匀的蛋汁倒入锅中。

抢救炒饭大作战

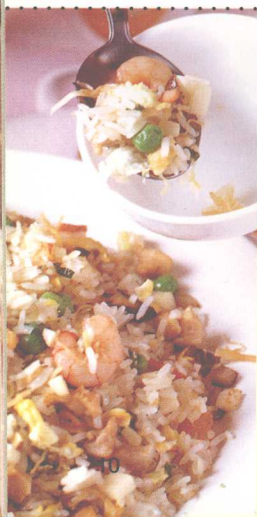
状况1



糟糕！我在炒饭时，不小心加了汤汁，该怎么办？

经过这番说明，相信读者们已经是功力大增，但是人有失言，马有失蹄，即使经过扎实的准备，有时也会有闪神的时候，就让我们来看看以下的状况该怎么解决。

如果在加汤汁之前你的步骤都还没有失误，而且你加的汤汁并不多的话（所谓不多，指的是在一汤匙左右喔），那么就请努力拨动你的锅铲，继续卖力地“炒”下去，炒到米饭干松为止。





炒饭的蛋应该要现打现炒,尽量不要让蛋汁搁置太久或打得太发,因为这些都会影响到蛋汁的美味。尤其蛋汁是熟得非常快的东西,所以炒蛋时,动作一定要快,大约炒至五分熟时,就要赶快加入冷饭续炒,才不会让炒饭中的蛋过老或口感不佳。好吃炒饭的基本秘诀就是四个字:大火、快炒。但是在炒蛋的部分因为要维持蛋的软嫩口感,建议新手们在加蛋入锅的时候改调为中火,等到将饭放入锅中后再转调大火,这样比较能维持炒饭中蛋的软嫩口感和香味,也不至于吃到炒得干干的蛋。



快速拨蛋

步骤5

用锅铲快速拨动锅中的蛋汁。



加饭入锅

步骤6

蛋炒至约五分熟,将步骤1的食材倒入锅内。(炒至五分熟的蛋,边缘已经成形且呈泡沫状,并呈现浮起的状态,此时蛋的中心仍呈液态状,尚未完全凝固。)



拌炒

步骤7

用锅铲均匀快速的翻动锅内食材。



加菜

步骤8

待白饭和蛋炒匀后,立即将处理好沥干水分的生菜丝加入锅中,拌炒至米饭松散,香味溢出即可。

即席提问

Q

我觉得炒饭的临场时间真的好短,但是每个步骤又好紧凑,一会儿要加饭、一会儿要加料、一会儿又要加调味料;有时一个不注意,饭就炒焦了!请问对初学者来说,除了先将调味料放在炒饭上准备好以外,还有什么节省时间或步骤的秘诀呢?



A

相信各位新手们对这个问题都是心有同感。对厨房新手来说,要在短暂的时间内顾到炒功、加入材料和调整火候等动作的确是有点棘手。这时不妨将其中的火候元素单纯化,从热锅开始,统一将火候维持在中火状态制作炒饭。少了一项变动的因素,新手们制作炒饭的动作应该就会顺畅多了。



状况2

!

隔餐炒饭该怎么加热会比较好吃?

炒饭放冷后,吃起来油油腻腻的,风味已经不如刚炒好时的口感,该怎么办呢?这时可以将炒饭再次回锅炒过,这样的炒饭吃起来会比第一次炒好时还要干松,口感会更好喔!



咸鱼鸡粒炒饭

材料

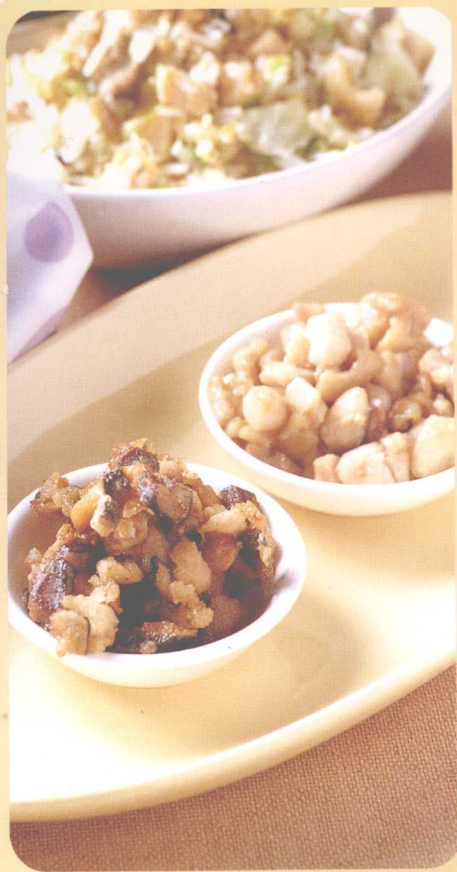
鸡肉	100克
咸鱼	50克
西生菜	50克
鸡蛋	1个
白饭	300克
葱花	20克
生粉	1茶匙
色拉油	25ml

调味料

盐	1/4茶匙
鸡粉	1/4茶匙

做法

1. 鸡肉洗净沥干水分，切成丁块状，再用生粉抓匀后，取锅，加入色拉油以中火烧热，加入鸡丁炒散后捞起备用。
2. 咸鱼切成丁块状，放入以中火烧热的油锅中，过油至表面略呈焦状，捞起备用。
3. 西生菜洗净沥干水分后，切成指甲般的大小备用；鸡蛋打散搅拌均匀成蛋汁备用。
4. 另取锅，加入色拉油以中火烧热后，倒入做法3的蛋汁炒至五分熟，放入白饭和葱花快速翻炒后，再加入调味料和做法1、2及做法3的西生菜快速拌炒，持续以中火炒至米饭干松有香味溢出即可。



经典食材 ~ 咸鱼

咸鱼鸡粒炒饭是一道港式风味炒饭，其中所使用的咸鱼正是带出炒饭香味的主要角色。在正统的中国餐馆里，咸鱼鸡粒炒饭所用的咸鱼可是相当考究。大部分会用的咸鱼有两种，一种是马友咸鱼，另一是曹白咸鱼。两种鱼的口感各不相同，其中马友咸鱼的口感细致，入口即化；曹白咸鱼的肉质则可以制作出吃得出鱼肉纤维的咸鱼鸡粒炒饭。

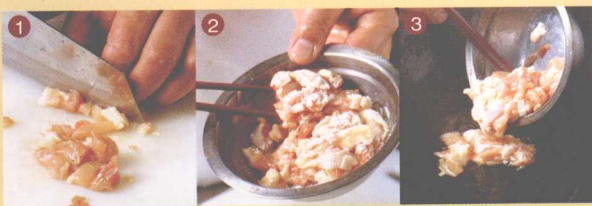
正统咸鱼鸡粒炒饭中的咸鱼要吃它的酥松口感，所以咸鱼在下锅时必须已经炸香成形，且不会因翻炒而松散开来。这可是要运用到“过油”这项技术了。料理新手光看“过油”这名词似乎会以为它是项高超的技术而心生畏惧，其实不然，所谓“过油”是一种去除食材中过多水分的烹调方式，步骤是待锅中的油烧热后放入食材，在这短暂的时间里，让食材均匀受热后，再捞起即告完成。



鸡粒在咸鱼鸡粒炒饭中，是取其滑顺、有弹性的口感，所以在鸡粒的材料准备工作上，就有别于咸鱼了。

抓上生粉的目的是要让肉嚼起来更滑嫩。至于前置处理的方式更和咸鱼的“过油”步骤有所不同，因为鸡肉的肉质要取其“嫩”，所以在拌炒过程中，只要鸡肉丁看起来像是粒粒分离即告完成。

经典食材 ~ 鸡粒

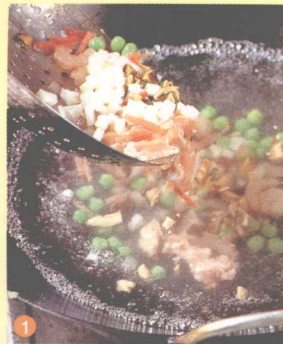


即席提问

Q 为什么生菜要切成像“指甲般大小”呢？

A 如此是基于口感考量。生菜扮演的角色是要加强炒饭中的口感，但又不能盖掉主材料的味道。如果切得太小，吃不出口感；切得太大，会冲淡主要食材的香味。切成指甲般大小，既可吃出口感，咬起来也不会太累。所以生菜切成指甲般大小，再搭配上咸鱼鸡粒而成的炒饭，可说是比例刚刚好。





扬州炒饭

材料

- A** 鸡肉……………40克
海參……………40克
金华火腿……………15克
水发香菇……………2朵
绿竹筴……………30克
虾仁……………30克
干贝……………20克
青豆仁……………25克
- B** 色拉油……………30ml
蛋……………1个
白饭……………300克
葱花……………20克

调味料

- A** 鸡高汤……………80ml
白胡椒粉……………1/4茶匙
盐……………1/8茶匙
- B** 盐……………1/4茶匙
鸡粉……………1/4茶匙

小叮咛

浸泡入温水中的干香菇，在泡软后即水发香菇。

做法

1. 鸡肉洗净后，切成小块状；海參洗净后，切成丁状；金华火腿、水发香菇、绿竹筴切成丁状后，和去肠泥后的虾仁一起放入滚水中氽烫至虾仁变红后，再将锅中的食材捞起，以冷水冲凉后备用。
2. 干贝先泡水，再放入锅内蒸约20分钟后，再剥成细条状备用。
3. 取锅，加入色拉油以中火烧热后，倒入做法1、2和调味料A，以小火煮至汤汁收干后，起锅备用。
4. 另取锅，加入色拉油以中火烧热后，倒入打散搅拌均匀的蛋汁炒至五分熟，放入白饭和葱花快速翻炒后，再加入调味料B和做法3、青豆仁快速拌炒，持续以中火炒至米饭干松有香味溢出即可。



为了要取干贝丝的口感，扬州炒饭用的是经过晒干处理的干贝，但因短暂的氽烫过程并无法将干贝的美味发挥到极至。所以要经过泡水、蒸的处理动作，“蒸”和“氽烫”的差别在于“蒸”可以把鲜味封在食物里。关于干贝的处理方式，如果是较小的干贝泡约20分钟左右，如果是大的干贝浸泡的时间则要适度拉长些，泡的水量则以能淹没过整颗干贝的分量为准，且以不超过1小时为宜。



腊味炒饭

材料

腊肠	1根
肝肠	1根
芦笋	1根
鸡蛋	1个
白饭	300克
葱花	20克
色拉油	25ml

调味料

盐	1/4茶匙
鸡粉	1/4茶匙

做法

1. 腊肠和肝肠先蒸熟后，再切成丁状；芦笋洗净后，切成约0.5厘米的片状；鸡蛋打散搅拌成蛋汁备用。
2. 取锅，加入色拉油以中火烧热后，倒入做法1的蛋汁炒至五分熟后，接着放入白饭和葱花快速翻炒，再加入调味料和做法1的腊肠丁、肝肠丁和芦笋片快速拌炒，持续以中火炒至米饭干松有香味溢出即可。

即席提问



Q

看起来同样是肉干，为什么叉烧、金华火腿、腊肠和肝肠在炒饭前的处理方式都不一样？

A

这和肉品的原制作方式有关。腌制时间越长的肉品，味道会越重、越咸，以金华火腿来说，是将整只猪腿用盐腌制后，经过将近一年的时间风干，因为腌制时间最长，所以它的味道最重、最咸、也最鲜美，因为盐味已经深深地渗入火腿之中，不会轻易被刷洗掉。所以在扬州炒饭中的金华火腿是采用切丁后快速汆烫的处理方式，如此可去除少许盐分和腌制风干过程中残留的尘埃。

腊味炒饭中的腊肠和肝肠是干制品，导热性较差，汆烫会将腊肠和肝肠中的肉汁冲掉，而且短暂的汆烫时间也没有办法将腊肠和腊肠蒸熟，所以要采取蒸熟后切丁再炒的处理方式。

至于广州炒饭中的叉烧，就像洋火腿一样，是可以直接食用的熟肉，所以直接切丁下锅拌炒即可。

