



特约主持

魏瀚

巨蟹座,80后厨师。东方卫视首届顶级厨师冠军,巴黎蓝带厨艺学院荣誉勋章获得者,健康美食顾问,时尚专栏美食作家。

@hi小宝君 <http://weibo.com/weihan630>

每到夜深人静的时候,很多人都会跟我有一样的想法,要是能来一碗炒饭该多好。因为它既融合着米饭的饱腹感,又有一种别样的风味。我个人最偏爱的是豆豉鲮鱼炒饭。配料很简单,一碗隔夜的米饭,口感略硬,质感要弹牙;一罐豆豉鲮鱼,一点泡椒,一些黄瓜和小葱,适量香油和酱油。先放油炒豆豉和辣椒,瞬间香气四溢,再放入鲮鱼翻炒,加米饭,最后起锅放黄瓜和小葱,淋点香油和酱油。这样一碗饭,特别是在夜里,最难将息。

从小学会的第一道料理就是蛋炒饭,但是要炒好它却很难,因为炒饭对于米饭的要求很高,第一不能太软烂,不然会把米饭炒成一坨,完全没有香硬感;第二就是料一定不能放太少,因为家里的炒饭跟外面的相比,主要胜在用料实在:那种倾尽所有的爱,保证每一口都有料的满足感。

吃过世界各地的炒饭:日本的鸡蛋鸡肉炒饭,意大利的海鲜饭,泰国的咖喱炒饭,新加坡的星洲炒米饭……不同的食材,一碗米饭加上当地特有的酱料,用不

同的烹饪方法,滋味虽千差万别,但最让人不能割舍的始终是碗里的那份饭,那份饱含独家技艺的米饭。

相信每个人都有自己的拿手炒饭吧,它可能是加了青椒的,放了两只鸡蛋,可能加了昂贵的海鲜,也可能是前天的剩菜加工而成的。但是炒饭对于每个人都有特殊的情愫,特殊到你总会在某个时候想起它,就算是外面的味道再销魂再鲜美,你最饿的时候,还是会想起家里那个味道。如同婚姻,如同恋爱,且行且珍惜。

不负这大好春光 来一碗香气四溢的扬州炒饭

不久前,米歇尔·奥巴马携母亲女儿来中国。尽管没有下扬州,但是家宴菜单上“扬州炒饭”却作为主食赫然在目,总算没有辜负这大好春光。说到炒饭,一直是寻常百姓人家处理剩饭的最佳途径,是最有妈妈味道的家常便饭,更是许多“熊孩子”入厨学做的第一道料理。但真正要做出碗端大气上档次的扬州炒饭,却不是那么容易!而对于我而言,那金灿灿的黄金蛋炒饭,更是纠缠着许多挥之不去的记忆。



一碗好的黄金蛋炒饭 每一粒米都在锅中欢快地跳动

话说我曾经壮着胆子去《顶级厨师》踢馆。并顺利地通过第一关的考验,成功进入到压力测试环节。没想到就败倒在了这“黄金蛋炒饭”面前。

扬州蛋炒饭,风味各异,品种繁多,有“清蛋炒饭”、“金裹银蛋炒饭”、“月牙蛋炒饭”、“虾仁蛋炒饭”、“火腿蛋炒饭”、“三鲜蛋炒饭”、“什锦蛋炒饭”等等。烹调时将辅料炒成带卤汁的浇头。卤汁中加些酱油则称之为牙色炒;不加酱油就是所谓的白炒;而将炒熟炒散的米饭加蛋黄颠匀,使每一粒米上都均匀地裹上金黄的蛋液,就是所谓的金裹银“黄金蛋炒饭”。

压力测试环节开始。首先由“品”委刘一帆老师做示范。只见他将铁锅置于火上,一边示范一边讲解:如何掌控温度,如何放油,如何打蛋,如何颠锅……一阵眼花缭乱之后,一盘金灿灿、香喷喷的黄金蛋炒饭就呈现在了眼前!我轻轻舀了一勺传说中的黄金蛋炒饭放在嘴里细细咀嚼着。果真是不同凡响!只简简单单放了油、盐、葱花做少许调味的炒饭,金黄的饭粒颗颗分明却不干涩,Q弹而有嚼劲;葱香、油香、蛋香与米香弥漫在舌尖交相辉映。刘老师讲解时说过:要看到饭粒在锅中欢快地跳动!呵呵,想来,只有在锅中欢快地跳动过的饭粒,才会在你的齿颊间跳跃舞蹈吧!瞬间,做了几十年蛋炒饭的我内心变得十分迷惘,完全不知该

如何炒饭了!

面对节目组提供的一堆配料,我只能一边努力回忆刘老师的步骤要领,一边机械操作。最无法执行的就是像刘老师一样潇洒地颠锅翻炒,那口铁锅是如何的沉重,拿起来都吃力,如何能颠得起来!只好用锅铲尽力将饭团压散,米饭干的干,软的软,完全没有饭粒在锅中跳动的欢快场面。同时,家庭主妇不浪费食材的贤惠作风又开始作祟,全然忽略了每人只给三个鸡蛋的现实,一下就将半电饭锅的饭全部倒入了铁锅中——区区三个蛋黄如何裹住这半锅的饭粒!然后,就没有然后了,我的顶级厨师之旅早在饭倒入锅中那一刹那就止步了。

回家以后,根据老师的指点,总结出窍门,又做了几次黄金蛋炒饭,终于取得成功。总的来说,炒饭的关键除了炒制过程的火候,米饭的煮制也是十分重要的环节。一般用上等白糯米或用白粳米为原料,煮出的米饭松硬度较为理想,同时饭要晾凉了再炒。

炒饭时要防止焦糊粘锅,就必须将铁锅烧热。只有足够热的锅才能让饭粒的表面瞬间凝固跳动起来。这时再将事先分离调散的蛋黄液倒入并不停颠炒,加入蛋黄液的饭粒会更加容易分散开来。当然,作为家庭日常炒饭,还是以简单易操作为宜。今天就来做个虾油炒饭,也十分“高大上”呢。



淡淡的甜美、淡淡的咸香 凝成一份销魂的虾油炒饭

原料:北极虾300克、米饭1小碗、水发香菇3朵、青豆、甜玉米粒、盐、葱、姜、料酒、白胡椒粉少许

步骤:

1.将青豆与玉米粒焯熟,水发香菇洗净切丁,葱分别切成葱花和葱段待用。将北极虾从冰箱取出化冻,表面冰块稍微软化即可,切不可完全解冻,这样才能保证虾的水分不流失,口感味道才好。折下虾头,剥出虾仁待用;

2.炒锅置火上擦干水分,冷锅倒入2~3汤匙油,将虾头与葱段姜片倒至冷油中,小火慢慢煸炒,要不时用锅铲按压虾头,以滗出虾膏,熬至虾头酥脆,油色变红,盛出虾头沥油,虾油留锅中;

3.改大火将香菇丁煸香后下

虾仁快速翻炒,烹入少许料酒去腥,加少许盐、白胡椒粉调味,加焯好的青豆和玉米粒炒匀。

4.放入冷米饭炒热炒散,加入葱花炒匀即可。

特别提示:

北极虾本身有淡淡的甜味,也有淡淡的咸香,所以,不用加过多的调料也很入味。用北极虾来做炒饭的配料,既有鲜虾的鲜美,又有开洋的嚼劲,当然是极好的。虾头不要浪费了,拿来熬虾油,拌面、焖饭都很好。可以一次多熬些虾油装入容器中慢慢吃。而炸酥的虾头撒点椒盐酥酥脆脆,就是很好吃的补钙零食了。记得要冷油小火慢慢熬,虾油才浓,虾头才酥。



兰姨,非主流资深煮菜老妈,会煮菜,会写作,阳光、坚韧、充满爱心。擅长家常菜的制作与烹饪。在家人以特别补养与关怀的同时,也希望更多的温暖和幸福在餐桌边延续。著有《温暖传家菜》(江南味道)。

@兰姨 lanerlove <http://weibo.com/u/2161192371>

延伸菜品

青椒炒蛋清

相信尝试了黄金蛋炒饭的同学在大显身手之余,都剩下不少蛋清!此时做道简单的美味——青椒炒蛋清,营养、好吃又下饭。

原料:鸡蛋清5个、杏鲍菇200克、青椒4个

配料:葱1根、蒜2瓣、盐、生抽、酱油少许

步骤:

1.鸡蛋清加少许盐调散,葱切成葱花;平底锅置火上烧热倒3汤匙油烧热,将调好的蛋清液倒入,煎至中间仅少部分未凝固,撒上

葱花,从边上卷起蛋饼慢慢往中间边卷边压,直至鸡蛋卷成形,再轻轻翻动至蛋卷表面全部金黄。这一步需要耐心仔细操作,中小火煎会从容些!

2.将煎好的葱花蛋卷切成厚段,青椒切丝,蒜切片,杏鲍菇切片于淡盐水中焯熟沥干,炒锅置火上烧热,下油将青椒丝与蒜片、杏鲍菇片煸炒均匀,加少量生抽鱼露调味后,下蛋卷入锅颠炒。用锅铲烹少许水增加蒸汽能使蛋卷更加入味!最后烹入少量料酒去腥,颠炒均匀装盘即可。