

名厨苏庆炜

苏庆炜 (Chef Edmund Toh) 曾经于上海波特曼酒店担任总厨一职7年。

2001年的APEC峰会于上海举行，而当年的美国总统布什刚好下榻于波特曼酒店。那年还在酒店担任行政总厨的苏师傅，就得带领团队负责布什的全天候餐饮。

有一次，布什准备在酒店举办宴请活动，于是请厨师们设计菜单。苏师傅与团队绞尽脑汁，费尽心思设计了一系列的西式佳肴后却被回拒。

原来，布什希望可以用地道的美食招待客人们。因此，苏师傅才研究了这一道以蔬菜为主的扬州炒饭，并获得布什的青睐。这样的小故事也很快地在酒店内传开，最后成为招牌菜之一。

扬州炒饭在中餐食谱上不可或缺，而且有很多不同的版本。苏师傅的扬州炒饭配合布什总统的饮食习惯，所以中西合并，配料是蔬菜丁、豌豆、粟米等等，非常健康。



扬州炒饭

4人份

用料

白饭500克、清油适量、红萝卜50克(切丁)、豌豆50克、粟米粒50克、火腿或叉烧200克(切丁)、鸡蛋2个(打散)、盐适量

装饰料

生菜丝适量

做法

1. 把白饭和清油一起拌匀后待用。
2. 把红萝卜、豌豆和粟米粒一起煮熟待用。
3. 烧热清油。把火腿稍微煎炒后，盛起待用。
4. 烧热清油。把蛋液倒入锅煎约10秒钟后，加入白饭炒匀。
5. 加入火腿、粟米粒、豌豆和红萝卜，继续炒至香。
6. 加入盐调味，缀以生菜丝即可。

Yeung Chow Fried Rice

serves 4

Ingredients

500g white rice, some oil, 50g carrot (diced), 50g snowpeas, 50g corn kernels, 200g ham or char siew (diced), 2 eggs (beaten), some salt

Garnishing

some shredded lettuce

Method

1. Combine white rice and oil evenly. Set aside.
2. Boil carrots, snowpeas and corn until cooked. Set aside.
3. Heat up oil. Add ham and stir-fry briefly. Remove and set aside.
4. Heat up oil. Pour eggs into wok and stir-fry for about 10 seconds. Add white rice and toss well.
5. Add ham, corn, snowpeas and carrot. Continue to fry until fragrant.
6. Add salt to taste. Garnish with shredded lettuce and serve.

