

**실습 과목 :** 중식조리실습, 이기성(교수)  
**실습 날짜 :** 2024년 11월 14일 목요일      2024년 11월 15일 금요일  
**실습인원 및 분반 :** 목요일(11반, 16명, 8조) / 금요일(12반, 13명, 7조)  
**음식 작품 :** 각 조당 음식 1개씩 완성품 제출하고 시식할 것(반드시)  
**실습명 :** ① 기본 볶음밥과 계란국(1개 작품)  
 ② 새우볶음밥(2개 작품), 양주볶음밥(2개 작품)

~~\* 소스, 육수, 밥 등의 공통적인 작업은 1&2조 같이 할 것 \*~~

Ingredients	1 Q'ty (1조당)	Order Q'ty & Unit (식재료 분배)	Standard & Remark
<b>① 기본 볶음밥(Basic) / 실습은 X (예시)</b>			
<b>A. 기본 재료</b>			
쌀(불린)	120g	밥으로 200g	
달걀	1ea		계란은 풀어서 준비요망
<b>B. 야채 손질</b>			
대파(흰, 청)	10g	N/N	
당근	4g		
마늘쭀	6g		
<b>C. 양념 재료</b>			
식용유	40ml		
아이미(=미원)	2g		
치킨스탁	2g		
소금 & 후추	some		
참기름	2ml		
			마지막에 참기름을 넣고 마무리
<b>③ 계란국 만들기</b>			
대파(탕)	2g		
계란	1/2ea		
치킨스탁 물	200ml		
백후추	some		
아이미(=미원)	some		
소금	some		
<b>④ 새우 볶음밥(=양저우 차오판)</b>			
생새우살(91/110)	10-15ps	N/N	새우살은 소금+식초 넣어서 데침
<b>A. 기본 재료</b>			
<b>B. 야채 손질</b>			
(추가) 빨강피망	4g	1조당 1/4개	빨강피망은 스물사각으로(작게)
(추가) 스위트콘 또는 완두콩	4g		

C. 양념 재료			
<b>④ 훈제수제햄 볶음밥(=양주식 차오판=튀튀이 차오판)</b>			
베이컨 또는 훈제삼겹&목전지	25g(2ps)	1조당 50g	500g은 다음날 12반으로 저장할 것
A. 기본 재료			
B. 야채 손질			
(추가) 표고버섯	1ea		표고버섯(홀)은 스물사각으로(작게)
C. 양념 재료			
(추가) 굴소스(소금 대신에)			
(추가) 양상추	4g	1조당 1/9개	양상추는 슬라이스해서 마지막에 넣어줄 것

### ◆ Cooking Method ◆

#### 1. 볶음밥(기름밥)=차오판(炒饭, chǎofàn, 중국어)

쌀밥에 채소나 고기 등을 잘게 썰어 넣고 기름에 볶아 만든 음식

한국, 중국 등 아시아의 여러 지역에서 즐겨 먹음

#### 2. 나라별의 볶음밥

\*말레이시아·싱가포르·인도네시아: **나시 고렝(nasi goreng)**은 말레이·인도네시아어로 "볶음밥"을 뜻(간장, 고추소스)

\*미얀마: **타민 조(ထမင်းခက်)**는 버마어로 "볶음밥"을 뜻하는 말



\*일본: **야키메시(焼き飯=차한)**는 일본어로 "볶음밥"을 뜻하는 말

\*캄보디아: **바이 차(បាយចា)**는 크메르어로 "볶음밥"을 뜻하는 말





\*베트남: 검 찌엔(cơm chiên) 또는 검 랑(cơm rang)은 베트남어로 "볶음밥"을 뜻하는 말

\*태국: 카오 팻(ข้าวผัด)은 태국어로 "볶음밥"을 뜻하는 말



\*페루: 페루에서 먹는 중국식 볶음밥은 **아로스 차우파**라고 불림

\*필리핀: 마늘을 넣은 볶음밥인 **시낭가그**가 유명하다.



\* 그 이외에 **벤친(서아프리카/세네갈), 비리아니(인도), 필라프(중앙아시아, 터키), 리조또(이탈리아), 파에야(스페인), 잠발라야(미국, 스페인과 프랑스의 영향으로 변형되었음)** 등이 있음





비리야니(인도 볶음밥)



잠발라야(미국식 스타일의 볶음밥)

### 3. 중국의 볶음밥의 종류

#### 1) 재료에 따라서 구분

\*단화 차오판(蛋花炒飯 황금 볶음밥): **계란 볶음밥**(기본 베이직 볶음밥)

\*주러우 차오판(猪肉炒飯): 고기를 기본으로 한 볶음밥



\*칭더우 차오판(靑豆炒飯): **완두콩**을 기본으로 한 볶음밥

\*싼셴 차오판(三仙炒飯 삼선볶음밥): 3가지의 재료(**해산물 3가지 혹은 고기 3가지 등**)를 쓴 볶음밥



\*스징 차오판(什景炒飯): **10가지 재료(고기, 해산물, 야채 등)**를 쓴 볶음밥

\*바오위 차오판(鮑魚炒飯): **전복** 볶음밥





## 2) 지역별의 유명 볶음밥

\*양저우 차오판: 새우와 파가 들어간 볶음밥으로, 대표적인 중국 요리 중 하나.

\*푸젠 차오판: 쌀밥에 걸쭉한 소스를 부운 뒤 달걀을 첨가해 조리하며, 지역에 따라 버섯, 각종 고기 및 채소가 추가

\*위안양 차오판(원양 볶음밥): 토마토 소스, 화이트 소스를 태극 모양으로 동시에 넣은 볶음밥