

炒饭



一口锅，一把铲，轻松做出专业炒饭。

刘文华 著



译林出版社

第七版
简单操作+家常食材
=32种美味炒饭

包子



饼



炒饭



正宗川菜



糕·炒年糕



包子



饼



炒饭



正宗川菜



糕·炒年糕

红烧肉



馄饨



水饺



上海煲·滚·炖家庭汤品



红烧肉



馄饨·烧卖·春卷



水饺



上海煲·滚·炖家庭汤品

图书在版编目 (CIP) 数据

炒饭 / 刘文华著. — 南京: 译林出版社, 2012.8
(译林生活馆)
ISBN 978-7-5447-3115-7

I. ①炒… II. ①刘… III. ①大米—食谱
IV. ①TS972.131

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第155300号

本书由台湾笛藤出版图书有限公司委托北京鹏飞一力图书有限公司独家授权译林出版社出版

书 名 炒 饭
作 者 刘 文 华
总 策 划 贺 鹏 飞
责任编辑 陆 元 昶

特约编辑

冯旭梅

出版发行

凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社

集团地址

南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

集团网址

<http://www.ppm.cn>

出版社地址

南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

电子信箱

yilin@yilin.com

出版社网址

<http://www.yilin.com>

印 刷

北京冶金大业印刷有限公司

开 本

889×1194毫米 1/24

印 张

3

字 数

60千字

版 次

2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

标准书号

ISBN 978-7-5447-3115-7

定 价

17.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

Introduction

只要一只锅、一把铲，就能将平淡无奇的食材翻炒出变化无穷、令人赞叹的各式佳肴，这就是中华料理的奇妙之处。而炒饭更是老少皆宜、深受大家喜爱的一种色、香、味俱全的简单料理。

锅铲铿锵的节奏，不时飘出的烟雾香气，伴随着锅中不断跳跃、翻滚的米粒……白米饭与其他食材融为一体，摇身一变成为粒粒晶亮分明、喷香诱人且略带烟火味的金黄炒饭，满足了许多人的胃和心。

好吃的炒饭不仅要米粒分明不互黏结块，口感更要香韧带劲不湿软，且炒料要均匀包裹米粒，使之散发光泽、飘香诱人。因此本书特别介绍了炒饭的选米、洗米、煮饭、翻炒的技巧，及各种食材搭配做出的三十余种炒饭，每个步骤都有详细的彩图介绍，使您在家中也能轻易地炒出具有专业水准的美味炒饭。另外，本书提供的材料用量皆为一份的量，若要增量请一份一份分别炒，如此才能炒出米粒晶亮分明的完美炒饭。

一道料理是否美味，主要取决于是否“用心”。其实只要注意一些细节便能做出与众不同且令人感动的料理，希望本书能让您做出令人满意且赞不绝口的绝佳炒饭！



作者简介
刘文华

1964年出生，1984年开始从事烹饪专业工作，曾先后得到上海烹饪界多位著名老前辈的指导传授。1986年毕业于上海市饮食服务学校。1992年毕业于四川烹饪专科学校。1993年获第三届全国烹饪大赛冷菜、热菜金奖，更获得“全国优秀厨师”的称号。1995年获第二届世界中国烹饪大赛热菜金奖。1998年被评为“高级技师”。现任上海市“中亚饭店”厨师长，在集团和饭店安排下，曾先后赴中国香港地区、欧洲等国家和地区展示菜品，并得到各方好评。

Contents 1

- | | | | | | |
|------|---|-----------|------|---|-------------|
| p4. |  | 1 米的选择 | p18. |  | 10 猕猴桃三文鱼炒饭 |
| p4. |  | 2 洗米 | p20. |  | 11 三文鱼炒饭 |
| p5. |  | 3 煮饭的方法 | p22. |  | 12 虾仁牛肉蛋炒饭 |
| p6. |  | 4 蛋炒饭 | p24. |  | 13 翡翠滑菇蛋炒饭 |
| p8. |  | 5 扬州炒饭 | p26. |  | 14 扬州风鹅菜炒饭 |
| p10. |  | 6 咸肉菜炒饭 | p28. |  | 15 酱油肉菜炒饭 |
| p12. |  | 7 扬州什锦炒饭 | p30. |  | 16 咖喱炒饭 |
| p14. |  | 8 泰酱鳕鱼蛋炒饭 | p32. |  | 17 叉烧炒饭 |
| p16. |  | 9 咸鱼鸡粒蛋炒饭 | p34. |  | 18 洋葱牛肉炒饭 |

Contents 2

p36.



19
椒油草菇炒饭

p38.



20
酱汁蛋炒饭

p40.



21
豉油鸡汁炒饭

p42.



22
凤梨肉松炒饭

p44.



23
榨菜肉丝紫菜炒饭

p46.



24
香脆五仁炒饭

p48.



25
川椒牛柳炒饭

p50.



26
香葱肉松炒饭

p52.



27
广州炒饭

p54.



28
鱼松炒饭

p56.



29
干贝松炒饭

p58.



30
腊味蛋炒饭

p60.



31
腊鸡腿炒饭

p62.



32
鲜虾仁白果蛋炒饭

p64.



33
红腰豆蛋炒饭

p66.



34
酸菜银芽蛋炒饭

p68.



35
椰浆香芋炒饭

p70.



36
金包银炒饭

Contents 1

- | | | | | | |
|------|---|-----------|------|---|-------------|
| p4. |  | 1 米的选择 | p18. |  | 10 猕猴桃三文鱼炒饭 |
| p4. |  | 2 洗米 | p20. |  | 11 三文鱼炒饭 |
| p5. |  | 3 煮饭的方法 | p22. |  | 12 虾仁牛肉蛋炒饭 |
| p6. |  | 4 蛋炒饭 | p24. |  | 13 翡翠滑菇蛋炒饭 |
| p8. |  | 5 扬州炒饭 | p26. |  | 14 扬州风鹅菜炒饭 |
| p10. |  | 6 咸肉菜炒饭 | p28. |  | 15 酱油肉菜炒饭 |
| p12. |  | 7 扬州什锦炒饭 | p30. |  | 16 咖喱炒饭 |
| p14. |  | 8 泰酱鳕鱼蛋炒饭 | p32. |  | 17 叉烧炒饭 |
| p16. |  | 9 咸鱼鸡粒蛋炒饭 | p34. |  | 18 洋葱牛肉炒饭 |

Contents 2

p36.



椒油草菇炒饭

p38.



酱汁蛋炒饭

p40.



豉油鸡汁炒饭

p42.



凤梨肉松炒饭

p44.



榨菜肉丝紫菜炒饭

p46.



香脆五仁炒饭

p48.



川椒牛柳炒饭

p50.



香葱肉松炒饭

p52.



广州炒饭

p54.



鱼松炒饭

p56.



干贝松炒饭

p58.



腊味蛋炒饭

p60.



腊鸡腿炒饭

p62.



鲜虾仁白果蛋炒饭

p64.



红腰豆蛋炒饭

p66.



酸菜银芽蛋炒饭

p68.



椰浆香芋炒饭

p70.



金包银炒饭



炒饭

1 米的选择



按米粒的性质，米可分为籼米、粳米、糯米三类，另外还有特殊品种如稻米、黑米和香米。要煮好饭，重要的步骤是选米。做炒饭时，一般选用优质的粳米和泰国香米。

1. 优质粳米粒形短圆饱满，均匀完整，色泽晶莹剔透，米粒中腹白少，无碎米，新鲜度高，口感柔软，黏性较大。
2. 优质泰国香米粒形细长，完整无碎米，色白而半透明，口感软糯且清香扑鼻。

2 洗米



1. 将米放入盛器中，加入清水。
2. 用手以画圆的方式轻轻搓洗。
3. 再用流动清水将浑浊的米浆漂洗干净。
4. 步骤2、3重复三四次即可。

POINT

1. 洗米时切不可用力搓洗，以免米粒破碎。
2. 米的清洗次数不要太多，否则会把米的营养成分洗掉。



3 煮饭的方法



1. 将洗净的米倒入盛器中。
2. 将手掌平贴在米上，加水，浸没手指即可（或以米和清水约1:1.5的比例加水）。
3. 放置15分钟左右，让米充分吸收水分。
4. 放入电饭锅内，按下开关即可。
5. 待煮饭的开关跳起后，再保温10分钟。
6. 然后打开锅盖，用饭勺从锅的边缘把米饭掏松。

POINT

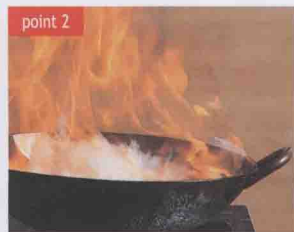
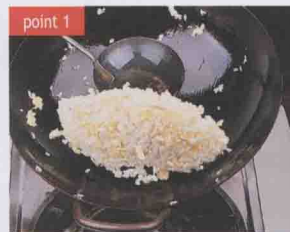
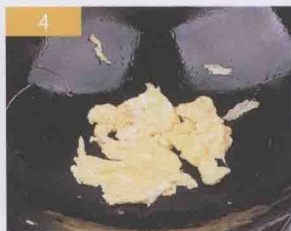
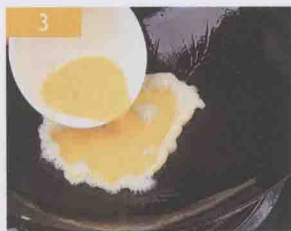
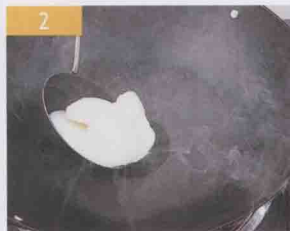
在煮饭前也可加数滴植物油，煮出来的饭色泽晶亮、不粘底。也可加少量果汁或菜汁，煮出来的饭有果蔬香味。



4 蛋炒饭

松软清香, 油润适口





材料/ 粳米饭150克 鸡蛋1个 葱花10克

调味料/ 味精2克 冷猪油250克 盐少许

1. 把鸡蛋放入盛器打散待用。
2. 用旺火将锅烧至冒烟，然后锅内入冷猪油滑锅。
3. 锅内留油30毫升，放入蛋液。
4. 将蛋液炒至八成熟且有烟火味。
5. 放入粳米饭，炒散、炒匀。
6. 加入盐、味精，炒至米饭呈松散状。
7. 撒上葱花即可。

POINT

★此要诀适用于本书所有炒饭★

1. 用旺火翻炒米饭要迅速，否则易焦。
2. 最好能使锅倾斜，引锅面着火，这样炒饭才会有特殊的烟火香味。



5 扬州炒饭

色泽鲜艳，鲜咸香糯





材料/ 粳米饭150克 鸡蛋1个 葱花10克 小虾仁25克 青豆25克 熟火腿丁25克 熟鸡丁25克

调味料/ 味精2克 冷猪油30克 植物油250毫升 盐、胡椒粉少许 淀粉少许

1. 小虾仁洗净后放入盛器中，用蛋清、淀粉、盐搅拌上浆。
2. 用旺火将锅烧热，放入植物油滑锅。
3. 锅内入油250毫升，放入小虾仁过油至熟沥出。
4. 再放入熟火腿丁、熟鸡丁、青豆过油沥出。
5. 另起锅，锅内入冷猪油30克，放入打散的蛋液炒至八成熟。
6. 放入过油的小虾仁、熟火腿丁、熟鸡丁、青豆和米饭炒散、炒匀。
7. 放入盐、胡椒粉、味精将米饭炒出香味，撒上葱花即可。

POINT

1. 火力不能过小，锅要热。
2. 盐不能放得太多。

6 咸肉菜炒饭

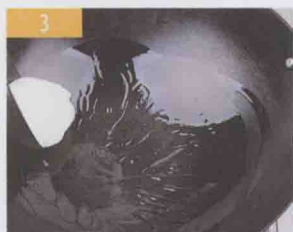
鲜咸清香，油润可口





材料 / 粳米饭150克 腌咸肉25克
青菜25克
调味料 / 味精2克 冷猪油250克
盐、胡椒粉少许

1. 青菜洗净切碎。
2. 将洗净的腌咸肉切成小丁。
3. 用旺火将锅烧热，放入冷猪油滑锅。
4. 锅内留30毫升猪油，放入青菜炒至颜色变绿。
5. 随后放入腌咸肉炒出香味。
6. 加入米饭炒散。
7. 加盐、味精、胡椒粉炒匀。
8. 将米饭炒出香味即可装盘。



POINT

1. 选用的腌咸肉要适当带点肥肉。
2. 炒青菜时火力不可太大，否则菜的色泽会变暗。





7 扬州什锦炒饭

色泽鲜艳，香味浓郁

