

尚锦王之味系列

尚锦王

饭王

百变炒饭烩饭，美味秘诀大公开

郭泰王 © 编著



中国纺织出版社

尚锦王之味系列

尚锦文化

饭王

百变炒饭烩饭，美味秘诀大公开

郭泰王◎编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

饭王 / 郭泰王编著. —北京: 中国纺织出版社, 2014.9
(尚锦王之味系列)

ISBN 978-7-5180-0603-8

I. ①饭… II. ①郭… III. ①大米—食谱 IV. ①TS972.131

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第077927号

原书书名: 《饭王》

原作者名: 郭泰王

©台湾人类智库数位科技股份有限公司, 2011

本书中文简体版经台湾人类智库数位科技股份有限公司授权,
由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面
许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2014-0915

责任编辑: 韩 婧 责任印制: 刘 强

装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—871955894 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年9月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/24 印张: 10

字数: 137千字 定价: 39.8元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

跳跃吧！蛋炒饭！

当帅气的米饭王子遇上俏丽的鸡蛋公主，
天雷立刻勾动地火，
它们旋转着、跳跃着，在大火快炒中跳起一支支令人回味的圆舞曲！

内 容 特 色

1

口味多元富变化：本书由营养师把关、料理名厨亲自示范，内容从简单易学的炒饭、烩饭，到加入各种变化的焗饭、炖饭、蒸拌饭和煲饭，口味包罗万象。

2

大厨亲授烹饪秘诀：深入讲解做“好饭”的技巧及运用天然食材巧手变出营养可口的一餐饭的技巧，让平凡的个人简餐也有不一样的新风味！

3

营养标示一目了然：琳琅满目的饭料理，每道皆有清晰的食谱解说、热量提示和营养分析，搭配精致美观的成品图片，让人一目了然、跃跃欲试。

4

吃得健康又美味：另附简易饭团、醋饭、黄金饭、养生杂粮饭、糙米饭和发芽米饭等的基本做法，教你吃得健康又美味。

Contents

目 录



02 跳跃吧！蛋炒饭

04 作者序

14 **就是爱吃饭**

16 **饭料理常用器具介绍**

18 **挑逗味蕾的酱汁风味**



炒饭技巧看过来

营养美味的快炒饭

PART

1

【招牌炒饭】

- 22 扬州炒饭
- 24 咸鱼鸡丁炒饭
- 26 三鲜什锦炒饭
- 28 干贝金银炒饭
- 30 翡翠炒饭
- 32 咖喱炒饭
- 34 番茄火腿蛋炒饭
- 36 咖喱海鲜蛋包饭

【综合肉类炒饭】

- 38 XO酱牛肉炒饭
- 40 菜心腊肠炒饭
- 42 雪菜牛肉炒饭
- 44 芋头腊味炒饭
- 46 虾酱肉松蛋炒饭
- 48 鸡肉干贝炒饭
- 50 青椒牛肉炒饭



- 52 四季豆肉末炒饭
- 54 椒麻鸡丁炒饭
- 56 芥蓝萝卜干肉松炒饭
- 58 沙茶烤鸭炒饭
- 60 榄菜肉末炒饭
- 62 三文鱼玉米炒饭



【海鲜炒饭】

- 64 樱花虾干贝炒饭
- 66 核桃菠萝三文鱼炒饭
- 68 泰式海鲜炒饭

【蔬菜炒饭】

- 70 彩椒松子蛋炒饭
- 72 罗汉素炒饭
- 74 泡菜炒饭
- 76 三菇素炒饭





爱吃烩饭看过来

PART 2 香浓可口的烩饭、盖饭

【招牌烩饭】

- 80 三杯鸡烩饭
- 82 番茄牛肉烩饭
- 84 咕噜肉烩饭
- 86 滑蛋牛肉烩饭
- 88 三丝鱼柳烩饭
- 90 咖喱鸡肉烩饭
- 92 麻婆豆腐烩饭

- 94 葱姜羊肉烩饭
- 96 番茄虾仁烩饭
- 98 豉汁滑鸡烩饭
- 100 五更肠旺烩饭
- 102 蟹粉牛肉烩饭
- 104 意式番茄肉酱烩饭
- 106 匈牙利牛肉烩饭
- 108 香菇蟹肉烩饭
- 110 蚝油素肠烩饭
- 112 素罗汉斋烩饭

【盖饭】

- 114 三文鱼亲子盖饭

116 滑蛋猪排盖饭

118 牛肉寿喜饭

120 土豆炖肉饭

122 蚝油牛肉盖饭

124 鳗鱼玉子盖饭

126 姜汁烧肉盖饭

128 茄汁鸡柳盖饭

130 墨鱼白酱盖饭

132 茄子羊肉盖饭

134 柚香烧鱼盖饭



136 味噌牛肉盖饭

138 泡菜松板盖饭

140 日式海鲜盖饭



PART

3

煲仔饭请你这样做

煲饭、炖饭、蒸拌饭、焗烤饭 口味变化多

【煲饭】

- 144 腊味煲仔饭
- 146 香菇滑鸡煲饭
- 148 蚝油蹄筋煲饭
- 150 泡菜牛肉煲饭
- 152 麻辣牛筋煲饭

【炖饭】

- 154 南瓜窝蛋虾仁饭
- 156 红酒牛肉饭
- 158 意式番茄培根炖饭
- 160 茄香鲜虾野菇炖饭

【蒸拌饭】

- 162 上海菜饭南瓜盅
- 164 腐乳蒸鸡饭



166 豉汁排骨蒸饭

168 培根栗子蒸饭

170 粽叶海鲜蒸饭

172 鸡柳笋蒸竹筒饭

174 三文鱼鸿喜菇拌饭

176 冬瓜薏米鸭肉饭

178 白果百合蒸饭

180 鲜贝芦笋拌饭

182 干贝紫米饭

184 樱花虾菠菜饭

【焗烤饭】

186 青酱海鲜焗饭

188 奶油鸡肉焗饭

190 蔬菜奶油焗饭

192 牛五花肉烤饭

PART

饭王技巧大公开

4 健康养生饭料理

196 健康粗食，养生乐活第一步

200 团团圆圆的饭团这样包

【饭团饭包】

202 酸菜牛柳饭团

204 黑胡椒猪柳饭团

206 泡菜烧肉饭团

208 酸菜香肠饭团

210 肉松卤蛋饭团

212 奶酪蟹棒饭团

214 鳄梨甜柚紫米三文鱼饭团

216 五谷山药鲑鱼饭团

218 鲜虾杂粮饭团

【五谷杂粮饭】

220 八宝养生饭

222 红豆薏米饭

224 花豆甘薯饭

226 坚果杂粮饭

【糙米·发芽米饭】

228 菠菜发芽米饭

230 黄豆发芽米饭

232 牛蒡香菇糙米饭

234 豆芽海带芽糙米饭

236 米食世界问答

238 食谱索引

尚锦王之味系列

尚锦文化

饭王

百变炒饭烩饭，美味秘诀大公开

郭泰王◎编著



中国纺织出版社

跳跃吧！蛋炒饭！

当帅气的米饭王子遇上俏丽的鸡蛋公主，
天雷立刻勾动地火，
它们旋转着、跳跃着，在大火快炒中跳起一支支令人回味的圆舞曲！

内 容 特 色

1

口味多元富变化：本书由营养师把关、料理名厨亲自示范，内容从简单易学的炒饭、烩饭，到加入各种变化的焗饭、炖饭、蒸拌饭和煲饭，口味包罗万象。

2

大厨亲授烹饪秘诀：深入讲解做“好饭”的技巧及运用天然食材巧手变出营养可口的一餐饭的技巧，让平凡的个人简餐也有不一样的新风味！

3

营养标示一目了然：琳琅满目的饭料理，每道皆有清晰的食谱解说、热量提示和营养分析，搭配精致美观的成品图片，让人一目了然、跃跃欲试。

4

吃得健康又美味：另附简易饭团、醋饭、黄金饭、养生杂粮饭、糙米饭和发芽米饭等的基本做法，教你吃得健康又美味。

吃饭学问大！

炒饭、烩饭、炖饭、焗饭、煲饭、蒸拌饭，

教你自己做百变饭料理，

营养美味又简单！



作者序



郭泰王 ★ 现任中国台湾故宫晶华酒店创意主厨

★ 经历

法国蓝带骑士勋章

中国烹饪大师金牌

第七届上海FHC国际烹饪大赛银牌奖

亚洲厨艺交流协会创会会长

中国台湾餐饮交流协会总监

北中南美食展专任策划主厨

农会烹饪讲师

中国台湾开平餐饮学校受拜厨师

头城商家客座讲师

中国台湾中视创意料理及统一超商年菜代言人

中国台湾美凤有约、冰冰好料理等电视节目专任主厨

米饭自古就是中国人的主食，虽然近年来国人的饮食习惯受国际化影响，改变颇多，但是炒饭、烩饭仍是最受大众欢迎的平民美食，甚至还一路红到国外，成为外国人眼中最具有代表性的中华料理之一，如扬州炒饭、腊味饭、滑蛋牛肉饭等，均是海外华人餐馆必备的招牌菜。

我跟很多人一样，也是从小吃炒饭、烩饭长大的，每当不想出门或冰箱有剩余食材时，只要起个锅，把材料通通放进去炒一炒，就成了美味的炒饭、烩饭，既省钱又方便，事后也不必大费周章地整理厨房，难怪炒饭和烩饭常被人称为“懒人饭”。

谈到炒饭、烩饭，它们可以表现得随性又包容，随兴加一点肉丝、几根青菜，就能炒出一盘饭；也可以做得很精致，什么山珍海味都可以放入其中。所以想学会所有的炒饭、烩饭，大概一辈子也学不完，但是烹饪技巧都是相通的，当各位理解了基本的烹饪方式，只要加点创意，就能做出带有个人风味的炒饭、烩饭。就算家里偶尔来一群朋友，花点心思或即兴买些食材，三两下就做出营养可口的饭料理，不仅菜色缤纷多彩，令人垂涎欲滴，而且材料也能实实在在地填饱肚子，使宾主尽欢。

除了经典的中式炒饭、烩饭之外，本书也介绍了一些带有异国风味的焗烤饭、炖饭、蒸拌饭等，给大家尝一尝鲜。其实，无论做什么饭，我们都不要忘了，这些饭料理最大的优点是方便、省时和省力，所选用的材料，也应力求采买容易、处理简单，该有的营养一样也不缺，以符合“麻雀虽小，五脏俱全”的原则。



食谱协力

王人豪

★ 现任中国台湾故宫晶华酒店厨师