

米宴

小米粒的
182个

大『食』界

好米好健康！

有米就成宴！

舒翰文 编著



糙米滋补
糙米助消化

黑米补肾
糯米排毒
小米养胃
薏米养颜

甘香炒饭
喷香煲仔饭
口味盖浇饭

浓香焗饭
鲜爽寿司
营养好粥
清香米点
鲜滑酿饭

缤纷米食
无穷美味

成都时代出版社

米宴

小米粒的
182个

大『食』界

舒翰文 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

米宴 / 舒翰文编著. --成都: 成都时代出版社,
2012.5

ISBN 978-7-5464-0608-4

I. ①米… II. ①舒… III. ①大米—食谱 IV.
①TS972.131

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 040033 号

米宴

MIYAN

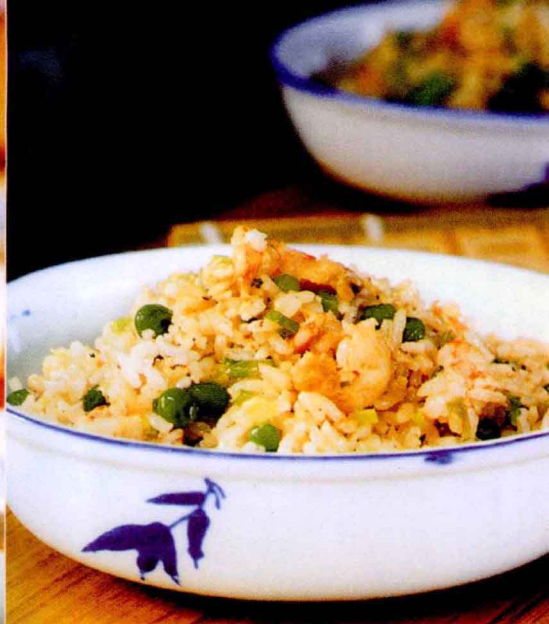
舒翰文 编著

出 品 人	段后雷 罗 晓
责 任 编 辑	干燕飞
责 任 校 对	张 旭
装 帧 设 计	中映良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	李茜蕾
出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市濠江实业有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	10
字 数	160千
版 次	2012年5月第1版
印 次	2012年5月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0608-4
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话:(028)86697083

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)29827111

序言
Prologue



小米粒的“大视界”

米是五谷之首，自古以来“民以食为天，食以米为先”。米是我们餐桌上最常见的“老朋友”，作为最重要的基本主食，一碗香喷喷的米饭也会让人胃口大开。

其实，除寻常之外，小小米粒还有着多种功用和万般变化。

当米化身为饭团、米汉堡、米豆腐，或是寿司、香脆锅巴、烧卖、糯米糕等美味食物，甚至是精美菜品时，花样繁多的变化让人大饱口福。

粳米滋补、糙米健胃、黑米补肾、糯米排毒、小米调养、薏米养颜……米有千万种，对人体的营养补益也各有所长。

不论是作为菜品、小吃或是美味主食，米的烹调大有学问。从选材、选锅、预加工、下锅、烹调以及夹生糊锅的补救措施等等，都得讲究一个“巧”字……

这些以米为主制食材的缤纷美

食，以及各有讲究的烹制方法和巧制妙招，您都将在本书中获得和发现。

本书详尽地为您讲解各种米食烹饪的“花样大法”，从香气袭人的炒饭、味美难挡的煲仔饭到各种地道滋味的盖浇饭、焗饭、手抓饭、拌饭等，堪称“百米盛宴”；各类米制食物的用料烹法、火候掌握、要领秘招，全部完整呈现；而各式独具特色的米制点心和香浓绵长的好粥、酥香软嫩的糕点，更是将米的魅力呈现得淋漓尽致；蟹柳寿司、蟹黄粥、糯米糕、芝麻饭团等等花式繁多的“米食”，一定令您食欲大增。本书对各类烹制方法和操作步骤都作了详细介绍，还提供了多种巧法窍门，一定也会让你忍不住马上自己动手操作一番！

本书集实用性、知识性于一身，内容充实、丰富多彩，您可以更多地了解小米粒的大世界，做生活的巧手，让小小米粒变化出万般花样，使您的餐桌更丰盛、生活更有趣！





Chapter One

自然猜新

——米香芬芳四溢

（一、米的百科全书）

- | | |
|------------------|----------------------|
| 1. 米百种，类有别·····2 | 2. 米之“最”·····4 |
| 3. 大米储存有法·····6 | 4. 大米变成陈化米，害处多·····7 |

（二、煮饭先选好米）

- | | | |
|---------------|---------------|----------------|
| (1) 看标志·····8 | (2) 辨新陈·····8 | (3) 看硬度·····8 |
| (4) 看爆腰·····9 | (5) 看黄粒·····9 | (6) 看腹白·····9 |
| (7) 闻气味·····9 | (8) 尝味道·····9 | (9) 查保质期·····9 |

（三、生米巧煮成熟饭）

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 煮好饭有窍门·····10 | 2. 煮好饭5步曲·····11 |
|------------------|------------------|

Chapter Two

米食天地

——无穷美味在其中

（一、香气袭人的炒饭）

- | |
|-----------------------|
| 1. 让炒饭更好吃的四大窍门·····14 |
| 2. 甘香炒饭20例·····16 |

- | | | | | | |
|--------|----|--------|----|--------|----|
| 香菇虾炒饭 | 16 | 富贵炒饭 | 17 | 海鲜炒饭 | 17 |
| 手抓饭 | 18 | 扬州炒饭 | 18 | 马六甲炒饭 | 19 |
| 香椿炒饭 | 19 | 西班牙炒饭 | 20 | 可汗一品饭 | 20 |
| 印尼炒饭 | 21 | 杂菌饭 | 22 | 珧柱蛋白炒饭 | 22 |
| 甘榜炒饭 | 23 | 牛肉炒饭 | 24 | 果蔬糙米饭 | 25 |
| 芋香蛋炒饭 | 25 | 蛤蜊海鲜炒饭 | 26 | 青豆香肠饭 | 26 |
| 竹笋青菜炒饭 | 27 | 五谷炒饭 | 27 | | |

（二、味美难挡的煲仔饭）

1. 煲仔饭主角——砂锅	28
2. 煲仔饭配角——米和酱油	29
3. 煲饭从掌握火候开始	30
4. 超人气煲仔饭29例	31
珧柱虾米煲仔饭	31
黄鳝煲仔饭	33
秘制鱼头煲仔饭	35
鲜鱿煲仔饭	37
咸鱼腊肠肉饼煲仔饭	39
自制腊味煲仔饭	41
腊肠鸡腿煲仔饭	43
鸳鸯肠糯米煲仔饭	45
猪肝姜片煲仔饭	47
咸肉青菜煲仔饭	49
蒜蓉虾球煲仔饭	32
黄鳝姜米煲仔饭	34
香菇龙虾煲仔饭	36
叉烧饭	38
腊味煲仔饭	40
鸳鸯腊肝肠煲仔饭	42
排骨煲仔饭	44
窝蛋牛肉煲仔饭	46
榨菜肉筋煲仔饭	47
咸蛋冬菜肉饼煲仔饭	49
古法甲鱼煲仔饭	33
鲛鱼干腊味煲仔饭	34
膏蟹煲仔饭	36
高丽参禾麻鲍煲仔饭	38
鸭肉腊肠煲仔饭	40
腊肠田鸡腿煲仔饭	42
咸鱼排骨煲仔饭	45
榨菜牛肉煲仔饭	46
马蹄冬菇章鱼肉饼煲仔饭	48

（三、地道滋味的盖浇饭）

1. 盖浇饭的来历	50
2. 盖浇饭的特点	51
3. 盖浇饭烧制有诀窍	51
4. 盖浇饭好吃的三个小秘诀	52
5. 地道盖浇饭38例	53
咖喱海鲜盖浇饭	53
红酒牛肉盖浇饭	55
咖喱羊肉盖浇饭	57
泰式酸辣鸡腿盖浇饭	59
鱼片烩饭	61
蚝油虾仁烩饭	64
奶香嫩鸡烩饭	66
宫保鸡丁烩饭	68
糖醋里脊烩饭	70
味噌蚬仔盖浇饭	54
红烧牛腩盖浇饭	56
韩式烧肉盖浇饭	58
麻婆豆腐盖浇饭	60
辣椰汁海鲜烩饭	62
辣虾酱蟹肉烩饭	65
纳豆山芋金枪鱼饭	67
手撕鸡香饭	68
香菇蒸鸡饭	71
葱油炸酱盖浇饭	54
香菇肉燥盖浇饭	56
咖喱鸡丁盖浇饭	59
焖肉笋干盖浇饭	61
椰浆海鲜烩饭	63
鳗鱼饭	65
炸虾番茄饭	67
海南鸡饭	69
烧腩仔饭	71

西红柿猪扒饭	72	亲子饭	72	黑胡椒牛柳烩饭	73
滑蛋牛肉烩饭	74	广州烩饭	75	煎蛋汉堡饭	76
牛肉饭	77	沙茶羊肉烩饭	78	日式烧汉堡饭	79
杂菜豆腐拌饭	80	鱼香茄子烩饭	81		

(四、风味独具的焗饭)

喷香焗饭13例	83
泰式椰青焗饭	83
牛肉焗饭	85
蛋焗饭	86
纳豆焗饭	88
豆角茄子焗饭	89
招牌渔家焗饭	84
香椿焗饭	85
蛋挞焗饭	87
鲜贝焗饭	88
墨鱼焗饭	84
鲜虾焗饭	86
海鲜焗饭	87
欢乐豆焗饭	89

(五、滋味鲜嫩的寿司)

1. 寿司简介	90
2. 制作工具和常见食材	91
3. 制作技巧	93
4. 一学就会的寿司14例	95
三文鱼寿司	95
鸳鸯寿司卷	97
蟹子卷寿司	99
鳗鱼寿司	101
甜萝卜寿司	102
黄瓜寿司卷	96
八爪鱼寿司	97
虾寿司	99
豆腐皮寿司	101
紫菜寿司	103
白吞拿鱼寿司	96
蟹柳寿司	98
北极贝寿司	100
鸡蛋寿司	102

(六、香浓绵长好“粥道”)

1. 煮碗靓粥有技巧	104
2. 广东好粥	106
3. 喝粥好处多	106
4. 营养美味粥谱34例	108
猪杂粥	108
砂锅猪肉粥	110
水鸭粥	111
白粥	109
粉肠粥	110
党参斑鸠粥	112
皮蛋瘦肉粥	109
羊肉粥	111
鸽子粥	112

山鸡红枣粥	113	柴鱼花生粥	114	枸杞鱼片粥	114
家鸡枸杞粥	115	生鱼粥	116	三文鱼粥	117
鲍鱼粥	117	石斑鱼粥	118	鱼头红枣粥	118
黄鳝粥	119	姜片鱿鱼粥	120	蟹黄粥	120
膏蟹粥	121	姜丝肉蟹粥	121	虾粥	122
花甲粥	122	什锦海鲜粥	123	小米粥	123
绿豆粥	124	八宝粥	124	大碴粥	125
胡萝卜腐竹粥	125	及第粥	126	艇仔粥	128
田鸡粥	129				

（七、酥香软嫩的点心）

1.点心的四种制作方法和技巧放送.....				130	
2.米食点心的节令搭配.....				131	
3.简单米点16例.....				132	
糯米烧麦	132	糯米糕	133	黑糯米糕	133
糯米鸡	134	香煎糍粑	134	糯米糍	135
椰香果	135	蟹黄三丁烧卖	136	糍粑	136
汤圆	137	炸汤圆	137	猪肉咸粽子	138
杨桃米糕	139	芭蕉米饭卷	139	龙岩老鼠板	140
潮式菜头粿	140				

（八、别样欢乐的米食）

1.亦菜亦饭11例.....141					
竹筒人参饭	142	荷香糯米骨	142	香酥糯米鸭	143
香脆锅巴	143	珍珠丸子	144	咖喱虾球	144
青豆饭球	145	人参鸡酿饭	145	芝麻饭团	146
炸饭团	146	三文治饭	147		
2.鲜香味美酿饭7例.....148					
红椒酿饭	148	秘制椰子饭	149	墨鱼酿饭	149
香菇鸡肉酿饭	150	三文鱼酿饭	150	荷叶酿饭	151
羔羊肉酿饭	151				

Chapter
One



自然清新

——米香芬芳四溢

Fresh and Lite-Smell of Rice

米是中国人最常见的食材之一，“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的诗句伴随我们成长。但，关于米，你又知道多少呢？



一、米的百科全书

Know All kinds of Rice

根据口感、颜色的不同，米可以被分为很多种类。按口感有糯米、粳米和籼米；按颜色有白色、黄色、绿色、红色、紫色、褐色和黑色等深浅不同的多种颜色……不同的米，具有的滋补功效不同，储存的方法也各异。

1. 米百种，类有别

稻米一般称为米，是中国人的主食之一。稻米中的蛋白质主要是米精蛋白，其中氨基酸的组成比较完整，人体容易消化吸收，但赖氨酸含量较少。

(1) 按颜色分

按颜色可分为白米（大米）、黑米、紫米、红米等。

白米即大米，是稻谷经清理、砻谷、碾米、成品整理等工序后制成的成品。大米性甘味平，具有健脾养胃、益精强志、聪耳明目的功效，被誉为“五谷之首”。

红米其色粉红，米粒长，糯性，有香气，含有不同的微量元素，用红米酿成的红米酒备受女性青睐，因为它呈现红葡萄酒一样的红色，味道柔和，喝过后余味良好。实验证明，红米具有升高高密度脂蛋白（HDL）和提高机体抗氧化能力的作用，对防治强直性脊柱炎和其他慢性病也具有重要意义。

黑米因其碾出的米粒呈黑色而得名。它含有的维生素B₁（是



普通大米的2倍)、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂及铁(是普通大米的7倍)、钙、磷、硒、镁、铜、锌等微量元素都比白米高,具有滋阴补肾、健脾暖肝、补血益气、增智补脑、增强新陈代谢、明目活血、治少年白发以及供孕、产妇补虚养生等功能,对贫血、高血压、神经衰弱、慢性肾炎等也均有疗效。

紫米是水稻的一种,因碾出的米粒呈紫色而得名。紫米有皮紫内白非糯性和表里皆紫糯性两种,煮成的饭清香油亮软糯。紫米的营养价值和药用价值都比较高,有补血、健脾、理中及治疗神经衰弱等多种功效。由于紫米优点多但产量不高,所以更显珍贵。

黑米的颜色之所以与其他米不同,主要是因为它外部的皮层中含有花青素类色素的缘故,该色素具有很强的抗衰老作用。此外,该色素中含有的黄酮类活性物质是白米的5倍多,对预防动脉硬化有很强作用。其营养价值也远远高于精白米。

(2) 按品种分

按品种可分为大米、小米、薏米三类。

大米就是稻谷的种仁,是我们最熟悉的谷类之一,也是我们日常生活中的主食,被誉为“天下第一补物”。

小米,中国古称稷或粟,也称作粱,它是粟脱壳制成的粮食,因其粒小而得名。小米的品种很多,按米粒的性质可分为糯性小米和粳性小米两类;按谷壳的颜色可分为黄包、白色、褐色等多种,其中红色、灰色者多为糯性,白色、黄色、褐色、青色者多为粳性。一般来说,谷壳色浅者皮薄,出米率高,米质好;而谷壳色深者皮厚,出米率低,米质差。

薏米,又名薏苡仁、苡米、苡仁。薏米为宽卵形或长椭圆形,表面乳白色,光滑,偶有残存的黄褐色种皮。质坚实,断面为白色粉性。



大米



小米



薏米



粳米



糯米



籼米

(3) 按口感分

按口感一般可分为籼米、粳米和糯米三类。

籼米由籼型非糯性稻谷制成，米粒一般呈长椭圆形或细长形，颜色以白色透明的较多，也有半透明和不透明的。米质较脆，加工时易破碎，横断面呈扁圆形。黏性较小，营养成分易被人体吸收，最适宜肠胃不好及糖尿病患者食用。通常磨粉做成点心，如萝卜糕、米粉糕等。蒸煮后出饭率高，米粒干且松。根据籼稻的收获季节，分为早籼米和晚籼米两种。

粳米是粳型非糯性稻谷的种仁，米粒一般呈椭圆形。颜色蜡白，呈透明或半透明，质地硬而有韧性。煮后黏性、油性均大，柔软可口，但出饭率低、难消化，为一般日常食用米。根据粳稻的收获季节，分为早粳米和晚粳米两种。

糯米是糯性稻谷的种仁，乳白色，不透明，也有呈半透明的，黏性大，分为籼糯米和粳糯米两种。籼糯米通过对籼型糯性稻谷碾制而得，米粒一般呈长椭圆形或细长形，通常用来做油饭、粽子、饭团等；粳糯米由粳型糯性稻谷碾制而得，米粒一般呈椭圆形，口感较黏，通常用来做汤圆、酒酿等。

2. 米之“最”

(1) 粳米最滋补

作为日常食用米，粳米含有人体必需的淀粉、蛋白质、脂肪、维生素B₁、维生素B₃、维生素C及钙、铁等营养成分，可以提供人体所需的营养、热量。粳米粥最上一层粥油能够补液填精，对滋养人体的阴液和肾精大有裨益，最适宜病人、产妇和老人食用。粳米还具有健脾胃、补中气、养阴生津、除烦止



渴、固肠止泻等作用，可用于脾胃虚弱、烦渴、营养不良、病后体弱等病症，但糖尿病患者不宜多食。

（2）糙米最助消化

糙米就是将带壳的稻米在碾磨过程中去除粗糠外壳而保留胚芽和内皮的“浅黄米”。糙米比精白米更有营养，其中的蛋白质、脂肪、维生素含量都比精白米高。米糠层的粗纤维分子有助于胃肠蠕动，对胃病、便秘、痔疮等消化道疾病有效。它还有助于降低胆固醇，减少心脏病发作和中风的概率。

糙米适合一般人群食用，但由于口感较粗，质地紧密，煮起来比较费时，煮饭前可将其淘洗后用冷水浸泡过夜，然后连同浸泡水一起放入压力锅，煮半小时即可。

（3）黑米最补肾

黑米营养丰富，含有蛋白质、脂肪、B族维生素、钙、磷、铁、锌等物质，营养价值高于普通稻米。它能明显提高人体血色素和血红蛋白的含量，有利于心血管系统的保健，有利于儿童骨骼和大脑的发育，并可促进产妇、病后体虚者的康复，是一种非常理想的营养保健食品。

黑米还具有滋阴补肾、益气强身、健脾开胃、补肝明目、养精固涩的功效，是抗衰老美容、防病强身的滋补佳品。由于黑米不易煮烂，应先浸泡一夜再煮。但消化功能较弱的幼儿和老弱病人不宜食用。

（4）糯米最排毒

糯米又叫江米，因其香糯黏滑，常被用以制成风味小吃，深受大家喜爱。糯米中含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B₂、多量淀粉等营养成分，具有补中益气、养胃健脾、固表止汗、止泻、安胎、解毒疗疮等功效，可用于虚寒性胃痛、胃及十二指肠溃疡、消渴多尿、气虚自汗、痘疹痈疖等病症。

糯米不好消化，不宜过量使用，老人、小孩和脾胃虚弱者尤其要注意。

（5）小米最养胃

小米非常易被人体消化吸收，被营养专家称为“保健米”。它富含蛋白质、脂



肪、糖类、维生素B₂、维生素B₆和钙、磷、铁等营养成分，具有健脾和中、益肾气、清虚热、利小便、治烦渴的功效，能有效防治消化不良，防止反胃、呕吐，是治疗脾胃虚弱、体虚、精血受损、产后虚损、食欲不振的营养康复良品。

为防便秘，老人要多吃小米。由于小米性稍偏凉，气滞者和体质偏虚寒、小便清长者不宜过多食用。

（6）薏米最养颜

薏米的营养价值很高，被誉为“世界禾本植物之王”。它含有薏苡仁油、薏苡仁脂、固醇、氨基酸、精氨酸等多种氨基酸成分和维生素B₁、碳水化合物等营养成分，具有利水渗湿、健脾止泻、清热解毒的功效。薏米味甘、淡，性微寒，入脾、胃、肺经，对脾虚腹泻、肌肉酸重、关节疼痛等病症有治疗和预防作用。薏米的美容功效也十分显著，它能使皮肤光滑，减少皱纹产生，消除色素斑点，对面部粉刺及皮肤粗糙有明显疗效。但大便燥结、精液不足、小便多者，以及孕妇不宜多食。

3.

大米储存有法

（1）根据季节，适量存放

一年之中，根据不同的季节，可适时调整家中大米的存量。一般情况下，夏季天气温度较高，空气湿度较大，大米极易受潮发霉，储存难度较大，理应少存，最好随买随吃。而秋冬季节，温度较低，气候干燥，大米的食用品质不易受环境影响，可以适量多存。

（2）适时通风，防潮隔热

夏天对大米的保存应注意防潮、隔热，尽可能存放在阴凉、干燥、通风的地方。



大米吸湿性较强，应注意防潮，不宜混存。如大米不宜靠墙着地，通常要放在垫板上，防止受潮；大米不宜与鱼、肉、蔬菜等水分高的食品同时储存，否则大米吸水，容易霉变或生虫。

在高温环境下，大米容易发热霉变，应注意隔热，远离热源。如，大米不宜存放在厨房内，因厨房温度高、湿度大，对质量影响很大；大米也不宜放在炉灶旁，因离热源太近，会发热而引起质量变化。

如果大米受潮，应放在阴凉通风处摊开晾干吹透，切忌曝晒。因为曝晒会使水分迅速散失，一些颗粒会碎掉，导致食用品质大打折扣。若再放回潮湿环境则更容易受潮、霉变、生虫。

（3）自然缺氧，科学防虫

在高温高湿季节，防止大米生虫的方法很多。如在米袋里混合放入几头干大蒜；或取花椒、茴香包成若干纱布包，放入米袋内并密封。但这些方法时间长了，米里会保留某种气味从而影响食用，害虫也会对这些气味产生抗性，达不到预期效果。

虫卵在低氧或缺氧的情况下很难发育成幼虫，因此储米可用塑料薄膜缺氧密封，采用这种方法保存大米，既能达到防虫效果，又不会影响大米的食用品质。

4. 大米变成陈化米，害处多

大米经过长时间的贮藏后，由于温度、水分等的影响，其中的淀粉、脂肪和蛋白质等会发生各种变化，导致其失去原有的色、香、味，营养成分和食用品质下降，甚至产生有毒有害物质（如黄曲霉素等）。

储存的时间、温度、水分和氧气是影响大米陈化的主要因素。另外，大米品种、加工精度、糠粉含量以及虫霉危害也与大米陈化有着密切的关系。

大米的陈化速度与储存时间成正比，储存时间愈长，陈化愈严重。水分大，温度高，加工精度差，糠粉多，大米的陈化速度就快。

不同类型的大米中，糯米陈化最快，粳米次之，籼米较慢。因此，为保持大米的新鲜品质与食用可口性，应注意减少储存时间，储存时保持阴凉干燥。

