

高级厨师
张瑞文◎著



家常

在家做出健康美味
轻松享受完美生活



养生米饭 35种



汕头大学出版社



张瑞文◎著

家常

养生米飯

江苏工业学院图书馆
藏书章

35种



汕頭大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常养生米饭 35 种 / 张瑞文著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2008.6

(妙手家常菜精选)

ISBN 978-7-81120-326-4

I. 家… II. 张… III. 大米—食谱 IV. TS972.131

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 062091 号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。



出品策划:

网 址: [http:// www.xinhua bookstore.com](http://www.xinhua bookstore.com)

家常养生米饭 35 种

作 者: 张瑞文

责任编辑: 胡开祥 米海鹏

封面设计: 王 勇 蒋宏工作室

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/24

版 次: 2008 年 7 月第 2 版

印 次: 2008 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 49.00 元 (全 5 册)

ISBN 978-7-81120-326-4

责任技编: 姚健燕 李 颖

排版制作: 蒋宏工作室

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 张: 10

字 数: 100 千字

发行 / 广州发行中心 通讯地址 / 广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A

邮编: 510075

电话 / 020-37613848 传真 / 020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

目录

幸福滋味饭



养生米饭



软滑香甜的白米饭	2
煮饭秘诀	3
煮饭器具大搜索	7
好吃白米饭怎么煮	8
寿司饭 DIY	10
各种米的煮法	11
十谷米饭	14
麦片饭	15
绿豆薏仁饭	16
花生糯米饭	17
红米饭	17
红豆饭	18
莲子百合饭	18
黑豆饭	19
五谷胚芽饭	20
紫米饭	21
地瓜饭	22
芋头饭	23
山药荸荠饭	23
鲜菇饭	24
南瓜饭	25
牛蒡饭	26
毛豆银杏饭	27
青木瓜饭	27



营养米饭



竹笋饭	28
竹香饭	29
椰香饭	30
荞麦红枣饭	30
黑糖姜汁桂圆饭	31
栗香饭	32
枸杞薏仁饭	33
咖喱香饭	34
茶香饭	35
花香饭	36
鲷鱼饭	38
樱花虾饭	39
黄豆芽牛肉饭	40
银鱼饭	41
姜丝蚬子饭	41
韩式泡菜饭	42
羊肉麻油饭	43
调味料搜索台	44

[幸福滋味饭]

我们都知道,把饭煮得好吃是需要秘诀的。这种看似最基本的功夫也是最不容易的,因为它的味道将是最原始的,没其他的作料可以用来调味。一锅好吃的米饭,配上一桌精心烹制的佳肴是相得益彰。如果饭本身就不好吃,那么这顿饭想吃得香也难了。想知道如何煮出好吃的米饭吗?我们会把煮饭秘诀详细地告诉你!



软滑香甜的白米饭

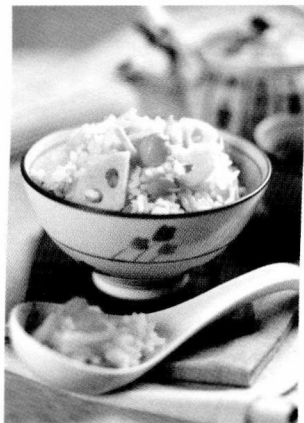
Fan

在餐桌上，“米”是主食，是人们填饱肚皮的主要食物。在生活习惯、传统习俗、文化活动上，白米也是不可或缺的角色。例如，日本有一个姓氏叫“丰田”，意思是希望稻田欣欣向荣；在泰文里人们最害怕的“odkowi”是指饥荒，直译是没有米的意思；而爪哇的地名就是由当地语言中“米”的音译而来；西方的婚礼中，也有把白米撒向新娘的习俗。在现代，我们常说的“铁饭碗”是指保障一生衣食无忧的终生职业，若说“打破饭碗”，也就是失业的意思。生活中有关米饭的例子还有很多，可见白米饭对人们的生活真的很重要。

现代稻米的品种琳琅满目，我们可以视自己的喜好

和需求来准备各式美味米饭作为主食。另外，还可以用米饭与各式材料、调味料搭配，以满足我们对味道的需求。本书中，张瑞文老师以“健康天然”为出发点，除了告诉大家关于米饭的常识外，还教大家煮出香喷喷的

各式米饭，更提供许多米饭的搭配，让大家重温米饭的温馨与美好，同时更能吃出健康。



煮饭秘诀

Fan

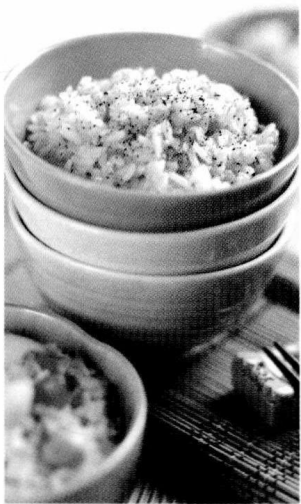
的饭，风味是各有特色的。当然，除了工具之外，从一开始的洗米、淘米的方式，到最后的水量比例、焖饭的技巧和时间等等，都关系着米饭的味道。

我们都知道，把饭煮得好吃是需要秘诀的。这种看似最基本的功夫也是最不容易的，因为它的味道将是最原始的，没

其他的作料可以用来调味。一锅好吃的米饭，配上一桌精心烹制的佳肴是相得益彰。如果饭本身就不好吃，那么这顿饭想吃得香也难了。想知道如何煮出好吃的

米饭吗？我们会把煮饭秘诀详细地告诉你！

不同品种的稻米会带给我们不同的口感，不同的烹煮方式会带给米饭不同的风貌。俗话说：“工欲善其事，必先利其器。”煮饭的相关器具，对于能不能煮出一锅既漂亮又好吃的白米饭，其实是很重要的。电锅、电饭锅或传统的竹筒等，煮出来

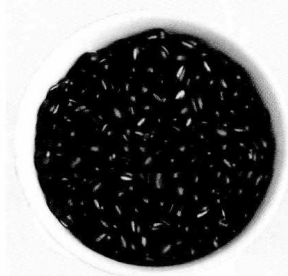


适合煮饭的五谷杂粮



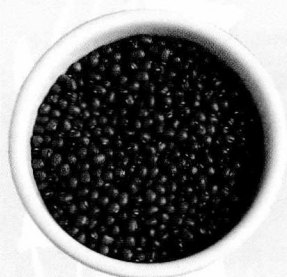
小米

小米又名“粟”，具有独特的口感及清淡的香味。小米含有丰富的蛋白质、钙、铁、维生素，是营养价值很高的谷类，常被用来煮小米饭、粥或酿酒，可养肾、除热及利尿。



红豆

小小一颗红豆就含有大量的铁质，是平民化的补血圣品，对于气血虚弱的女性相当有用。红豆不易熟透，必须先以冷水泡至少5个小时后，再加水蒸约2小时，最后才与其他食材同煮，这时红豆的美味才会真正释放出来。



绿豆

绿豆属于碱性食物，含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁、磷、胡萝卜素等。能补益元气、调和五脏、清火解毒、降暑止渴、降血脂血压，是夏天消暑的圣品，多吃还可预防癌症。绿豆虽比红豆易熟，但以冷水浸泡1小时后再调理还是必要的。



圆糯米

糯米分为长糯米及圆糯米。长糯米口感软黏，而圆糯米外形短圆，口感甜腻，黏度比长糯米弱些。煮圆糯米前要用冷水泡1小时以上，煮出来的饭才会带有亮丽光泽。





紫糯米

紫糯米热量比糯米低，具有补血、健脾的效用。紫糯米煮前泡水至少1小时，这样煮出来的饭才会有口感。



糙米

糙米保存了完整的稻米营养，含丰富的糖类、脂肪、蛋白质以及维生素A、B群等，其中的纤维素可促进肠道蠕动，增加饱足感，调节生理机能，调整体质。应事先以冷水浸泡1小时以上，待糙米本身已吸入不少水分后再与水同煮。



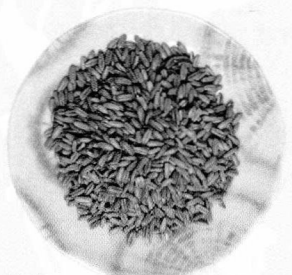
玉米

玉米所含的淀粉极易被人体所吸收，具有降低胆固醇、预防冠心病的效果。玉米不会被单独煮成饭，而是常与米成比例一起煮。



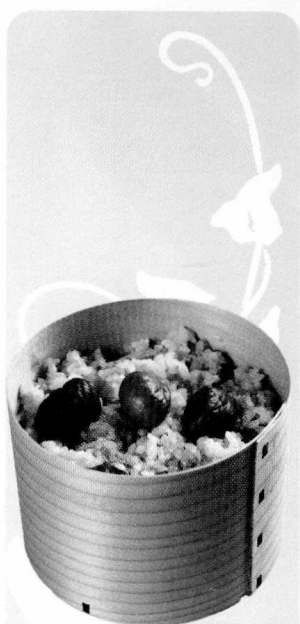
薏仁

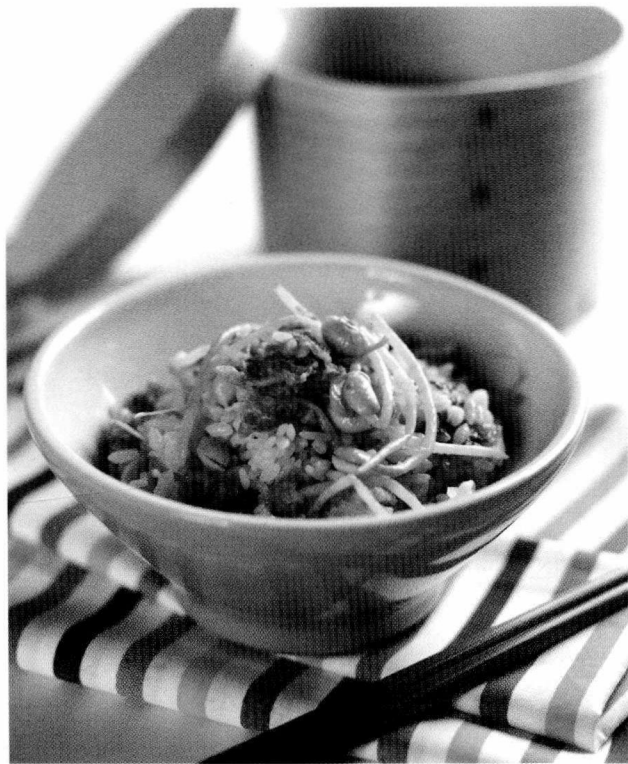
近来，薏仁被奉为美容圣品。其含有丰富的植物性蛋白质、油脂、糖类、维生素和矿物质等，可以调节生理机能、美白养颜及消炎，经常食用能让原本粗糙的皮肤逐渐变得细腻动人。薏仁在煮前必须先用冷水浸泡1小时，这样口感才会既有嚼劲又不会太硬，最具养颜美容的功效。



燕麦

燕麦的营养价值很高，尤其是所含的维生素B有助于消化，对于有心血管疾病的人更有益处。用燕麦煮的饭有淡淡的燕麦香味。





选购好米必学绝招

面对市场上琳琅满目不同种类、不同品牌、不同价位的食米，该如何选购？

重点1 避免选购有破裂受损、有斑痕的米

破裂受损的米，洗米时米可能会完全断裂，炊煮后会太黏，严重影响风味与口感。

重点2 选择颗粒充实饱满、大小均匀、半透明的米

颜色过白的米代表尚未成熟，即使煮熟之后米心仍会太硬，影响口感，因此要选择颗粒充实饱满、大小均匀、半透明的米。

贮藏重点提醒

在高温高湿地区，白米的储存若稍有不慎就会使米粒黄变、失去光泽。白米品质变差，煮出来的米饭口感就会很差。因此买米回家后，应采用正确的贮藏方法，才能保持米的风味不变。

重点1 需储放在阴暗、干燥、低温的地方

米买回家以后，应该马上放进清洁的保鲜密封袋或保鲜盒里，也可以用桶盛装，并置于阴暗干燥、低温的地方。

重点2 开封后未能于短期内使用完的白米应置于冰箱中

冰箱里低温、干燥、阴凉，而且不容易受到虫子的侵袭，完全符合保存食米的环境要求，能确保白米的新鲜度及香滑口感。冰箱里蔬果保鲜室的温度最适合保存食米。但请注意，不要将食米放在冰箱内冷气出风口前，因为过度的干燥与低温也会影响米的品质。

重点3 注意保存期限

一般来说，米在5~10℃的温度下可保存3个月，而在室温下储存的保存期限，夏季为1个月，冬季为2个月。以真空包装或充二氧化碳包装的米，在5~10℃的温度下可保存8个月，室温下可储存5个月。

重点4 不宜一次购买太多

小包装的米只是重量少些，并非能永久保持品质不变。故购买小包装米时，应考虑食用数量，不宜一次买回太多。购买时应认明生产日期及保存期限。

煮饭器具大搜索

Fan

现代人很幸福。以前的人煮一次饭，首先要捡柴火，再用大灶和蒸笼炊饭，而且要盯着煮饭的过程，以免饭煮烧焦或不熟。现在，只要手指轻松一按，你就可以用电锅煮出一锅既漂亮又好吃的白米饭啦！由于科技进步神速，人们劳动的时间也缩减了。



电锅

历史悠久又耐用的电锅，是利用高温蒸汽包围食物的原理煮熟的。它的外锅较深，让内锅能完全埋于外锅内，从而做到全方位立体加热。电锅的热力分布均匀、温度稳定、蒸煮时间快速，且无锅巴产生，可进行各类食物的蒸、煮、炖、卤等。



电饭锅

电饭锅是现代的电器产品。它是用电子控制方式来判断加热的时间，有定时、预约煮饭等功能。使用方法很简单，不管是煮饭、保温、预热、沸腾，都可以一目了然，对忙碌的现代人来说，既省时又便利，可说是烹调时的最佳工具。



内锅

将米或材料置于内锅，并在外锅加水，以隔水加热的方式进行烹调。内锅一般都是由不锈钢制成，清洗方便，又比较耐用，可以保持材料原有的美味与营养。



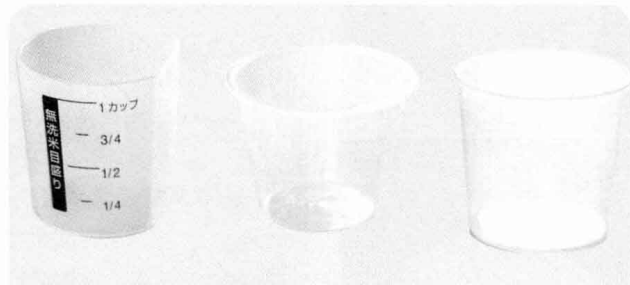
储米器

存放米粮的容器。和以前的米缸相较下，现今的储米器还有防潮、防鼠、防虫的功能。



饭匙

是将煮好的米饭从锅中舀至饭碗中的工具，有木制、塑胶制等，是将饭翻松软及盛饭时的最佳帮手。



量杯

烹煮米饭时最怕的就是饭煮得不够或剩余太多，因此利用有刻度的量杯来精确掌握人数与米饭用量间的关系可是很重要的。



洗米器

这是一款现代洗米器的设计。只要将你想煮的量放进洗米器中，并加入自来水即可自动翻搅洗净。可克服以往靠人工手洗的方式时，米粒容易流失及寒冬碰水不适的问题。

好吃的白米饭怎么煮

Fan

只有了解煮饭的原理，才能掌握好吃的秘诀。

米或杂粮类加温水浸泡后再煮，可使其更易吸收水分，从而缩短煮熟时间，所以如果煮饭前时间充裕可先以温水浸泡。

步骤 1 用量杯取出食用米量。

步骤 2 以冷水冲去米粒表层糠粉后，放置于筛网中沥干。

步骤 3 将米粒用手捧起，互相摩擦。

步骤 4 将米粒的水分沥干，再重新浸泡至清水中。

步骤 5 将米粒泡在冷水中静置约 30~60 分钟。

步骤 6 沥干水分。

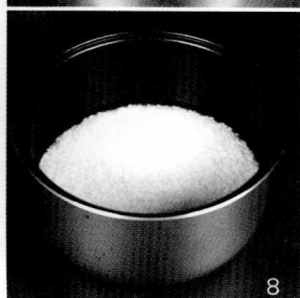
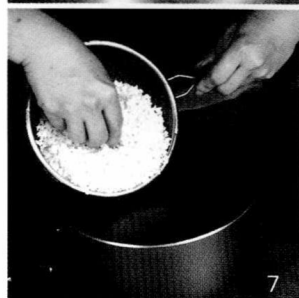
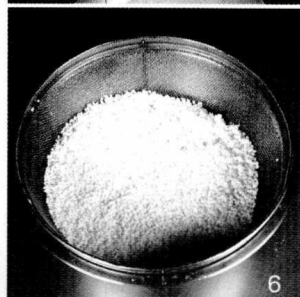
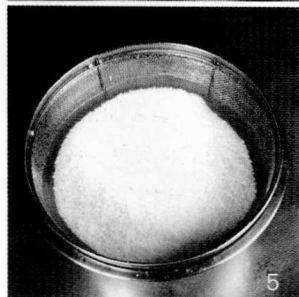
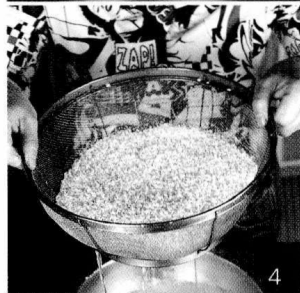
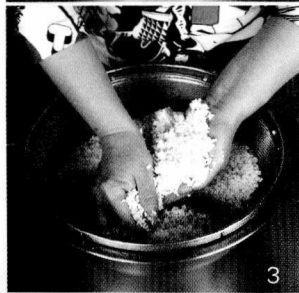
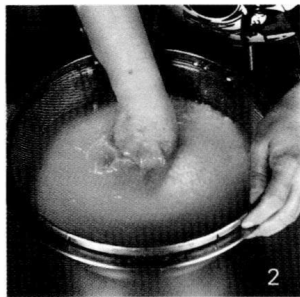
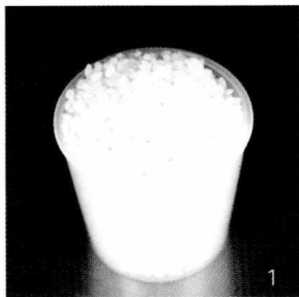
步骤 7 将做法 6 的米放入电饭锅中。

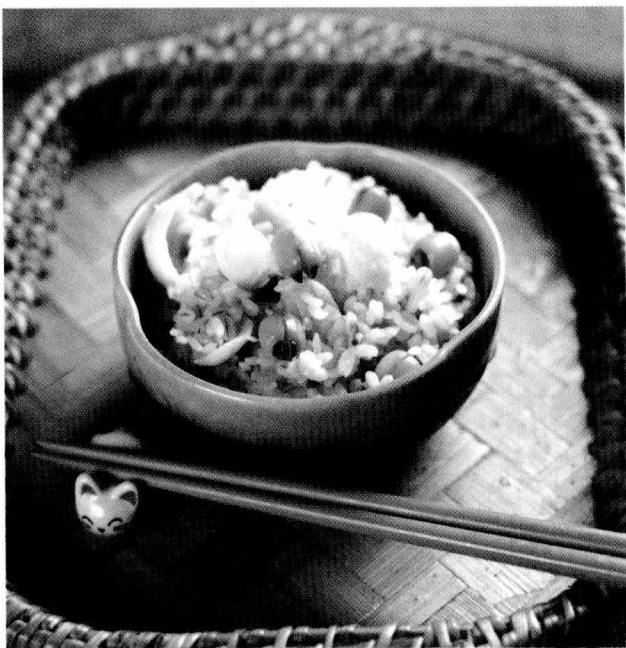
步骤 8 在内锅中加入适量的水，盖上电饭锅盖后按下煮饭键。

白米饭

未浸泡 白米：水=1：1.2~1.5 杯

浸泡后 白米：水=1：1.1~1.2 杯





洗出好味道

米粒表面因去糠会残留许多糠粉,如没有充分洗净,则煮熟的米会容易变黄,产生馊臭味,虽然洗米时易使米中的水溶性维生素流失,但洗不干净,吃了反而有损健康,所以正确的洗米观念是很重要的。

首先,洗米时的前 1~2 次,要快速地换水,以冲去表层糠粉,然后再将米粒捧起互相摩擦,使糠粉完全去除,再泡至清水中仔细冲洗一次即可,此时米已吸收原本重量约 10% 的水分。

浸泡米的时间

把米泡在水中可使米吸收水分,从而缩短煮熟时间。没经浸泡的米容易产生外软内生的情况。首先泡 30 分钟,米会急速吸水,约到 60 分钟时会达到高点,膨胀为原体积的 2 倍。另外,因米种类的不同,浸泡的时间也会不同,通常糙米较硬,需时较久。此外,旧米或水温较低亦会影响浸泡时间的长短。

煮饭加热三大阶段

加热的过程通常分为三个阶段,而且在煮饭过程中绝不可打开锅盖,以免影响各阶段的作业而导致不熟的状况。若想让米饭更好吃,可在米中加少量盐再煮,可去除米的涩味,使口感更香甜。

第一阶段 温度上升阶段——刚开始温度会上升至 90℃ 以上。

第二阶段 沸腾阶段——未被吸收的水至 100℃ 左右开始沸腾,米会快速翻动。

第三阶段 保温阶段——此阶段因水已蒸发为蒸汽,故温度略降,达到蒸汽保温状态。

加水量是成功关键

加水量关系到米饭状态和软硬度,要煮出软硬适度的米饭,必须注意加水量。一般白米、糯米洗净沥干,放置 30~60 分钟后的加水量约 1:0.8~1 倍(米:水);糙米、发芽米洗净沥干,放置 2 小时以上的加水量约 1:1.2~1.5 倍。另外视米种类的不同,则可依个人的喜好斟酌增减水量。

以上数值仅供参考,读者可依自己的喜好略作调整。

电饭锅煮饭

目前的电饭锅的功能比传统电锅多,有锅盖加压,电脑化的加热调节,保温性的提升,及外形的变化设计,甚至连煮何种米都可控制调节。通常电锅或电饭锅的保温温度为 70~75℃,可保温数小时之久。但如保温过久,会影响饭的品质,软烂过度易影响口感,所以要避免保温超过 8 小时。



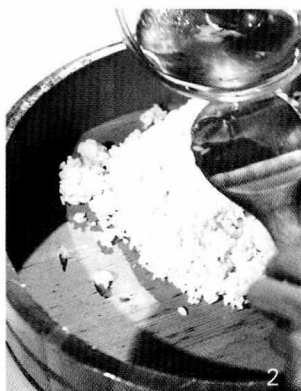
寿司饭 DIY

Fan



1

将适量米饭按照前述步骤煮成白饭，趁热盛到大盆中，因为热的饭在拌醋时才能入味。



2

调制寿司醋。由米醋150毫升、砂糖90克、盐30克混合而成，按照1杯米配25毫升寿司醋的比例倒入寿司饭中。



3

将饭勺以平行角度切入饭中翻搅，让饭充分吸收醋味。



4

待醋味充分浸入后，将米饭用扇子扇凉即可。

动手做寿司饭一点都不难。

一般说来，只要是含水量多、带有黏性的米，都可以用来制作饭团与寿司。现市面上销售的寿司米，是去谷糠、胚芽与杂质后精制而成，米粒较白且短小，含水量多，黏性大且口感滑软，拿来制作寿司醋饭非常适合。

寿司醋饭，顾名思义是醋与寿司饭混合制作而成的，因为醋具有防腐、杀菌的作用，所以寿司也常与生鱼片、鱼卵等生冷的东西搭配食用。未用完的饭团饭或寿司醋饭不可以放入冰箱冷藏，以免饭粒变硬，无法再用来制作饭团或寿司。最好的保存方式是用干净的湿布（纱布或毛巾）覆盖在饭上，放置阴凉处即可。夏天可保存约3天，冬天则可保存4~5天。

注：

1. 搅拌寿司饭时，饭勺千万不可以垂直搅拌，会造成米饭过度松散。
2. 未用完的寿司醋饭可放置阴凉处保存，留待下次使用。
3. 使用中的饭团饭或寿司醋饭记得要用干净的湿布（纱布或毛巾）覆盖，这样可以保持饭的温度与湿度，避免饭粒变干而无法捏制成饭团和寿司。



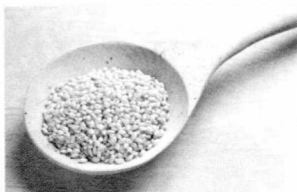
寿司饭

未浸泡 寿司米：水=1：1.5杯

浸泡后 寿司米：水=1：1.2~1.5杯

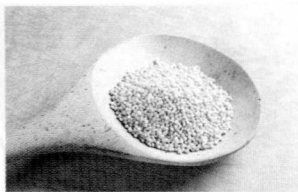
各种米的煮法

Fan



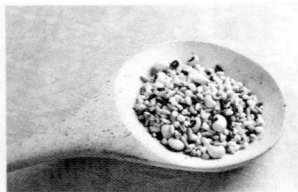
发芽米

糙米经超音波强力洗净表面杂质及灭菌，以温水进行 18~22 小时的发芽处理，提升营养成分达到高峰点后，停止发芽程序，再经低温干燥后制成的米。含丰富的 γ -氨基酸、食物纤维，以及维生素 B 群等，能充分提供人体每日营养所需。洗净沥干后放置 2 小时以上的加水量为 1:1.2~1.5 杯。



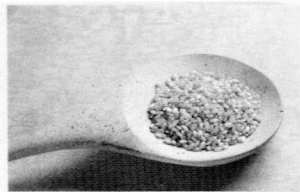
小米

风味独特，营养丰富，富含蛋白质、纤维素、脂肪及维生素等营养素。洗净沥干后放置 30~60 分钟的加水量约 1:0.8~1 杯。



五谷米

由薏仁、荞麦、燕麦片、紫米、珍珠米、白豆等五种以上杂粮混合组成，种类亦可自由搭配。洗净沥干后放置 30~60 分钟的加水量为 1:1.2~1.5 杯。



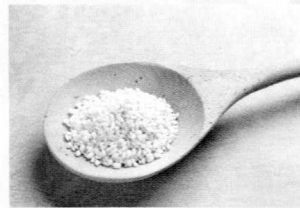
糙米

田间收获的稻谷，经加工脱去谷壳后就是糙米。就米饭的营养而言，糙米保存了最完整的稻米营养，糙米的蛋白质、脂质、纤维及维生素 B₁ 等含量均比白米高。洗净沥干后放置 2 小时以上的加水量为 1:1.2~1.5 杯。



十谷米

由荞麦、燕麦片、小米、高粱米、芡实、黑糯米、薏仁、红扁豆、糙米、莲子这十种杂粮混合组成。洗净沥干后放置 30~60 分钟的加水量为 1:1.2~1.5 杯。



糯米

由于其胚乳中的淀粉大多由支链淀粉所组成，其直链淀粉含量一般少于 3%，故所煮成的米饭比白米软黏，多用于油饭、粽子等糕点的制作上。分黑糯米、长糯米、圆糯米三种，前两种洗净沥干后放置 30~60 分钟的加水量为 1:1.2~1.5 杯；圆糯米则为 1:0.8~1 杯。

以上数值仅供参考，读者可依自己喜好的米饭软硬度，添加或减少水量。

