

# 百变营养米饭

## 米饭的120种健康吃法

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐



将杂粮与大米搭配能弥补饮食过精而缺乏的营养素，米中加入五色食物能使营养更全面。科学吃米饭，营养又健康！



美食天下 第一辑

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐

# 百变营养米饭

《美食天下》编委会 编

重庆出版集团  重庆出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

百变营养米饭 / 《美食天下》编委会编. — 重庆:  
重庆出版社, 2012.11

(美食天下·第1辑)

ISBN 978-7-229-05893-7

I. ①百… II. ①美… III. ①大米—食谱  
IV. ①TS972.131

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第266738号

**美食天下 第一辑**

# 百变营养米饭

出版人: 罗小卫

策划:  华章同人

责任编辑: 陈建军

特约编辑: 解鲜花

文字撰稿: 兰明路 周东

设计统筹: 韩少杰

版式设计: 韩少杰

封面设计: 夏鹏

美术编辑: 吴金周

图片拍摄: 文兵 肖亮



重庆出版集团  
重庆出版社

出版

(重庆长江二路205号)

北京威远印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 889mm×1194mm 1/24 印张: 120 字数: 1600千字

版印次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定价: 480.00元 (全40册)

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究



## 目录 Contents

### 4 科学吃米饭 养生防病又延年

#### Part 1

#### 快手炒饭

- 6 蔬菜炒饭
- 7 果蔬炒饭
- 7 素什锦炒饭
- 8 泡菜炒饭
- 9 荤素四味炒饭
- 9 蒜味蛋炒饭
- 10 酱油炒饭
- 10 鸡蛋炒饭
- 11 富贵炒饭
- 11 鱼香炒饭
- 12 萝卜干炒饭
- 12 番茄蛋炒饭
- 13 香菇蛋炒饭
- 13 双菇炒饭
- 14 凤尾菇鸡肉炒饭
- 14 泡椒鸡丁炒饭

- 15 豆豉鸡肉炒饭
- 15 培根木耳炒饭
- 16 腊肉蛋炒饭
- 16 培根玉米炒饭
- 17 火腿青菜炒饭
- 17 牛肉末炒饭
- 18 双椒牛柳炒饭
- 18 牛肉蛋炒饭
- 19 茄汁豌豆炒饭
- 19 翡翠玉米炒饭
- 20 杂粮炒饭
- 20 豇豆炒饭
- 21 香葱豆干炒饭
- 21 橄榄菜炒饭
- 22 田园菠萝炒饭
- 22 榨菜肉丝炒饭
- 23 虾仁蛋炒饭
- 23 松仁炒饭
- 24 香芹虾皮炒饭
- 24 虾糕海鲜炒饭
- 25 芥蓝咸鱼炒饭
- 25 香芒蟹肉炒饭

- 26 椒香鲑鱼炒饭
- 27 孜然黄金炒饭
- 27 生炒糯米饭

#### Part 2

#### 花样蒸饭

- 28 养生五米飯
- 29 绿豆飯
- 29 甜糯米飯
- 30 金银飯
- 30 豌豆飯
- 31 红薯蒸飯
- 31 红薯奶酪蒸飯
- 32 奶香大枣飯
- 32 杂粮蒸飯
- 33 芋头蒸飯
- 33 枸杞糯米飯
- 34 八宝飯
- 35 八宝健胃飯
- 35 山药八宝飯
- 36 蜜汁八宝飯

- 36 紫米八宝饭
- 37 彩蔬蒸饭
- 37 南瓜山药蒸饭
- 38 糙米南瓜蒸饭
- 38 南瓜百合蒸饭
- 39 荷香鸡肉米饭
- 40 葱酥糯米鸡丝饭
- 40 紫米乌鸡饭
- 41 鸡蛋肉末焖饭
- 41 梅干菜蒸肉饭
- 42 糯米干果蒸饭
- 42 腊肉菜蒸饭
- 43 腊肉多味蒸饭
- 43 木瓜火腿蒸饭
- 44 豆豉排骨蒸饭
- 44 香菇排骨蒸饭
- 45 扇贝蒸饭
- 45 鲑鱼蒸饭
- 46 海鲜蔬菜饭
- 46 海蟹蒸饭
- 47 牛肝菌蒸饭
- 47 鸡腿菇虾仁蒸饭

### Part 3

#### 营养速配烩饭

- 48 虾仁什锦烩饭

- 49 素什锦烩饭
- 49 豌豆烩饭
- 50 麻婆豆腐烩饭
- 50 酸菜粉丝烩饭
- 51 海米冬瓜烩饭
- 51 鱼香茄子烩饭
- 52 回锅肉烩饭
- 52 冬笋烧肉烩饭
- 53 肉末豇豆烩饭
- 53 鱼香肉丝烩饭
- 54 番茄肉片烩饭
- 54 番茄火腿烩饭
- 55 酱烧猪排烩饭
- 55 猪肝烩饭
- 56 木耳猪肝烩饭
- 56 宫保鸡丁烩饭
- 57 菠萝鸡丁烩饭
- 57 金针鸡丝烩饭
- 58 鸡丁豌豆烩饭
- 58 辣子鸡丁烩饭
- 59 番茄牛肉烩饭
- 59 黑椒牛柳烩饭
- 60 牛肉洋葱烩饭
- 60 咖喱牛肉烩饭
- 61 孜然羊肉烩饭
- 61 鲑鱼烩饭
- 62 茄汁鱼片烩饭

- 62 滑蛋蟹棒烩饭
- 63 草虾烩饭
- 63 香辣鱿鱼烩饭

### Part 4

#### 最受欢迎风味饭

- 64 扬州炒饭
- 65 海南鸡饭
- 65 广式烩饭
- 66 和风鲑鱼炒饭
- 67 泰式菠萝炒饭
- 67 印度香米蒸饭
- 68 韩式泡菜烩饭
- 68 韩国泡菜炒饭
- 69 印尼炒饭
- 70 西洋海鲜焗饭
- 71 西班牙海鲜饭
- 71 意式烩饭





# 科学吃米饭 养生防病又延年

中国自古以来就有“五谷为养”的饮食原则，现代营养科学也证实，吃足够多的复合碳水化合物，有助于维持长期的健康。国内外很多调查发现，吃粮食的总量和患慢性疾病的风险呈反比；但也有调查发现，吃白米饭的量和患糖尿病的风险呈正比。可见，如果不能科学地吃米饭，有可能会给身体带来健康隐患。科学吃米饭要做到以下几点：

## 1 吃米饭不要过精

平日饮食尽量减少精白米饭，也要少吃糯米食品，这些食物的血糖反应过高，对控制血糖和血脂十分不利。只有吃足够多的膳食纤维，才能有效降低米饭的消化速度，同时可以在肠道中吸附胆固醇和脂肪，起到降低餐后血糖和血脂的作用。这样也可以让人吃得慢一些，食量小一些，有利于控制体重。实际上，大多数慢性病人都是脂肪超标的

类型，控制体重是饮食调整措施的第一要务。

一些营养保健价值比较高的米，如糙米、黑米、胚芽米等，都有着比较“粗”的口感。虽说“粗”有益健康，但每天吃糙米饭也很难坚持。因此，在煮饭的时候，不妨用部分糙米、大麦、燕麦等“粗”粮和大米一同蒸煮，口感就会比较容易接受。最好先把“粗”材料先在水里泡一夜，以便煮的时候与大米同时成熟。

## 2 米、豆混合营养更全面

在做米饭、米粥的时候，尽量不要用单一的米，而是米、粗粮、豆类、坚果等一起蒸煮。米饭中加入这些食材，一方面可以增加B族维生素和矿物质，另一方面还能起到蛋白质营养互补的作用，能够在减少动物性食品的同时保障充足的营养供应。更重要的是，这样做能有效降低血糖反应，控制血脂上升。其中豆类与米的配合最为理想，因为豆类中含有丰富的膳食纤维，其中的淀粉消化速度慢，还含有一些延缓淀粉变成葡萄糖的成分，如单宁和植酸等，对预防慢性病很有效。

## 3 米饭中加入五色食物

白米饭几乎不含有抗氧化物质，维生素含量也偏低。如果选择有色的米，并加入其他食物，让米饭变得五颜六色，也能在很大程度上提升其营养价值。比如煮饭时加入绿色的豌豆、橙色的胡萝卜、黄色的玉米粒等，既美

观又增加了维生素和类胡萝卜素抗氧化成分，特别有利于预防眼睛的衰老；选择紫米、黑米、红米与白米搭配食用，也能提供大量的花青素类抗氧化成分，帮助预防心血管疾病。

## 4 慢性病人的米食选择原则

无论是糖尿病人，还是高脂血症患者、高血压患者、脂肪肝患者等，都不应当以过多的精白米作为主食。糖尿病人应该选择血糖上升速度较慢、血糖负荷较低的主食，如杂粮饭等；高血压病人应该选择尽量不带咸味的主食；脂肪肝患者应该选择膳食纤维丰富的主食；高脂血症患者应该选择有利于降低血脂的主食。

总之，大米是每天都要吃的食品，它的营养保健价值与每个人的健康关系极为密切。如果每天都坚持这些科学吃米饭的健康原则，日积月累，就能起到防病抗衰的作用，对养生、防病、延年极为有益。

炒饭好吃的第一要素就是粒粒分明，因此，煮饭时不要加太多水，或者用隔夜的米饭，这样炒出的饭就更加美味。

## 快手炒饭



## 蔬菜炒饭

**材料：**香菇10克、生菜50克、胡萝卜30克、鸡蛋1个、米饭200克。

**调料：**植物油、盐、鸡精、葱花。

### 做法

- 1 胡萝卜洗净，去皮，切细丝；生菜洗净，切丝；香菇洗净，去蒂，切薄片。
- 2 鸡蛋打入碗中，打散成蛋液，放油锅内炒散备用。
- 3 锅内倒入植物油烧热，爆香葱花，下香菇片、胡萝卜丝煸炒，加入米饭翻炒片刻。
- 4 放入炒好的鸡蛋、生菜丝、盐、鸡精，翻炒均匀即可。



## 果蔬炒饭

**材料：**米饭150克，鸡蛋1个，香菇、生菜、胡萝卜各适量。

**调料：**植物油、盐、鸡精、葱丝。

### 做法

- 1 胡萝卜去皮，切细丝；生菜洗净，切丝；香菇去蒂，洗净，切薄片；将鸡蛋炒熟，盛出备用。
- 2 锅内放适量植物油，烧热后，加葱丝爆香，再下香菇片、胡萝卜丝煸炒3分钟，再加米饭快速翻炒均匀。
- 3 放入炒好的鸡蛋、生菜丝稍炒，放入盐、鸡精调味即可。



## 素什锦炒饭

**材料：**米饭200克，胡萝卜、鲜香菇、青椒、洋葱各50克，鸡蛋1个。

**调料：**盐、植物油。

### 做法

- 1 胡萝卜去皮，洗净切丁；香菇洗净，去蒂，切丁，青椒洗净，去蒂及籽，切丁；洋葱去外皮，洗净切丁。
- 2 将胡萝卜丁入沸水中焯熟，捞出，沥水；鸡蛋打散成蛋液，入热油锅用中火炒至熟。
- 3 锅中倒油烧热，下洋葱丁炒香，再入香菇丁煸炒，倒入米饭、青椒丁、胡萝卜丁、鸡蛋翻炒均匀，放盐调味即可。



## 泡菜炒饭

**材料：**米饭1碗、四川泡菜30克、腊肉20克、鸡蛋1个、青椒1/2个。

**调料：**植物油、鸡精、白糖。

### 做法

- 1 四川泡菜、腊肉、青椒分别洗净，切丁备用。
- 2 鸡蛋打散，加少许白糖搅匀，入油锅中炒熟，用锅铲铲成碎块，盛出备用。
- 3 锅内再放适量油烧至五成热，依次放入泡菜丁、腊肉丁、青椒

丁翻炒均匀，至腊肉出油，加入白米饭炒匀，再加入鸡蛋翻炒几下，加盐、鸡精调味即可。

### ★ 美味秘诀 ★

● 四川泡菜和腊肉都有盐分，所以炒饭时不再加盐。炒制时要用大火快炒，避免泡菜出水，影响炒饭的口感。



## 蒜味蛋炒饭

**材料：**米饭250克、鸡蛋3个、芹菜叶少许。

**调料：**蒜末、料酒、盐、鸡精、植物油。

### 做法

- 1 将芹菜叶洗净，放水中焯一下，捞出，切成末；鸡蛋加料酒和盐打散。
- 2 炒锅内倒油烧热，倒入鸡蛋液，快速翻炒至刚刚凝固时盛出。
- 3 炒锅内再放油，烧到六成热时放蒜末，炒出香味后倒入米饭，快速翻炒均匀，然后倒入鸡蛋，加盐、鸡精，撒上芹菜末，炒匀后出锅。

## 荤素四味炒饭

**材料：**米饭2碗、黄瓜1/2根、土豆1/2个、水发香菇2朵、猪瘦肉20克。

**调料：**植物油、葱花、盐、味精、水淀粉、料酒、清汤。

### 做法

- 1 黄瓜、土豆、香菇分别洗净切丁；猪肉洗净切小丁，猪肉中加入盐、味精、水淀粉上浆。
- 2 锅内倒油烧热，放入肉丁煸炒，加料酒及少许清汤，用中小火焖烧至肉丁酥烂，加入土豆丁、香菇丁，烧煮至土豆丁酥烂，加入葱花、黄瓜丁、米饭、盐和味精一起炒至入味即可。





## 酱油炒饭

**材料：**米饭1碗，杏鲍菇3朵，胡萝卜、青椒各适量。

**调料：**植物油、生抽、老抽、姜末、蒜末、料酒、盐、蚝油。

### 做法

- 1 米饭加生抽、老抽拌匀；杏鲍菇、胡萝卜、青椒分别洗净，切丁备用。
- 2 锅置火上，倒油烧热，下入蒜末、姜末煸香，加入胡萝卜丁炒软，加入杏鲍菇丁、青椒丁翻炒2分钟，加蚝油、盐、料酒，倒入米饭炒至入味即可。

## 鸡蛋炒饭

**材料：**米饭250克、鸡蛋2个。

**调料：**植物油、葱花、盐、鸡精。

### 做法

- 1 鸡蛋磕入碗内，打散备用。
- 2 炒锅内倒入适量油烧热，倒入鸡蛋液炒散成凝固的鸡蛋块，盛出。
- 3 锅内再倒油烧热，将米饭倒入锅内，翻炒打散，炒至米饭没有结块，放入鸡蛋、葱花、盐、鸡精，充分翻炒均匀即可。

### { 美味秘诀 }

- 炒米饭时油不要放得太多，葱花在放入米饭后再放，提味效果更好，炒出的饭更香。





## 鱼香炒饭

**材料：**米饭100克、猪肉50克。

**调料：**葱末、姜末、蒜末、干红辣椒、料酒、味精、白糖、盐、醋、淀粉、植物油。

### 做法

- 1 猪肉洗净，切成细丝；干红辣椒洗净，去蒂、籽，切碎。
- 2 猪肉洗净，丝用料酒、味精、白糖、盐、醋、淀粉拌匀，腌入味。
- 3 锅置火上，放植物油烧热，放干红辣椒、葱末、姜末、蒜末炒香，倒入腌好的肉炒熟。
- 4 倒入米饭，翻炒均匀，至米饭入味即可。

## 富贵炒饭

**材料：**米饭300克，干贝3颗，鸡蛋2个，春笋、鸡腿菇、水发香菇各30克，枸杞子少许。

**调料：**植物油、盐、蚝油、蒜蓉。

### 做法

- 1 干贝洗净，用蒸锅蒸软，撕成丝；春笋去皮，洗净，切丁；香菇、鸡腿菇洗净，切丁。
- 2 鸡蛋打散成蛋液，入油锅炒成蛋碎备用。
- 3 锅置火上，倒油烧热，爆香蒜蓉，加入鸡腿菇丁、香菇丁炒熟，再加蚝油炒匀，下入米饭、干贝、蛋碎、枸杞子炒匀，加盐调味，起锅装盘即可。





## 萝卜干炒饭

**材料：**米饭300克、萝卜干50克、腊肉60克。

**调料：**植物油、盐、葱花、蒜末、五香粉、鸡精。

### 做法

- 1 将萝卜干用清水泡软，洗净，挤干水分，切丁；腊肉切丁。
- 2 锅置火上，倒油烧热，爆香葱花、蒜末，加入腊肉丁、萝卜干丁炒香。
- 3 倒入米饭翻炒均匀，加入适量盐、鸡精、五香粉，翻炒均匀至入味即可。

## 番茄蛋炒饭

**材料：**米饭250克、番茄100克、鸡蛋2个。

**调料：**植物油、葱花、盐、鸡精。

### 做法

- 1 鸡蛋打散成蛋液；番茄洗净，放沸水锅中焯烫后去皮，切小块。
- 2 锅内倒油烧热，倒入鸡蛋液炒至凝固，下番茄块翻炒2分钟。
- 3 将米饭倒入锅内，用铲子将米饭捣散翻炒，至米饭没有块结，放葱花、盐、鸡精，充分翻炒均匀即可。



## 香菇蛋炒饭

**材料：**米饭300克、鲜香菇3朵、生菜2片、胡萝卜100克、鸡蛋1个。

**调料：**植物油、盐、味精、葱花。

### 做法

- 1 鲜香菇去蒂，洗净，切成小丁；胡萝卜去皮，洗净，切成丁；生菜洗净，切成丝；鸡蛋打散。
- 2 香菇丁和胡萝卜丁用热水烫透，捞出，沥水。
- 3 炒锅内倒油烧热，下葱花炒香，倒入蛋液迅速炒散至熟，放入香菇丁、胡萝卜丁、米饭炒匀，再加盐、味精、生菜丝炒匀即可。

## 双菇炒饭

**材料：**米饭250克，水发香菇、蟹味菇各50克，青椒、红椒各1个。

**调料：**植物油、盐、胡椒粉。

### 做法

- 1 香菇、蟹味菇均洗净，去蒂，切小片；青椒、红椒分别洗净，去蒂、籽，切小片。
- 2 炒锅内放入适量植物油，烧至五成热时放入青椒片、红椒片、香菇片、蟹味菇片煸炒，炒至将熟时加盐、胡椒粉炒至入味。
- 3 放入米饭翻炒均匀，至饭香菜熟即可。



## 凤尾菇鸡肉炒饭

**材料：**大米250克、鸡肉200克、凤尾菇150克。

**调料：**植物油、酱油、料酒、盐、葱花、姜末。

### 做法

- 1 大米洗净，加适量水煮成米饭；鸡肉洗净，切丁；凤尾菇洗净后切丁备用。
- 2 炒锅中放适量植物油烧热，放入姜末炒香，再放入鸡丁、凤尾菇煸炒至熟，最后加入米饭、酱油、料酒、盐，大火快速炒匀，撒上葱花即可。

## 泡椒鸡丁炒饭

**材料：**凉米饭2碗，鸡腿肉100克，红泡椒、青椒各20克，鸡蛋1个（取蛋清），青葱1根。

**调料：**植物油、酱油、料酒、盐、味精、白糖、水淀粉。

### 做法

- 1 红泡椒、青椒分别洗净切菱形片；青葱洗净切葱花；鸡腿肉切丁，加盐、味精、料酒、蛋清、水淀粉拌匀，放入温油中滑散滑透，捞出沥油备用。
- 2 炒锅烧热加少量植物油，爆香葱花，下红泡椒、鸡丁、酱油和白糖煸炒片刻，放入米饭、青椒，炒至入味即可。





## 培根木耳炒饭

**材料：**米饭300克、培根100克、干黑木耳10克、鸡蛋1个。

**调料：**葱花、姜丝、酱油、植物油。

### 做法

- 1 将干黑木耳泡发，去蒂，洗净，切丝；培根洗净，切丝；鸡蛋磕入碗中，打散备用。
- 2 锅置火上，倒适量植物油烧至六成热，倒入鸡蛋炒成蛋块，盛出备用。
- 3 锅内再倒适量植物油烧热，放入葱花、姜丝、培根丝爆炒片刻，加入黑木耳丝翻炒，加入少许酱油，放入米饭、鸡蛋块翻炒均匀即可。

## 豆豉鸡肉炒饭

**材料：**米饭1碗，鸡脯肉、胡萝卜各50克，干香菇10克。

**调料：**植物油、豆豉、盐、葱末、姜末、鸡精。

### 做法

- 1 香菇用温水泡发，洗净去蒂，切成丝；鸡脯肉洗净，切成丁；胡萝卜去皮，洗净切成丁备用。
- 2 锅内倒油烧热，加入葱末、姜末炒香，倒入鸡丁翻炒至变色，加入香菇丝、胡萝卜丁、豆豉、盐炒香，加入米饭炒匀，加少许鸡精翻炒至入味即可。

