

健康美味系列
19

尚锦文化

家常便饭

生活品味编辑部 编



中国纺织出版社

炒饭 烩饭 汤泡饭 异国饭……

图书在版编目(CIP)数据

家常便饭/生活品味编辑部编. — 北京: 中国纺织出版社,
2004.3

(健康美味系列)

ISBN 7-5064-2914-4/TS · 1778

I.家… II.生… III.食谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第015096号

《饭料理》生活品味编辑部编

本书中文简体版经台湾生活品味文化传播有限公司授权,
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,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 01-2004-0777

策 划: 尚锦文化	责任编辑: 陈思燕
装帧设计: 王 欣	责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

电话: 010-64160816 传真: 010-64168226

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2004年3月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 3.5

字数: 80千字 定价: 18.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

健康美味系列19

家常便饭

生活品味编辑部 编



 中国纺织出版社

目录

CONTENTS



4 米饭里的大学问

PART ① 千变万化的家常饭

6 炒饭 VS 烩饭

8 咸鱼鸡粒炒饭

9 鲑鱼炒饭

10 XO 酱炒饭

11 蟹掌炒饭

12 夏威夷炒饭

13 银鱼炒饭

14 雪菜肉丝炒饭

15 腌鲑鱼炒饭

16 广东烩饭

18 凤香咕咾肉烩饭

20 黑椒牛柳烩饭

22 三宝素烩饭

24 蛋炒饭 VS 蛋包饭

酥松式蛋炒饭

25 扬州蛋炒饭

26 翡翠蛋炒饭

散润式蛋炒饭

28 茄香羊肉蛋炒饭

29 广东海鲜蛋炒饭

黄金蛋炒饭

31 萝卜干黄金蛋炒饭

32 香根蛋炒饭

蛋包饭

34 天津蛋包饭

35 苔香蛋包饭

36 菜饭 VS 煲仔饭

38 甘薯烤鸭菜饭

39 三色豆油麦菜饭

40 腊味煲仔饭

42 卤肉饭 VS 炆肉饭

44 卤肉饭

45 炆肉饭

46 茶泡饭 VS 汤泡饭

47 鲑鱼茶泡饭

48 墨鱼茶泡饭

49 草虾汤泡饭

50 油饭 VS 糯米饭

51 台式油饭

52 筒仔米糕

53 台南米糕

54 甜八宝米糕

PART ② 长寿养生的五谷杂粮饭

56 黑豆饭

57 生菜甘薯饭

58 芋香饭

59 黄豆饭

60 藕香饭

61 杯形小饭团

62 红豆糙米饭

PART ③ 异国风味饭

日式口味

64 日式猪排烩饭

65 蛤蜊杂炊粥

66 香菇杂炊饭

西式口味

67 西班牙海鲜炒饭

68 法式腌肉炒饭

69 芙蓉三宝焗烤饭

东南亚口味

70 泰式酸辣海鲜烩饭

71 越式海南鸡饭

72 槟城时果炒饭

73 辣虾酱蟹肉烩饭

74 菠萝炒饭

75 咖喱番茄炒饭

PART ④ 米食的变化

76 三色小米球

78 罗汉锅巴饭

79 山药紫米盅

80 紫米乳酪球

81 竹香烧鳗饭

82 桂圆甜米饭

83 麻香糯米饼

单位换算

1 杯=240 毫升=16 大匙

1 大匙=15 毫升=3 茶匙

1 茶匙=5 毫升

半茶匙=2.5 毫升

1/4 茶匙=1.25 毫升

面粉 1 杯=120 克

细砂糖 1 杯=200 克

色拉油 1 杯=227 克

烹调中所用油为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再介绍。

米饭里的大学问

话说一粒米

稻米是世界上广泛栽培的作物之一，我们大部分人天天也都吃米饭，但是稻田里的水稻究竟是如何变成我们口中细细咀嚼的米饭？让我们来一探稻米的不同风貌。

稻田里的稻谷收获之后，依据过程的繁复与否，可分为胚芽米、白米、糙米，口感、成分都大不相同。

糙米

稻谷收获、去壳后，还留有米糠及胚芽的米，煮成饭后口感粗糙，相对而言，米糠较不容易消化，但却含有最多的食物纤维，保留较多的营养成分，不妨煮碗糙米粥，既营养又容易消化吸收。



胚芽米

糙米去除米糠就成了胚芽米，保有胚芽成分，营养素含量比起糙米略少，糖类含量增加，但比起糙米较易入口，由于水分比白米少，做成炒饭或烩饭比较适合。



白米

除去胚芽部分后的胚乳，就是我们最常吃的白米，主要的成分是碳水化合物，也就是淀粉。口感最佳，外形也最洁白晶亮。



洗米煮饭都是学问

全新的白米买回来后，贮存和煮饭方式若不注意，也会影响到米饭入口时的口感。

通常小包装米若以真空包装，可以比一般暴露在空气中的米多存放3~5个月也不变质。已经开封的米，则最好以冰箱冷藏的方式放置。如果一定要保存在室温下，尽量不要和地面接触，以免受潮引起变质。

在煮饭过程中，每个步骤也都会造成口感的差异。

● 淘米不要超过两次

洗米以两次为限，而且要动作轻柔，以免搓掉营养成分。

● 浸水 30 分钟

洗好的米最好浸水30分钟，让米粒能先均匀地吸水膨胀再煮，这样煮出来的米饭口感较好。

● 煮好续焖 20 分钟

饭煮好后不要急于掀开锅盖，续焖20分钟左右，让蒸汽完全渗透米心，然后打开锅盖把米饭舀松，再焖5分钟，饭粒才会香糯有弹性。

● 饭锅应大小适中

煮饭的锅具不能太大或太小，锅具的大小最好是每次煮饭分量的两倍大，煮出来的饭才会香。

● 加水要分新米和陈米

煮饭的水量要以新陈米来分，新米约需1.2倍的水，陈米则多至1.4倍。



PART ①

千变万化的家常饭

炒饭 VS 烩饭

炒饭和烩饭，一向是懒人的最爱，它们能使平淡无奇的材料在短时间内达到色、香、味俱全、菜与饭相辅相成的效果。炒饭讲求的是大火、热油，快速爆香材料，不断翻炒，直到香味扑鼻、饭粒光泽有弹性。

炒·饭·必·胜·技·法

TIPS ① 锅要先吃油再炒饭

炒饭时一定要用大火将干锅充分加热，再加入较多的油，使锅充分吃油，烧至冒烟时，再倒出多余的油，这样炒出来的饭才会干松爽口、颗粒分明、不油不腻，而且十分省油。

TIPS ② 大火翻炒要注意火候变化

炒饭时，火要大，速度要快，因此事先需准备好所有材料，以大火一边掀动锅，一边以锅铲背面碾压米粒，使饭粒充分受热，再加入所有配料不断翻炒。如担心材料半生不熟，可

以中火翻炒，以免烧焦，待所有材料炒匀再转大火翻一下，即可将水分完全收干。

TIPS ③ 饭与材料分别炒好再混合

白饭本身味道清淡，需用爆香的方式提升材料香气。用来爆香的辛香料以葱、姜、蒜较常见，而有些材料要利用爆香的辛香料先炒出香味，捞出备用，待饭粒炒开再回锅与炒饭混合。炒饭时要加一点水才能将饭粒炒开，等饭粒炒松后再加入其他材料，才能充分保留材料的原味和香气，而不致被水分所稀释。

烩饭又称为“盖饭”，特点是将菜肴以小火烩煮成黏稠状，连汁带料淋在白饭上，使饭粒均匀沾上酱汁，每吃一口都会尝到滑嫩可口的肉或菜，因此烩饭的烹调技巧也叫“勾芡烩”。一锅好的烩饭材料搭配得宜，营养丰富均衡，更能节省做饭和吃饭的时间。

烩·饭·必·胜·技·法

TIPS ① 煮饭要松软适中

搭配烩饭的白饭，口感不宜太硬，宜选较具黏度的粳米，煮饭前米要浸泡半小时以上，这样煮出来的饭比较柔软、蓬松且富有弹性。因为烩饭端出前需淋上酱汁，饭粒如果太硬，就不容易吸收酱汁并与之融合，吃起来会索然无味。

TIPS ② 加过芡汁再试味道

如果一开始加调味料就试吃，一定会觉得味道不够咸，等到芡汁收干、口感变浓稠以

后，味道才会渐渐出来，这是因为汤汁水分会蒸发，盐却不会，因此要试味道最好等芡汁收干后比较准。

TIPS ③ 舀饭不要用力填压

饭和酱汁的混合是烩饭的重要技巧之一，盛饭时动作要轻柔一些，千万不要以饭勺用力填压，以免饭粒太过紧实，倒扣盘中淋上酱汁时，酱汁只能停留在饭粒表面，无法浸入米饭中。饭粒太干松也不好，因为酱汁一倒入就沉入盘底，反而不能与饭粒拌合。



饭粒太松了，酱汁一倒入就沉入盘底



饭粒太紧实，中间没有酱汁

咸鱼鸡粒炒饭

材 料

白饭 1 碗
咸鱼、鸡胸肉各 190 克
鸡蛋 1 个
葱 1 根

调味料

鸡精、白胡椒粉各少许

做 法

- ① 咸鱼和鸡胸肉均切成丁状，分别放入热油锅中略炒（图1），捞出、沥干油分备用；葱洗净、切末。
- ② 锅中倒入1大匙油烧热，打入鸡蛋拌炒（图2），放入葱末、白饭同炒，再加入咸鱼丁和鸡肉丁拌炒，最后加入调味料炒均匀即可捞出。



炒饭 TIPS

蛋炒饭时要注意所有食材均要用旺火快炒，且快快捞出，味道才够鲜美。而炒饭虽然要粒粒分明，却不宜炒过久，以免饭粒失水过多、不够饱满，以一般家中的火力来说，最多10分钟就可以盛盘了。咸鱼以肉色较白、腥味小、肉质富弹性者为佳。

鲑鱼炒饭

材 料

白饭 1 碗
 鲑鱼 190 克
 芹菜 75 克
 葱 1 根
 鸡蛋 1 个
 生菜叶数片

调 味 料

料酒、酱油、鸡精各 1 茶匙
 白胡椒粉少许

做 法

- ① 葱洗净、切末；芹菜去叶、切末；生菜洗净、剪成圆片；鲑鱼洗净，去除鱼骨，剪成小丁状，放入油锅炸至呈金黄色，捞出。
- ② 锅中倒入 1 大匙油烧热，爆香葱末，加入蛋汁及白饭，再加入鲑鱼丁、芹菜丁拌炒均匀，最后加入调味料炒匀，并将炒好的饭盛入生菜叶中，即可食用。



炒饭 TIPS

海鲜食材不论是做炒饭或烩饭，想保留好的口感又没有腥味，最好在烹调前先将海鲜用热水烫一下，或是放入热油锅中略炒一下，不但可以去除腥味，还可以避免生鲜食材因大火快炒的时间太短而出现无法炒熟的情况。

XO 酱炒饭

材 料

白饭 1 碗
西芹、葱各 1 根
黄甜椒 1/3 个
XO 酱少许
鸡蛋 1 个

调 味 料

鸡精、盐各少许



做 法

- ① 西芹洗净、去老筋，切丁，汆烫捞出，沥干水分；黄甜椒去蒂及籽，切丁；葱洗净，切末。
- ② 锅中倒入 1 大匙油烧热，放入鸡蛋、葱末，再加入 XO 酱略炒，倒入白饭一起拌炒均匀，最后放入西芹、黄甜椒和调味料炒匀即可捞出盛盘。

炒饭 TIPS

炒饭时可一边用锅铲将饭粒轻轻压开，一边提起锅不断翻动材料，就可以在加热的同时，使油均匀地裹在材料上，让饭粒自然松开，但不可用锅铲使劲压，以免将饭粒压碎。

蟹掌炒飯

材 料

蟹肉 190 克
洋葱 1/3 个
葱 1 根
鸡蛋 1 个
白饭 1 碗

调 味 料

鸡精、料酒各 1 茶匙
黑胡椒粉、盐各少许



做 法

- ① 葱洗净、切末；蟹肉汆烫至熟，捞出。
- ② 洋葱去皮、切丁，放入油锅中爆香，加入葱末、蛋汁炒熟后拌入白饭、蟹肉和调味料，捞出，即可盛盘。

炒饭 TIPS

蟹肉指蟹足上的管状肉。蟹肉捞出后，水分一定要沥干，以免水分释出，影响炒饭口感。

夏威夷炒饭

材 料

白饭 1.5 碗
菠萝 1 个
火腿、虾仁各 110 克
红甜椒 75 克
鸡蛋 1 个

调味料

鸡精、蚝油各 1 茶匙

做 法

- ① 菠萝切半，挖出果肉并切成小丁，空壳留下备用；火腿切丁，和虾仁分别放入热油中略烫一下，捞出，沥干油分，备用。
- ② 锅中倒入 1 大匙油烧热，打入鸡蛋快速搅散，放入白饭、火腿、虾仁、红甜椒丁、菠萝丁同炒，加入调味料拌炒均匀，盛起，填入菠萝壳中即可。



炒饭 TIPS

炒饭中加蛋炒时，最好直接打入锅中以锅铲搅散，如果是先打散后炒，很容易使甜味散失，而且在外观上也就不会有黄白相间的层次感了。

银鱼炒饭

材 料

白饭 1碗
银鱼 110克
葱 1根
青椒、红甜椒各 1/3个
鸡蛋 1个

调 味 料

鸡精、料酒、盐各 1茶匙
白胡椒粉少许



做 法

- ① 青椒、红甜椒洗净，切小丁；葱洗净、切末；银鱼洗净，以热油炸至金黄色，捞起。
- ② 锅中倒入 1 大匙油烧热，打入鸡蛋，放入葱花、白饭同炒，再加入青椒丁、红甜椒丁和银鱼续炒并加入调味料，炒匀即可捞出。
- ③ 盛起时也可装入空心番茄内装饰。

雪菜肉丝炒饭

材 料

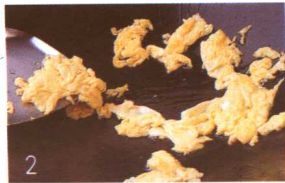
雪菜、猪肉丝各 110 克
鸡蛋 1 个
葱 1 根
白饭 1 碗
红辣椒丝少许

调味料

鸡精 1 茶匙
盐、白胡椒粉各少许

做 法

- ① 雪菜洗去苦水，捞出，切丁(图 1)；葱洗净，切丁；猪肉丝放入热油中烫熟、捞出。
- ② 锅中倒入 1 大匙油烧热，放入蛋汁(图 2)、葱炒香，加入白饭翻炒，再加入雪菜拌匀并加入调味料翻炒均匀，捞出、装盘，在炒饭顶端装饰猪肉丝及红辣椒丝即可。



炒饭 TIPS

炒饭用隔夜饭比较好，因为冷藏过的隔夜饭较干燥，炒时可充分吸收配料的水分，使饭粒入味而又不失干松有弹性的口感。

腌鲑鱼炒饭

材 料

白饭 1 碗
腌鲑鱼 190 克
生菜 1/4 棵
葱、蒜苗各 1 根
鸡蛋 1 个
海苔丝少许

调 味 料

酱油、鸡精各 1 茶匙
白胡椒粉少许



做 法

- ① 腌鲑鱼切丁，放入热油中略炸至酥，捞出；蒜苗、葱均洗净，切成小粒状；生菜洗净、切丝。
- ② 锅中倒入 1 大匙油烧热，爆香葱末，打入蛋汁，依序将腌鲑鱼丁、蒜苗丁、生菜丝和白饭放入锅中拌炒，再加入调味料翻炒均匀，最后撒入海苔丝装饰即可。

炒饭 TIPS

用不粘锅炒饭，或以热锅冷油，待油烧热再放入食材拌炒，都能避免粘锅。