



生活

百变米饭

主编
张奔腾

Chinese
Cooking

中国

味道



吉林科学技术出版社

中国味道

□ 全案策划  唐码书业 (北京) 有限公司

<http://www.tangmark.com>

□ 主 编：张奔腾

□ 策 划：成与华

□ 图片摄影：杨跃祥

□ 责任编辑：车 强 齐 郁

□ 执行编辑：王 琼 赵 彦

□ 装帧设计：刘 畅 朱立杰 张腾方 胡艳敏

百变米饭

Bai Bian Mi Fan

出版发行 / 吉林科学技术出版社

印刷 / 北京外文印刷厂

开本 / 32

规格 / 787 × 1092mm

印张 / 4.5

版次 / 2005年4月第2版 2005年4月第1次印刷

ISBN 7-5384-3086-5/Z · 481

定价：10.00 元

版权所有 盗印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换

社址：长春市人民大街4646号

邮编：130021

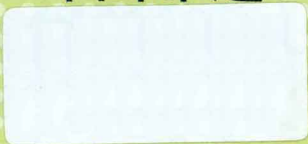
发行部电话：0431—5677817

网址：www.jkcs.com

网络实名：吉林科技出版社

电子信箱：JLKJCS@public.cc.jl.cn

中国味道



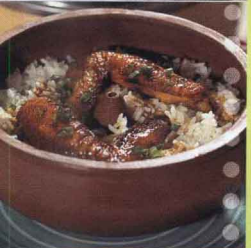
Babianmifan

百变

米饭



吉林科学技术出版社

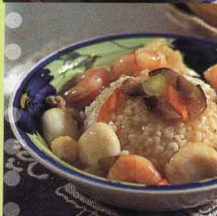


作者简介	4
自己动手好味道	5
番茄虾仁炒饭	11
香葱豆干炒饭	13
火腿青菜炒饭	15
咸鱼豆芽炒饭	17
肉末雪菜炒饭	19
口蘑菜心炒饭	21
什锦炒饭	23
奶香大枣饭	25
家常石锅拌饭	27
银鱼蛋炒饭	29
荷香鸡粒饭	30
提子花生饭	31
三椒牛肉饭	33
滑蛋蟹柳烩饭	35
西红柿牛肉烩饭	37
咖喱炒饭	39
菜包饭	41
蛋卷糯米饭	43
南瓜百合蒸饭	45
山菜蘑菇炒饭	47
粉蒸排骨饭	49
金银饭	50
叉烧酱油炒饭	51

CONTENTS

中国味道

腊肉煲仔饭	53
竹筒鲜虾蒸饭	55
沙锅猪手饭	57
猪油蒸饭	59
麦片焖米饭	61
扬州炒饭	63
五彩玉米饭	65
素四宝烩饭	67
虾皮杭椒炒饭	69
蜜汁八宝饭	71
辣白菜炒饭	73
豆豉炒饭	75
泡椒鸡丁炒饭	77
海鲜烩饭	79
高粱米水饭	81
气锅鸡翅饭	83
木瓜火腿蒸饭	85
果脯地瓜饭	87
板栗鲜贝饭	89
坛肉米饭	90
茄汁鱼柳饭	91
菠萝炒饭	93
香菇蛋炒饭	94
海南鸡饭	95
食材营养与禁忌速查	96





作者简介

主编：张奔腾 中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国菜创新研究院研究员，中国烹饪协会理事，中国食文化研究会理事，辽宁省餐饮烹饪行业协会副会长，《饮食科学》杂志顾问。2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号。现任沈阳高登大酒店（四星级）餐饮总监兼行政总厨。曾编写《满汉全席》、《中国名菜大观》等著作十余部，在《中国烹饪》、《中国食品》等杂志上发表论文及创新菜品数十篇。

编委：申同斌、周 围、王 宁、王文娟、吴鲁宁
陈 晨、宋传江、殷海鹰、王英光、巩桂花
孙长朋、刘 利、朱保国、张凤旭、张宗杰
王 伟、王文学、徐 宁、周琳琳

商业摄影师：杨跃祥 1980年曾就学于鲁迅美术学院，深受法国19世纪印象主义绘画的影响。1984年进藏工作。1997年加盟于英国BAPLA图片社中国籍摄影记者。2003年受聘于吉林科学技术出版社。
E-mail: yang168623@yahoo.com.cn

本书鸣谢沈阳高登大酒店鼎力协助(86 24-22818888)
部分瓷器由沈阳居·仕瓷具坊提供(86 24-24845607)

自己动手 好味道

吃饭不一定非得四菜一汤或大鱼大肉，这样您会离健美的身材越来越远。实际上，一盘营养均衡的炒饭、烩饭，再配上一碟小菜或一碗清汤，就足以令自己及家人吃出健康！

米饭的制作方法有煮、焖、蒸、炒、烩等。要想做好米饭，则先要学会选米。米的种类虽然不像蔬菜或水果那样繁多，但真正到超市看看，各式各样的米也会令人眼花缭乱。而家庭中最常用的米，如：大米、黑米、玉米、小米、泰国香米、高粱米等，又由于米的质地不同，性能各异，特色尤显突出。

在本书中，除了各地方的招牌饭品，如：上海的“叉烧酱油炒饭”、广东的“腊肉煲仔饭”，云南的“竹筒鲜虾蒸饭”，北京的“蜜汁八宝饭”，四川的“三椒牛肉饭”，东北的“高粱米水饭”、山西的“坛肉米饭”等，还推介了部分创新饭品，以引导您浮想联翩，构思出自己喜爱的家常美味，如：“香菇蛋炒饭”、“肉末雪菜炒饭”、“滑蛋蟹柳烩饭”、“南瓜百合蒸饭”、“奶香大枣饭”、“果脯地瓜饭”、“麦片焖米饭”……

(一) 如何选好米

饭煮得好不好吃，除了关系到煮饭技巧外，米质的优劣也是关键，因此在选购米、储存米时都不可掉以轻心！

百变**米**饭

米粒大小整齐，无碎米，形状饱满，无虫蛀，皆为品质优良的米。如果选购的是真空袋装的米，不论其外标强调的是“特级”、“上选”或“精选”等等，一定要有国家评定的“CAS”才是真正的品质保证。

储存米的米桶应置于阴凉干燥、低温的地方，或者放在冰箱里储存。因米的主要成分是淀粉，长期接触空气会产生酸化作用而变质，或遭虫蛀。因此，一次不宜买得太多，大约以10~15天吃完的量为准。

米中富含蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素B族、维生素E、膳食纤维等各种人体所需之营养素，但加工得越细，营养素流失的越多。投洗的次数越多，营养素损失的也越大。

(二)如何制作米饭

选好米之后，接着就是制作。制作米饭的程序是：洗米→加水→煮焖→再加工。只要掌握好各步骤之要点，即可制作出一锅香喷喷的米饭！

洗米 洗米的秘诀就在于——快速洗米，长时间浸米。

一般米粒吸水的速度并不慢，洗太慢，米粒易吸入不良的杂质和脏水，所以要快速投洗，且不可反复搓米，以免营养素损失过大。

选好米后，让米粒充分饱养水分是煮好米饭的首要条件，所以投洗后要用清水浸泡。浸水1小时，吸水量可达80%，浸水3小时，吸水量

自己动手 好味道



可达100%，或以温水浸泡30分钟也可。另外，米的种类不同，泡制时间长短也不一样。

加水 以量米杯为标准计量单位，理想的水与米的比例应为12:10，换言之，水量应为米量的1.2倍。

水和米的比例还要依据米的种类、性质而有所变动，如：新米煮饭需水略少，旧米略多。

煮焖 古称煮饭为“炊饭”。“炊”的含义，除煮之外，还代表了火候的控制。制作米饭时，火充足，但不过旺，烹煮至米、水沸腾，改小火至水分蒸发得差不多，这时米粒已糊化胀大，就要熄火或用微火，利用余温将锅中水分蒸干，此时需上盖焖制，且勿急躁。

现代家庭用的电饭锅煮饭方法则更简便，但焖的时间不够，所以在开关跳起后4~5分钟，再按一次开关加热，饭会更好吃。

焖饭时切记不要掀锅盖。否则，米饭的嫩香油润度就会大打折扣了。

百变 糙米

(三)再加工

米饭做好后的再加工方法有炒、烩、煨等，是加入各种原材料和调味料，使饭菜结合，有滋有味，营养更加丰富。如：海鲜、畜肉类、禽蛋类、蔬菜、菌类、豆制品、水果、果脯等。口味有咸、鲜、甜、酸、辣、香，丰富多样，千变万化。

米饭虽为大众食品，但其源远的历史竟有数千年，古今中外米饭那神奇的变化和创意，为我们提供了无限的空间。美好的生活从这一餐开始。

(四)“米”的众生相

大米：大米是最为人喜爱的主食作物之一，属粳稻，米形短而圆，黏性较高，成品柔润香甜，洁白如玉，口感特好，但因经过精细化的加工，所以流失了部分营养素，营养价值不如糙米。

糙米：糙米是没去除米糠，胚芽的全米，富含蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素B族及膳食纤维等各种人体所需之营养素，煮成米饭，口感较硬。但因其富含膳食纤维，只要食用少许即有饱腹感，并且糙米饭消化慢，不易饿，是减肥者最理想的主食。

黑米：黑米是糯米的一种，原产于云南，因其色略紫红，也有人称之为“紫

自己动手好味道

米”。黑米较不具黏性，一般多用于烹制成甜品。

糯米：糯米依据米粒的形状分为长糯米和圆糯米两种，后者黏性最高，多用来制作甜点；前者黏性也比大米高，多用于制作咸味米食，如油饭、咸粽、米糕饭等。

五谷米：五谷米为糙米、荞麦、燕麦、黑米、小米、薏仁等谷物汇合而成的产品，具有调节五脏，促进消化吸收等功效。

燕麦米：燕麦米为燕麦、薏仁等汇合而成的产品，适合与大米一起烹制，可提供大米所欠缺的膳食纤维、蛋白质和维生素。

本书所用的计量单位

1 大匙 = 15 毫升 1 小匙 = 5 毫升

1 水杯 = 240 毫升

米杯：即家庭中所用电饭锅配备的量米杯。



番茄虾仁炒饭

材 料

虾仁	50 克	青豆	适量
鸡蛋	1 个	洋葱	少许
西红柿	适量	白米饭	200 克

调味料

(A)食用油	1 大匙	(B)精盐	1/2 小匙
番茄酱	2 大匙	白糖	1/2 小匙
		胡椒粉	少许

做 法

1. 虾仁挑除沙线，洗净，焯水烫透，捞出，沥净水分；西红柿切小丁，洋葱切末；青豆焯水处理后备用；鸡蛋打入碗中，搅成蛋液。
2. 炒锅上火烧热，下入油、蛋液，快速炒散，起锅。
3. 锅中再加油，用洋葱末爆香，加入调味料(A)，炒至色泽鲜红，下入调味料(B)，再加入白米饭、虾仁、鸡蛋、西红柿和青豆，炒拌均匀即可。

特 点

色泽粉红，甜酸味美，软嫩鲜香。



大师叮咛

1. 炒番茄酱用洋葱末爆香为宜；另外，油量要适中，油与番茄酱的比例是1:2，炒至变色，再下其他调味料。
2. 虾仁也可用蛋清、精盐、绍酒腌渍后，用玉米淀粉拌匀，滑油处理，吃起来更鲜嫩。



香葱豆干炒饭

材 料

猪肉馅	50 克	香葱	适量
豆腐干	50 克	白米饭	200 克

调味料

食用油	2 大匙	白糖	少许
绍酒	1 小匙	味精	少许
精盐	1/4 小匙		

做 法

1. 豆腐干切小丁，焯水烫透，捞出，沥净水分；香葱切葱花备用。
2. 炒锅上火烧热，下油，放入肉馅煸炒至变色，烹绍酒，下入豆腐干丁、白米饭和调味料，翻炒均匀，撒上香葱即可。

特 点

葱香浓郁，软嫩适口。



大师叮咛

1. 豆腐干属豆制品之一，薰香味较浓，与猪肉馅、香葱配合炒饭，特色更加突出。
2. 炒肉馅时，不加酱油，可显素雅清淡，但需用绍酒和白糖除腥解腻。



火腿青菜炒饭

材 料

三文治火腿丁	2大匙	油菜	适量
粟米粒	1大匙	鸡蛋	1个
青豆	1/2大匙	白米饭	200克

调味料

食用油	1大匙	味精	少许
精盐	1/4小匙	胡椒粉	少许

做 法

1. 油菜洗净切段，与粟米粒、青豆一起焯水烫透，捞出沥净水分；鸡蛋打入碗中，搅成蛋液备用。
2. 炒锅上火烧热，加油，下入蛋液煸炒定浆，再下入火腿丁、米饭，炒散后，加入粟米、青豆、油菜段及调味料，翻拌均匀入味即可。

特 点

松软鲜香，营养均衡。



大师叮咛

1. 烹制炒饭时，白米饭宜蒸得干爽些，水、米的比例约为9:10，炒出来的饭才会散爽利落。
2. 若以隔餐的剩饭（凉饭）炒制，只要将拌炒的时间略加长即可。