



现代人食谱

COOKBOOK FOR MODERNS

SEDUCTION OF RICE

招牌饭

食尚系列 03

张和锦 著

创意米饭花样

搞定最传统到最时尚的招牌饭品
营养加分，美味尽享



中国轻工业出版社

招牌饭

张和锦 著

江苏工业学院图书馆
藏书章



图书在版编目(CIP)数据

招牌饭 / 张和锦著. —北京: 中国轻工业出版社, 2003.9 (2004.1 重印)
(现代人食谱·食尚系列 03)

ISBN 7-5019-4034-7

I. 招… II. 张… III. 主食-食 IV. TS972.131

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 062284 号

版权声明

原书名: 招牌饭

作者: 张和锦

©本书中文简体版本由台视文化事业股份有限公司授权出版

策划编辑: 龙志丹

责任编辑: 龙志丹 费昕 责任终审: 劳国强 封面设计: 李云飞

版式设计: 赵曦 郭文慧 责任校对: 郎静瀛 责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京百花彩印有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2003 年 9 月第 1 版 2004 年 1 月第 2 次印刷

开本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字数: 76 千字

书号: ISBN 7-5019-4034-7 / TS · 2393 定价: 18.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2003-4539

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

30938SIC102ZYW

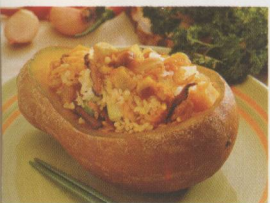


目录 contents

做饭之前

4

蒸 煮 饭



椰盅五谷饭	5
台式炊油饭	6
麻油鸡腿饭	8
广式腊味饭	10
乡下地瓜饭	12
筒仔米糕饭	14
金瓜蒸肉饭	16
上海煨菜饭	18
芋头蒸肉饭	20

炒 饭

素火腿炒饭	22
银鱼蛋炒饭	24
扬州蛋炒饭	26
干贝酥炒饭	28
萝卜干炒饭	30
咸鱼鸡丁饭	32
咸菜蛋皮饭	34



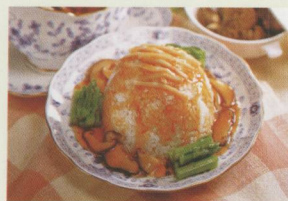
烩 饭

故乡控肉饭	36
台式卤肉饭	38
茄汁牛腩饭	40
素鲜菇烩饭	42
鲍鱼丝烩饭	44
咖喱鸡烩饭	46
滑蛋蟹肉饭	48
什锦海鲜饭	50

招牌饭

客 饭

虎皮虾卷饭	52
西式明虾饭	54
台式鱼排饭	56



变 饭

蛋卷糯米饭	58
番茄虾炒饭	60
苹果什锦饭	62
三椒牛肉饭	64
荷叶排骨饭	66
中卷糯米饭	68
咖喱蟹斗饭	70

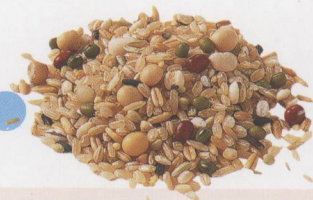


舶 来 饭

日式牛肉饭	72
日式蛋包饭	74
泰式菠萝饭	76
芝麻烤鳗饭	78
日式寿司饭	80
日式鲑鱼饭	82



[做饭之前]



米的分类

大米、糙米、黑糯米、长糯米、圆糯米、五谷米、燕麦米。

如何选好米

基本上选米没什么太大的学问，只要米粒大小整齐，无碎米，形状饱满，都可称为“好米”。

至于米的贮放，米桶应置于干燥、阴暗、温度低的地方，或者放在冰箱里贮存。另外，一定不要买太多，防止米长期接触空气产生酸化作用，发出酸臭味，一般以能在半个月内吃完的量为宜。



如何煮好米饭



将米粒快速搓洗后，要浸水1~3小时，或者以温水浸泡30分钟。之后，以量米杯为计量单位放水，确定水量应为米量的1.2倍，就可以开始煮饭了。

电饭煲煮饭很简便，但最好在开关跳起四五分钟后，再按一次开关加热，饭会更好吃。

[做饭之前]

椰盅五谷饭

材 料

黑豆1大匙、五谷米1米杯、
椰子1个（约1500克）

作 法

- 1 黑豆及五谷米洗净，沥干水分，入温水中泡一夜后，沥干水分。
- 2 切下椰子头盖，倒出椰汁后，将1倒入，再加入一半的椰汁及等量的水，拌匀。
- 3 将2入锅蒸约1小时即可。

美食叮咛

- ♥ 此饭主食椰子的香味。
- ♥ 腌泡黑豆及五谷米时宜用温水，较容易泡透，方便蒸制。



台式炊油饭

材 料

长糯米1米杯、红虾米1大匙、肉丝1/4杯、香菇4朵（切丝）、红葱头末2大匙、芋头丁1/3大匙、香菜适量

调 味 料

酱油2大匙、糖1/2茶匙、味精、胡椒粉、五香粉、香油各少许、水1杯

作 法

1 糯米洗净，用水泡1夜，蒸笼铺入纱布，将泡好的糯米铺撒开成薄薄一层，再洒些水，大火蒸约20分钟。

2 另起锅，加油1大匙，烧热，先爆香红葱头末，再放入红虾米、香菇丝、肉丝炒香，加入调味料炒匀，并炒至汤汁剩约1/3杯，熄火。

3 将**2**倒入**1**中，拌匀，再撒上芋头丁，续蒸15分钟，食用时再撒上香菜增香。

美 食 叮 咛

- ♥ 主食芋头的香、松与入口即化，故芋头丁不过炒或过炸。
- ♥ 煮台式炊油饭，用蒸的要比煮的好，直接将泡过水的糯米铺散在蒸笼内，再洒水直接蒸制，蒸出的饭才会颗粒分明有筋道！
- ♥ 若蒸出的饭粒不熟，可将米粒略作翻动，再洒些水，续蒸至熟即可！

Steamed and Boiled Rice



麻油鸡腿饭

材 料

鸡腿 1 只、老姜 3 块、白米 1 杯、黑麻油 1/4 杯

调 味 料

米酒 1 罐、盐、味精、糖各少许、植物油少许

作 法

- 1 米洗净，沥干水分。老姜去皮，切片。鸡腿剁块，冲洗净。
- 2 黑麻油入锅，烧热，放入老姜片爆香，再放入鸡块爆炒。
- 3 倒入米酒，点燃，待火自动熄灭后，加入白米及其他调味料拌匀，熄火。
- 4 取出小沙锅，倒入 3，以小火煨煮 40 分钟即可。

美 食 叮 咛

- ♥ 家中若无小沙锅，可将调拌好的作法 3，放入电锅烹煮成饭即可，但香味会较煨煮的逊色许多。
- ♥ 煮麻油鸡时，老姜绝不可少，将老姜去皮，成菜便会香辣而不苦。
- ♥ 加入米酒后，应将其点燃，并且等它内含的酒精成分燃尽、自动熄火后，再加入后续材料，这样饭便会带有浓郁的酒香而无酒味。

注：本书中所用植物油为烹调常用材料，在此后的原料中不再出现。

Steamed and Boiled Rice



广式腊味饭

材 料

大米 1 杯、广式香肠（肝肠）、广式叉烧、广式腊肝（肉）各 115 克

调 味 料

A 猪油 1 大匙、盐 1/2 茶匙、味精少许

B 猪油、酱油各 1 茶匙、油 1 小匙

作 法

1 广式香肠、肝肠、腊肝、叉烧先泡入热水约 5 分钟，取出，洗净，用牙签在有肥肉处戳数下。

2 米洗净，沥干水分，与调味料 A 一同拌匀，以大火煮至米面汤汁已干后，铺放上 1，盖上锅盖，改小火续焖约 15 分钟。

3 打开锅盖，翻动一下上层的腊味，再用筷子在饭上戳数个小洞，再加盖焖 10 分钟后，浇淋调味料 B，继续焖 10 分钟，熄火。

4 取出各式腊味，切片，摆放在饭上即可。

美 食 叮 咛

♥ 烹制前，先戳刺腊味的肥肉，可使油脂溢出，方便腊味的蒸汁流入饭中，使饭粒具有腊味，各式腊肠、肝肠等吃起来也不腻口。

♥ 烹制煲仔饭最好用有把的陶制沙煲锅来制作，风味会更好，如果没有，也可以用小沙锅或耐热小铁锅来制作。



乡下地瓜饭

材 料

大米 1 米杯、黄心地瓜半条

作 法

1 米洗净，沥干水分，倒入电锅中，加水 1 米杯。

2 地瓜洗净，去皮，削成不规则块，放入 **1** 中。按下按键即可。

美食叮咛

- ♥ 如果用电锅烹煮，外锅需另加水 1~2 刻度。
- ♥ 地瓜不要用切的，最好从刀根处削成不规则大块，这样受热面积较大，煮好的地瓜饭才会更加饭香瓜甜！



筒仔米糕饭

材 料

长糯米 2/3 米杯、五花肉 40 克、咸蛋黄半个、香菇 4 朵、红虾米 1 茶匙、红葱头末 2 大匙

调 味 料

A 酱油 2 大匙、香油 1 大匙、糖 1/4 茶匙、味精、胡椒粉、五香粉 各少许

B 酱油膏 1 茶匙、肉松 1 大匙、香菜少许

作 法

1 长糯米洗净，沥干水分。五花肉洗净，切条状。香菇泡软后，切丝，红虾米洗净，沥干水分。

2 锅中加油 1/2 大匙，烧热，放入五花肉煸香，再依序放入红葱头末、香菇丝及红虾米爆香。

3 加入调味料 A，以小火慢炒至材料入味，熄火。

4 取一耐热深杯，先放入咸蛋黄，再排放入 3，最后放入长糯米，装约 6 分满后，加水至 8 分满。入锅蒸约 40 分钟。

5 将 4 扣入盘中，浇撒上调味料 B 即可。

美 食 叮 咛

- ♥ 五花肉油多，爆香时不需加太多油，否则会过于油腻。
- ♥ 装糯米时切不可过满，否则蒸制时易溢出！
- ♥ 糯米若已先泡过夜，水就不用加太多，装入杯中的米可装至 7 分满，水只要加至平米面即可，这样蒸制出的糯米饭会较软熟。
- ♥ 家中若有长竹筒，可以用竹筒盛装，米糕饭将别具竹香！

