

米饭情书



60封寄往英国的情书

66款亲制的创意米饭

浣溪
著



完整的爱情，
是从一把米
加两份水开始，
到看着他
一碗下肚结束。

上海文化出版社

浣
溪
著

米饭情书



60封寄往英国的情书

66款亲制的创意米饭

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

米饭情书/浣溪著. - 上海:上海文化出版社,2007

(享受厨房丛书)

ISBN 978 - 7 - 80740 - 156 - 8

I. 米… II. 浣… III. 大米 - 食谱 IV. TS972.131

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 064150 号

责任编辑 蒋逸征

封面设计 汤 靖

装帧设计 上海阿波罗文化艺术公司

书 名 米饭情书

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.sicm.com

邮政编码 200020

经 销 新华书店

印 刷 上海丽佳制版印刷有限公司

开 本 889 × 1194 1/28

印 张 4

图 文 112 面

版 次 2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

印 数 1—5,210 册

国际书号 ISBN 978 - 7 - 80740 - 156 - 8/TS · 363

定 价 19.80 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021 - 64855582



浣溪

正职HR，副业厨娘。8岁学会煮第一锅米饭，24岁在网上建立自己的“浣溪厨房”，一度因爱做会做米饭，而被称为“米饭浣溪”。

一直相信，下厨的乐趣在于用心就能创造出佳肴，而家人幸福的笑容是下厨最大的成就。喜爱将这一份简单的快乐与人分享，并同人们一起感受来自食物的温暖与满足。



● 《叶子的厨房红宝书》



● 《西点公主烘焙日记》



● 《Office美食全日滋补》



● 《米饭情书》



● 《私家超人气饮品》



序

她他

她爱他，总是先从他的胃照顾起。虽然不够浪漫，但对于分隔两地的他们而言，幸福的第一步，是好好照顾他的胃。

爱情和米饭，看似极不相干。但我们却窥见了其间的交集。任何东西都替代不了米饭，那样温暖我们的胃。任何东西都不及爱情，那样温暖我们的心。

于是她为远渡重洋的恋人寄去60封米饭情书，希望它们能代她，好好照顾他的胃。

他通过视频对她说：“看，这是我做的咖喱饭。”她笑着称赞，却在镜头外欣慰又戚戚。她想他们一定会好起来，比过去更好。他们等待的是一场盛大的归来。

可是当发现生活慢慢被回忆替代时，她才忽然明白过来：原以为一定要刻骨铭心的爱情，也许只是一碗普普通通的米饭。

看不到的爱情，或许不是爱情。

客套的问候和长久的沉默在电话两头静静蔓延。若等待他们的是一场注定的别离，那究竟是忍耐还是挣扎。

很多爱情，获益最深的并非天长地久的结局。就好像米饭填到我们的胃里，已饱足。她寄出的最后一封情书也许已与“情”字无关。她想这份爱里谁都没有错，若说遗憾，大约是自己错过为他亲手煮一份米饭。

于是她写了这本书。她说，完整的爱情，是从一把米加两份水开始，到看着他一碗下肚结束。

侑

2007年6月



目录



认识一粒米 · 1

煮饭熬粥的窍门 · 2

我们的约定 | 金银米饭&小米粥 · 3

飞机起飞了 | 黄金炒饭 · 4

难安的南安早晨 | 火腿菜泡饭 · 5

月圆在他乡 | 盐水鸭焖饭 · 6

着火的火车 | 泡菜牛肉炒饭 · 8

幸福地图 | 番薯饭 · 10

离别的战役 | 香菇盖肉饭 · 11

在国内的你们 | 青椒肉丝盖饭 · 13

敲门的韩国姑娘 | 石锅拌饭 · 14

卡迪夫的雨 | 黄姜炆肉盖饭 · 17

给你温暖 | 皮蛋瘦肉粥 · 19

心底里的小人儿 | 牛肉滑蛋烩饭 · 21

一个人的节日 | 酸奶猪肉烩饭 · 22

吃语的午后 | 肉臊饭 · 24

东爱，像莉香一样 | 基础寿司 · 26

街边的甜品屋 | 椰汁紫米粥&椰汁紫米布丁 · 29

回到校园 | 黄金袋子里的荠菜鸡丝饭 · 31

厨房的温暖 | 腊八粥 · 33

Lonely Christmas | 红酒羊排饭 · 34

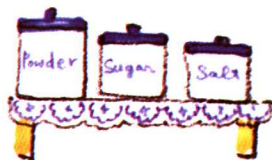
你在伦敦眼下 | 官保虾烩饭 · 35





- 上海，下雪了 | 手抓饭 · 36
- 那一年的世纪交替 | 腊味煲仔饭 · 38
- 你是谁的风景 | 韭薹鸡丝饭 · 40
- 最后的拥抱 | 芦笋培根虾卷饭 · 42
- 为谁执著 | 菊花粥 · 44
- 曾经 | 咖喱鸡饭 · 45
- 新年的祝福 | 八宝饭 · 46
- 妈妈的思念 | 亲子丼&日式猪扒饭 · 48
- 忘记爱的瓦伦丁 | 玫瑰饭 · 50
- 最冷的冬天 | 麻辣豆腐烩饭 · 51
- 她比烟花寂寞 | 蒜香虾煲饭 · 53
- 柠檬草的味道 | 海南鸡饭 · 54
- 星星的天空 | 鲜果火龙船(薏米饭) · 56
- 甜蜜深渊 | 可乐鸡饭 · 58
- 相望，相忘 | 米比萨 · 59
- 春天来了 | 洋葱彩椒猪肉焖饭 · 60
- 单车回忆 | 豆瓣香肠饭 · 62
- 保护 | 蛤蜊炒饭 · 64
- 我们的距离 | 豆豉排骨蒸饭 · 66
- 放纵，或许只此一次 | 烤肉饭 · 67
- 丢了翅膀的蝴蝶 | 翅根五谷饭 · 69
- 拨不通的号码 | 腐乳排骨饭 · 71
- 船长在远行 | 蟹饭 · 73

支柱与念想	豉油鸡饭 · 74
清晨，你的名字	菜饭团 · 75
新生	照烧鸡腿饭 · 76
童话	米提拉蜜&莱斯冰激凌&大米布丁 · 77
祝你生日快乐	米蛋糕 · 80
爱情，不是可以晾晒的幸福	蛋包饭 · 82
糖罐掏空了	菠萝海鲜焗饭 · 84
迷路的蚂蚁	茄汁菜饭糕 · 86
心安即是家	素烩饭 · 88
威尼斯的河	意大利墨鱼饭 · 89
人生若只如初见	葡国鸡饭 · 91
永远	牛柳黄米饭 · 93
City of Glass	培根芝士焗饭&芝士杯仔饭 · 94
别离别离	生炒糯米饭 · 96
勇敢，对不起	坚果酱香肉松饭 · 98
欢迎回家	上海菜饭（咸酸饭） · 99
Perfect Ending	小鱼黄米派 · 101
米饭类别索引目录	· 104
后记	· 105



认识一粒米

“五谷”泛指粮食作物，通常指稻（大米）、黍（黄米）、稷（谷）、麦（大麦、小麦）、菽（大豆）。

五谷是营养金字塔结构中最重要塔基，以下介绍几种最常用的米。

白米



指去除了稻皮、胚芽，仅保留胚乳部分的稻米，其营养成分以碳水化合物为主，一般统称为大米。

糙米



指仅脱去谷壳，保留种皮、胚乳、糊粉层等的稻米，含有蛋白质、纤维素、矿物质和维生素，营养价值明显优于精制大米。

泰国香米



米粒细长，外表晶莹剔透，口感柔软爽滑，很适合作炒饭，粒粒分明。

小米



又称“粟”，呈黄色小粒，营养价值高于大米。性微寒，具有健脾胃、安眠之功效。

大黄米



又称“黍”，外观和小米相似，但颗粒更大，黏性也比小米强，具有补中益气、健脾益肺的作用。

糯米



又称“江米”，味甘性温，能温暖脾胃、补益中气。因其香糯黏滑，常被制成风味小吃。

紫米



因其具有紫红色种皮，又称“血糯米”。其热量比糯米要低，具有滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血的作用，制成米饭或甜品都很不错。

煮饭熬粥的窍门

煮饭

1. 米粒淘洗干净后，最好用冷水浸泡1~2小时，煮出来的米饭内硬外湿，富有弹性。
2. 煮饭时，米与水的比例一般为1:0.9~1:1.2，仅供参考，个人可根据米的情况及自己的偏好调整水量。

熬粥

1. 煮粥的米最好也先用水浸泡。煮时，锅内加水先用大火煮沸，再加入米继续煮至沸腾，改小火，维持沸腾的状态边煮边搅，约1小时左右，至粥呈稠状即可。
2. 煮咸味花式粥时，要把白粥与其他原料分别处理。煮白粥时可以加少许油，使米更容易开花。肉类原料腌渍后最好氽水处理，否则粥会变得浑浊。
3. 不同浓稠度的粥滋味不同，比较适中的米与水的比例为1:12，也可酌情增减。

本书计量标准

1杯=240毫升（1杯大米≈215克） 1大匙=50毫升 1汤匙=15毫升
1茶匙=5毫升 1小匙=1毫升



Date 2004-9-17

Subject 我们的约定 金银米饭&小米粥

对于这场离别的准备与等待已经持续了太久。从你决定离开到停止工作、申请学校、确定航班，总以为分离还有时日，却突然发现它已近在眼前。想起你之前给我一份《在英国可以买到的食物》，好笑之余，又为你担心。

问你：“嘿，真能喂饱自己吗？”

你答：“没问题，我有电饭煲，大不了就吃白米饭。”

这就是你连一日三餐都成问题的现实，一年的生存难题。

答应你，为你写一整年的米饭情书，让你至少能够自给自足。

答应我，你会在290天后平安归来。这，是我们的约定。

第一封米饭情书，我们就从白米饭和白粥的简单变身开始。

金银米饭

原料

大米1/2杯、大黄米1/2杯、水1杯。

做法

大米、大黄米淘洗后用水浸泡1~2小时，倒入电饭煲内，加水煮熟。



~ 浣溪小语 ~

大米、大黄米是粗细粮的搭配，营养价值高过单纯的白米饭。此外因为大黄米本身具有黏性，使得米饭的口感更加软糯香甜。

小米粥

原料

大米1/3杯、小米1/3杯、水8杯。

做法

大米、小米淘洗后与水一同倒入锅内，大火煮沸，改小火保持微沸状态，煮30~40分钟即可。



~ 浣溪小语 ~

晚间食用小米粥是非常有利于睡眠的。

Date 2004-9-18

Subject 飞机起飞了 黄金炒饭

开往机场的汽车上，手指在你的掌上摩挲。只想在那一刻，记住你的掌纹和来自你掌心的温度。

“亲爱的，我要进去了，别难过，我很快就会回来，等我。”耳边依旧萦绕着你的话语，你的身影却已消失在闸道的拐角尽头。没有眼泪的平静道别，坚强，于是悲伤没有肆意散溢。余光见你妈妈在落泪，但我却无力宽慰他人对你的不舍，只怕一泄气，便彻底地溃败了。

飞机终于带你起飞，把你带向遥远而陌生的希思罗机场。

白米饭、炒鸡蛋、蛋炒饭，完美的学厨三步曲。今天教你做最简单的蛋炒饭——黄金炒饭，相信是一个很好的起点。



~ 浣溪小语 ~

◆ 1. 炒饭要用隔夜饭。米饭趁热打松，放置一晚让空气吸收掉部分水分，这样炒出的米饭会颗粒饱满有弹性。若隔夜饭表面干硬，可在炒前喷水湿润。现煮的米饭因含水较多，炒时米粒容易黏连。若只能用现煮米饭，可将其开盖连锅浸在冷水中，彻底冷透后再使用。米饭在炒前若结团，可以放入保鲜袋中，一只手捏紧袋口，另一只手轻轻拍散米粒。

◆ 2. 因为只取用了蛋黄，米饭色泽金黄。而提前让米饭充分浸透蛋液，炒完以后粒粒都是蛋包着饭哦。

黄金米饭

原料

鸡蛋黄3只量、米饭1碗、油2汤匙、盐1/3茶匙。

做法

◇ 1. 取鸡蛋黄加盐打匀，然后与米饭充分拌匀浸润。

◇ 2. 烧热油，下浸了蛋液的米饭，大火炒至米饭呈松散状，加盐调味。

Date 2004-9-20

Subject 难安的南安早晨 火腿菜泡饭

今天是在异乡的第一个早晨，暂时落脚在南安普顿。收到你的mail，说到达英国的24小时，感觉最多的是新鲜、陌生，还有一种强大的压迫感，思绪纷繁得让你理不出头绪。

我想，我会慢慢回到过去习惯的生活中去，我们都会逐渐安定，逐渐习惯，而这需要的只是时间。

我们都不是爱吃泡饭的人，甚至因此常被各自的妈妈“批评”不像上海人。但那一年我们去新吉河德吃改良川菜，一席餐毕，菜泡饭最让我们唇齿留香。这个不一样的早晨，我复制我们共同的美味记忆，你会不会也记起这来自家乡的遥远的味道？



火腿菜泡饭

原料

猪肉100克、金华火腿25克、家乡咸肉45克、青菜100克、油2汤匙、隔夜米饭1碗。

腌料

料酒1茶匙、淀粉1茶匙、盐1/2茶匙。

做法

- ◇ 1. 猪肉、金华火腿、咸肉切成小丁。猪肉加腌料拌匀放入冰箱腌20分钟。咸肉入沸水氽烫捞出备用。
- ◇ 2. 青菜洗净沥干切丝。米饭打松。
- ◇ 3. 烧热1汤匙油，下青菜丝大火煸炒断生备用。烧热1汤匙油，下猪肉丁翻炒至断生，然后倒入米饭翻炒，加火腿丁、咸肉丁炒匀，加水煮沸，撇去浮沫继续煮1分钟，最后加入青菜丝拌匀即可。

~ 浣溪小语 ~

- ◆ 1. 泡饭是上海人常吃的早餐主食，隔夜的米饭加水煮或泡一会儿就行了。若前夜正好有剩菜，加到泡饭中同煮就是美味的菜泡饭。经常食用隔夜菜不利健康，所以我这里全部使用新鲜的食材来制作。
- ◆ 2. 做泡饭尽量用隔夜米饭。
- ◆ 3. 咸肉含盐量较高，氽烫后可降低其咸度。泡饭最后不加盐，也是利用了咸肉的味道。

Date 2004-9-28

Subject 月圆在他乡 盐水鸭焖饭

中秋节的短信这几天蜂拥而至，朋友、同学总会在过节时从四面八方冒出来。

你给自己MSN的名字留了备注——“每逢佳节倍思亲”。你说，在家的時候，只盼能有一天离开父母的唠叨，过自己想要的生活。现在真的离家了，反倒觉得那些从前不屑的老话，是有些道理的。

今年是每9年才有一次的“十五的月亮十五圆”。特意在月亮当空的时候，为你用相机留下它的身影，有些孤单，有些清高。若在家，现在你该吃着毛豆芋艿，喝老鸭汤吧。就教你做一道和鸭子有关的焖饭，简单地感受节日的味道，度过一个人的团圆节。

感谢时差，我的晚间，你的午后，当你吃着别样滋味的晚餐时，哪怕你与故乡的距离万水千山，也依然可以看到故乡最圆最亮的月亮。

盐水鸭焖饭

原料

鸭腿3只、大米1杯。

配料A

葱20克、姜40克、料酒1汤匙、八角2颗、桂皮1块。

配料B

盐3茶匙、鸡精1/2汤匙、油4茶匙、葱花少许。



做法

- ◇ 1. 大米淘洗后用水浸泡1~2小时。
- ◇ 2. 鸭腿洗净放入锅内，加足量的水淹没，大火煮至起沫后熄火。将鸭腿捞出用冷水冲洗干净，然后放入洗净的锅内，加



~ 浣溪小语 ~

水（水量以高过鸭腿1~2厘米为宜），大火煮沸后，加配料A，改中小火使汤水保持微沸状态，煮约1小时至鸭肉酥软后熄火。

◇ 3. 将鸭腿捞出沥干，趁热抹上配料B中的盐和鸡精，待鸭腿完全凉透后切件。

◇ 4. 取1杯鸭汤，和大米一起放入电饭煲内煮熟后，将切好的鸭腿肉铺到米饭上焖5分钟。

◇ 5. 鸭腿肉饭上撒葱花，炒锅内倒4茶匙油烧热，然后快速淋到饭上即可。

◆ 1. 煮饭的鸭汤必须是清汤，汤中的葱、姜、八角、桂皮都要扔掉。煲汤时保持微沸状态是指加热时汤水表面有细小的气泡翻动。

◆ 2. 煮鸭子时，鸭皮必须朝上，否则容易被粘锅底。鸭肉热时较能入味，因此擦盐必须趁热，配料B中的盐无须全部用完。鸭子要完全放凉后才能切件，否则容易散架。热油要从鸭皮那一面淋下，滚烫的油会带出鸭子和葱的香气，使人食欲大增。