



世界米料理

风靡世界的
74道传统家庭米料理

[日] 荻野恭子 著 王婷婷 译



世界米料理

[日] 荻野恭子◎著 王婷婷◎译



中国民族摄影艺术出版社

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (C I P) 数据

世界米料理 / (日) 荻野恭子著; 王婷婷译. --
北京: 中国民族摄影艺术出版社, 2016.11
ISBN 978-7-5122-0914-5

I. ①世… II. ①荻… ②王… III. ①大米 - 食谱 -
世界 IV. ①TS972.131

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第249729号

TITLE: [世界の米料理]

BY: [荻野恭子]

Copyright © Kyoko Ogino 2015

Original Japanese language edition published by Seibundo Shinkosha Publishing Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Seibundo Shinkosha Publishing Co., Ltd., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由日本株式会社诚文堂新光社授权北京书中缘图书有限公司出品并由中国民族摄影艺术出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

著作权合同登记号: 01-2016-7800



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

策 划: 李 伟

设计制作: 王 青

书 名: 世界米料理

作 者: [日] 荻野恭子

译 者: 王婷婷

责 编: 连 莲

出 版: 中国民族摄影艺术出版社

地 址: 北京东城区和平里北街14号 (100013)

发 行: 010-64211754 84250639 64906396

印 刷: 北京美图印务有限公司

开 本: 1/16 185mm × 260mm

印 张: 8

字 数: 103千字

版 次: 2017年1月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5122-0914-5

定 价: 49.80元

目录

4 全世界都在食用的“大米”

俄罗斯

- 8 俄罗斯包菜卷
- 10 炖米饭肉丸
- 12 小餐包
- 14 卡累利阿风味馅饼
- 16 米饭沙拉
- 17 大米绿豆汤

伊朗

- 18 鸡肉圆白菜烧米饭
- 20 炸鱼配红花米饭
- 22 蚕豆莼萝烧饭
- 22 番红花米布丁

乌兹别克斯坦

- 24 羊肉抓饭

土耳其

- 26 蔬菜卷饭
- 28 沙丁鱼烩饭
- 30 烤羊排拌黄油米饭
- 32 果肉谷物粥
- 33 牛奶粥

埃及

- 36 杂豆饭

匈牙利

- 38 酸菜肉烩饭

意大利

- 40 油炸米饭丸子
- 42 香菇烩饭
- 42 意式菜丝汤
- 44 米馅饼

西班牙

- 46 巴伦西亚风味海鲜饭
- 48 海鲜配烧米饭

英国

- 50 熏鱼蛋炒饭

美国

- 52 什锦烩饭
- 54 米饭汉堡

墨西哥

- 56 墨西哥红米饭
- 56 米汁

秘鲁

- 58 秘鲁拌饭
- 59 米豆粥

马来西亚

- 62 马来炒饭
- 64 椰浆饭

越南

- 66 鸡肉柠檬草焖饭
- 68 越南煎饼
- 70 春卷
- 70 牛肉粉

泰国

- 72 鸡肉米饭
- 74 红咖喱
- 76 泰国菠萝饭
- 76 酸辣肉碎
- 78 泰国风味炒面

78 芒果椰汁糯米饭

印度

80 羊肉焖饭

82 香辣焖米饭

84 印度卷饼

84 米饭酸奶酱

中国

88 糯米团子

90 什锦糯米饭

92 什锦锅巴

94 什锦炒饭

94 中式饭团

96 干贝皮蛋粥

96 炒米粉

韩国

98 石锅拌饭

100 参鸡汤

102 韩国汤饭

102 豆芽焖饭

104 韩式菜包饭

104 紫菜包饭

106 南瓜粥

106 炒年糕

日本

108 红豆饭

110 油炸豆腐寿司

112 紫菜寿司卷

114 什锦寿司

116 栗子饭

116 竹笋饭

118 亲子盖饭

119 五平饼

120 荻饼

120 东京风味年糕汤

专栏

34 土耳其的米料理

60 世界上许多国家会将米作为蔬菜使用

86 世界各国的最爱——抓饭

122 各国的锅巴事典

124 本书中出现的米和米制品

125 米饭的焖制方法

126 食材检索表

*书中的计量单位：1杯=200ml，1大勺=15ml，1小勺=5ml。

*如果没有特别提及煤气炉的火候，指的就是中火。

*烤箱的温度、烘烤时间仅作参考。不同型号的烤箱可能略有差别，请根据实际情况随时调整。

*本书中所用的油指的是葵花籽油，也可以用橄榄油。

*橄榄油指的是特级初榨橄榄油。

*盐指的是自然盐。

*本书在烹制不同的料理时使用了不同的米，各位亦可随个人喜好选用其他品种的米。

世界米料理

[日] 荻野恭子◎著 王婷婷◎译



中国民族摄影艺术出版社

目录

4 全世界都在食用的“大米”

俄罗斯

- 8 俄罗斯包菜卷
- 10 炖米饭肉丸
- 12 小餐包
- 14 卡累利阿风味馅饼
- 16 米饭沙拉
- 17 大米绿豆汤

伊朗

- 18 鸡肉圆白菜烧米饭
- 20 炸鱼配红花米饭
- 22 蚕豆莼萝烧饭
- 22 番红花米布丁

乌兹别克斯坦

- 24 羊肉抓饭

土耳其

- 26 蔬菜卷饭
- 28 沙丁鱼烩饭
- 30 烤羊排拌黄油米饭
- 32 果肉谷物粥
- 33 牛奶粥

埃及

- 36 杂豆饭

匈牙利

- 38 酸菜肉烩饭

意大利

- 40 油炸米饭丸子
- 42 香菇烩饭
- 42 意式菜丝汤
- 44 米馅饼

西班牙

- 46 巴伦西亚风味海鲜饭
- 48 海鲜配烧米饭

英国

- 50 熏鱼蛋炒饭

美国

- 52 什锦烩饭
- 54 米饭汉堡

墨西哥

- 56 墨西哥红米饭
- 56 米汁

秘鲁

- 58 秘鲁拌饭
- 59 米豆粥

马来西亚

- 62 马来炒饭
- 64 椰浆饭

越南

- 66 鸡肉柠檬草焖饭
- 68 越南煎饼
- 70 春卷
- 70 牛肉粉

泰国

- 72 鸡肉米饭
- 74 红咖喱
- 76 泰国菠萝饭
- 76 酸辣肉碎
- 78 泰国风味炒面

78 芒果椰汁糯米饭

印度

80 羊肉焖饭

82 香辣焖米饭

84 印度卷饼

84 米饭酸奶酱

中国

88 糯米团子

90 什锦糯米饭

92 什锦锅巴

94 什锦炒饭

94 中式饭团

96 干贝皮蛋粥

96 炒米粉

韩国

98 石锅拌饭

100 参鸡汤

102 韩国汤饭

102 豆芽焖饭

104 韩式菜包饭

104 紫菜包饭

106 南瓜粥

106 炒年糕

日本

108 红豆饭

110 油炸豆腐寿司

112 紫菜寿司卷

114 什锦寿司

116 栗子饭

116 竹笋饭

118 親子盖饭

119 五平饼

120 荻饼

120 东京风味年糕汤

专栏

34 土耳其的米料理

60 世界上许多国家会将米作为蔬菜使用

86 世界各国的最爱——抓饭

122 各国的锅巴事典

124 本书中出现的米和米制品

125 米饭的焖制方法

126 食材检索表

*书中的计量单位：1杯=200ml，1大勺=15ml，1小勺=5ml。

*如果没有特别提及煤气炉的火候，指的就是中火。

*烤箱的温度、烘烤时间仅作参考。不同型号的烤箱可能略有差别，请根据实际情况随时调整。

*本书中所用的油指的是葵花籽油，也可以用橄榄油。

*橄榄油指的是特级初榨橄榄油。

*盐指的是自然盐。

*本书在烹制不同的料理时使用了不同的米，各位亦可随个人喜好选用其他品种的米。



全世界都在食用的“大米”

■ 亚洲各地的米料理

日本人的主食“大米”是世界三大谷物之一，原产于东南亚，另外两种分别为原产于西南亚以及中南美洲地区的小麦和玉米，三者均为稻科植物。大米大体可以分为日本型稻米、印度型稻米以及中间型稻米3种类型，其中90%产自亚洲地区。在东南亚，米作为供奉神佛的食物，自古以来就与人们的生活密切相关。此外，由于大米利于人体消化吸收，可为身体补充能量，有暖身、缓解疲劳的功效，一直被认为是维持人体健康不可或缺的食物。在我周游各国时，尝到了许多之前从未尝过的美味的米料理，学到了许多大米的烹制方法，也再一次体会到了大米的魅力。在这里我想向各位介绍几道印象深刻的亚洲米料理。

例如，泰国米在日本也十分有名，常与冬阴功汤和绿咖喱搭配食用，也被称为“香米”。第一次品尝时有些不适应泰国米的香味，以至于无从下筷。但习惯之后，便十分喜爱这种香味。我在普吉岛吃到过一道蟹肉炒饭，做法是将蟹肉切成米粒大小和大米一起炒熟，米的香气与蟹肉的美味相得益彰，使整道料理更显美味奢华，仿若只有国王才能品尝到的美食。



- ① 我在匈牙利首都布达佩斯的一个餐厅厨房中学习烹饪。
- ② 我在乌兹别克斯坦古都撒马尔罕的一位友人家中学习烹制烩饭。淘米的方法与日本相同。
- ③ 乌兹别克斯坦首都塔什干的一位友人家中厨房里的炉灶。令人吃惊的是一共有4个灶台。
- ④ 中国新疆维吾尔自治区，从库车驶向吐鲁番的火车中眺望窗外的风景。农耕和畜牧的饮食文化。



- ⑤ 我在伊朗波斯波利斯的一家餐厅里吃到的“番茄土豆炖羊肉”，旁边搭配了一盘米饭。
- ⑥ 食用时将炖菜淋在米饭上，再挤上几滴柠檬汁。



- ⑦ 在意大利罗马吃到的甜菜烩饭。只要说起意大利的米料理，一般指的就是肉汁烩饭，而这道烩饭使用了甜菜，色泽十分鲜艳，所以给我的印象十分深刻。





我的马来西亚米料理是在槟榔屿的一位友人家中学的。他们在焖饭时会放入大量的柠檬草，焖出的米饭口感独特，十分美味！食用时一般会搭配上酸甜的罗望子炖牛肉或香气四溢的炸姜黄等使用当地香辛料烹制而成的菜肴。当地人与中国华侨所生的男孩被叫做“巴巴”，女孩儿被叫做“娘惹”，因此，马来西亚料理与中华料理相结合的产物就被称作“巴巴娘惹菜”，“巴巴娘惹菜”可以说是传统中式烹饪方法与南国风味香辛料食材的完美结合。

此外，我还去了缅甸的寺院，参观了僧侣们的饮食，据说他们一天只吃早、午两餐。我去参观那天的菜单是米饭（泰国茉莉香米饭）、蔬菜咖喱汤、鸡肉炖土豆和拌番木瓜，看起来还是挺丰盛的，至今我仍能回想起大口吃着满满一碗饭的孩子们的面孔。吃过饭后，僧人们会到街上去化缘，人们会往他们所托的钵中放入米饭和各种菜。“味道如何啊？”我不禁向当地人询问道，得到的回答是“将饭菜搅拌到一起，搅拌得越均匀就越香”。顺带说一下，由于僧人需将化缘得来的食物全部吃掉，所以当地僧人是荤素皆食的。

提到越南米料理，印象最为深刻的就是我在下龙湾的船上吃到的米饭了。将炸好的鱼



- ① 在伊朗德黑兰的一位友人家中学习大米的焖制方法。大米于足量盐水中浸泡。
- ② 焖米饭。与其说是焖，不如说是煮。
- ③ 将煮好的米饭用滤碗沥净水分。
- ④ 将米饭蒸熟即可。



① 我在伊朗中部亚兹德的一个餐厅中品尝到的搭配米饭食用的“炸肉丸”。与日本的“米饭配汉堡包”感觉类似。



- ② 我在伊朗德黑兰的一位友人家中品尝到的“蚕豆苜蓿烧米饭”，香气四溢，十分美味。
- ③ 烹饪方法是先将大米和蚕豆炒熟，再倒入锅中。
- ④ 上面摆上苜蓿，淋入适量油。
- ⑤ 如此一层层码好，将其蒸熟。



贝和蔬葉摆在米饭上，再拌上自己喜爱的各种香草和调味料，就可以得到不同味道的米料理。此外，我还尝到了由大米加工而成的米粉以及米皮，米粉细腻爽滑，米皮薄糯可口，还不会破坏所配食材的味道。

印度的大米制品也十分具有魅力。北部以印度薄饼和饅等面食为主，而在南部地区，人们的主食则由大米制作而成的印度薄饼和焖饭。我在德里驶向阿格拉的火车上吃过一道放了腰果和豆类的焖饭，十分美味，令人回味无穷，如果有机会的话还想再吃一次。

接下来，我们谈一谈韩国米料理。与日本一样，韩国稻米品种以“japonica rice”（一种上好的米）为主，此品种大米蒸出的米饭清香宜人。因此，与之搭配食用的泡菜、烧海苔、朝鲜火锅也更显美味。韩式菜包饭是一道十分有名的韩式料理，做法是用莴苣或紫苏叶将米饭、各种小菜、泡菜等包好。各种食材的味道融合到一起，令人欲罢不能，甚至让人不禁想“来杯米酒”，仔细一想，米酒也是由米酿成的啊。总之，韩国料理有一种不可思议的力量，能让人恢复元气。也许这是以米饭为主食的亚洲才能感受到的魅力吧。

■ 饮食生活的基础——大米

毫无疑问，我也是每天吃米饭长大的。因为父母经营餐饮店，所以我总是和祖母一起吃饭。20世纪五六十年代，人们都是在煤气炉上用羽釜（一种带木盖的铁锅）蒸饭。蒸饭期间，祖母经常像念咒语一样（又仿佛是在教我如何掌握火候一般），口中不停地念着“一开始噗噗响，之后变为啪啪声，即使小孩哭又闹，也不要揭开锅”，待米饭蒸熟后将其盛入饭盆中。锅底通常会结一层锅巴，往上面撒些柴鱼片和酱油，看着柴鱼片随著热气卷曲摆动的模样，令人食指大动。然后就可以将米饭捏成圆形、三角形、圆柱形的饭团了，这也是我最美好的回忆之一。将锅巴放置几小时后切小块儿，过油炸脆，再拌上酱油和砂糖，就做成了“霰饼”，这就是我儿时最喜爱的点心了。米饭有许多种吃法，例如，炎热的夏日时，饭盆中的米饭散发出阵阵清香，这时将其捏成饭团，放于烤网上烤熟，再涂上酱油就做成了“烤饭团”；又如，米饭还可以用来制作“鸡蛋菜粥”，将米饭过水冲洗，倒入酱汤中煮一段时间，再打入鸡蛋即可；再如，用米糠酱腌咸菜剁碎和米饭一起炒熟，撒上柴鱼片和酱油调味，就成了“炒米饭”。在电冰箱出现之前，人们大多使用的都是放



④ 我于伊朗西南部城市设拉子的一家餐厅中吃到的“鸡肉炖菜”。旁边配上了一大盘米饭，食用时将炖菜和酸奶淋在米饭上。

① 中国大连市场上卖粽子的摊位以及堆得满满的粽子。

⑤ 在中国哈尔滨吃到的炒饭。由米饭、鸡蛋、叉烧、豌豆炒成，用料简单、口味清淡。

① 居住于乌克兰南部敖德萨的一位友人家中的厨房。布局与日本基本相同。



⑩ 我在马来西亚槟榔屿的一位友人家中做客时，友人招待我的饭菜。以米饭为主食，搭配各种小菜。

⑦ 当天蒸米饭时放了柠檬草。蒸出的米饭香气四溢，令人回味无穷。

了冰块的“木质冰箱”，很少有人会将米饭也放入“木质冰箱”中保存，因此，吃米饭料理之前往往要费很大一番功夫。

此外，还可以将米饭作为衣物护理剂使用。将米饭过水冲洗，倒入漂白布袋中，将袋口收紧，洗衣后可用于给布料上浆。这种做法可能是现在无法想象的，但却是生于日本明治时代的祖母的生活小妙招。母亲也曾教导过我：“每一粒米都需要一年的时间才能成熟，因此一粒米都不能浪费哦！‘米’字可以拆分为‘八十八’，也就意味着米是农民们花费了八十八道工序才种植出来的！”至今仍谨记祖母和母亲的教诲，不浪费一粒米。无论是用于制作豆酱的麴，还是用于制作米糠酱腌咸菜的糠，都少不了米的参与。可见，米在人们的饮食生活中所占的分量，可见，米已成为人们饮食生活的基础。

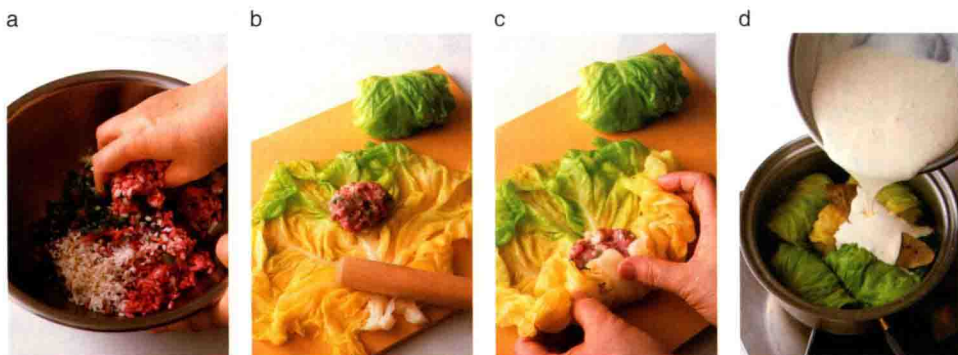
本书中，我想向各位介绍几道我环游各国时印象较为深刻的米料理。范围不仅限于以米为主食的亚洲，还包括欧洲和美洲。经过反复尝试，终于研究出了在自家也能轻松烹制出的料理方法。请大家一定记住一句话——今天你所吃的东西，决定了你明天的身体。那么，就请各位随我一起尽情体验世界各地的美味吧。

荻野恭子

俄罗斯包菜卷

голубцы

俄罗斯包菜卷以上土耳其料理“葡萄叶卷饭”（将大米、松子、羊肉包于葡萄叶中，用盐和柠檬煮熟）为原型，“葡萄叶卷饭”传到高加索和乌克兰地区后，逐渐形成了今天的俄罗斯包菜饭。其口味多种多样，包括番茄味、酸奶油味、柠檬味等。



材料（3人份）

- 圆白菜……………6片
- 内馅
- 米（热水冲洗干净，沥净水分）……………2大勺
- 绞肉（牛肉和猪肉）…… 200g
- 洋葱碎…………… 1/4个
- 盐…………… 1/2小勺
- 胡椒…………… 适量
- 意大利香芹碎……………2大勺

煮汁

- 圆白菜焯水…………… 1/2杯
- 罗勒……………1枝
- 自家制作的酸奶油（参照P38）……………1杯
- 盐……………1小勺
- 胡椒…………… 少许
- 意大利香芹碎…………… 适量

- 1 圆白菜在热水中快速烫软，沥净水分。焯水留起备用。
- 2 内馅的所有食材倒入碗中，抓匀（图a）。分成6等份。
- 3 烫软的圆白菜铺展开来，2中的馅料置于其上，用擀面杖等工具将圆白菜的茎部压平（图b），将圆白菜卷起包好馅料（图c）。
- 4 将卷好的包菜卷放入锅中，中间不要留有空隙，倒入调好的煮汁，开中火加热（图d），开锅后转为小火，盖上锅盖焖30分钟左右。
- 5 装盘，将锅中剩余的汤汁淋在包菜卷上，撒上意大利香芹碎。



炖米饭肉丸

Ёжики

“ёжики”一词在俄语中是刺猬的意思。加了大米的肉丸在加热之后，米粒会逐渐立起，宛如刺猬一般，故此得名。不仅形状更加可爱，大米的口感也使整道料理更具特色。

材料（3~4人份）

肉丸馅料

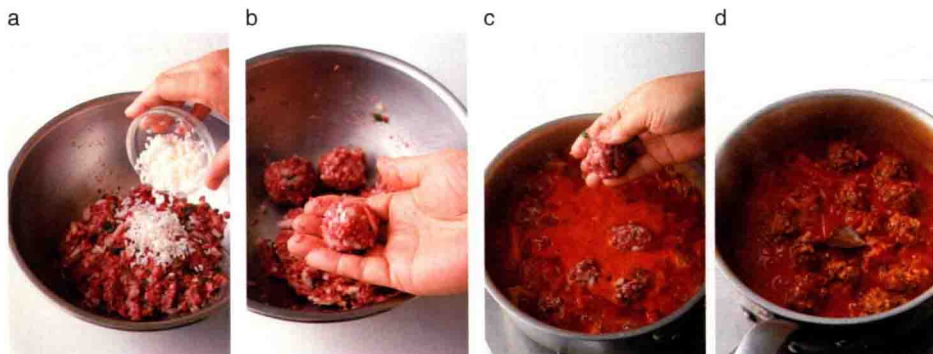
绞肉（牛肉、猪肉）	250g
洋葱碎	1/2个
米（热水冲洗干净，沥净水分）	1/4杯
盐	1/2小勺
胡椒	少许
牛奶	1/4杯
意大利香芹末	适量
洋葱	1/2个
胡萝卜	1/2根
油、黄油	各1大勺
水煮番茄罐头	1罐
水	3杯
罗勒	1枝
盐	2小勺
胡椒	少许
自家制作的酸奶油（参照P38）	适量
莳萝	适量

1 将制作肉丸馅料的所有配料倒入碗中，抓匀（图a）。搓成可以一口吞下大小的丸子（图b）。

2 洋葱切薄片，胡萝卜切条。

3 锅中热油和黄油，下洋葱和胡萝卜翻炒，一边将水煮番茄倒入锅中一边将番茄碾碎，注入足量清水，放入罗勒，待锅沸腾后下**1**中搓好的丸子（图c）。撒盐、胡椒，炖20分钟左右（图d）。

4 装盘，淋上酸奶油，装饰上莳萝。





俄罗斯 

小餐包

Пирожки

