

美食每刻好味道

百变 喷香 米饭

★百变米饭

★科学搭配

★好吃易做

★新手必备



7 大类米饭做出新花样

100 款喷香米饭任你选

让米饭来征服你的胃

尚厨美食研究中心◎编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

百变 喷香米饭



尚厨美食研究中心◎编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

百变喷香米饭 / 尚厨美食研究中心编著. -- 北京 :
中国人口出版社, 2013. 10
(美食每刻好味道)
ISBN 978-7-5101-2073-2

I. ①百… II. ①尚… III. ①大米—食谱 IV.
①TS972.131

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第238865号



百变喷香米饭

尚厨美食研究中心 编著

出版发行 中国人口出版社
印刷 山东鸿杰印务集团有限公司
开本 787毫米×1092毫米 1/32
印张 3
字数 75千字
版次 2014年3月第1版
印次 2014年3月第1次印刷
印数 0~10000册
书号 ISBN 978-7-5101-2073-2
定价 9.90元

社长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
总编室电话 (010) 83519392
发行部电话 (010) 83534662
传 真 (010) 83515922
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

contents | 目录

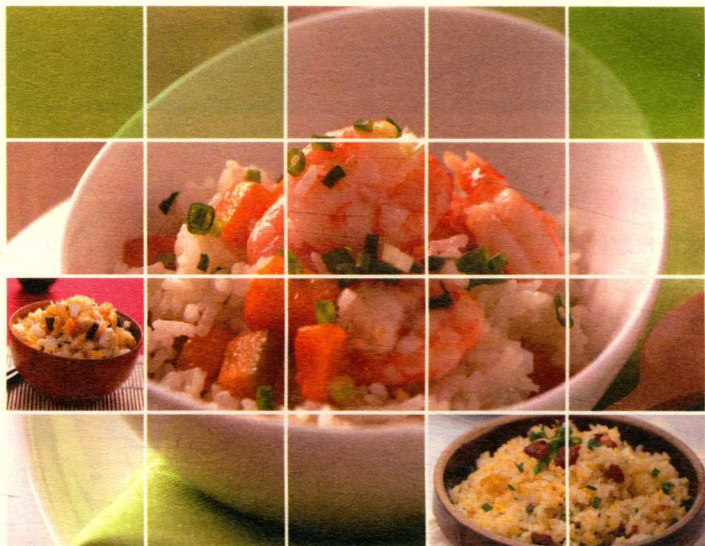
选好米做好饭

大米家族的三兄弟·····	1
米类家族的其他成员·····	3
米饭的常见烹调方式·····	7
米饭的健康吃法·····	8
如何焖出一锅好米饭·····	9
做米饭“五加”法·····	10
如何保存剩米饭·····	11
大米的价格与营养·····	12
鉴别大米好坏·····	13
大米保存技巧·····	14



香气怡人的蒸米饭

二米饭·····	15
红豆饭·····	15
杂粮饭·····	16
奶香大枣糯米饭·····	16
南瓜拌饭·····	17
玉米紫米饭·····	17
蔬菜焖饭·····	18
双菇糙米饭·····	18
香卤猪肚饭·····	19
腊肉小米饭·····	19
糯米香菇饭·····	20
三色焖饭·····	20
茄香菜饭·····	21
牛肝菌火腿焖饭·····	21
五谷杂粮饭·····	22
椰香芒果糯米饭·····	23
瓜香腊肠青豆饭·····	24
豆角控饭·····	25
荷叶饭·····	26
南瓜炖饭·····	27



美味快速的炒米饭

蛋炒饭·····	28	金瓜虾仁炒饭·····	33
虾仁蛋炒饭·····	28	圆生菜炒饭·····	34
泡菜炒饭·····	29	香肠蛋炒饭·····	35
素什锦炒饭·····	29	金银蛋炒饭·····	36
萝卜干炒饭·····	30	肉丝蛋炒饭·····	37
香椿蛋炒饭·····	30	菠萝丁炒饭·····	38
豆豉肉末炒饭·····	31	墨鱼花炒饭·····	39
青椒牛肉炒饭·····	31	腊肉炒饭·····	40
洋葱鸡肉饭·····	32	鲜毛豆炒饭·····	41
双菇炒饭·····	32	香菇芥菜炒饭·····	42
洋葱牛肉炒饭·····	33		



亦饭亦菜的菜拌饭

蘑菇盖浇饭·····	43
红薯鳕鱼饭·····	43
素鲜菇烩饭·····	44
胡萝卜牛腩饭·····	44
豉汁小排饭·····	45
蔬果虾蓉饭·····	45
鳗鱼饭·····	46
鱼香茄子盖浇饭·····	46
黄豆糙米地瓜饭·····	47
罗汉素烩饭·····	48
牛肉饭·····	49
西红柿鸡丁笋尖饭·····	50
菜肉丝烩饭·····	51
什锦素菇烩饭·····	52
鲜鱼烩饭·····	53
滑嫩腰果虾盖浇饭·····	54
鸡丝烩饭·····	55
黑胡椒牛柳烩饭·····	56
香甜水果饭·····	57
鸡腿饭·····	58
咖喱鸡块饭·····	59
红烧鸡腿饭·····	60
台湾卤肉饭·····	61

香味四溢的煲仔饭

日月煲仔饭·····	62
鲜鱼煲仔饭·····	63
牛腩煲仔饭·····	64
油鸡煲仔饭·····	65
腊味煲仔饭·····	66

独特的异国风味饭

普罗旺斯坚果饭·····	67
印度咖喱炒饭·····	68
火腿寿司·····	68
蔬果寿司·····	69
北极虾寿司·····	69
青瓜鱼子寿司卷·····	70
日式肥牛饭·····	72
韩式石锅拌饭·····	73
照烧鲷鱼饭·····	74



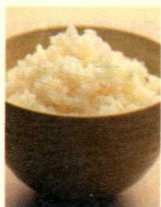


丰富多彩的米食

紫菜饭卷·····	75
黄豆糙米卷·····	75
高粱米糕·····	76
糯米糕·····	76
西红柿饭卷·····	77
芝麻凉团·····	77
紫菜米糕·····	78
珍珠丸子·····	79
果脯糯米糍·····	80
糯米雪球·····	81
蛋包火腿香饭·····	82
焦香芝麻米锅巴·····	83
翡翠白菜卷·····	84
黑糖藕米·····	85
相思红豆粽·····	86
煎牛肉米汉堡·····	88

宝宝爱吃的米饭

肉松软米饭·····	89
米团汤·····	89
欢喜金银岛·····	90



选好米做好饭

XUANHAOMI ZUOHAOFAN

大米家族的三兄弟

大米分类的方法有很多，一般从米质特性可概分成糯米、籼米及粳米3类。大米的淀粉分为直链及支链两种。支链淀粉越多，煮熟后黏性会越高。糯米中支链淀粉含量接近100%，故黏性最高；籼米有20%左右为直链淀粉；粳米则在15%以下。

◆ 粳米

粳米米粒透明且外形短圆。粳米米质好，黏性大，胀性小，出饭率低，煮出来的米饭口感适中，软软黏黏的，是目前国人饭桌上最主要的食用米种。按其粒质和粳稻收获的季节分为早粳米和晚粳米。早粳米：腹白较大，硬质颗粒较少；晚粳米：腹白较小，硬质颗粒较多。目前在市面上可以购买的粳米品种有很多。常见的东北米、珍珠米、江苏圆米都属于粳米。



◆ 籼米

籼米的外观较透明而且细长。籼米米质较轻，黏性小，碎米多，胀性大，出饭率高，煮出来的饭粒口感较为干硬，不黏。按其粒质和籼稻收获季节分为早籼米和晚籼米。



早籼米米粒宽厚而较短，呈粉白色，腹白大，粉质多，质地脆弱易碎，黏性小于晚籼米，质量较差。晚籼米米粒细长而稍扁平，组织细密，一般是透明或半透明，腹白较小，硬质粒多，油性较大，质量较好。常见的丝苗米、猫牙米、泰国香米都属此类。

籼米的营养成分与粳米相比，差异极小。习惯上将籼米与粳米统称为大米。我国大米以籼米为多。

通常，做泰式炒饭、海南鸡饭等南洋饭品，以及中国香港、广东一带知名的煲仔饭，籼米是优选。

◆ 糯米

糯米又称江米，它最大的特点就是黏，这也是它与别的米最主要的区别。从颜色上来看，糯米分为白色和红色，米粒虽不算晶莹剔透，但色泽非常纯净，没有杂质，颗粒均匀。



粳糯外形圆短，俗称“圆糯米”，通常加工制成酒及米糕等。

籼糯外观细长，俗称“长糯米”，可用来制成八宝粥或是中国人最具传统特色的粽子。

糯米的用处非常广泛，由于较黏，所以主要被用来制作汤圆、粽子、年糕等，还有口感香滑软糯的糯米饭。在蒸制糯米饭的时候，要先将糯米淘洗干净，用清水泡浸 3 ~ 5 个小时，让糯米在浸泡的过程中吸足水分。再在蒸锅中铺上屉布，将糯米平铺在上面，盖上盖子蒸 20 分钟，这样蒸出的糯米饭便会颗粒饱满光亮，入口软滑。

糯稻优良品种有产于江苏宜兴的香嘴糯，制成的食品香味浓郁；产于江苏金坛的金坛糯，是制作上等绍兴酒的原料；产于江西项山的糯米，米粒肥大，软黏香甜，不但可做黏食，还可酿酒或制作糖果；优良品种还有不少是有色糯米。

米类家族的其他成员

◆ 紫米

我们经常食用的养生糯米——紫米，也可称为黑糯米，由于营养价值极高，也是现代人爱吃的健康米食之一。紫米是稻米中的珍贵品种。紫米有皮紫内白和表里皆紫两种，皮紫内白的紫米黏性较差，而表里皆紫的紫米则是一种黏性、糯性都很好的米种，用这两种紫米混合煮饭，不仅味道极香，而且口感软糯适中。



食用小窍门

紫米可以用来煮粥、煮饭或是压碎后做成紫米馒头。由于紫米糯性不同，可以区别对待，皮紫内白的紫米，用清水浸泡3个小时后与大米一同煮饭，效果很好。而表里皆紫的紫米由于糯性好，非常适合煮粥。

◆ 黑米

黑米为米中的珍品，以其具有丰富的营养价值和药用价值而被誉为“黑珍珠”，素有“贡米”、“长寿米”之美誉。黑米的外壳发黑发亮，比普通的大米略扁，香味独特，是典型的纯天然绿色食品。而且黑米在蒸煮和食用时会散发一种天然的香气，能够增强人的食欲。



食用小窍门

黑米最适于煮粥，煮粥前需要浸泡7~8个小时。为了避免黑米中所含的营养成分在浸泡过程中溶于水，浸泡前可先用冷水将黑米淘洗干净，但记住不要揉搓，这样泡过黑米的水就可在煮粥时使用。浸泡过的黑米在煮粥时所添加的水量比例应为1:4.5，时间控制在1个小时左右最佳。

◆ 糙米

糙米是近年来逐渐流行起来的食用米种，它的样子虽然有点“糙”，却保留了营养成分极高的胚芽部分，与普通精制白米相比，它更富含许多维生素、矿物质与膳食纤维，被视为是一种绿色的健康食品，而且因为糙米有糠皮的保护，不易氧化变质，容易储存，是引领健康本色的安全米种。



食用小窍门

糙米的质地较硬，很难被软化，所以也需要充分地浸泡以保证米粒吸收到充足的水分。无论煲粥还是煮饭，糙米都要经过一个晚上的浸泡。煮粥时，要一次性加足水，糙米和水的比例约为 1:4，还要保证时间，以小火慢熬 1 个小时，这样煮出来的糙米才会软滑可口。还要注意的，糙米煮熟后，应盖上盖子继续焖 20 分钟，此时的糙米饭就会达到最佳状态。

◆ 薏米

薏米又称薏仁米，可以用来做成各种美食。由于薏米营养价值很高，被称为“世界禾本植物之王”。薏米含有的大量维生素 B_1 ，有利于改善皮肤粗糙、粉刺、黑斑、雀斑，是女性养颜美容的好帮手。但要注意的是，怀孕和正处于经期的女性尽量少吃薏米。



食用小窍门

薏米煮的粥口感很香很醇厚。但是由于薏米的个头不小，所以想煮熟并不容易。一般将薏米清洗干净之后，需要在温水中浸泡 4~5 个小时，让它充分吸收水分，泡好后再将薏米与大米或别的米类一同煲粥，就不用担心薏米会煮不熟了。

◆ 小米

小米又称粟米，是粟脱壳制成的谷物，由于小米不需精制，所以小米中的多种维生素和矿物质均得以保留，对身体很有好处。中国北方许多妇女在生育后，都有用小米加红糖来调养身体的传统。小米的米粒大小匀称、皮薄米实、颜色金黄，品尝起来微微有甜味，气味清香。



食用小窍门

小米一般用来煮粥，小米熬粥浮在上面的一层米油，营养尤为丰富，有“代参汤”之美称。小米熬粥可单独煮熬，亦可添加大枣、红豆、红薯、莲子、百合等，熬成风味各异的营养品。

也可以与其他米类一起煮饭。小米几乎没有糯性，所以在煮小米粥时，最好在锅中放入适量糯米，小米与糯米的比例约为4:1，水量为米量的3倍，大火烧开后用小火慢熬，这样煮出的小米粥既香甜又黏糯可口。

◆ 高粱米

高粱米可以按糯性来分，除了普通的高粱米之外，还有黏高粱米。粳性高粱米可制干饭、稀粥，磨成粉后可做成饼子、窝头、茶汤等；糯性高粱米可包粽子、制切糕，磨成粉可做元宵、年糕、饼团等。高粱米属粗粮，与其他米种混合食用可提高肠胃对高粱米营养的吸收。



食用小窍门

黏高粱米多用于煮粥，与薏米或珍珠米一起煲粥，口感尤为爽滑，比例约为5:2:3。一般的高粱米可在浸泡3~5个小时后，与糙米、泰国长粒香米一起煮饭，水量要比平时多，以水层高于米层4~5厘米为最佳。

◆ 泰国香米

泰国香米一般是指茉莉香米，它的特点是米粒圆滑细长、米色晶莹剔透、米身微微弯曲，闻起来有一股清新的茉莉香味，吃起来口感香软、弹性十足。



食用小窍门

泰国长粒香米非常适合用来煮饭，由于泰国长粒香米在加工过程中除水工艺非常先进，米粒本身含水量较少，所以在用泰国长粒香米煮饭的时候可以多加一些水。用电饭煲焖煮米饭，按照刻度放米即可，但在煮泰国长粒香米时，可以使水层略高于刻度，这样煮出的饭会更加可口。

◆ 东北珍珠米

东北盛产的珍珠米口感柔韧，这种米油质感强，煮好之后粒粒分明，这是由于东北地区早晚温差很大，非常适合大米的生长。东北珍珠米外观好看，米身短圆，白心较少，米色清透，光是看着就能引起食欲。



食用小窍门

东北珍珠米最适于煮饭，取适量米加入 1.2 ~ 1.4 倍清水，即水层超出米层 3 厘米左右，蒸饭前可先将珍珠米浸泡 10 ~ 20 分钟，米饭焖好后继续焖 5 ~ 10 分钟，这样煮出的米饭粒粒晶莹剔透，富有质感，且饭粒松软，黏度适中，口感甚佳。东北珍珠米也是用来做寿司的最佳选择，蒸煮用来做寿司的米饭，可在蒸煮前多加少许水，增大珍珠米的软度和黏度，用这样的米饭做出的寿司更容易成型，且口感非常好。

米饭的常见烹调方式

米饭是中国、日本、韩国等东亚地区的主食，其料理方法五花八门。以下是其中一些最主要的做法：

泡饭：米饭煮好后加水。看起来有些像粥，但米没有膨胀得那么大。

炒饭：把煮好的米饭和蛋、蔬菜、肉、海鲜等食材一块翻炒，可以说是国际化的米料理，几乎世界各地的华人餐馆都有炒饭，在中国最著名的有扬州炒饭。

烩饭：米饭煮好以后，淋上各种不同的酱汁。如牛肉烩饭、猪肉烩饭或鸡肉烩饭；淋上咖喱酱汁的就叫做咖喱烩饭。

手抓饭：中亚和阿拉伯地区常用胡萝卜、葱头和羊肉加米和水一起焖饭，熟后淋上羊油翻炒食用，就叫做手抓饭。

盖浇饭：中国南方常在米饭上浇上菜和菜汁一起食用，称作盖浇饭。

寿司：是日本家常食物，源自中国的饭团，其特色是一口一个。

饭团：是在中国、日本、中国台湾等地区普遍食用的方便食品，以米饭包裹食材成团状，馅料亦千变万化。

蒸饭：把米饭以蒸的方式煮熟。

盅头饭：蒸饭的一种，也是中国广东点心的一种，以炖盅把饭和配菜放在一起蒸。

稀饭：与粥相似，质感介乎饭与粥之间。

焗饭：常见于中国香港，在饭面铺上芡汁（部分会加上芝士）焗制而成。

煲仔饭：起源于中国广东，把饭放进砂煲（煲仔），再用炭烧热而成，日本称为釜饭。



米饭的健康吃法

◆ 尽量让米“色”

白米饭维生素含量很低，如果选择有色的米，并用其他的食品配合米饭，让米饭变得五颜六色，就能在很大程度上改善其营养价值。比如说，煮饭时加入绿色的豌豆、橙红色的胡萝卜、黄色的玉米粒相配合，既美观，又提供了维生素和类胡萝卜素等抗氧化成分，特别有利于预防眼睛的衰老。

◆ 尽量让米“粗”

所谓粗，就是尽量减少精白米饭，它们的升糖指数过高，对控制血糖和血脂均十分不利。只有吃足够多的纤维，才能有效地降低米饭的消化速度，同时可以在肠道中吸附胆固醇和脂肪，起到降低餐后血糖和血脂的作用。一些营养保健价值特别高的米，如糙米、黑米、胚芽米等，虽说有益健康，但每天吃百分之百的糙米饭，口感上就会觉得不适，难以长期坚持。因此，在煮饭的时候不妨用部分“粗”粮和大米合做，口感就会比较容易接受。

◆ 尽量让米“乱”

在烹调米饭、米粥时，最好不要用单一的米，而是米、粗粮、豆子、坚果等一起同煮。比如说，红豆大米饭、花生燕麦大米粥等，就是非常适合慢性病人的米食。加入这些食品材料，可以增加B族维生素和矿物质，



还能够在减少动物性食品的同时保证充足的营养供应。其中豆类与米的配合最为理想，因为豆中含有丰富的膳食纤维，其中的淀粉消化速度非常慢，对于预防慢性病最为有效。

如何焖出一锅好米饭

洗米：洗米的主要目的是洗去附着于米粒上的杂质与异味，但白米中的一些营养也会逐渐流失，所以洗米的动作要快、要轻，只要将附着的杂物去除即可，洗1~2次，而且要快速地将洗米水倒掉。

加水量：米饭的口感软硬、弹性适中，最主要的就是加入的水量。传统上，测量水量的方法是加水超过米面约一个指节的高度，或是手掌平放米面时，水面约超过手背一半的高度。但是水量还是会依米的品种而有所不同。

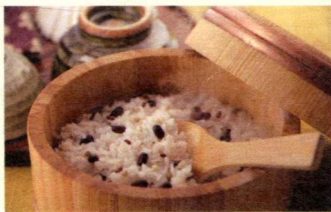
浸米：浸米可使水分充分渗入米中，让淀粉容易转变糊化（熟化），增加饭粒的口感。米粒吸水很快，5分钟就能吸水10%，浸水1小时可达80%。如果有时间的话，最好能有1~2小时的浸泡时间，糙米与胚芽米等米质口感较硬的米，则更要增加浸米的时间，让米可以增加保水度，吃起来更顺口。

加热：现在人们都把煮饭这种事情交由电饭锅或电高压锅负责，不过最好的加热温度应该是在40℃~60℃，这样米饭中的淀粉酶才能发挥作用，煮出来的米饭才会更香甜！

焖饭：当水分在锅中被吸收后，利用锅内的余温将米饭上多余的水分吸干。在焖饭的过程中切记不能打开锅盖，否则一旦温度降低，水气加重，米饭也就变得不好吃了。

打松：煮好的一锅饭通常最好吃的部分在中间，所以要经由打松的动作让整锅米的饭粒口感平均，并且使多余的水汽蒸发。

另外也可以加些油（需添加无异味的油，如色拉油），可让饭粒增加晶莹透亮度，也不会让饭粒黏在一起，或是加些醋或柠檬汁，可以让米饭柔软且不易变质。



做米饭“五加”法

◆ 加茶蒸米饭

用茶水煮米饭，可使米饭色、香、味、营养俱佳，并有去腻、洁口、化食和增添维生素的好处。做法是：根据米的多少，取0.5～1克茶叶。用500～1000毫升开水泡4分钟，然后滤去茶叶。将茶水倒入淘洗好的大米中，按常规入锅蒸即可。



◆ 加醋蒸米饭

煮熟的米饭不宜久放，否则，饭很容易变馊。若在蒸米饭时，按1.4公斤米加2～3毫升的比例放些食醋，可使米饭易于存放和防馊，而且蒸出的米饭并无醋味，饭香更浓。

◆ 加酒蒸米饭

当发现蒸出的米饭夹生时，可用锅铲把米饭铲散，加入两汤匙米酒或黄酒，然后用文火略蒸一会儿，饭就不夹生了。

◆ 加油蒸米饭

这种煮法可使陈米像新米一样好吃，其煮法是将陈米淘洗干净，放入清水中浸泡2个小时，捞出沥干，再放入锅中加适量热水，一汤匙植物油，用旺火煮干转为文火焖半小时即可。若用高压锅，焖8分钟即可。

◆ 加盐蒸米饭

此法仅限于剩饭的重蒸时使用，吃剩的米饭再吃时需要重蒸一下，重新蒸的米饭总有一股异味，不如新蒸的米饭好吃。如果在蒸剩饭时，放少量盐水，即能去除米饭异味。