



扫一扫看视频  
花样米饭轻松做

# 米饭的

## 126种料理

### Delicious Rice

亚洲人几乎每天都离不开米饭，  
变着花样做饭，餐桌从此不再沉闷！

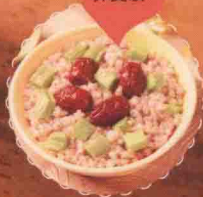
甘智荣 主编



★ 浓郁鲜香的烩饭  
★ 料足味美的盖饭  
★ 原汁原味的蒸饭  
★ 清新不腻的拌饭  
★ 香味四溢的焖饭  
★ 焦香可口的炒饭

这是一本**米饭料理大全**

苦瓜  
荞麦饭



烤五彩  
饭团



腊味  
蛋包饭



松子玉米  
炒饭



黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

# 米饭的

## 126种料理

甘智荣 主编



黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

米饭的126种料理 / 甘智荣主编. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2016. 10  
ISBN 978-7-5388-8922-2

I. ①米… II. ①甘… III. ①大米—食谱 IV.  
①TS972. 131

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第206066号

## 米饭的126种料理

MIFAN DE 126 ZHONG LIAOLI

---

主 编 甘智荣  
责任编辑 梁祥崇  
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司  
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司  
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司  
出 版 黑龙江科学技术出版社  
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001  
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143  
网址: [www.lkbs.cn](http://www.lkbs.cn) [www.lkpub.cn](http://www.lkpub.cn)

发 行 全国新华书店  
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司  
开 本 723 mm×1020 mm 1/16  
印 张 11  
字 数 160 千字  
版 次 2016年10月第1版  
印 次 2016年10月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5388-8922-2  
定 价 36.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

# 目录

## Contents



### PART 1 用好米，做好饭

- 巧吃米饭更健康-----002
- 米的种类及其营养-----004
- 米的选购、储存与清洗-----008
- 让米饭变香的窍门-----012
- 这样做炒饭更美味-----013



### PART 2 清新不腻的蒸饭与拌饭

- 大麦糙米饭-----016
- 南瓜糙米饭-----017
- 糙米凉薯枸杞饭-----019
- 杂粮饭-----020
- 大麦杂粮饭-----021
- 苦瓜荞麦饭-----023
- 木瓜蔬果蒸饭-----024
- 贝母蒸梨饭-----025
- 土豆蒸饭-----026
- 腊肠胡萝卜蒸饭-----027
- 三文鱼蒸饭-----029
- 当头蟹饭-----030
- 八宝高纤饭-----031
- 双枣八宝饭-----032
- 八宝饭-----033
- 牛肉石锅拌饭-----034





韩式石锅拌饭	035
全素石锅拌饭	036
小南瓜拌饭	037
烧牛肉拌饭	039
鸡肉石锅拌饭	040
黄金火腿拌饭	041



### PART 3 香味四溢的焖饭

红薯糙米饭	044
薏米山药饭	045
养生五米饭	046
紫米菜饭	047
菌菇焖饭	049
豆角咸肉焖饭	050
腊肠土豆焖饭	051
红薯腊肠焖饭	052
红烧鸡腿饭	053
鱼丁花生糙米饭	054
芋头饭	055
蛤蜊牛奶饭	056
生蚝饭	057



## PART 4 焦香可口的炒饭与烤饭

绿豆薏米炒饭	061
橄榄菜炒饭	062
核桃仁炒饭	063
黄金炒饭	065
香芹炒饭	066
茴香炒饭	067
香菇木耳炒饭	068
奶酪姬松茸炒饭	069
柏子仁玉米饭	070
豆干肉丁软饭	071
黄姜炒饭	073
叉烧肉炒饭	074
菠菜叉烧肉炒饭	075
莴苣叶炒饭	076
腊味蛋包饭	077
松仁玉米炒饭	078

腊肉豌豆饭	079
木耳鸡蛋炒饭	080
芦笋培根炒饭	081
沙茶羊肉炒饭	083
三文鱼炒饭	084
鳕鱼蛋包饭	085
鱼丁炒饭	086
小鱼干蔬菜炒饭	087
西湖炒饭	088
意式酿鱿筒饭	089
美式海鲜炒饭	090
印尼炒饭	091
干贝炒饭	092
干贝蛋炒饭	093
洋葱烤饭	094
西红柿鸡肉烤饭	095



## PART 5 浓郁鲜香的烩饭与泡饭

茄子西红柿咖喱烩饭	099
咖喱西红柿烩米饭	100
香菇鸡肉烩饭	101
凤尾鱼西红柿烩饭	102
三鲜烩饭	103
铁观音泡饭	105
风味泡饭	106
麦门冬牡蛎泡饭	107



## PART 6 料足味美的盖饭与煲仔饭

农家芋头饭	110
黄豆芽杂菜盖饭	111
里脊片盖饭	112
烧肉饭	113
澳门叉烧饭	114
咸菜猪肚饭	115
蔬菜盖饭	117
咖喱牛肉盖饭	118
洋葱牛肉盖饭	119
牛排盖饭	120
孜然羊肉饭	121
白切鸡饭	122
海南鸡饭	123
油鸡腿饭	124
明炉烧鸭饭	125
咸蛋四宝饭	126
芙蓉煎蛋饭	127
豉椒鳝鱼饭	128
金枪鱼盖饭	129
大骨汤盖饭	131

豉椒鱿鱼饭	132
福建海鲜饭	133
排骨煲仔饭	134
豉汁排骨煲仔饭	135
腊味煲仔饭	136
广式煲仔饭	137
菜薹腊味煲饭	138
咸鱼腊味煲仔饭	139
香菜牛肉煲仔饭	140
窝蛋牛肉煲仔饭	141
上海鸡饭煲	143



## PART 7 滋味诱人的米饭小吃

绿茶饭团	146
多彩豆饭团	147
肉松饭团	148
红米海苔饭团	149
烤五彩饭团	150
彩色饭团	151
胡萝卜小鱼干饭团	152
青海苔手抓饭	153
菠菜培根饭卷	154
紫菜包饭	155
蟹柳寿司小卷	156
香炸糯米卷	157
莲子糯米糕	159
黑米莲子糕	160
糯米鸡	161
蜂蜜凉粽子	163
软糯豆沙粽	164
红豆玉米粽	165
蛋黄肉粽	167
香菇红烧肉粽	168



# PART 1

## 用好米，做好饭

米饭是亚洲人的重要主食，亚洲人几乎每一天都离不开米饭。本章教大家认识不同类型的米，介绍常见米种的选购技巧、洗米的正确方法，以及如何吃米饭更健康等实用常识，让你轻松成为做饭能手。



### 米饭“色”有利于眼部健康

白米饭维生素含量低，如果选择有色的米，并用其他的食品配合米饭烹煮，让米饭变得五颜六色，就能改善其营养价值。比如，煮饭时加入绿色的豌豆、橙红色的胡萝卜、黄色的玉米粒，既美观又可提供了维生素和类胡萝卜素等抗氧化成分，有利于预防眼睛的衰老。

### 米饭“杂”有利于预防慢性病

在烹调米饭时，最好不要用单一的米，而应与粗粮、豆子、坚果等一同烹煮。比如，红豆大米饭、花生燕麦大米饭等，都是非常适合慢性病患者的食物。加入粗粮、豆子、坚果等食材，一方面增加了B族维生素和矿物质摄入，另一方面起到补充蛋白质的作用，可以替代部分动物性食品的摄入，从而有效地降低血糖，控制血脂。其中，豆类与米的配合最为理想，因为豆类含有丰富的膳食纤维，对于预防慢性病尤为有效。

### 米饭“糙”有利于控制血糖和血脂

所谓“糙”，就是尽量减少白米饭，多食糙米和杂粮。白米饭经过多次加工，更易被人体消化，让人体血糖过高，每天每餐都食用白米饭对控制血糖和血脂十分不利。

糙米指的是在大米加工过程中减少一道程序，有意多保留一些粗纤维素。这种米与常食的白米的主要区别是膳食纤维含量高。平时，人们在摄入大量

的蛋白质、脂肪等丰富的营养物质的同时，应注意补充膳食纤维。在日常生活中，人们多从蔬菜中获取纤维素，常食白米饭配丰盛菜肴。只有摄入了足够的纤维，才能有效地减缓米饭的消化速度，延长食物在胃里停留、消化的时间，同时可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。若偶尔用糙米饭代替白米饭，不但能增加膳食纤维的摄入，又能减缓血糖升高的速度，还可以促进肠胃蠕动，有利于毒废代谢产物排出体外。

此外，一些没有经过精细加工的杂粮（如黑米等）营养价值也高，同样具有控制血糖和血脂的作用。虽说糙米、杂粮有益健康，但每天都吃口感不佳，难以长期坚持。因此，在煮米饭时不妨用部分粗粮和大米搭配，在口感上就会比较容易接受，营养也更全面。

## 米饭“淡”有利于控制血压和体重

米饭中不宜加入油脂类食材，以免增加额外的能量，也能避免餐后血脂升高。因此，想要控制血压和体重的人最好少吃炒饭，也应尽量避免加香肠煮饭或者用含有油脂的菜来拌饭。

另外，尽量不要在米饭中加入盐和酱油，以免增加额外的盐分。做米饭时加醋、用紫菜包饭或在米饭中加入蔬菜和鱼类的做法是符合清淡原则的。醋可降低血糖，并能帮助人体控制血脂；蔬菜可补充膳食纤维，有效地减缓米饭的消化速度，并在肠道中吸附胆固醇和脂肪；紫菜和鱼类也是对心血管有益的食材。只要不同时吃过咸的菜肴，紫菜饭卷是很适合慢性病人食用的主食。



# 米的种类及其营养



**大米**是一种常见的主食，含有大量的糖类，是热量的主要来源。其味甘、淡，其性平和，可每日食用，是滋补之物。大米还含有蛋白质、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、钙、磷、铁、葡萄糖、果糖、麦芽糖等。大米含有谷维素、花青素等营养成分，具有护肤的功效，可补充肌肤缺失的水分，使皮肤充满弹性。大米所含的水溶性食物纤维可将肠内的胆酸汁排出体外，有助于预防动脉硬化等心血管疾病。



大米



小米

**小米**又名粟米、稗子，是中国古代的“五谷”之一，也是中国北方人最喜爱的粮食之一。小米含淀粉、钙、磷、铁、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素E、胡萝卜素等。小米具有减轻皱纹、色斑，抑制色素沉着的功效，又能防治消化不良及口角生疮。小米还具有滋阴养血的作用，可以使产妇虚寒的体质得到调养，帮助她们恢复体力。此外，小米内含有多种功能因子，能壮阳、滋阴，促进优生。





紫米

**紫米**是水稻的一个品种，属于糯米类，米粒细长，表皮呈紫色。紫米煮饭，味极香，而且又糯，民间将其作为补品，有紫糯米或“药谷”之称。紫米含有丰富的营养，具有很好的滋补效果，因此被人们称为“补血米”“长寿米”。紫米的主要成分是糖类、赖氨酸、色氨酸、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、叶酸、脂肪等，以及铁、锌、钙、磷等人体所需的矿物质。紫米具有补血益气、暖脾胃的功效，对于胃寒痛、消渴、夜尿频密等症有一定疗效。

**红米**又名红曲霉、红大米、高山红，其营养价值比白米、糙米都高，因其含有铁质，故颜色呈紫红色。红米含蛋白质、糖类、膳食纤维、磷、铁、铜和多种维生素。红米有补血及预防贫血的功效，能改善营养不良、夜盲症和脚气病等，又能有效舒缓疲劳、精神不振和失眠等症状。红米所含的泛酸、维生素E等物质有抑制致癌物质的作用，尤其对预防结肠癌的作用更为明显。红米还具有降血压、降血脂的作用，其所含的红曲霉素K可阻止胆固醇的生成。



红米

**黑米**是稻米中的珍贵品种，外表墨黑，营养丰富，有“黑珍珠”和“世界米中之王”的美誉。黑米含蛋白质、糖类、维生素B<sub>1</sub>和维生素C、钙、铁、磷等。黑米中的膳食纤维十分丰富，能降低血液中胆固醇的含量，有助于预防冠状动脉硬化引起的心脏病。黑米中的黄酮类化合物能维持血管正常渗透压，减轻血管脆性，防止血管破裂，还有止血的作用。黑米还具有清除自由基、改善缺铁性贫血、抗应激反应以及免疫调节等多种生理功能。



黑米



**糙米**是相对于白米而言的，稻谷脱壳后仍保留着一些外层组织的米。糙米含蛋白质、糖类、膳食纤维、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素E、维生素K、钙、铁、磷、尼古丁酸等。糙米中的维生素具有减肥、降低胆固醇、保护心脏的作用，还有健脑的功效。糙米能治疗便秘，净化血液，有强化体质的作用。糙米对肥胖和胃肠功能障碍的患者有一定的疗效，能有效调节体内新陈代谢、内分泌异常等。



糙米



糯米

**糯米**又名江米、元米，米质呈蜡白色不透明或透明状，是米中黏性最强的。糯米含蛋白质、糖类、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、钙、铁、磷等。糯米因富含B族维生素，具有美容养颜的功效。糯米味甘，性平，能温暖脾胃、补益中气，对脾胃虚寒、食欲不振、腹胀腹泻有一定的缓解作用。



高粱米

**高粱米**，高粱籽实脱壳后即为高粱米，米粒呈椭圆形、倒卵形或圆形，可以做米饭，也可磨粉和制作各种面食。高粱米含淀粉、蛋白质、脂肪、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>和钙、磷、铁等矿物质。中医认为，高粱米性平，味甘、涩，无毒，能和胃、健脾、止泻，有固涩肠胃、抑制呕吐、益脾温中等功效，可以用来治疗食积、消化不良、湿热、下痢、小便不利、妇女倒经、胎产不下等。

**薏米**又名六谷米、薏苡仁、菩提珠，营养价值很高。薏米是盛夏消暑佳品，既可做食用，又可做药用。薏米含蛋白质、维生素B<sub>1</sub>、糖类、钙、钾、铁、薏苡仁脂等。薏米因含有多种维生素和矿物质，有促进新陈代谢和减少胃肠负担的作用，可作为病中或病后体弱患者的补益食品。薏米具有防癌作用，其抗癌的有效成分中包括硒元素，能有效抑制癌细胞的增殖，可用于胃癌、子宫颈癌的辅助治疗。薏米中含有一定的维生素E，常食可以改善粉刺、黑斑、雀斑与皮肤粗糙等症状。



薏米





## 教你选购好米

1. 看颜色：一是看色泽是否呈透明玉色状，未熟米粒可见青色（俗称青腰）；二是看胚芽部的颜色是否呈乳白色或淡黄色，陈米颜色较深或呈咖啡色。
2. 闻气味：新米有一股浓浓的清香味；陈谷新轧的米少清香味（存放1年以上的陈米只有米糠味，完全没有清香味）。
3. 尝味道：新米含水量较高，吃上一口感觉很松软，齿间留香；陈米则含水量较低，吃上一口感觉较硬。



### 大米

1. 观外形：好的糙米表面的膜光滑，无斑点，胚颜色呈黄色，如胚颜色发暗发黑，则是糙米存放时间过长，好的糙米粒形饱满，无稻壳、水稻草籽等杂质，青粒、病斑粒少。
2. 闻气味：品质优良的糙米，有一股米的清香味，无霉烂味。
3. 用手摸：用手插入米袋摸一下，手上无油腻、米粉的为佳。用手碾一下，米粒不碎，说明米干燥。

### 糙米



1. 观外形：一般黑米有光泽，米粒大小均匀，很少有碎米、爆腰（米粒上有裂纹），无虫，不含杂质。次质、劣质的黑米色泽暗淡，米粒大小不均匀，饱满度差，碎米多，有虫、结块等。
2. 看颜色：对于染色黑米，由于黑米的黑色集中在皮层，胚乳仍为白色，因此，消费者可以将米粒外面皮层全部刮掉，观察米粒是否呈白色，若不是呈白色，则极有可能是人为染色黑米。
3. 用手摸：正宗黑米是糙米，米上有米沟。正宗黑米不掉色，水洗时才掉色，而染色黑米一般手搓会掉色。

### 黑米





## 糯米

1. 观外形：糯米有两个品种，一种是椭圆的，挑的时候看它是否粒大饱满。还有一种是细长尖尖的，挑的时候看是否发黑或坏掉，出现此情况则不宜购买。
2. 看颜色：糯米的颜色雪白，如果发黄且有黑点儿，就是发霉了，不宜购买。糯米是白色不透明状颗粒，如果糯米中有半透明的米粒，则是掺了大米。



## 紫米

1. 观外形：纯正的紫米米粒细长，颗粒饱满均匀。
2. 看颜色：外观色泽呈紫白色或紫白色夹小紫色块。
3. 用手摸：用水洗涤后水色呈紫黑色，用手抓取易在手指中留有紫黑色。用指甲刮除米粒上的色块后米粒仍然呈紫白色。



## 红米

1. 观外形：挑选红米时，以外观饱满、完整、无虫蛀、无破碎现象为佳。一般红米有光泽，米粒大小均匀，很少有碎米、“爆腰”，无虫，不含杂质。
2. 闻气味：手中取少量红米，向红米哈一口热气，然后立即嗅气味。优质红米具有正常的清香味，无其他异味。微有异味或有霉变气味、酸臭味、腐败味的为次质、劣质红米。



## 高粱米

1. 观外形：优质高粱米呈乳白色，颗粒饱满、完整、均匀一致；用牙咬籽粒，断面质地紧密，无杂质、虫害和霉变。
2. 看颜色：品质好的高粱米色亮而有光泽，质量不佳的高粱米颜色发暗。
3. 尝味道：具有高粱米固有的清香气味，口感微甜的为佳。



## 小米

1. 观外形：优质小米米粒大小、颜色均匀，呈乳白色、黄色或金黄色，有光泽，很少有碎米，无虫，无杂质。
2. 闻气味：优质小米闻起来具有清香味，无其他异味。严重变质的小米，手捻易成粉状，碎米多，闻起来微有霉变味、酸臭味、腐败味。
3. 尝味道：优质小米尝起来味佳，微甜，无任何异味。劣质小米尝起来有苦涩味。



## 薏米

1. 观外形：挑选薏米时，要选择粒大完整、结实，杂质及粉屑少的。要看薏米是否有光泽，有光泽的薏米颗粒饱满，这样的薏米成熟得比较好，营养也最高。
2. 看颜色：好的薏米颜色一般呈白色或黄白色，色泽均匀，带点儿粉，非常好看。
3. 尝味道：上品薏米味道甘甜或微甜，吃起来口感清淡。

