

● 常见米类介绍

● 饭好吃的秘诀

● 剩余米饭利用

一碗饭 Rice

Author 赵博清 著

炒饭 健康饭 异国饭 60道

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

本书中文简体字版由台湾朱雀文化事业有限公司正式授权
著作权合同登记号为06-2002年第057号

©2003中文简体字版权归辽宁科学技术出版社所有

版权专有 · 不得翻印

图书在版编目 (CIP) 数据

一碗饭/赵柏涓著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社,
2003.4

ISBN 7-5381-3816-1

I. 一... II. 赵... III. 主食—食谱

IV. TS972.131

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第093908号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号

邮编: 110003)

印 刷 者: 鹤山雅图仕印刷有限公司

发 行 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

字 数: 85千字

印 张: 6.5

印 数: 1~6000

出版时间: 2003年4月第1版

印刷时间: 2003年4月第1次印刷

责任编辑: 李 夏 袁跃东

封面设计: 冯守哲

版式设计: 原 舒

责任校对: 刘 席

定 价: 28.00元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502

E-Mail: lkzsb@mail.lnagc.com.cn

<http://www.lnkj.com.cn>

一碗饭

Rice

Author 赵柏淙 著

炒饭 健康饭 异国饭 60道



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

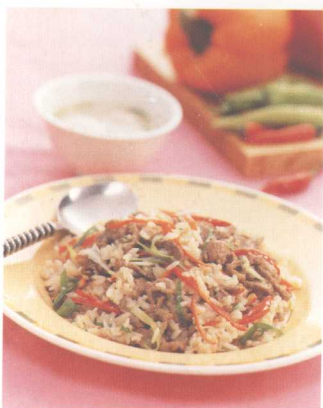
享瘦好吃饭

R I C E R I C E R I C E

自

《一碗面》出版至今，深获读者的喜爱与鼓励，也接受你们宝贵的意见，让我有机会再教大家做《一碗饭》，恰巧出版社亦有此构想，于是开始整理手边的教学资料、观察目前市面上流行的米食，编写成书提供给喜爱吃米饭的读者，以及准备经营小摊贩或简餐店的老板。

身为南方人，还是传承了“南饭北面”的饮食习惯，既爱饭又爱面，每在肚子极饿时，就会想到饭、面，尤其是卤肉饭、大肉饭、广式腊味饭、咸鱼鸡粒炒饭，更是我的最爱。很多人以为米饭是发胖的原因，它不但不容易发胖且含有优质的蛋白质及糖类、维生素B群等营养素，更重要的是它能提



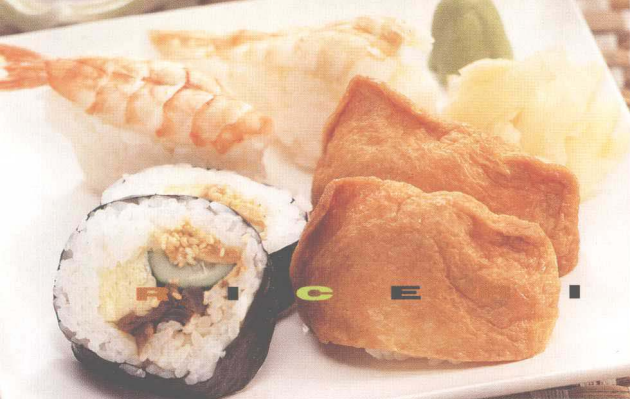
供饱足感，降低对零食和其他不必要的高热量食物摄取，所以身体发胖不是米饭惹的祸，而是吃进去的热量高于消耗的热量所产生的脂肪囤积。

烹调米食非常简便，利用冰箱中剩余、库存的任何食物或罐头来组合烹制成菜饭、烩饭、炒饭、咸粥或点心，均可免除设计主菜、配菜的烦恼。对于偏食的孩子，可将营养的蔬果加入炒饭中，纵使不喜欢吃的食物，不知不觉就吃进肚里。

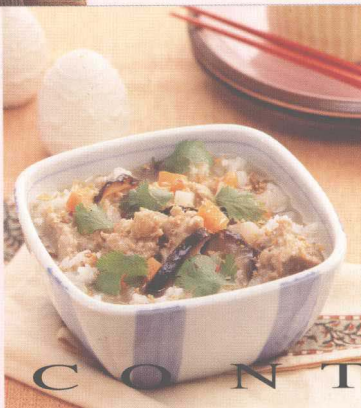
当家中突有客人来访或逢年过节，也可以在米饭内添加一些高级干货、海味或讨吉利的食物烹煮，客人满意又不失年节气氛。喜爱清淡五谷杂粮、崇尚天然或素食者，可于米饭内添加喜爱的原味谷类、豆类等烹调出营养健康米饭。职业妇女公事家事两头忙，实在没有太多的时间烹饪，我想一盘炒饭或电锅蒸饭绝对可以照顾你一家人的胃及健康。单身贵族外食腻了，若煮太多菜又无法消化，所以一碗饭最适合不过了。爱饭族更不用说了，怎么配、怎么煮，书中60道不同风味的饭，绝对可以满足你。

米饭营养多多，且烹调方法简便快速，希望将这本书献给爱饭的人、忙碌的职业妇女、单身贵族及想创业卖饭的人。最后祝福与本书结缘的朋友，生活愉快、身体健康。

赵柏清 谨序



R I C E R I C E



C O N T E N T S

一碗饭

~炒饭 健康饭 异国饭 60道~

序 / 享瘦好吃饭 2

米米家族大集合 6

- 米的营养
- 米的种类

煮一锅好吃的白饭 8

- 选好米的重点
- 保存米的方法
- 让饭好吃的5步骤
- 以瓦斯煮饭
- 台式清粥煮法

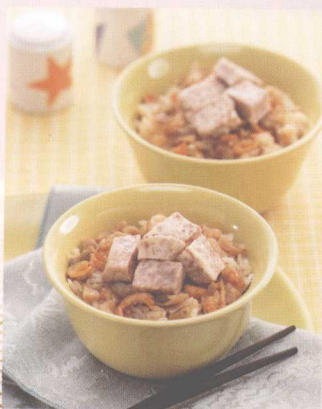
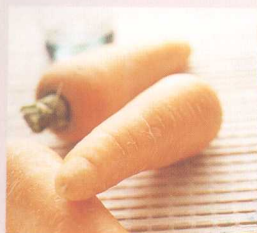
♥“杯”与“碗”的容量:

本食谱中的杯指量米杯,碗指一般的家用标准饭碗,约230毫升的水容量。





R I C E R I C E R I C E



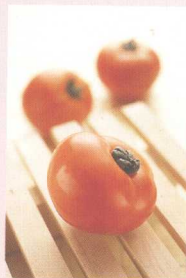
- 31 顶极海味饭
- 32 梅干蒸肉饭
- 33 香芋饭
- 35 土豆面筋饭
- 35 南瓜饭
- 37 荷叶饭

家常便利饭

- 13 筒仔米糕
- 13 鸡肉丝饭
- 15 腊肉蛋炒饭
- 17 红椒牛肉饭
- 19 劲爆椒麻饭
- 21 宫保鸡丁饭
- 22 吉利饭
- 23 豉汁小排饭
- 25 滑蛋鱼片饭
- 25 鲑鱼烩饭
- 27 沙丁鱼烩饭
- 27 豆腐烩饭
- 29 鱼脯饭

地方·异国 风味饭

- 41 大肉饭
- 41 卤肉饭
- 43 麻油鸡泡饭
- 45 香菇肉羹饭
- 47 原盅腊味饭
- 47 腊味炒饭
- 48 酒糟肉饭
- 49 好事发财饭
- 51 咸鱼鸡粒炒饭
- 53 上海菜饭
- 53 江浙家乡菜饭
- 55 韩式烤肉饭





R I C E R I C E

- 57 综合寿司
- 58 海南鸡饭
- 59 缅式拌饭
- 61 马来椰浆饭
- 63 泰式酸辣饭
- 65 印度黄姜饭
- 67 夏威夷炒饭
- 69 西班牙海鲜饭
- 71 匈牙利牛肉饭
- 73 意大利鲑鱼焗饭



营养健康饭

粥品 · 剩饭利用

- 77 鲈鱼牛蒡饭
- 79 乳香八宝饭
- 81 茶香烩饭
- 81 抹茶饭
- 83 山药枸杞饭
- 83 红黑枣饭
- 84 红豆饭
- 85 杂粮饭
- 86 十全干果饭
- 87 什香菜饭
- 89 菇菇饭
- 91 紫米鸡饭

- 95 排骨糙米粥
- 97 虱目鱼肚粥
- 99 生鱼片粥
- 100 广东粥
- 101 咸粥
- 102 三色拌饭
- 103 甜米球



米米家族大集合

R I C E R I C E R I C E

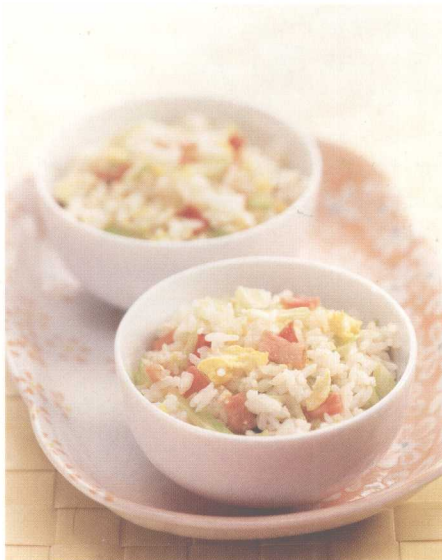
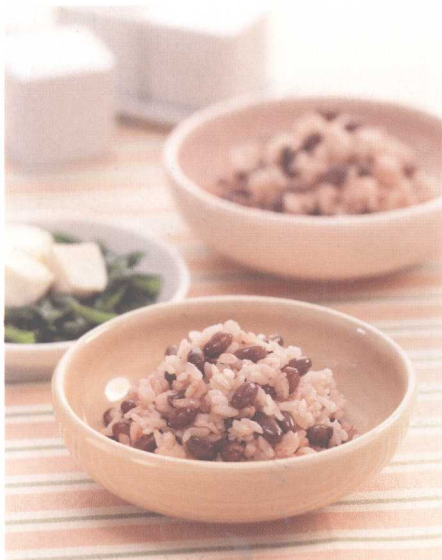
♥米的营养

米依其精致程度可分为糙米、胚芽米和精白米（白米），含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素等，尤其蛋白质、糖类、脂肪是人体不可缺少的热量营养素。一般家中较常以精白米煮饭，建议你不妨尝试使用营养价值极高的糙米及胚芽米煮饭，精白米是已去除米糠和胚芽的米，只剩胚乳，所以营养价值稍低。

近年来，人们饮食日趋西化，喜欢吃油炸食

物，容易导致营养摄取不均衡，

也带来许多的文明病；如果改以老祖先的饮食习惯，多吃米、小麦、薯类及豆类食物，少吃油腻食物就可以降低胆固醇，以及心血管疾病、慢性病、肥胖症的罹患率将会减少。而且米食对肠胃道、肝脏、癌症疾病及免疫功能均有不错的疗效，所以从米的营养价值与促进健康的功能来说，要健康就要多吃米饭。



♥米的种类



●蓬萊米

米粒粗而短，近似椭圆形，黏性强，多用来煮饭或做寿司。



●秈稻长米

米粒细而长，粒形扁平，黏性弱，适合煮饭。



●圆糯米

圆糯较黏、滑口，适合制作年糕、麻薯或咸粽。



●长糯米

黏性较低，有点涩硬，适合制作油饭、粽子或饭团。



●胚芽米

稻米去掉米糠，保留胚芽和胚乳所碾制的米，其营养价值比白米高些，且煮法也相同，惟浸泡时间是白米的2倍。



●糙米

是米类中最营养的米，其营养成分是白米的2倍，根据研究指出长期进食糙米，有助将毒素（如食物添加剂、农药及放射性物质等）排出体外。浸泡时间需久些，约白米的2.5倍。



●紫米（黑糯米）

在古代是献给皇帝食用的贡品，非常珍贵，营养丰富但人体吸收的热量只有糙米的一半，是追求爱美人士的最佳选择，可熬粥或做甜点。



●红米

红米含丰富磷质、铁质、维生素B群，能改善营养不良、脚气病及脚肿胀疾病。

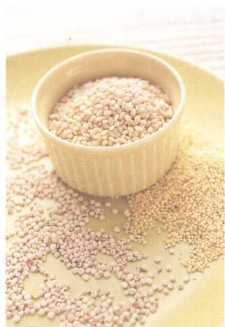


●小米

与白米一同蒸煮即为健康的杂粮饭，浸泡的水量比单纯煮白米时增加1/3倍，且浸泡时间需要5~6小时。

煮一锅好吃的白饭

R I C E R I C E R I C E



选好米的重点：

①米粒外观

每颗米粒大小均一、饱满坚硬、完整无破损或发黄、具光泽且干燥为佳。

②品牌、生产日期需标示清楚

米的厂牌琳琅满目，各具其特色及风味，购买时应注意生产日期、保存期限、碾制的厂商及服务电话，应标示清楚，避免买到来路不明的米。最好选择由政府认证、设备优良、卫生及品质良好的米。

保存米的方法：

有些地区气候湿热，容易造成米质劣化，若存放过久或贮藏不当，很容易滋生赤褐色的米虫，所以选购时应以10~15天能吃完的分量为宜。用不完的米放入桶中，置于阴凉、干燥、低温处储藏，也可以在米中放入数粒蒜头，可防止米虫的繁殖。

让饭好吃的5步骤：

①洗米

搓洗米的动作要轻且快，只要将附着于米中的杂质或灰尘去除即可，洗米2~3次至水由浊转清，多次的搓洗易造成大量的营养素流失。

②浸米

水量是煮好饭的重要秘诀，新米及旧米的加水量有些许差异，一般而言，新米与水的比例为1:1.1，也就是内锅中1杯米加入1杯多一点点的水（电子锅），若使用电锅煮，则外锅统一放入1杯水（米量不影响外锅水量），旧米为1:1.2~1:1.3。浸米目的是让食米充分的吸够水分，夏天约30~60分钟，冬天1~2小时左右。当然水量的多寡可依个人喜好调整，加入的水量多，煮出来的饭就比较软黏；反之则较硬具弹性，但若加过多，小心呈糊状喔。

③加热蒸煮

一般电子锅或电锅蒸煮时间约20~25分钟，待电源开关跳起，别急着打开锅盖，必须再焖煮5分钟，再按下电源使其加热至开关跳起，续焖10~15分钟即可打开锅盖。饭经过焖煮后，其米粒外面的游离水、湿气均被吸收到米粒内，可呈现松散具弹性的米饭。蒸煮米饭时，可添加少许沙拉油或醋、酒、盐，都能让白饭晶莹



剔透、充满香气且吃起来有点黏又不会太黏。

④打松

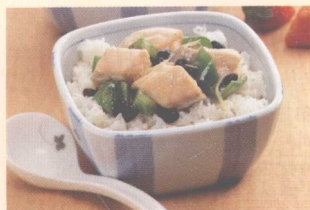
煮好的饭要马上将饭打松，使多余的水气在拌动时蒸发掉，饭才会味香好吃。

⑤盛饭

饭盛入碗内时，千万别将饭压得紧密，应尽量盛得松松的，这样才能吃到香喷喷的饭。

以瓦斯煮饭：

先以小火煮沸，掀开盖子用筷子翻动米粒，盖锅后转中小火续煮（视米量多寡约 10~30 分钟），再转微小火焖煮 10~20 分钟即可（焖煮时不可任意掀盖）。煮好的米饭若太软时，可用干净的棉布铺于饭上，再开微火蒸 3~5 分钟，让棉布吸走一些水分饭就不会太软了。



台式清粥煮法：

台式清粥是早餐、宵夜的最佳良伴，早上吃碗热腾腾的粥再配上花生米、酱或豆腐乳真是莫大的享受。

♥材料：（2~3 人份）

白米 1 杯、水 5 杯

♥做法：

①白米洗净沥干，加入水以中火煮沸，转小火将锅盖掀开一小缝以免米汤溢出，熬煮 40 分钟关火（若担心米汤溢出，也可以使用电锅或电子锅煮约 20~25 分钟至开关跳起）。

②锅盖紧密焖 20 分钟再食用。



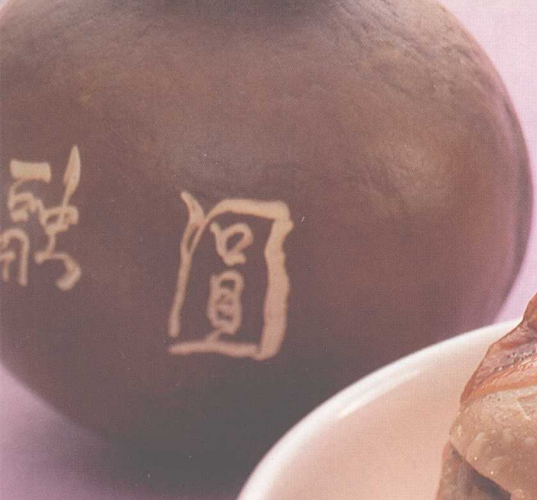
煮一锅好吃的



家常便利饭

Home Style Rice





筒仔米糕
R I C E



鸡肉丝饭
R I C E





R I C E R I C E R I C E

筒仔米糕

♥材料：（8 人份）

糯米 4 杯，肉末 150g，萝卜干 30g，香菇丝 30g，虾米 30g，卤蛋 2 个，洋葱末 30g

♥调味料：

A. 盐 1 小匙，深色酱油 1/2 大匙，五香粉 1/2 小匙，胡椒粉 1 小匙

B. 盐 1/2 大匙，深色酱油 1 大匙

♥做法：

①糯米洗净，加入适量水浸泡 2 小时后沥干待用，萝卜干切碎，卤蛋各切成 4 片。

②锅烧热加入 2 大匙油，待油热爆香洋葱末，放入肉末、虾米及香菇炒香，再放入调味料 A、萝卜干拌匀盛出

馅料（余油及酱汁保留于锅内）。加入沥干的糯米、调味料 B 拌炒 5 分钟至匀。

③锡箔纸杯内分别舀入 1 大匙馅料，放入 1 片卤蛋、糯米至八分满，轻敲两下使馅料与米密合，再倒入 2 大匙水，放入蒸笼以大火蒸 30 分钟即可。

铝箔纸杯

装盛米糕的容器，可以造型可爱的布丁杯代替，也可选择用后即丢的锡箔纸杯，一包 6 个约 30 洋。

替代

一般筒仔米糕均使用糯米，因其黏性较佳，可与馅料紧密贴合，若肠胃不好的人可将糯米减少 1 杯，以蓬莱米、秈稻米、金炖米或黑米代替。

鸡肉丝饭

♥材料：（4 人份）

白饭 4 碗，鸡脯肉 1/2 副（约 150g），鸡骨（架）1 个

♥调味料：

A. 盐 1/2 大匙

B. 酱汁：洋葱末 30g，高汤 1 碗，淡色酱油 2 大匙，糖 1 小匙

♥做法：

①取一深锅倒入 4 碗水，放入鸡骨以中火煮沸后取出，用冷水将附着于骨头上的血膜冲洗干净。

②深锅内另放入 3 碗水，放入鸡骨以小火熬煮 1 小时，再放入鸡脯肉续煮 10 分钟至熟，加入盐即可关火，鸡脯肉冷却取出，撕成细丝铺于白饭上。

鸡肉丝饭

鸡肉丝饭为著名小吃之一，以火鸡肉饭最著名，但火鸡不易购买，所以坊间很多老板都以土鸡或肉鸡替代。

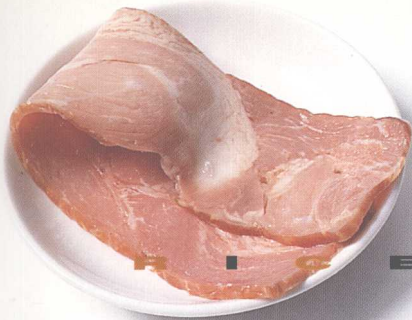
鸡脯肉

鸡脯肉必须浸泡于高汤内待凉，肉质才不会干涩且较入味，盐需待鸡脯肉煮熟才可添加，这样可预防肉质变硬及保住鸡肉的鲜味。

③制作酱汁：锅烧热后加入 2 大匙的沙拉油，油热爆香洋葱，加入高汤、淡色酱油及糖，以小火熬煮 5 分钟即可浇淋于鸡肉丝上。

腊 肉 蛋 炒 饭

R I C E



R I C E R I C E

♥材料：(1 人份)

白饭 1 碗，腊肉 30g，鸡蛋 1 个，卷心菜 30g，葱花 10g

♥调味料：

盐 1/2 小匙，胡椒粉少许

♥做法：

①腊肉切丁，卷心菜洗净切丁，鸡蛋打散待用。

②锅烧热加入 1 大匙沙拉油，待油热倒入蛋汁炒熟，以铲子切成小块状。

③原油锅内加入 1 大匙沙拉油，待油热爆香葱花，放入腊肉丁稍拌炒，再加入白饭、卷心菜丁及盐翻炒至白饭松散，起锅前撒下胡椒粉即可。

腊肉蛋炒饭

冷饭最适合炒饭

炒饭是很家常的料理，但要炒得每粒白饭松松散散可就不简单了。炒饭需用冷饭，因冷却后的白饭水分流失一些炒起来饭比较不会湿黏；隔夜饭最适合，但饭粒可能稍硬，炒前喷少许水于饭内再用手抓松就可以拌炒了。若要加入青菜拌炒，应选择较有脆度的蔬菜（如卷心菜、四季豆、小黄瓜），菜叶类要先汆烫过，挤干水分切细，待饭炒至松散后才加入，如此青菜较脆且翠绿。

陪我们长大的炒饭

利用清新可口的蛋香搭配腊肉、火腿或玉米等做出来的炒饭，是小朋友的最爱，我的儿子都快成年了，至今还吃不腻这道炒饭。