

37

杨桃文化·新美食系列

菜饭拌饭

25分钟上桌的懒人料理

黄光宇 [台湾] 著 黄伟棠 汕头大学出版社

用寻常米饭，做出家常味与五星级饭店的华丽
最受欢迎的饭食料理

超值价
10元

发现**米饭**的无穷魅力

菜饭拌饭





目录

CONTENTS

导读 菜饭拌饭的崭新时代	4
谷类杂粮大观园	6
食材香料大补帖	8

各式风味菜饭

上海菜饭	12
肝酱饭	13
泰式虾酱饭	13
印尼式菜饭	14
鲜虾饭	15
海鲜饭	15
野菇炖饭	16
香菇饭	16
香料紫米饭	17
香茶饭	18
雪笋饭	19
卷心菜饭	20
金瓜饭	21
小米蒸饼	22
菜饭煎饼	23
橙汁饭	24
蒜味饭	24
素菜饭	25
翡翠菜饭	26
椰汁芒果饭	27
山药杂粮饭	28



挡不住的拌饭风潮.....29

茄汁饭.....	30
螺蛳饭.....	31
酥鱼饭.....	32
小鱼干拌饭.....	32
鲑鱼饭.....	33
鲔鱼饭.....	33
梨子酱饭.....	34
石锅拌饭.....	35
锅巴饭.....	36
鱿鱼丝饭.....	37
辣味饭.....	38
咖喱拌饭.....	38
坚果拌饭.....	39
坚果鸡丝饭.....	39
酸辣鱼饭.....	40
咖喱鸡腿饭.....	41
酒酿水果饭.....	42
椰香饭.....	42
菠菜饭.....	43
木瓜饭.....	43
芒果饭.....	44
蘑菇拌饭.....	44
.....	45



导读

Introduction

菜饭拌饭

的崭新时代



宋朝有个王姓大官员，弄权收贿，非常富有，家里养着一千多口人，其铺张奢华的程度连王公贵族都比不上。王家人天天将吃不完的米饭食糟口水沟里倒，那些剩饭流出来后，被紧邻的相国寺僧人捞了起来，用河水洗净晒干后，继续食用。日复一日，王家倒多少，相国寺就存多少。好景无常，宋朝皇帝被敌国俘虏，王家也垮了，王大官员的母亲沦落乞食，听到相国寺煮粥救济贫民，于是来到了相国寺，只见山门上贴着告示：“王府的剩余粮食煮粥济民，吃尽为止。”

中国是个产米大国，自古以农立国，农人又以种稻为先，米饭的珍贵、农人的辛劳都化成这首耳熟能详的诗：“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”警省人们要珍惜。从前面的故事就可以知道中国人对米饭珍惜的程度——浪费可是会遭天谴的！

在这个无米不欢、如此重视米饭、珍惜米饭、拥有许许多多米饭料理的国度里，发展出菜饭拌饭，是再自然不过的事了。

菜饭和拌饭均是將米饭与食材一起蒸煮烹调或拌食，在早期老百姓生活不富裕的年代，饭菜吃不完，又舍不得倒掉，只有把它再回锅調理或蒸熟食用，只求裹腹的无奈与今日的菜饭怀旧风、拌饭流行潮不可同日而语。不过，也正是因为不得不食用剩菜剩饭，从而发展出许多菜饭拌饭料理。

当米随着商人、移民的脚步踏遍全世界的同时，菜饭拌饭也分别在各地演变发展。各地的菜饭拌饭大同小异，差别只在于各地拥有各地的特产。比如南洋有多种虾酱，就有虾酱饭；热带地区丰富的水果，则有清凉爽口的椰汁芒果饭；以咖喱扬名世界的国度，当然就有咖喱饭；地中海区盛产海鲜，就有海鲜饭；北意大利产风味独特的野菇，于是有野菇炖饭；而韩国利用特殊石材当容器的石锅，石锅拌饭因此闻名于世。菜饭拌饭就是利用米饭与当地特产结合出一道道融合民情的风味。

菜饭拌饭不但与地理环境密切相关，与季节时令也有紧密的关系。由于农业技术的进步与改良，很多蔬菜几乎一年到头都看得到，但是最佳的采收期其实只有短短的十几天而已，如春秋季的葱、蒜、蕃茄，夏季的丝瓜和玉米，冬季的菠菜和萝卜。掌握好蔬果采收的黄金时期，你也可以在菜饭拌饭中吃到季节的气息。

现代人讲求新鲜与入口的美味，吃，未必为了饱腹，常是为了满足发馋的口欲。为了读者取材方便的考量，师傅利用可在一般超市或大卖场取得的食材，设计出在许多国家大受欢迎的菜饭拌饭食谱，融合传统与创新，让你在家也可以做出怀旧家常味与五星级饭店的华丽。现在，就一起来领略菜饭拌饭的无穷魅力吧！



谷类杂粮大观园

基本上,本书中的菜饭拌饭料理,除了杂粮类,如小米、玉米粳……之类尽量不做替代外,其它食谱中所使用的米都可替代。东北大米、香米、长米、小农粘米、增城粘米……可以自行玩起组合变化,试试哪一道菜饭拌饭料理使用哪一种米是你的最爱喔!



越光米(可用东北大米代替)

以越光米而言,日本新潟县地区所产的品质最好,价格当然也最贵,因为当地的越光米明亮清新,颗粒大,煮好的米饭色泽明亮而饱满,为它赢得了“日本第一米”的美誉。美国加州产的越光米,品种来自日本。由于土壤和气候的差异,种植出来的越光

米口感也不太一样,吃起来比日本所产的硬。而台湾生产的越光米,跟美国一样也是来自日本。

煮米时,米和水的比例约1:1~1.3,即可煮出越光米的好味道。

五谷米

五谷米并非真的是指五种谷类。一般包括糙米、小米、黑糯米、燕麦、荞麦……,市面上多有业者配好五种五谷豆类販售。五谷的营养是白米的1.7倍,多吃五谷才不会得肠胃病。

煮米前先浸泡3小时,再放入电饭锅煮熟。为了色彩分明,掌控每一种五谷米的煮意熟度,也有人将五谷米分别煮熟后再混合拌匀。



池上米(可用增城粘米代替)

在没有污染、水质优的台湾东部孕育出品质优良的池上米,自然而然研有好味道,光是吃饭就是一种享受。

建议煮米时,不需经过浸泡,直接以米水比例1:1.2,即可煮出白皙Q软、香味四溢的米饭。



泰国香米

泰国香米其实并不如台湾米来得饱满有Q劲,其最大特点为干燥松滑,此外,煮后的泰国香米有一股特殊而迷人的香气,就是因为这股香气,吸引人买来试试。泰国香米很适合用来做南洋咖喱饭或炒饭,轻轻松松就能让米饭粒粒分明。

煮米时,米水比以1:1.5为佳。



西螺米(可用小农粘米代替)

西螺富含氮、磷、钾等有机物的浊水灌冲积成西螺的农田,土壤有黏性,正所谓好水出好米,田间浊水离灌溉而成的西螺米,在古代是只有富庶人家才能吃得上好的米。

黑糯米

黑糯米又称紫糯米,紫米。热量比糯米低,具补血、健脾的效用,因此被广泛应用在米饭、甜品中。应用于泰式吃法,是做成甜糯米饭,搭配椰汁和芒果,是一道很好的甜品与补品的结合。

煮米前至少泡水1小时以上,米水比例为1:1.6,这样煮出来的饭,才会有颗粒状的口感,呈现黑中透红的色泽。



长糯米

长糯米即是粗糯,米粒细长,颜色呈粉白、不透明状,黏性强。另有一种圆糯米,属硬糯,形状圆短,白色不透明,口感甜腻,黏度稍逊于长糯米。

煮米时,先将长糯米浸泡半小时以上,市面上甚至有须泡水6小时以上的,让米粒吸收水分,煮时水可放少一些。



糙米

糙米类有白米与胚芽米,保存了完整的稻米营养,富含糖类、脂肪、蛋白质以及维生素A、B群等,煮出来的饭口感比白米来得硬些。

烹煮时千万不可直接放入锅中,最好先以冷水浸泡1小时以上,待糙米本身已吸入不少水分后,再以1:1.5~2的米水比例煮蒸,口感会比较细软。



美国长米

长米顾名思义,就是比一般的圆短米还要细长,煮好的美国长米粒粒分明,口感上不黏不腻,香Q耐软,且食用之后,不易产生腹胀感。

煮米前最好浸泡1小时。



玉米籽

玉米籽为黄色细碎状,由于玉米籽本身已有油脂,所以无须再加橄榄油烹煮,若是为了增添风味,可将一部分的水替换成牛奶。

使用玉米籽必须先用水煮开再做料理,玉米籽与水的比例为1:3。



燕麦

与稻米比起来,燕麦是较耐寒的农作物,最早被当作饲料。燕麦早在公元初年就是西北欧地区的主要谷物,在我国,多见于长城至内蒙一带。一般会磨成燕麦片或作为配制威士忌的原料之一,也属五谷之一。

熬煮时,燕麦和水的比例为1:1.5。

小米

小米呈黄色小粒,有独特的口感,营养价值比稻米还要高,常用来煮小米粥、小米饭或用于酿酒。在西餐中可直接与水煮至8分熟,再加入奶油拌匀,可让小米粒粒水分饱满,有油脂,不会粘锅。

小米至少要浸泡1小时才进行熬煮的步骤,小米和水的比例为1:1。



荞麦

荞麦是营养价值的一种谷类,蛋白质含量比米、麦多,且含有其它谷类所没有的“芦丁”(维生素P物质),可以强化微血管,预防中风及高血压,以及治疗糖尿病的功效。

将荞麦和米以1:1的比例混和煮食,用清水浸泡2小时后放入电饭锅煮熟。



红豆

红豆又称小豆,赤小豆,小小一颗红豆就有含量相当高的铁质,是很平民化的补血圣品,对气血虚弱的女性尤其有用。常用来煮甜食。

由于红豆直接加水煮不易熟透,所以先以冷水至少泡5小时,放入电饭锅煮约30分钟。



绿豆仁

绿豆仁是脱皮绿豆,一般多用来煮绿豆沙牛乳、绿豆西米露等甜点,也可煮熟后与米饭混合拌食。

绿豆仁放入电饭锅之前,也必须先浸泡30分钟以上。

薏仁

一般常用的薏仁是白薏仁,为薏仁去除外壳与种皮后的谷仁。近来薏仁被奉为美容圣品,因含有丰富的植物性蛋白质、油脂、糖类、维生素和矿物质等,可调节生理机能,还具有美白养颜及消湿的作用。

薏仁在入电饭锅煮之前最好先用冷水浸泡至少1小时,口感才会香口有嚼劲,又不至于太硬。



锅巴

用锅烧饭,锅底会留下一层焦香的饭即是锅巴,口感与颗粒状的米饭不同。用锅巴做早餐在唐宋时期已有,晒干后可当作干粮,一般在超市或大卖场可买到炸好的锅巴。



如何煮一锅好吃的饭(以电饭锅为例)

1. 择米

选米的动作要轻要快,选米水尽快倒掉,通常沥2~3次。选米时越细长,米粒吸收的杂质异味越少,而营养成分相对会丰富些。

2. 浸泡

一般而言,夏天温度高,只需浸泡30分钟,冬天则要1~2小时。米在煮之前先浸泡一段时间,是为了让米粒吸收水分,煮出来的饭才会好吃,而凉饭,尤其豆类,经过浸泡将更富营养。其实浸泡时米粒无一定,由于各家厂牌、品种不一。所以最好参考米袋包装上的标示,当然还视个人喜好将米饭的干湿软硬做些调整。如果浸泡的时间不够就开始煮,米粒外层会先糊掉,但水分不易渗入内层,煮出来的饭不熟或内硬外湿,缺乏弹性。

3. 水量

各类杂粮与水的煮食比例也和浸泡时间一样,没有一个标准,最

好参考包装上的建议调整水量。一般米水比例为1:1~1.3,或者水盖过杂粮约再多一点;另外还有一碗量法,如果已经过浸泡的步骤,可在电饭锅内将各类杂粮连浸泡的水倒掉后,粗略倾斜,而在低处加水约2~3汤匙(此时的谷类与水的量约是米1杯的分量),就可煮出好吃的米饭。

4. 煎煮

电饭锅的自动开关跳开后,再焖15~20分钟,开盖后才不会有太多的水分。焖好后,最好再搅拌均匀,同时调入奶油,让米粒吸收油脂,饱满光泽有弹性。此刻,在煮饭时,加入少许醋也能,也有相同的效果。

备注:以上为一般谷类杂粮煮法,若食谱中有交代如何蒸煮,则以食谱为主。



食材香料大补贴

制 作菜饭拌饭所使用的食材，由于菜饭拌饭本身的家常性，很多食材都可利用。在这里介绍的食材香料，是本书中所使用到的，自己在家料理时，可按照其要领，做出各种尝试与变化。师傅特别交代，各种食材的发挥空间很大，可试着自行搭配组合，千万不要被看到椰子就一定是南洋料理之类的印象所局限喔！

青木瓜

木瓜在热带、亚热带地区是相当普遍的水果或食材，使用青木瓜更适于做料理。青木瓜切好后，如果没有立刻使用，最好泡一下水，使用时才捞起沥干，以保持其水分与新鲜。青木瓜本来就是水果，因此可直接与熟熟的饭拌成木瓜饭。



绵白糖

由蔗糖提炼，与白糖、砂糖比较，没那么甜腻，也不那么精致，易溶解，具有香甜的特殊风味。使用绵白糖可调整调味料整体的口味，使拌饭的味道更出色。



绿豆粉

多用作凉拌，在拌饭菜饭中，可取代芝麻酱做调味，与芝麻酱相比味道较不重。买回来后炒过，可去除生豆味。绿豆粉可用黄豆粉替代，效果也是一样。

酸粉

酸粉又名罗望子，味道柔和，介于甜与微酸之间，比一般梅子甜，一般的料理都可以使用。市面上买回来的酸粉，先用温水润开，再将它揉碎，与水混合均匀，并除籽，即为酸粉汁。含有酸粉汁的调味料与饭拌炒，可丰富米饭的口感。酸粉在连锁超市可购买得到。



蒜蓉罐头

一般蒜蓉罐头已经过处理，因此买回来就可以直接食用；也可以再经加热或做成料理，让罐头里面的汤汁完全跑出来，味道更加鲜美。蟹肉大贵价位较高，吃起来费劲和口感当然也比较好，利用蒜蓉罐头做成的酱汁加入饭中，饭香伴着浓郁的蒜蓉香，非常开胃。



虾酱

香味浓郁，用作腌味、蒸、炒任何肉类皆美味。南洋料理中本来就有一道虾酱饭，即是直接用虾酱来拌饭食用。要注意的是，南洋料理中多用于虾酱，如本书第13页的虾酱粉，比起鲜虾酱较无腥味。



椰子 / 椰浆

新鲜椰子可取其椰肉与椰汁，是材料，也可用作调味料。椰浆呈液体状，是取椰肉压榨制成的，味道比椰奶浓郁，当调味料使用，不但可增加料理的色泽变化，也可以减缓辣对胃的伤害。拌饭时，取其椰香与微甜的味道。



黄咖喱 / 绿咖喱

黄咖喱主要是取姜黄的颜色，绿咖喱的主要材料则是用绿辣椒，味道微辣。黄咖喱和绿咖喱都可用来做咖喱饭或用于调味。



甜酒酿

甜酒酿是由圆糯米与酵母发酵制成，用在烹调上，甜酒酿与米酒的作用相似，可去腥，也可增加蔬菜的甜味，只是甜酒酿的味道更甜更香，更多时候用在甜食上。在本书中用作调味料，可转变对饭的印象，饭中带着甜甜的酒味，十分特别。





肉桂粉 肉桂叶

肉桂取自肉桂树的树皮，经过卷成条状干燥后制成，具有止吐、发汗的功效。按照外形分，肉桂有粉状、片状2种。片状肉桂可直接用来炖煮汤及菜肴，可去除肉类的腥味；而肉桂粉多使用在甜点上，在此也可拌入饭中调香。将肉桂叶放入蒸好的饭中，再放回电饭锅蒸一下，可增添米饭的风味。肉桂叶也具有去腥的作用。



百里香

百里香又称为麝香草，香味清新优雅，主要生产于法国和西班牙，用途相当广泛，通常在炖煮汤底、酱汁时一定会加，适合任何肉类的调味，可说是众多香料中的基本香料。台湾通常只有干燥的百里香，干燥过的香味会比新鲜的少约40%，因此使用干燥的百里香料理时就必须用多一点的分量。然而与印象中不同的是，在此书中，是将百里香与其它调味料一起拌入蒸好的饭中，增添米饭风味。

无盐奶油

无盐奶油是一种乳制品。一般市售的奶油多是完全从牛奶中取得油脂，但仍然有少数品牌会加入少量的牛脂肪。使用无盐的奶油，可避免在料理步骤调味时调走味。在饭蒸好之后，拌入无盐奶油，与蒸饭前滴入橄榄油的作用一样，不但可增添饭的风味，还可以保持米饭中的水分。



姜黄粉

又名郁金粉。为黄咖喱的主要配料，有“印度番红花”的美誉，香气特殊，主要作用是食品调色。在本书中就利用它鲜艳的黄色，与蒸好的饭拌在一起增添色彩。



匈牙利红椒粉

匈牙利红椒粉是利用红甜椒制成粉末状，味道不辣，主要用于菜饭拌饭的调味或调色装饰上，使饭的颜色更加漂亮，口感更好。



蜂蜜

蜂蜜是一种天然、营养的调味料，含有丰富的维生素B、C，以及铁、钾、铝、钙矿物质，其主要的营养成分，是可以燃烧人体能量的糖分。蜂蜜拌入饭中食用，符合夏日清爽又健康的诉求。此外，蜂蜜还具有杀菌、解毒、润肠的功效。

油葱酥

通常用熟菜籽油或油炸成油葱酥，主要是因为它的口感、香味与甜味，用在菜饭拌饭上有酥香的效果。除了红葱头，青葱也可以拿来炸油葱酥，但是一次用量不可过多，以免感到腻口。



食用花

食用花的使用多用在西餐上，每一种花有不同的风味。不同的用途，基本上装饰的作用比调味大，主要是利用其色彩后发效应；香茅饭即做如此运用。挑选时要注意有无农药，在大型花市多可询问得到。





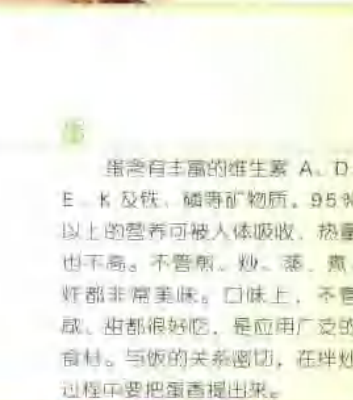
鸡肝

鸡肝最好挑选有品牌，也就是有品质保证的鸡种，吃起来比较新鲜健康有保障。用白兰地烧过，是西餐的做法，切碎后拌入饭中，可增加浓郁的风味。



综合果仁

包括枸杞、杏仁果、腰果、葵瓜子、葡萄干、南瓜子、核桃等，本身味道微咸，可直接与饭拌匀，增加风味。事先稍微炒过，味道更香。存放时避免日光直射。



蛋

蛋含有丰富的维生素 A、D、E、K 及铁、磷等矿物质。95% 以上的营养可被人体吸收，热量也不高。不管煎、炒、蒸、煮、炸都非常美味。口味上，不香咸、甜都很好吃，是应用广泛的食材。与饭的关系密切，在拌饭过程中要把蛋香提出来。



山药

山药和马铃薯一样属淀粉类，可直接食用，烹调时也不须至全熟，以便尝到其香脆的口感，若是全熟的山药，会与马铃薯一样软。山药与米饭的搭配，口感脆软美味又兼顾营养。



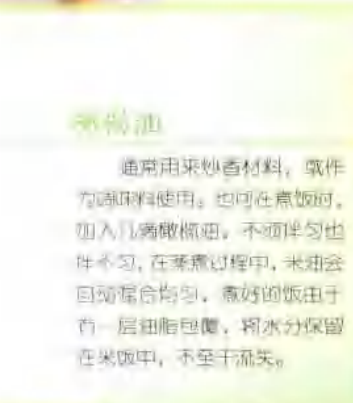
水发鱿鱼

水发鱿鱼买回来就可直接切来使用，避免了干鱿鱼买回来还要泡水至发的麻烦。拌饭中使用的鱿鱼要先炒过。



扁鱼干

可当作材料或调味料，用于拌饭的扁鱼干，使用前必须先烤酥或煎酥，要注意的是，不可使用过热的火煎，烤，大约 100℃ 即可，以免扁鱼干缩起变形。



橄榄油

通常用来炒香材料，或作为调味料使用。也可在煮饭时，加入几滴橄榄油，不用拌匀也行，在蒸煮过程中，米饭会自动混合均匀，煮好的饭由于有一层油脂包围，将水分保留在米饭中，不至于流失。



五香粉

虽然名为五香，但超过五种香料调配而成的也可以称作五香粉，包括八角、丁香、花椒、陈皮、肉桂、胡椒、甘草等，各家厂牌的配方不尽相同。蒸饭拌饭中，可用其为商品提味，或作调味料使用，增加香味。



各式风味菜饭

其实，菜饭的起源并非这么风光的，最初是在不富裕的年代，人们将吃不完的剩菜剩饭混合或蒸或煮成一锅，像大锅菜一样，不能讲究美味，只求温饱而已。

今日，想要尝菜饭除了古早味的餐厅外，还能在哪吃到呢？只要翻开下页，就可以自己在家做出兼顾美味与健康，符合现代人饮食习惯的菜饭啰！



备注

此篇各种五谷杂粮的蒸法请参考本书第6页~第7页“谷类杂粮大观园”。



上海 菜饭

原料

美国长米	100克
上海青	80克
猪油	适量

调味料

鱼露	15ml
绍兴酒	15ml
鸡高汤	50ml

做法

1. 将美国长米蒸熟；上海青切丝备用。
2. 锅加热，放入猪油和上海青丝大火翻炒至出水，加入调味料煮至滚开备用。
3. 将做法1的饭与做法2的材料一起拌匀，放入电饭锅蒸一下至饭热即可。

备注

1. 熬鸡高汤的秘诀请参考本书第29页。
2. 将拌好的菜饭放回电饭锅蒸，是为了让上海青的香味出来，与饭湿融。





肝酱饭

材料

美国长米.....200克
洋葱碎.....50克
鸡肝.....3副
白葡萄干.....30克
枸杞.....10克
无盐奶油.....30克

调味料

白兰地.....20ml
盐.....7克
黑胡椒.....10克

做法

1. 将美国长米蒸熟；用温水将白葡萄干泡开，沥干水分备用。
2. 锅中放入无盐奶油加热，再放入鸡肝用大火煎至上色、半熟，用白兰地炒至酒精蒸发，加入洋葱碎炒至软，加盐和黑胡椒调味，取出鸡肝备用。
3. 将 1/2 的鸡肝切碎，与 1/2 的白葡萄干和 1/2 的枸杞、蒸熟的饭拌匀，一起放回电饭锅蒸约 10 分钟，盛盘。
4. 另 1/2 的鸡肝置于做法 3 的饭上，最后撒上其余白葡萄干和枸杞即可。



金注

鸡肝用白兰地烧过，可增加风味。白兰地也可以米酒替代。

泰式虾酱饭

材料

泰国香米.....100克
虾仁.....80克
蒜头.....3瓣
红葱头.....2个
辣椒.....2根
蛋.....2个
四季豆.....20克

调味料

A. 虾酱.....20克
自制虾酱粉.....10克
盐.....少许
B. 柠檬汁.....10ml
鱼露.....15ml
C. 盐.....少许

做法

1. 将泰国香米蒸熟；虾仁洗净，挑去肠泥；蒜头、红葱头、辣椒分别切碎备用。
2. 热油锅，爆香蒜碎、红葱头碎，加入 1 个蛋打散，以中火炒熟，拌入蒸好的饭，再加入虾酱和盐拌匀，起锅前撒入自制虾酱粉，盛盘。
3. 虾仁放入热油锅用大火快炒，加入辣椒碎和调味料 B 炒至熟。
4. 热油锅，将另一个蛋打散，煎成蛋皮，切丝备用；四季豆入滚水汆烫，捞起沥干水分后，加盐调味。
5. 将做法 4 的所有材料排入做法 2 的饭上，最后铺上做法 3 的虾仁即可。



金注

1. 将市售虾酱放入烤箱用 120℃ 烤至干酥，即为自制虾酱粉。
2. 若想增加虾酱饭的香味，可在做法 1 完成后，入烤箱以 120℃ 烤约 5 分钟；也可以将所有材料处理好拌匀，再入烤箱。



印尼式菜饭

【材料】

泰国香米……………100克
*长糯米……………50克
蛋……………1个
豆芽……………20克
豌豆……………30克
传统豆腐……………15克
洋葱酥……………15克

【调料】

虾酱……………10克
辣椒酱……………20克
酸柑汁……………40ml
柠檬汁……………15ml
花生粉……………10克
盐……………7克

【做法】

1. 先将泰国香米和长糯米一起蒸熟后，趁热整形，压成方形待凉，切成滚刀块备用。
2. 蛋放入滚水中煮熟后剥壳切片；将豆芽、豌豆分别放入滚水氽烫，备用。
3. 豆腐切成三角片，放入热油锅中用大火炸至上色，再捞起沥干油分。
4. 将所有酱料混合煮开后，转小火煮至酱汁稍微浓稠，与做法1的饭和做法2的所有材料及做法3的炸豆腐一起盛盘，最后撒上洋葱酥即可。可另外取柠檬片做装饰。

备注

1. 做法1中，也可以事先将米放入模型袋中煮熟放凉。
2. 除了本食谱的酱料吃法外，做法1的饭也可以搭配串烧配料一起食用。



鲜虾饭

材料

美国长米.....100克
虾仁.....50克
洋葱.....1个
红葱头.....2个
红番茄.....1个
蛋.....1个

调味料

A. 鸡高汤.....100ml
B. 鱼露.....少许
辣椒粉.....适量
酸枳汁.....30ml

做法

1. 将美国长米煮熟；虾仁洗净，挑去肠泥；红番茄放入滚水氽烫后去皮去籽，切小丁；洋葱、红葱头分别切丁备用。
2. 蛋入滚水煮熟，剥壳对半切，放入热油锅以大火炸至上色备用。
3. 热油锅，放入红葱头丁、洋葱丁爆香，再将虾仁和番茄丁下锅略炒，加入鸡高汤煮开后，再放入所有调味料B调味，转小火加入做法2的蛋以中火略煮，加入煮熟的饭拌炒至略收汁，即可摆盘。



贴士

熬鸡高汤的秘诀请参考本书第29页。

贴士

1. 做法1中的水量，淹过糙米和荞麦即可。
2. 市售三色蔬菜一般包括青豆仁、玉米粒和红萝卜丁，可在超市购得。



海鲜饭

材料

糙米.....100克
荞麦.....50克
蛤蜊.....10个
虾仁.....10粒
草鱼片.....30克
市售三色蔬菜.....50克
姜末.....10克
肉桂叶.....1片

调味料

A. 黄姜粉.....20克
B. 胡椒粉.....5克
盐.....7克
米酒.....15ml
水.....30ml

做法

1. 黄姜粉先和水混合均匀，再与洗净的糙米、荞麦一起泡一晚，煮熟；虾仁洗净，挑除肠泥备用。
2. 热油锅，爆香姜末，放入蛤蜊用大火炒至蛤蜊开，加所有调味料B转中火煮滚，再放入虾仁、草鱼片煮熟，取出海鲜，转小火加入肉桂叶和三色蔬菜，将汤汁煮滚至略收汁备用。
3. 将做法2的汤汁与做法1的饭拌匀，放入电饭锅蒸约10分钟，再与做法2的其它材料拌匀即可。

野菇炖饭



材料

糙米	150克	A. 盐	10克
洋葱	1个	胡椒粉	7克
蘑菇	30克	柠檬汁	少许
香菇	50克	鸡高汤	30ml
柳松菇	20克	B. 盐	适量
橄榄油	20ml	胡椒粉	适量
鸡高汤	60ml		
水	100ml		

调味料

做法

1. 先将洋葱切碎；蘑菇切片；香菇洗净，切小丁备用。
2. 锅中热橄榄油，放入柳松菇用中火炒至软，加入调味料A煮至汁略收干备用。
3. 取洋葱碎、蘑菇片、香菇丁和做法2的柳松菇（保留柳松菇头）各1/2的分量，与鸡高汤一起放入果汁机打匀后，与糙米混合均匀，放入炖锅用大火炖煮至略滚开，再转小火加入其余的菇料，加水 and 调味料B继续炖煮至米熟，盛碗，于饭上铺柳松菇头做装饰。

备注

1. 熬鸡高汤的秘诀请参考本书第29页。
2. 煮柳松菇时使用柠檬汁，具有稳定颜色和衬托菇的香味的作用。

香菇饭

材料

五谷米	100克	A. 无盐奶油	15克
草鱼片	80克	B. 酱油	15ml
新鲜香菇	60克	鸡高汤	100ml
蒜片	20克	胡椒粉	少许
四季豆	少许		

调味料

做法

1. 将五谷米蒸熟；草鱼片洗净切块；新鲜香菇切片备用。
2. 热油锅，放入草鱼块用大火煎熟，起锅备用。
3. 锅中放入无盐奶油加热，以中火炒香蒜片，放入香菇片炒至收汁，加入所有调味料B，用大火煮滚后转小火，放入蒸好的五谷饭、煎熟的草鱼块以及四季豆一起煮至收汁即可。

备注

熬鸡高汤的秘诀请参考本书第29页。

