



MODERN PEOPLE
现代人·大众美食系列

百变米饭

“现代人·大众美食系列”编写组 编



简单烩炒变化成美味米饭
百变材料搭配出营养主食



中国轻工业出版社

MODERN PEOPLE

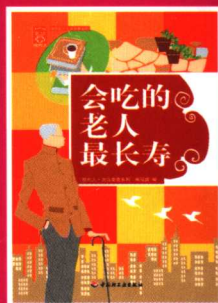
吃出健康
设计生活



现代人

大众美食系列

设计好百姓餐桌的每一餐



每本定价：19.80 元

MODERN PEOPLE
现代人·大众美食系列

百变米饭

“现代人·大众美食系列”编写组 编



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

百变米饭 / “现代人·大众美食系列”编写组编.
北京: 中国轻工业出版社, 2006.8
(现代人·大众美食系列)
ISBN 7-5019-5432-1

I.百... II.现... III.大米—食谱
IV.TS972.131

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 051639 号

责任编辑: 李 梅
策划编辑: 李 梅 责任终审: 孟寿萱
责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵
装帧设计: 迪彩·传媒 王超男 张 硕

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)
印 刷: 北京国彩印刷有限公司
经 销: 各地新华书店
版 次: 2006 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 2.5
字 数: 100 千字
书 号: ISBN 7-5019-5432-1/TS·3168 定价: 10.00 元
读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730
发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293
网 址: <http://www.chlip.com.cn>
Email: club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换
60257S1X101ZBW

前言

不需要花费昂贵，不需要大费周折，只要你用心挖掘，美味其实一直在我们平凡但不平淡的一日三餐中。

我们坚持这样的理念——关注家常生活，关注日常餐桌！

我们一直不懈地追求——让百姓的每一餐吃得精彩，让百姓的餐桌更加丰富！

为此，我们从家庭厨事必备的角度出发，精心策划，为您献上了这套新的“现代人·大众美食系列”丛书。

本套丛书前期推出 10 本：

《百变米饭》、《家常面食》、《家常肉小炒》、《家常烧肉》、《家常炒时蔬》、《家常丸子》、《家常鱼虾》、《家常好粥》、《家常靓汤》、《家常凉菜》。

这 10 本书从“家常”、“基础”入手，从零开始，先讲解原料和原料加工，然后把家庭中最常见的菜式、最基础的做法，一一详细解析，让您即使初入厨房，拿一本精美的小书也能轻松调理菜饭汤水，照料好家人的肠胃和身体。

10 元的定价，全彩页呈现，精心的编撰，精致的设计，使大众菜谱系列具有很高的性价比。本套书不求菜式的杂和多，但求菜式的家常、经典，并且不局限于单个菜式介绍，而是让您通过阅读我们的菜谱掌握同类菜品的烹调技能，触类旁通，帮您迅速完成从新手到高手的转变，使下厨变成轻松享受。

为了使您的餐桌更加丰富多彩，我们还会陆续推出更多、更好、更贴心的家庭厨事图书，以此回馈您多年来对轻工版“大众菜谱”的支持和关心。

希望我们的努力，使您的生活更美好！

“现代人·大众美食系列”编写组

contents 目录

Part 1

6 米和米饭的学问

8 家常食用的米

8 籼米

8 粳米

9 糯米

9 米的营养和选购

9 糙米

10 精白米

10 糯米

10 小米

11 紫米

11 红米

11 薏米

11 将生米煮成好吃的熟饭

12 电饭锅煮饭

12 捞饭

12 焖饭

12 蒸饭

13 营养丰富的杂粮米饭

14 米饭的百变制作

14 炒饭

14 烫饭

15 盖浇饭和烩饭

15 菜饭

Part 2

16 花样米饭 63 道

18 炒饭篇

18 鸡蛋炒饭

19 特色蛋炒饭

20 扬州炒饭

21 什锦炒饭

22 素什锦炒饭

23 鲜蚕豆炒饭

24 蒜味蛋炒饭

25 广州炒饭

26 玉米粒炒饭

27 培根炒饭

28 青椒牛肉炒饭

29 雪里蕻炒饭

30 泡菜炒饭

31 菠萝火腿炒饭

32 双菇炒饭

33 三色炒饭

34 虾仁炒饭

35 萝卜干炒饭

36 番茄咖喱炒饭

37 豆豉肉末炒饭

38 咸蛋黄炒饭

39 扁豆炒饭

40 香菇芥菜炒饭

41 咸菜蛋皮炒饭

42 咸鱼炒饭

43 茶叶炒饭

44 烫饭篇

44 羊肉烫饭

45 青菜烫饭

46 肉汤白菜烫饭

47 四色烫饭

48 鸡汤烫饭

49 家常烫饭

50 盖浇饭篇

50 黑椒牛柳盖饭

51 茄汁牛肉盖饭

52 豉汁小排饭

53 广式盖浇饭

54 番茄香菇咖喱盖饭

55 咖喱鸡饭

56 猪肉盖浇饭

57 滑蛋蟹棒盖饭

58 肉丁豌豆盖浇饭

59 蘑菇盖浇饭

60 牛肉洋葱盖浇饭

61 鱼香茄子盖浇饭

62 草虾盖浇饭

63 扁豆盖饭

64 辣鸡肉烩饭

65 咸鱼鸡粒烩饭

66 罗汉素烩饭

67 素鲜菇烩饭

68 菜饭篇

68 腊味糯米饭

69 腊味香肚饭

70 腊味煲仔饭

71 豌豆菜饭

72 鸡蛋菜饭

73 火腿菜饭

74 山药蒸肉饭

75 牛肉焖饭

76 蔬菜焖饭

77 鸡腿饭

78 蒜香蟹肉饭

79 三色焖饭

80 茄香菜饭

文字：甘露

图片创意：王超男

摄影：阿东工作室

菜品制作：邓渠

场地提供：军乐食府（北京市海淀区车道沟8号院军乐团内）

餐具提供：红玫瑰骨质瓷（电话：0315-3282945）

Part 1

米和米饭
的学问

8 家常食用的米

大米用稻谷的种子加工制成，是中国家庭最常食用的主食之一。

9 米的营养和选购

“米”的家庭“人丁兴旺”，不同的米，其外形和营养成分又各不相同。

11 将生米煮成好吃的熟饭

大多城市家庭现在用电饭锅做米饭，但以前，或在没有电锅的地方仍就用炉火蒸饭、焖饭。

13 营养丰富的杂粮米饭

在白米中混入一些粗粮、杂粮，米饭的口味和营养都会大大提高。

14 米饭的百变制作

除了用菜佐餐食用的白米饭，还可以进一步变化，做成美味的炒饭、烫饭、盖浇饭和菜饭。

家常食用的米

大米是稻谷的种子加工而成，按照其特性和形态可以分成籼米、粳米、糯米三类。

籼米

籼米的形状呈细长或长圆形，蒸煮米饭时出饭率很高，黏性较小，米质较硬。

籼米在加工时容易破碎，横断面呈扁圆形，颜色为白色透明的较多，也有半透明和不透明的。

根据稻谷收获季节，籼米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。

在国际市场上，也有按籼米米粒的长度将籼米分为长粒米和中粒米。长粒米米粒形细长，一般为蜡白色，透明或半透明。米质脆，油性大，煮后软韧有劲而不黏，细腻可口，是籼米中质量最优者。中国广东省生产的齐眉米、丝苗米等均属长粒米。

中粒米粒形长圆，较长粒米稍肥厚，一般为半透明，粉质较多，煮后松散，口感较粗糙。质量不如长粒米。中国两湖、两广、江西、四川等省所产的大米多属中粒米。

粳米

粳米的米粒一般呈椭圆形或圆形。米粒丰满肥厚，横断面近于圆形，颜色蜡白，呈透明或半透明，质地硬而有韧性，煮后黏性油性均大，柔软可口，但蒸煮米饭出饭率比较低。

粳米根据收获季节，分为早粳米和晚粳米。早粳米呈半透明状，腹白较大，硬质粒少，米质较差。晚粳米呈白色或蜡白色，腹白小，硬质粒多，品质优。

粳米主要产于中国华北、东北和苏南等地。著名的小站米、上海白粳米、江苏圆米、珍珠米等都是优良的粳米。

糯米

糯米呈乳白色，不透明，煮后透明，黏性大，胀性小，多用来制作糕点、粽子、元宵等，以及作酿酒的原料。

糯米也有粳、粳之分。粳糯米粒形一般呈长椭圆形或细长形，乳白不透明，也有呈半透明的，黏性大；粳糯米一般为椭圆形，乳白色不透明，也有呈半透明的，黏性大，米质优于粳糯米。

除这些我们每天吃的稻米以外，由于品种和加工方法不同，“米”的家族可谓“人丁兴旺”，种类繁多，而且科学家们还在不断培育或改良新品种来丰富我们的餐桌。目前市场还能看见很多种“米”，如：小米、紫米、红米、薏米、西米等等。面对如此众多的米，我们需要了解它们的营养价值和特性，以便将它们的营养和美味发挥到极致。

米的营养和选购

糙米

如果把稻谷从外到内分为四部分：稻壳、糠皮、胚芽、胚乳，那糙米就是仅仅去掉了稻壳后剩余的部分，为禾本科植物稻的种仁（包着稻皮）。糙米味甘、性平，每百克糙米含热量382千卡。

营养：糙米的样子虽然不好看，但它保留了营养成分极高的胚芽。其中含有丰富的B族维生素及维生素E、蛋白质、碳水化合物、纤维素、不饱和脂肪酸和锌。糙米除了营养价值高外，还因为有糠皮保护而不易氧化变质、易储存，不需加增白剂和漂白剂，避免了不必要的添加物，成为代替精白米的高营养价值安全食品，在发达国家大受欢迎。

选购：选购时以外观完整、饱满，色泽呈黄褐色或浅褐色、且散发坚果香味者为佳。

烹调：糙米可做成糙米饭也可以做粥。因其要煮很长时间才软，而且口感较差，所以经常稍微混加一些精白米一起煮饭，口感会有所改善。

提示：最好将糙米熬成粥，或者先将其泡1天，再用电锅蒸30分钟，蒸软后再煮，可使糙米更柔软顺口。

精白米

又叫大米、硬米、粮米等，是我们日常的主要粮食。大米味甘、性平，用禾本科植物粳稻的种仁精加工制成。

营养：精白米主要含有淀粉、蛋白质、脂肪，还含有少量B族维生素及乙酸、琥珀酸、柠檬酸、苹果酸等多种有机酸以及葡萄糖、果糖、麦芽糖等，是滋补保健的食疗佳品。

选购：以外观完整、坚实、饱满、无虫蛀、无霉点、没有异物夹杂者为佳。

烹调：可饭可粥，还可以加工成副食品，比如爆米花、糕点等。

提示：精白米经过精细的加工，其过程中损失掉很多营养成分，导致其营养价值降低，故不可长期食用精白米，且淘洗次数也不宜多，以免损失更多营养。另外，胃酸过多者不宜多食精白米。

糯米

又称江米、元米。糯米味甘，性温，为禾本科植物糯稻的种仁。

营养：糯米的主要功能是温补脾胃。所以一些脾胃气虚、常常腹泻的人吃糯米能起到很好的食疗效果。此外，糯米还能够缓解气虚所导致的盗汗、妊娠后腰腹坠胀、运动后气短乏力等症状。

选购：挑选时以米粒饱满、色泽白、没有杂质和虫蛀者为佳。

烹调：可粥可饭，还可以制作糕点、小吃，通常是将糯米蒸熟后进行各种再加工。

提示：消化能力弱的人要少吃糯米，另外糯米在煮粥时最好与麦片、百合、莲子等同煮，以改善糯米黏滞、难以消化的特性。

小米

小米又称粟米、黄粟、谷子等。味甘咸，性寒，为禾本科植物粟的种仁。

营养：小米保存了许多维生素和无机盐，其中维生素B₁和无机盐的含量高于大米，但赖氨酸的含量比较低。小米是益肾健胃又具有安神作用的食物。

选购：小米以颜色金黄，皮薄米实，无杂质为佳。

烹调：多用来做粥，或和其他粮食混合制作主食（如与大米做饭，与玉米面做粥等），煮食前将小米泡发1小时，沥干，即可根据需要做成不同食品。

提示：不要与杏仁同食，否则容易引起呕吐。淘洗的次数不要多，以免营养流失。

紫米

紫米是稻米中珍贵的品种，属于糯米类。

营养：紫米所含的许多营养成分都比普通大米高，在民间被称为“补血米”、“长寿米”，对少年白发、妇女产后虚弱、病后体虚及贫血肾虚都有补养作用。

选购：以外观完整、色紫红、饱满、有光泽、无破碎为佳。

烹调：多用来煮粥，也可以做紫米馒头、与大米煮饭等等。

提示：做紫米粥前，最好先将紫米泡一夜后再煮口感会更好。

红米

又叫红糯米，也属糯米类。味甘、性温。

营养：富含多种营养素，对预防贫血、舒缓疲劳、防止癌症等起辅助作用。

选购：以外观完整、饱满、有光泽、无虫蛀、无破碎为佳。

烹调：可做饭、粥、汤、羹，还可以做成风味小吃。

提示：要趁热吃；肠胃功能差的要慎用。

薏米

又叫薏仁、六谷米等。味甘淡、性微寒。

营养：营养价值高，一直是我国古老的药食两用的粮种之一，经常食用对慢性肠炎、消化不良等症状有缓解效果。

选购：粒大完整、结实、杂质及粉屑少，带有清新气味为佳。

烹调：可饭可粥，可入菜炖汤。

提示：便秘、小便频繁、孕妇等不宜多食薏米。

将生米煮成好吃的熟饭

米饭的做法不尽相同，主要有捞饭、焖饭、蒸饭等，做饭的工具也多种多样，有电饭锅、普通不锈钢锅、带笼屉的蒸锅，还有铁锅、砂锅等。近年来多数城市家庭做米饭最常用的炊具是电饭锅，因其操作简单方便，已渐渐取代了传统的用炉火的焖饭、蒸饭等做法。

电饭锅煮饭

电饭锅采用锅底加热的方式，容易出现受热不均的问题，常常会使靠近锅底的米饭黏而没有弹性，表面的米饭又太干。要解决这个问题，窍门就在于“焖”，当开关跳起后，让米饭在锅内继续焖5~10分钟就好了。

捞饭

即使是家用电器比较普及的现在，也有人喜欢传统的做饭方式，比如捞饭。捞饭的做法是将大米煮至半熟时将米捞出，放蒸锅里再蒸熟，这样做出来的饭粒充分舒展，晶莹剔透，又软又香。但很多大米的营养物质就留在了煮米的米汤里，如果弃之不食就非常可惜，所以建议吃捞饭时，把米汤留着饭后喝掉。

焖饭

做焖饭就是将淘洗净的大米加适量水置锅中煮沸，水量约在米饭面上食指1指节高度（食指深入锅中，指尖碰到米时水到第一个关节的高度），开锅后小火慢煨，并不停转动焖饭的锅，待米饭均匀受热，饭粒将水吸干即停火，以余热继续焖至饭完全熟软。现在有时焖糯米饭也用此法。

蒸饭

将洗好的米和水放进稍小一点的盆或碗里，放进水已经煮开的蒸锅，大火蒸至米熟。这样蒸出的饭应该是米香最浓的。

无论用什么方法做熟米饭，都需要注意以下几点：

1. 想让米粒松软，保持好的口感，最好在洗米后将米浸泡30分钟，使米粒充分吸水，又避免过长时间浸泡使口感变差；若想让米粒更膨松，适合做炒饭或菜饭，则将米洗净后充分沥干并静置1小时，再下锅加水蒸煮。

2. 想要米饭口感好，最重要的还是要控制好米与水的比例，米和水的比例一般在1:1.2左右。还是比较传统的方法更方便明了：洗净后的米放进锅内铺平加水，用小指（或食指）轻触到米面，水高到小指第一节的位置即可，或者把手掌张开轻压到米面上，水没过手掌背

的一半即可。

3. 大米冲洗2~3次就可以了，不要用手搓洗直到洗米水透明为止，因为这样会损失大米的营养素。

4. 用电饭锅焖饭或用炉火焖饭可以在饭焖熟后用筷子把米饭打散，再盖上盖焖一会儿，米饭会更香。

营养丰富的杂粮米饭

米饭是大部分人每天都离不开的主食，大米并不只能单调地做成白米饭，只要在米饭中掺杂一些杂粮，米饭的营养和味道就会有很大提高，甚至有一定的食疗作用。

1. 二米饭。将大米与小米一起煮成米饭，不仅味道更好，又能互相补充营养素。

2. 薏米粥。将薏米碾碎，与糙米或精白米一起煮粥，经常食用防癌效果明显。

3. 爽口糙米饭。将糙米、大米、红枣一起煮饭，营养丰富又能改善糙米的口感。

4. 赤豆双米粥。糙米、大米、赤豆同煮成粥，可对脘腹胀痛、大便次数多、食欲不振症状有辅助疗效。

5. 燕麦饭。把大米或糯米与燕麦一起煮成粥或饭，是老年人很好的保健食品。燕麦中含粗纤维和不饱和脂肪酸较多，有降低胆固醇、降低血液黏稠度的作用，不仅可以预防心脑血管疾病，对糖尿病和便秘都有缓解作用，多吃还能减肥。

6. 消暑绿豆饭。绿豆加入大米中煮出的米饭具有清热祛暑、利水消肿、润喉止渴、明目降压等作用，能预防和治疗中暑引起的发热、口渴、烦躁、小便不畅等症状。

大米与杂粮混合做饭，最重要的一点是要煮透煮烂，以便更好地消化吸收。尤其是豆类，质地较硬，一定要先煮熟，再与米饭同煮，以免做成“夹生饭”。

米饭的百变制作

米饭焖好了，除了用米饭就着菜吃，还能用炒、烩、蒸等方法，加入喜欢的菜料，变化出多样的美味饭食。

炒饭

一碗头天的剩米饭用鸡蛋葱花简简单单一炒，就变成香喷喷的一盘蛋炒饭，百吃不厌。而今，炒饭的种类远不止一个“蛋炒饭”，丰富多样的美味炒饭光看名字就那么吸引人。

要炒出一盘美味的饭并不是那么简单，需要掌握一些技巧。

1. 米饭不能软黏又不能太硬（缺乏水分），炒的时候很容易把米粒捣散的米饭为最好。放在冰箱冷藏（不用冰冻）过的米饭很合适做炒饭。

2. 各种配料一定要切成大小比较均匀的小丁、丝、小片等，同时切记要依据材料熟度不同顺序下料。通常是先炒菜后加入米饭同炒。

3. 一定要先将锅烧热，再放油，而且一般用旺火热油，但火力的大小和油温的高低要根据原料而定。操作时，依次下料，用铲翻炒，动作要敏捷连贯，各种原料断生即好。

烫饭

烫饭，就是将米饭、菜、肉、调料等混在一起，加水煮开，半粥半饭，有米有菜有汤。用头天没有吃完的剩饭剩菜，再添些简单的调料，一股脑推入锅中，加足水，先用大火，让锅里的各种滋味在一起翻腾交融，随后关小火略煨一会儿，让饭菜在一起更加酥香软糯。

盖浇饭和烩饭

盖浇饭，也叫烩饭，做好的菜连菜带汤汁浇在饭上，或菜料与米饭拌炒，菜只有汁没有汤，其精髓全在那“浇”与“烩”上。

一盘普通的白米饭，一锅炒得香浓汁满的菜，将菜连着稠稠的汁浇在米饭上，用勺子那么一拌一烩，饭粒均匀地裹上酱汁，每吃一口都能尝到可口的菜或肉，没法不对盖浇饭情有独钟。