



主编 聂 阳
编著 杨 泉
王菊好



米面 口味好

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

目 录

图书在版编目(CIP)数据

米面口味好/聂阳等编著;谈学和摄.—福州:
福建科学技术出版社, 2006.1

(快乐厨艺)

ISBN 7-5335-2756-9

I.米... II.①聂...②谈... III.大米—食谱
②面食—食谱 IV.TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第144120号

书 名 米面口味好

快乐厨艺

主 编 聂 阳

编 著 杨 泉 王菊好

出版发行 福建科学技术出版社(福州市东水路76号, 邮编350001)

网 址 www.fjstp.com

经 销 各地新华书店

排 版 福州怡兰广告有限公司

印 刷 福建彩色印刷有限公司

开 本 889毫米×1194毫米 1/24

印 张 3

字 数 50千字

版 次 2006年1月第1版

印 次 2006年1月第1次印刷

印 数 1-4500

书 号 ISBN 7-5335-2756-9

定 价 16.80元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

◆ 饭与粥

胡萝卜虾炒饭	4
咖喱虾炒饭	5
韭香蟹黄饭	6
虾仁鹅粒泡饭	7
血糯海参拌饭	8
鲍汁香米菜饭团	9
扬州炒饭	10
珍珠蛤蜊饭	11
黑米盏	12
肉丝蛋炒饭	13
菜丝鱼片粥	14
菜末年糕粥	15
枸杞紫菜粥	16
芦笋黄豆粥	17
豆瓣咸鱼粥	18
木耳肉松粥	19
核桃南瓜粥	20
虾糕皮蛋粥	21



◆ 面疙瘩与面条

鲜香面疙瘩	24
肉丝菜心炒面	25
锦酱意大利面条	27
文蛤小刀面	28
蛭炒面疙瘩	29
辣酱鸡汁面	30
鱼片羊肉面	31
酒香牛肉酱面	32
鱼香腊鸡汤面	33
鱼子酱鸡面	34
牛柳珍菇盖浇面	35

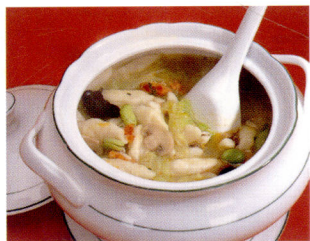
◆ 饼与包子

海苔虾饼	38
蜜汁莲蓉包	39
鱼香三丝煎饼	40
可可虾卷	41
糯香豆沙锅饼	42
三丁大包	43
葱油蛋煎饼	44
空心麻球	45
宫廷窝窝头	46
虾羹薄饼	47

酒香脆皮卷	48
奶香葱油饼	49
香酥南瓜饼	50
双味虾饼	51
香肠卷	52
肉松吐司卷	53
牛肉夹馍	54
莲蓉马蹄	55
凤爪地锅饼	56
枣泥菊花酥	57
芝麻牛肉酥包	58
果馅糯米烙	59
奶香玉米烙饼	60

◆ 馄饨与饺子

双色馄饨	63
虾肉云吞	64
虾馅鱼皮馄饨	65
月芽肉馅蒸饺	66
牛肉迷你饺	67
香素锅贴	68
肉馅秋叶饺	69
蟹黄虾饺	70



快

乐

厨

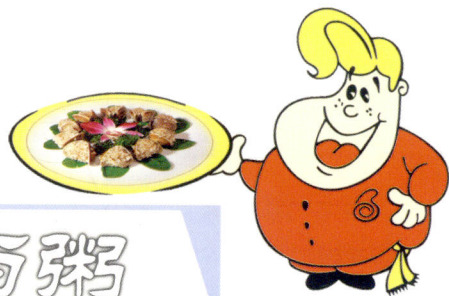
艺

主编 聂阳
编著 杨泉 王菊好



米面口味好

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



饭与粥



选购及用途

籼米：米粒细长而稍扁平，一般呈长椭圆形，腹白较大，易折断，故碎米多。色泽灰白无光，呈半透明状为好。加热时吸水性高，胀性大，黏度小，饭粒易散开，翻动时有轻松柔软感。

籼米有新米和陈米之分。新米比陈米硬。外观上硬度高、水分低的籼米，蛋白质含量高，是可以放心购买的好米。若米粒色呈灰黄，或有白道沟纹一定是陈米。若不但米粒硬度低，还伴有异味，基本可判定为霉变的米。米粒发黄主要是由于米中某些营养成分受微生物破坏而发生的化学变化。受此影响，米的香味、食味和口感都很差。

粳米：米粒短而宽厚，一般呈椭圆形，腹白、心白较小，不易有碎米。色泽蜡白有光泽且透明或半透明者为好，其黏度大、胀性小，煮饭所需时间较短，成熟后不易散开，翻动时有黏重感。

糯米：色呈乳白且不透明，多无腹白。加热时吸水性差，胀性小，饭粒黏度极大且不易散开。

糯米的质量标准以米粒色白有光泽，米粒完整不碎，无霉变，无异味，不生虫，各种杂质在0.2%以下为佳。糯米蒸熟后有清香，饭粒完整，洁白透明有光泽，黏糯松软，咀嚼有劲而润滑。由于糯米极易吸湿发热生霉生虫，不便存放，因此糯米多是现购现用。

米的用途很多，若煮饭时加豆类，即成豆饭；加菜类，即成菜饭。糯米加豆沙、猪油、白糖和莲子、桂圆、红枣等可蒸成八宝饭；将米淘洗后灌入竹筒中，封口上火可制成烤饭；米饭和鸡蛋一起炒可制成蛋炒饭；在饭上加带汁菜肴叫盖浇饭；还可用餐和菜肴一起制成各种烩饭等等。



加工及烹调

用米做饭可蒸、可煮，各地做法也不同。

蒸饭：米淘洗干净，清水浸1小时左右，控制水量超过米面1~1.5厘米，上笼大火蒸10分钟左右即成净米饭。净米饭加各种配料和调料可制成各色风味饭。

捞饭：米淘洗干净，倒入沸水锅中煮至五六成熟，捞入蒸桶中，大火蒸5分钟即成喷香松软的净米饭。捞饭相对于蒸饭更适合于用来制作各色炒饭。

焖饭：米淘洗干净，与清水一起下锅加盖，大火煮沸，转小火直接焖煮成饭，注意掌握火候，以免焦锅。

煮稀饭：米淘洗干净，加多于蒸饭三倍以上的水，加盖，先大火煮沸，再转小火煮10~15分钟即成稀饭。煮稀饭至八成熟时加入各种配料与调料可制成各色风味粥。



胡萝卜虾炒饭

饭与粥



小窍门

炒饭油不宜多，炒熟后粒粒松散且不油腻。



功效与禁忌

炒饭以胡萝卜为主要辅料，使胡萝卜中的β-胡萝卜素经油炒后转化为人能吸收的维生素A，常食有益健康。

原料：

熟米饭300克，虾仁50克，熟胡萝卜粒80克，精盐3克，味精1克，植物油30克。

制法：

锅置火上，倒入植物油烧热，下入熟米饭、熟胡萝卜粒、虾仁炒匀，加精盐、味精颠翻均匀即可。

咖喱虾炒饭

饭与粥



原料:

湖虾20克, 虾仁30克, 咖喱油25克, 蟹黄10克, 熟米饭300克, 精盐3克, 味精1克。

制法:

湖虾去头洗净; 锅置火上, 倒入咖喱油、湖虾、虾仁炒熟, 加入熟米饭、蟹黄、精盐、味精翻炒均匀即成。



小窍门

选用新鲜粳米饭, 炒制后色白味香。



功效与宜忌

咖喱中含有香辛料, 会刺激唾液或胃液分泌, 加速胃肠蠕动, 增进食欲。





韭香蟹黄饭

饭与粥



小窍门

炒韭菜末应旺火速炒，以保持色泽碧绿。



功效与宜忌

韭菜有补肾、益精、养血的功用，常食对精血亏损、体质虚弱、性功能减退、遗精、肾虚尿频等有食疗作用。

原料：

韭菜末80克，蟹黄10克，熟米饭300克，植物油30克，精盐3克，鸡精5克。

制法：

炒锅上火，倒入植物油烧热，下入韭菜末炒香，加蟹黄、熟米饭、精盐、鸡精翻炒均匀即成。

虾仁鹅粒泡饭

饭与粥



小窍门

米加水要适中，水太多米饭易结团，太少会夹生。



功效与宜忌

虾仁与鹅肉、米饭同烹，有健胃补虚功效，适合广大人群食用。

原料：

虾仁30克，鹅肉粒25克，熟米饭200克，高汤250克，酱油5克，精盐3克，植物油20克。

制法：

1. 锅置火上，倒入高汤、精盐烧沸后装入汤碗中。
2. 炒锅上火，倒入植物油烧热，下入虾仁、鹅肉粒炒熟，放入熟米饭、酱油、精盐炒匀即可装碗，随汤碗上桌，随食随泡。





原料:

熟血糯米饭200克, 红椒圈5克, 生菜10克, 番茄20克, 滑菇20克, 湖虾20克, 胡萝卜片5克, 海参片20克, 精盐2克, 味精1克。

制法:

1. 番茄切片摆入盘底, 熟血糯米饭揉成饭团放在番茄片上, 放上红椒圈和生菜叶。
2. 锅置火上烧热, 倒入水、滑菇、湖虾、胡萝卜片、海参片烧沸, 加精盐、味精后装碗, 与血糯米饭拌食。



血糯海参拌饭

饭与粥



小窍门

血糯米与白糯米参半煮出的米饭口感绵糯香黏。



功效与禁忌

血糯米含有人体不能自己合成的多种氨基酸和矿物质, 具有滋阴补肾、明目聪耳的功效。

鲍汁香米菜饭团

饭与粥

小窍门

熟泰米饭捏团宜乘热加工，才不易松散。

功效与宜忌

泰米富含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B₁和B₂、烟酸等，营养价值高，还能补脾和胃、益精强肾。

原料：

熟泰米饭150克，水发银耳20克，熟青菜末30克，芦笋30克，鲍鱼汁100克，圣女果1粒。

制法：

银耳、芦笋分别焯熟；熟泰米饭加熟青菜末拌匀后捏成饭团，与银耳、芦笋、圣女果一同装盘；鲍鱼汁烧热淋入盘中。





原料:

熟籼米饭400克, 虾仁50克, 火腿丁30克, 笋丁20克, 鸭胗肝丁30克, 青豆丁20克, 香菇丁20克, 葱花10克, 鸡蛋4只, 精盐3克, 味精1克, 植物油50克。

制法:

1. 锅置火上, 下油烧热, 倒入虾仁、火腿丁、笋丁、鸭胗肝丁、青豆丁、香菇丁炒匀, 加葱花、精盐、味精、水烩制成“浇头”。
2. 锅复上火, 倒入植物油及打散鸡蛋炒成碎花状, 加入熟籼米饭及浇头, 翻炒出香味装盘即成。

扬州炒饭

饭与粥

小窍门

选用籼米制作, 炒出的米饭粒粒松散, 口感绵软。

功效与宜忌

扬州炒饭的营养搭配均衡合理, 适合大多数人食用。

珍珠蛤蜊饭

饭与粥

 **小窍门**

糯米要吸足水分，旺火沸水蒸熟。

 **功效与宜忌**

蛤蜊肉与糯米同食，对肾功能虚损、阳痿早泄、精力不足、阴虚白带者食疗效果较好。

原料：

蛤蜊200克，猪肉茸100克，糯米100克，
精盐3克，鸡蛋液40克，干淀粉10克，胡椒
粉1克。

制法：

1. 蛤蜊汆水即捞起，取肉洗净剁碎；糯米浸泡2小时。
2. 蛤蜊肉末放入碗中，加猪肉茸、精盐、鸡蛋液、干淀粉搅拌上劲，填入蛤蜊壳中，拍上糯米上笼蒸熟即成。





黑米盏 饭与粥



小窍门

百合要撕去表面的膜，否则有苦涩味。

功效与禁忌

血糯米具有益气补血、健脾开胃、滋阴补肾、舒筋活血的功效。

原料：

熟血糯米400克，枣泥200克，百合50克，果酱20克，绵白糖30克，沙律酱30克。

制法：

熟血糯米加枣泥、绵白糖拌匀，分别填入小碟中，嵌入百合，上笼蒸10分钟后取出装盘，挤上沙律酱和果酱即成。



肉丝蛋炒饭

饭与粥



小窍门

炒饭时加少许鲜汤会使米饭

更滋润。



功效与宜忌

以米饭为主料，配以各种荤素辅料，营养均衡全面，适宜广大人群食用。

原料：

熟粳米饭400克，猪肉丝50克，鸡蛋4个，笋粒50克，鲜汤50克，青豆20克，西式火腿粒20克，葱花5克，精盐2克，绍酒10克，植物油75克。

制法：

1. 锅置火上，下油烧热，倒入打散鸡蛋液，炒至碎花状倒出；笋粒、青豆分别焯熟。
2. 锅复上火，下油烧热，倒入猪肉丝炒熟，加入熟粳米饭、笋粒、青豆、西式火腿粒、葱花炒匀，加鲜汤、鸡蛋花、精盐、绍酒略炒即可装盘。





菜丝鱼片粥

饭与粥



小贴士

黑鱼片要新鲜，先沸水氽熟再入锅煮。

功效与宜忌

粳米能和五脏、补脾胃、长肌坚骨、止泄益气，与鱼片、青菜配食，营养全面。

原料：

黑鱼片100克，熟黑芝麻2克，生菜丝5克，精盐2克，味精1克，粳米50克。

制法：

粳米同水入锅小火煮成粥，加入黑鱼片、熟黑芝麻、生菜丝、精盐、味精煮10分钟即成。