

The Rice Book

大米的正确吃法

不要浪费大米
不要浪费做饭的热情

[美] 斯瑞·欧文 (Sri Owen) 著
王莉莉 译

The Rice Book

大米的正确吃法

[美] 斯瑞·欧文(Sri Owen) 著

王莉莉 译

東方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大米的正确吃法/ (美) 欧文 著; 王莉莉 译. —2 版. 北京: 东方出版社, 2010
书名原文: The Rice Book
ISBN 978-7-5060-3806-5

I. 大… II. ①欧… ②王… III. 大米—食谱 IV. TS972.131

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 014671 号

THE RICE BOOK BY SRI OWEN

Copyright: © 1993, 1998 BY SRI & ROGER OWEN

1993 BY SOUN VANNITHORNE (ILLUSTRATIONS)

This edition arranged with SUSAN HERNER RIGHTS AGENCY, INC.

Through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese Edition Copyright: 2008 ORIENTAL PRESS

All Rights Reserved.

本书版权由大苹果事业有限公司代理

中文简体字版权属东方出版社所有

著作权合同登记号 图字: 01-2007-4722 号

大米的正确吃法

作 者 [美] 斯瑞·欧文
译 者 王莉莉
责任编辑 姬利 曹晔晖
出 版 东方出版社
发 行 东方出版社 东方音像电子出版社
地 址 北京市东城区朝阳门内大街 166 号
邮政编码 100706
印 刷 北京智力达印刷有限公司
版 次 2008 年 3 月第 1 版
2010 年 4 月第 2 版
印 次 2008 年 3 月第 1 次印刷
2010 年 4 月第 2 次印刷
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张 22.875
字 数 225 千字
书 号 ISBN 978-7-5060-3806-5
定 价 38.00 元
发行电话 (010) 65257256 65245857 65276861
团购电话 (010) 65273937

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65266204

序 言

如果想要在此列出所有曾经对此书成书有帮助的人，那么即使用小字体印好几页纸，也不足以表达我的感激之情。在此，我要特别感谢下面名单里的人以及他们的同事、家属、朋友和一切相关人士，他们曾给了我很大的帮助。如果不小心漏掉了任何一个人，我也希望他或她能同样感受到我的感念。

本书所引用的食谱（经作者本人许可），它们的作者的名字在介绍这些食谱时都会被提到，并且他们相应的著作也会被列在精选参考书目里。除他们之外，还有以下需要致谢的人们，我把他们分为两大组，分别按字母顺序排列。

首先，感谢那些提供资料信息或以其他方式帮助过我的人：

英国查塔姆市自然资源协会（海外发展行政部）的 P·A·克拉克、克莱尔·库特、安格斯·霍恩和戴维·特维迪；肯特大学的罗伊·埃伦教授；伦敦市的文森特·多那特尼奥、帕尔米吉尼先生及其同名的公司、阿利文尼有限公司的马赛罗·塞拉菲诺；伦敦大学考古学院的伊恩·格洛弗博士、玛吉·布莱克、艾伦·戴维森、罗兹·丹尼；克佑区皇家植物园的约翰博士和杰特米·德斯菲尔德博士、比·格林、杰拉尔德尼·霍尔特、约翰·梅德门特、杰拉德和瓦莱瑞·马斯；西班牙大使馆商务办事处的玛丽亚·宙斯·塞维拉和她的同事——珍妮·吉尔森、安·沃森、萨米·祖拜达。

新加坡大学马来研究系的伊恩·考德维尔教授和地理系的维克托·萨维奇博士；Ng Nam Bee Marketing Pte 有限公司的卢李洋；《食品报》的维奥莉特·奥恩。

印度尼西亚的阿里达、阿里·艾克迈德·海都斯、伊斯卡达尔、莫尼；印尼国际饭店的艾那克·阿冈·杰德·莱；我的姐姐莱特那萨瑞及其丈夫海卡尔·赛



拉姆；我的妹妹罗斯琳娜及其丈夫乌斯曼·贝卡和家族的许多其他成员。

菲律宾的丽迪亚·阿瑞巴斯、多林·G·费尔南德兹教授、安格利塔·玛拉格达伊教授、卡门·宝莱博士；菲律宾稻米研究协会的总监圣地亚哥·R·奥比恩博士；国际稻米协会的米歇尔·阿劳蒂奥博士、托马斯·哈格拉弗博士、凯斯·伊恩格拉姆博士、G·S·哈什博士、赛尔威德·C·莱勃罗、卢生廉博士、塞尔玛·派瑞斯、拉鲁·帕拉德博士、格莱美·奎克博士、威廉姆·H·史密斯、邓肯·沃夫曼博士、维尔玛尼博士和一个来自华盛顿的国际食品政策研究院的游客马克·W·洛斯格兰特。

中国台湾地区谷类产品研究发展协会的郑珍妮博士及其同事；“农业执行院委员会”的Chen Wen-Deh、布莱特·J·C·林；食品业研究发展协会的Wen-Lian Chen、C. P. Huang、Tin-Yin Liu 博士、Jiing-Yang Wu 博士和很多同事；台湾大学的Cheng-Yi Lii 教授。

日本Hokuriku国家农业实验站的Joetsu、Kiichi Fukui 博士及其夫人、Yoshimichi Fukuta、Ken'ichi Ohtsubo 博士、Masahiro Yano 博士及其同事；大阪的国立人类文化博物馆的Naomichi Ishige 教授；广岛修道大学的理查德·霍斯金教授。

韩国农作物实验站农村发展行署的Suwon、Choi Hae Chune 博士、Jekyu Kim 博士、Ki-Joon Shin 博士、Kyu-Won Kim 博士。

西班牙的阿莉西亚·里奥斯；瓦伦西亚的宙斯·格里古伊斯；木尔西亚西班牙外贸学院的安琪儿·高恩拉莱兹；奥利瓦Iberica de Arroces SA的阿里·扎玛尼·瓦连。

印度农业研究委员会的阿·阿莱姆博士和D·P·思恩赫博士；印度农业研究协会的F·U·扎曼、阿文德帕尔·思恩赫·卡塔哈和加斯比尔·思恩赫·卡塔哈、J·（“吉格斯”）伊恩德·思恩赫·卡尔拉；布哈拉餐厅的主厨玛丹·拉尔·杰伊斯瓦尔；新德里穆尔亚希拉顿酒店的主厨穆罕穆德·拉伊斯；新德里泰姬陵酒店的阿尔威德·萨拉瓦特。

泰国的索姆拜特·勃哈皮勒姆、卡莫尔万·珀亚斯提提（“Noot”）；农业扩展部的昌皮赛亚·西姆帕里及其同事；G·普莱姆伊有限公司的拉克什·索德赫亚；泰国稻米磨坊联合会的尼泊恩德·沃恩拉根和奥帕斯·阿卡德威福特。

澳大利亚新南威尔士立顿稻米种植者联合会的克里斯·布莱克、林赛·布拉麦尔和克伦·伊恩格；新南威尔士 Yanco 农业学院的安东尼·布莱克尼、林赛·威尔克及其同事；悉尼《澳大利亚日报》的彻丽·莱佩。

马来西亚农业研究发展协会的苏帕德·穆赫德·阿明博士、祖伍博士、阿迪南·哈斯艾恩博士和阿迈德·扎姆扎姆博士；马来西亚国家稻米局的穆罕穆德·达什拉。

美国得克萨斯州休斯敦市的美国稻米委员会委员比尔·法默、玛丽·乔·霍休、克里斯顿·奥布莱恩、詹姆斯·W·威利斯及其同事；得克萨斯州博蒙特市的比尔·韦伯博士；路易斯安那州克劳利市的列昂纳多·汉斯金斯、路易斯安那稻米种植者联合会的主席及美国稻米委员会的前主席；在路易斯安那 Mer Rouge 地区的拉里·G·塔布斯；华盛顿的唐娜·乔·丹尼森、帕齐·盖耶和劳拉·赫德森；来自路易斯安那的参议员 J·贝内特·约翰斯顿。

其次，是那些对我们的工作起到至关重要作用的个人和组织，他们在旅行、食宿及联络和沟通方面对我们都有很大帮助，并尽可能地为我们提供资料。在此十分感谢他们的热情好客。

旅馆人员：在希尔顿国际饭店，香港的詹姆斯·A·史密斯；伦敦的迈克尔·斯赫特兹道夫；首尔的安德鲁·博萨德；Kyongju 的阿明·H·斯克洛艾克；吉隆坡的沃尔夫冈·沙克和伊丽莎白·苏；伦敦多尔切斯特酒店的戴维·威尔克森和威利·埃尔泽纳；在海厄特酒店，伦敦的迈克尔·格雷和华盛顿区的保罗·J·林伯特；伦敦康拉德酒店的约翰·W·赛尔布洛克和杰德伊普·玛祖慕达；中国香港康拉德酒店的朱迪·阿伦德尔和珍妮·李；曼谷东方酒店的库尔特·瓦克特韦尔，埃里克·布兰德、泊恩斯瑞·鲁勃莱布恩夫人、安卡纳·吉尔维夫人和诺伯特·A·考斯特那；槟榔屿金莎酒店的 Wong Wai Ling，泰姬酒店，伦敦的苏柏喀什·N·泰克、斋浦尔的瑟伊特·迪隆和拉伊维·都塔及其他很多新德里和安哥拉的人们。新德里穆尔亚希拉顿酒店的肖纳·阿德赫卡里；印尼国际酒店的副总裁 A·A·盖德·莱，他还为我们安排了到他的家乡巴厘岛之行，并在那儿接待了我们。还是在巴厘岛，Nusa Dua 的普特里巴厘酒店的 F·普沃诺、A·A·G·阿冈和巴厘海滩酒店的萨雅什·穆迪达以及众多同事。特别感谢洛斯巴诺斯的国际稻米协会招待所全体友好的员工。



其他组织和个人：吉隆坡《新海峡时报》的艾斯哈·阿里；国际稻米协会的比尔·巴萨那；悉尼的澳大利亚气体烹饪学校的简·布恩和她的团队；墨尔本的玛格丽特·克拉克和理查德·克拉克；国际酒食协会的斯尔维亚·戴维森和高·邓恩·梅内尔、伊丽莎白·格蓓；雅加达的苏卡诺·哈蒂安；BBC 印尼分部主任迈克尔·哈里森、艾伦·肯尼、海迪·拉塞尔斯和克拉丽丝·迪克森·赖特；东京 Waseda 大学的肯尼思·伦登教授；墨尔本的耶克提·莫瑞斯和艾伦·莫瑞斯、戴维·纳特、扎哈拉·奥斯曼；我们的儿子，伊万和丹尼尔；罗马·萨塔拉、迪帕克·黛瓦和旅游公司（印度）有限公司的全体员工及伦敦 TCI 办事处的帕尔·萨克哈亚；墨尔本的斯万·萨鲁姆派特和雷纳·萨鲁姆派特；伯明翰的哈伦·沃克；南卡罗来纳州哥伦比亚的唐纳德·韦瑟比教授及其夫人。

此外，特别感谢我们的家庭医生艾伦医生和来自罗汉普顿皇后医院的健康顾问 C·S·麦金托什医生，他们确保了我们的身体健康。感谢在中国台湾地区为我们与政府官员及科学家作会议安排的台北阶梯出版社社长 Shawn-Wu Yen 及他的秘书雪莉·G·H·谢长廷，由于他们的热情帮助，我们在台湾地区收获颇丰。

感谢弗朗西斯林肯公司的乔·克里斯特曼为本书平装本的再次出版所做出的努力，还有斯瑞的经纪人约翰的支持和帮助。

斯瑞·欧文 & 罗杰·欧文

目 录

第一章 购物单上的大米

序言 / 1

第一节 大米的分类与贮存 /002

大米的分类 /002

大米的贮存 /009

第二节 大米中的营养素 /010

碳水化合物 /010

维生素 /012

蛋白质 /013

矿物质 /013

纤维素 /013

第三节 世界上的大米 /015

第四节 水稻植物 /017

水稻田 /019

收割前后 /019

第五节 谷物 /021

第六节 宗教习俗、文化和神话 /023

稻米的礼物 /024

祖先的神话 /026

稻米的女性灵魂 /028

绿色宗教 /031

第七节 稻米简史 /033

选择——无意识还是有意识 /033

稻米王国 /035

烹饪和食用的态度 /037

西方的稻米 /040

稻米越过了大西洋	/042
托马斯·杰斐逊改善育种	/043
第八节 未来的可能性	/046
世界市场	/046
自由贸易、关税和津贴	/050
农民的资源	/053
中国:稻米的顶级生产国	/055
繁殖的活力	/058

第一节 大米简餐	/063
一次应该煮多少	/064
应该如何清洗	/064
浸泡大米	/065
大米的计量	/065
在电饭锅里做米饭	/066
在炖锅里做米饭	/066
在蒸盘里做米饭	/067
在烤箱里做米饭	/067
在微波炉里做米饭	/067
加盐一起煮	/068
加油、盐一起煮	/068
加油、盐一起蒸	/068
烹饪蒸谷米	/068
烹饪速食米	/068
烹饪棕色米	/069
烹饪红米和野生米	/069
烹饪糯米	/069
椰浆糯米饭	/070
糯米团(糯米糍、年糕)	/071
炸糯米团(糯米粑)	/071

目 录

饭团或郎当 /072

第二节 大米做配料 /073

椰子饭 /074

黄色香米饭 /074

栗子饭 /075

小豆饭 /076

鹰嘴豆饭 /078

胡萝卜饭 /079

牙买加豌豆饭 /080

椰子辣肉饭 /081

波多黎各豆饭 /082

酥椰子葡萄干饭 /083

风味棕色软米饭 /084

简单意大利调味饭 /085

风味香草饭 /086

鱼汤饭 /088

炒饭 /089

墨西哥米饭和炸豆 /090

烤糯米球 /092

扁豆饭 /093

第三节 汤、开胃食品、第一道菜、单碟饭 /094

鱼肉米丸子 /095

香蕉虾肉米饼 /096

咖喱蛋米丸 /097

火腿米丸 /098

菠菜米丸 /100

爪哇式的带馅米丸 /101

酿葡萄叶 /103

米制小薄饼配五香茄泥 /105

绿豆米脆 /107

香味米酿西葫芦 /108

米粉肉饼蘸杏仁酱	/109
金盅挹	/110
缅甸式鱼汤米线	/113
扁豆饼	/115
印度南方米汤	/116
泰式鸡肉香料米粉汤	/117
菲律宾式酸辣蔬菜虾汤	/118
木瓜大米凉汤	/119
米制蔬菜通心粉汤	/120
绿叶蔬菜米汤	/121
鸡肉辣肠秋葵汤	/122
鸡肉秋葵汤	/124
味噌豆腐米糕汤	/125
意大利南瓜肉汁烩饭	/126
松露肉汁烩饭	/127
野生蘑菇肉汁烩饭	/128
鸭肉辣酱	/130
大米茄“帽”	/131
大米菠菜夹饼	/133
模制蓝酪米饭	/134
寿司米饭	/135
日本风味大米沙拉	/136
烟熏三文鱼寿司卷	/137
酿三文鱼寿司	/138
扇贝紫菜卷寿司	/139
大米沙拉配咖喱蛋	/140
日式蒸钵米饭	/142
烟熏三文鱼鳄梨大米沙拉	/143
奶油鱼蛋饭	/144
普罗旺斯式酿鱿鱼沙拉	/146

目 录

大米肝糕 /148

模制蟹肉饭 /149

牛肉大米煎蛋 /150

牛肝鸡肉焦糖葱焗饭 /151

沙丁鱼焗饭 /153

中国式香米肠 /155

第四节 主菜——大米搭配鱼肉或海鲜 /156

香味鲑鱼饭 /156

金枪鱼蒸饭 /158

甜辣虾配搭炒饭 /159

葡萄牙式咸鳕鱼马铃薯饭 /160

海鲜什锦饭 /162

海鲜火锅 /163

小龙虾汤 /164

蘑菇大米酿多佛鲷鱼 /166

鱼肉饭 /167

椰汁虾 /168

酿鲑鱼 /170

辣咖喱鱼 /171

鲑鱼米布丁 /173

鲑鱼米卷 /174

鲑鱼米馅饼 /175

虾肉调味饭 /177

第五节 主菜——大米搭配禽类肉 /179

印度比尔亚尼鸡肉饭 /180

醋鸡煲仔饭 /182

鸡肉蘑菇盖浇饭 /183

鸡肉米肠 /185

菲式鸡肉阿都波配米饭 /186

鸡肉什锦饭 /187

瓦伦西亚肉菜饭 /189

鸡肉煲仔饭 /191

菲式糯米肉菜饭 /193

焦糖童子鸡或母鸡配葡萄干米饭 /194

蒸鸡肉糯米饭 /196

海南鸡饭 /198

阿富汗肉菜饭 /200

香味米饭配炸酥鸡 /201

秘鲁式鸭肉配米饭 /203

熏鸭配炒饭 /204

拉里·塔布斯的大米酿熏鸭 /206

大米、开心果和葡萄干酿烤鸭 /208

外来酿鸭 /209

香草乳鸽饭 /210

醉鹌鹑红米饭 /211

第六节 主菜——大米搭配羊、牛、猪肉类 /212

羊肉土豆焗饭 /213

烤羊排西葫芦米饭 /214

蒸粗麦粉式的羊肉饭 /216

苏门答腊式的山羊肉咖喱 /217

羊肉煲仔饭 /219

大米茄合 /221

大米酿羊肉 /223

羊肉酸奶饭 /224

辣味蒜香芝麻牛肉 /225

牛肉包 /226

仁当 /228

什锦肉糜 /229

牛肉米饼 /231

炖牛肉配米糕 /232

目 录

红焖牛肉	/234
牛肉盖饭	/235
大马士革式什锦肉焗饭	/236
猪肉焗饭	/238
蔬菜酿蒸肉	/240
香辣咖喱肉	/242
川式肉丝饭	/244
阿卡迪亚式猪肉辣肠	/245
第七节 素食者和严格素食者的大米食谱	/247
天贝	/248
热拌蔬菜沙拉	/251
蔬菜什锦配米糕	/252
椰香玉米饭	/253
菠菜饭酿白菜	/254
豆腐香菇盖饭	/255
蒸白萝卜米糕夹香浓扁豆	/256
烤红椒、茄子和白萝卜米糕串	/257
模制蔬菜饭	/258
蔬菜米卷	/259
大米芦笋沙拉	/260
豆腐胡萝卜糯米饭	/261
塔博勒色拉式的大米沙拉	/262
香浓茄子饭	/263
辣味天贝	/264
酿羊肚菌焗饭	/265
石锅拌饭	/268
野生米、土豆、茄子和奶酪沙拉	/269
野生米白色米杂锦饭	/271
天贝饼	/272
天贝豆腐熟沙拉	/273

豆腐饼 /274

香炸天贝 /275

酱香菜豆饭 /276

风味玉米菠菜大米布丁 /276

第八节 甜米糕和布丁 /278

大黄米粥 /278

蒸夹馅糯米糕 /279

鸡胸米粉甜点 /280

椰香奶油米粉甜点 /281

香蕉米糕 /283

什锦浆果焦糖粥 /283

果仁水果大米布丁 /285

覆盆子米糕 /286

意式米糕 /287

黑米布丁 /288

开心果米饼 /289

克利奥尔式油炸什锦米糊 /290

黑米冰糕 /292

大米冰淇淋 /292

烤大米布丁 /293

佛莱芒式悬钩子啤酒式大米布丁 /294

阿富汗式牛奶大米布丁 /295

印式牛奶大米藏红花布丁 /296

黑莓苹果冷布丁 /297

甜糯米饭配芒果 /298

第九节 汤、酱汁和调味品 /299

鸡牛肉汤 /300

蔬菜原汤 /301

鱼汤 /302

金枪鱼汤 /303

目 录

番茄酱	/304
红辣椒酱	/305
辣酱油	/306
三种辣酱	/306
花生酱	/308
香浓辣酱	/309
杏仁酱	/310
淡咖喱汁	/310
桃味炖菜	/312
大黄炖菜	/313
炸洋葱	/314
酥炸花生鯉鱼	/314
“火药”	/315

第三章 配料、器具、技艺

第一节 配料	/317
第二节 器具	/336
第三节 技艺	/337
备料	/337
烹饪方法	/338
精选参考书目	/339



购物单上的大米

人们对大米的印象是什么呢？人们在想起古代亚洲农民种植的大米和现代超市货架上摆放的大米时所产生的印象肯定是完全不同的，我确信，即使是同时出现在同一个人的意识里，它们也会是矛盾的。在不同的背景下，大米可能会被认为是第三世界人民赖以生存的食物，也可能被当成形容某种熟食的美食词汇。大米可能会致使人体发胖（含有淀粉）并且精白米的蛋白质含量很低（会令人想起那些因缺乏维生素而患脚气病的儿童），但它又是一种无害、纯天然、不会引起任何过敏反应的健康食品，并且应该入选减肥食品才对。

大米，就像其他主要农作物一样，最早是野生的，后来人类才开始自己种植^{*}，并且此后人们不惜一切代价地想获取它。亚洲人民在艰苦年代里还吃不到大米，但总能找到更易种植或者更便宜的食物拿来果腹。他们在种植农作物的问题上有很多难题，因为他们所生产的其他主食类作物在味道、口感和满意度上都无法与大米相媲美。

对经常在超市或小商店购物的人来说，关于大米的一切：从种子培育、选种、种植、收获、碾磨到进入市场的整个过程都是很陌生的。任何运到市场上来的大米都经过了无数人或机器多次的检验和分级，这样才可以确保它的质量。除