

家常主食 600道

喷香主食!

刘云刚◎编著



- 巧手面食跃砧板
- 美味主食天天换
- 中西点心大荟萃

家常 家主 食

刘云刚 编著

 中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常主食 / 刘云刚编著. —北京: 中国妇女出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5127-0142-7

I. ①家… II. ①刘… III. ①主食—食谱 IV. ①TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 232110 号

家常主食

作 者: 刘云刚 编著

责任编辑: 魏 可

设 计: 刘拴成

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) (010) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 15

字 数: 300 千字

版 次: 2011 年 5 月第 1 版

印 次: 2011 年 5 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5127-0142-7

定 价: 29.80 元



版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



目录 Contents

• 主食与膳食结构平衡	001
一、主食营养大盘点	001
二、常见主食原料的百克营养成分	002

第一章 百变米饭

如何煮出香甜可口的米饭..... 004

- 一、煮好米饭必须注意的关键点..... 004
- 二、六个常用的煮饭小窍门..... 005

炒饭

菠汁金包银炒饭.....	006
香米炒饭.....	007
豆豉鸡肉炒饭.....	007
酱油炒饭.....	007
榄菜肉末炒饭.....	008
肉蛋炒饭.....	008
特色炒饭.....	008
香菇肉末炒饭.....	009
孜然黄金炒饭.....	009
蛋炒饭.....	009

海苔滑菇炒饭.....	010
海味辣白菜炒饭.....	010
海鲜咖喱炒饭.....	010
胡萝卜肉丁炒饭.....	011
椒香芽菜肉炒饭.....	011
蘑菇炒饭.....	011
泡菜炒饭.....	012
时蔬炒饭.....	012
豌豆炒饭.....	012
鲜虾蛋包饭.....	013
扬州炒饭.....	013
鱼子蟹肉炒饭.....	013

盖浇饭

鸡蛋西红柿盖浇饭.....	014
土豆丝盖浇饭.....	015
青椒肉丝盖浇饭.....	015
炆炒圆白菜盖浇饭.....	015

宫保鸡丁盖浇饭.....	016
回锅腊鸭盖浇饭.....	016
回锅肉盖浇饭.....	016
麻婆豆腐盖浇饭.....	017
木耳猪肝盖浇饭.....	017
茄汁鱼片盖浇饭.....	017
土豆牛肉盖浇饭.....	018
鱼香肉丝盖浇饭.....	018
豉汁鸡丁盖饭.....	018
葱油鲜菇盖饭.....	019
滑炒鸡胗盖饭.....	019
黄桃豆豉肉盖饭.....	019
咖喱鸡肉盖饭.....	020
咖喱牛肉盖饭.....	020
咖喱猪排盖饭.....	020
腊肠里脊盖饭.....	021
梅菜扣肉盖饭.....	021
奶香猪排盖饭.....	021
嫩汁牛肉盖饭.....	022



牛仔骨盖饭.....	022
浓汤鲜鱿盖饭.....	022
什锦仔鲍盖饭.....	023
素烩杂菇盖饭.....	023
蒜薹肉片盖饭.....	023

蒸饭

四色蒸饭.....	024
蚕豆咸鸭腿饭.....	025
葱香鲫鱼饭.....	025
葱油蒸鸡饭.....	025
富贵团圆饭.....	026
果脯甜饭.....	026
海蟹蒸饭.....	027
黑米八宝饭.....	027
酱油鱼子饭.....	027
龙眼饭.....	028
南瓜糙米饭.....	028

飘香鱼块蒸饭.....	028
松茸蒸饭.....	029
窝蛋肉臊蒸饭.....	029
香菇鱼脯蒸饭.....	029
香菇仔鸡蒸饭.....	030
香蒸糙米饭.....	030
椰香血糯蒸饭.....	030
芋头焖饭.....	031
杂粮蒸饭.....	031
蒸双米饭.....	031

风味饭

金枪鱼米饭三明治.....	032
叉烧饭.....	033
东南亚蔬果饭.....	033
法式红酒烩饭.....	033
港式煲仔饭.....	034
港式焗烤饭.....	034

果味饭团.....	034
海鲜石锅拌饭.....	035
韩式辣白菜拌饭.....	035
鳗鱼寿司卷.....	035
芒果海鲜饭.....	036
米饭鳗鱼三明治.....	036
柠汁鸡腿饭.....	036
浓汤鲟鱼饭.....	037
普吉岛海鲜饭.....	037
日式茶泡饭.....	037
日式鳗鱼饭.....	038
三文鱼寿司.....	038
石锅拌饭.....	038
石锅牛肉拌饭.....	039
辣椒蟹腿饭.....	039
西班牙椰香饭.....	039
香酥鸡饭.....	040
鱼子酱手卷.....	040
猪排蛋包饭.....	040



第二章 营养靓粥

如何熬出营养好粥...042

- 一、白粥的原料选择与熬制...042
- 二、如何煮出好吃的菜粥...043
- 三、如何煮出鲜美的肉粥...043
- 四、如何煮出营养的杂粮粥...043

花果蔬菜粥

银耳南瓜粥.....	044
冰糖山药粳米粥.....	045
菠菜牛奶粥.....	045

菜干咸骨粥.....	045
葱白粳米粥.....	046
骨汤白菜粥.....	046
果蔬麦片粥.....	046
红枣菊花粥.....	047



胡萝卜粥.....	047	豉豆排骨粥.....	056	粳米绿豆粥.....	065
花式水果粥.....	047	韭黄海米粥.....	056	桂圆芡实粥.....	065
茴香粳米粥.....	048	皮蛋排骨粥.....	057	核桃紫米粥.....	066
苦瓜冰糖粥.....	048	皮蛋瘦肉粥.....	057	黑米红豆粥.....	066
芹菜木耳粥.....	048	芹菜牛肉粥.....	057	红豆大麦芽粥.....	066
青菜粥.....	049	肉丝海带粥.....	058	红米满庭芳粥.....	067
清香茄子粥.....	049	肉松米浆.....	058	花生红豆粥.....	067
香椿白粥.....	049	肉香黄花粥.....	058	奶香麦片粥.....	067
山楂粥.....	050	碎米牛肉粥.....	059	牛奶粥.....	068
茼蒿冰糖粥.....	050	鲜虾鱼子粥.....	059	葡萄干粥.....	068
鲜菇大米粥.....	050	鲜蚝粥.....	059	荞麦薏米粥.....	068
香菇烤麸花生粥.....	051	鲜鱿水蟹粥.....	060	香浓燕麦粥.....	069
薏米甜橘粥.....	051	咸菜肉末粥.....	060	小米红枣粥.....	069
营养蔬菜粥.....	051	香滑鳝段粥.....	060	燕麦红薯粥.....	069
油菜草菇面筋粥.....	052	芋头肉片粥.....	061	燕麦南瓜粥.....	070
菠萝紫菜粥.....	052	猪肝粥.....	061	芙蓉羹.....	070
枣香玉米片粥.....	052	猪腰粥.....	061	玉米粥.....	070

水产肉禽蛋粥

鸡肉玉米粥.....	053
豉香牛蛙粥.....	054
菠菜猪肝粥.....	054
番茄土豆鸡肉粥.....	054
港式滑鸡粥.....	055
胡萝卜羊肉粥.....	055
黄瓜猪肉粥.....	055
鸡翅粥.....	056

五谷杂粮粥

红枣薏米粥.....	062
双色米粥.....	063
白果麦片粥.....	063
阿胶粥.....	063
纯色黑米粥.....	064
大枣鲜桂粥.....	064
豆浆粥.....	064
多宝粥.....	065





第三章 香浓面条

面条烹饪有诀窍... 072

- 一、最好的手擀面..... 072
- 二、炒面如何不粘连..... 072
- 三、千米粉、千米线要怎样泡..... 073

热汤面

- 西红柿打卤面..... 074
- 韩式乌鸡面..... 075
- 雪菜肉丝面..... 075
- 辣鱼仔汤面..... 075
- 香菇鸡翅面..... 076
- 潮式汤面..... 076
- 酸辣牛肉面..... 076
- 蔬菜汤面..... 077
- 浓汤牛腩面..... 077



- 家常浓汤面..... 077
- 肉臊面..... 078
- 酱卤牛骨面..... 078
- 红油榨菜面..... 078
- 葱油小面..... 079
- 西红柿肉末面..... 079
- 味噌羊肉面..... 079
- 豚骨拉面..... 080
- 日式叉烧面..... 080
- 酸辣面..... 080
- 白蛤汤面..... 081
- 五香牛肉面..... 081
- 酸辣肉末汤面..... 081
- 柠檬咖喱虹鳟鱼面..... 082
- 猪排面..... 082
- 日式海鲜面..... 082
- 鸡汤菠菜面..... 083
- 牛肉蔬汁面..... 083
- 清汤海藻面..... 083
- 青菜凤爪面..... 084
- 豌豆扯面..... 084
- 豆豉排骨米线..... 084
- 辣味虾千米线..... 085
- 海味米线汤..... 085

- 石锅泡菜粉..... 085

凉拌面

- 爽口凉拌面..... 086
- 五彩凉拌面..... 087
- 双丝拌面..... 087
- 鸡丝凉面..... 087
- 凉拌热干面..... 088
- 麻酱拌面..... 088
- 瑶柱海鲜拌面..... 088
- 家常拌面..... 089
- 泰汁海鲜拌面..... 089
- 日式凉拌面..... 089
- 蔬菜拌面..... 090
- 油炸肉拌面..... 090
- 茄汁拌面..... 090
- 什锦水果拌乌冬..... 091
- 凉拌手擀面..... 091
- 红油荞麦面..... 091
- 凉拌荞麦面..... 092
- 鲜虾荞麦面..... 092
- 西红柿拌面..... 092
- 紫菜西红柿面..... 093



独特拌面	093
醋油凉面	093
豆瓣鲈鱼面	094
三鲜热擀面	094
火腿肠拌米粉	094

爆炒面

家常肉丝炒面	095
猪肚炒面	096
文蛤海鲜面	096
鱼香炒面	096
黑椒蛤蜊炒面	097
牛油果鲜虾炒面	097

鲜虾鱿鱼炒面	097
葱爆银鱼乌冬面	098
海苔白蛤乌冬面	098
沙茶牛肉炒面	098
奶油虾蟹面	099
香干时蔬炒面	099
紫菜虾仁炒面	099
龙虾炒面	100
蛋包炒面	100
芦笋蟹子炒面	100
香芹炒面	101
杂菌炒面	101
三文鱼炒菠菜面	101
肉酱意粉	102

青水榄炒意粉	102
鲍汁鹅掌炒意粉	102
茄汁炒意粉	103
绿色意粉	103
八爪意面	103
炒蝴蝶粉	104
香炒蝴蝶粉	104
杂菌炒通心粉	104
牛肉通心粉	105
泰式酸辣椰丝鲜虾粉	105
培根番茄炒粉	105
肉丝炒粉	106
排骨炒河粉	106
肉炒河粉	106



第四章 可口酥饼

常见饼类大集合... 108

一、发面饼和硬面饼	108
二、常见饼的制法	109
三、千变万化的馅饼	109
芝麻鸡蛋煎饼	110
菠菜煎饼	111
草帽饼	111
叉烧酥饼	111

炒面夹饼	112
椿芽蛋饼	112
葱花饼	112
葱油薄饼	113
煎蛋面包	113
豆沙酥饼	113
海鲜脆饼	114
海鲜可乐饼	114
蚝仔烙	114

小圆馅饼	115
芥末海苔饼	115
芝麻莲蓉饼	115
韭菜夹心饼	116
香草果子比萨饼	116
玉米黄金饼	116
南瓜饼	117
豆沙饼	117
荷叶饼	117



红豆夹心饼.....	118	糯米小饼.....	124	香煎杏仁饼.....	130
红豆香饼.....	118	苹果煎蛋饼.....	124	杂菌薄饼.....	130
红豆酥盒.....	118	黄金鱼饼.....	124	香炸茄饼.....	130
红薯饼.....	119	糯米芝麻饼.....	125	甜薄撑.....	131
瓢瓜煎饼.....	119	韭菜海肠酥盒.....	125	雪菜盒子.....	131
花生甜糯饼.....	119	韭菜虾皮鸡蛋饼.....	125	韭菜圆盒.....	131
烤鸭胸比萨饼.....	120	香椿鸡蛋饼.....	126	杂菌酥盒.....	132
窝蛋火腿比萨饼.....	120	土豆煎蛋饼.....	126	羊肉薄饼包.....	132
小番茄芝士比萨饼.....	121	麻酱饼.....	126	芝麻饅.....	132
八爪鱼比萨饼.....	121	奶味软饼.....	127	巧手菜盒.....	133
火腿比萨饼.....	122	卤肉锅盔.....	127	黄金大饼.....	133
鸡蛋灌饼.....	122	焦糖夹心饼.....	127	鸡蛋馅饼.....	133
鸡蛋煎饼.....	122	肉馅夹心饼.....	128	香煎黄鱼饼.....	134
鸡蛋小米饼.....	123	手撕饼.....	128	鸡丝辣酱饼.....	134
鸡蛋煎面饼.....	123	草莓手卷.....	128	果香西瓜饼.....	134
香煎土豆饼.....	123	蛋糕饼.....	129		
煎米饼.....	123	香菇肉饼.....	129		
南瓜烙饼.....	124	小米饼.....	129		



第五章 家常馒头

怎样蒸出暄软的馒头

..... 136

- 一、面粉的选择..... 136
- 二、发酵的方法..... 136
- 三、蒸的方法..... 137

红糖全麦馒头.....	138	金银馒头.....	140
菜馒头.....	139	卡通馒头.....	140
豆渣馒头.....	139	开花馒头.....	141
胡萝卜馒头.....	139	糜子面馒头.....	141
花生馒头.....	140	南瓜馒头.....	141



荞麦馒头	142	双色馒头	143	玉米馒头	144
刀切馒头	142	香米面馒头	143	芝麻核桃小馒头	144
全麦馒头	142	玉米开花馒头	143	紫米馒头	144



第六章 各式花卷

好吃花卷轻松做... 146

一、发酵不成的常见问题...146

二、花卷的几种基础卷法...147

芝麻香卷	148
椒盐花卷	149
麻酱卷	149
巧克力双色花卷	149
豆沙花卷	150
菜花卷	150

葱花卷	150
猪蹄卷	151
佛手花卷	151
荷叶花卷	151
黑芝麻花卷	152
蝴蝶卷	152
火腿卷	152
蓝莓花卷	153
麻花卷	153
十字卷	153

百合花卷	154
脑型花卷	154
领结卷	154
枣花卷	155
三色卷	155
鲜香猪肉卷	155
如意卷	156
养生卷	156
奶油花卷	156



第七章 美味包子

包子好吃馅难调... 158

一、肉馅 158 |

二、素馅 158 |

三、甜馅 159 |

刺猬包	160
鲜虾鲍鱼包	161
蟹黄鲜肉包	161
菠汁包	161

茴香猪肉包	162
茴香包	162
香辣豆腐包	162
茶树菇酱肉包	163



蔬汁野菌包.....	163	雪菜肉包.....	168	水煎包.....	172
牛肉烧卖包.....	163	鲜肉豆芽包.....	168	港式薄皮包.....	173
大肉包.....	164	猪肉大葱包.....	168	粗粮玉米包.....	173
四季豆肉包.....	164	酸菜肉包.....	169	荞麦粗粮包.....	173
香浓酱肉包.....	164	糯米鲜肉包.....	169	三角糖包.....	174
笋干粉丝包.....	165	碎肉包.....	169	奶黄包.....	174
青菜包.....	165	秋叶包.....	170	豆沙包.....	174
胡萝卜煎蛋包.....	165	虾皮包.....	170	枣泥包.....	175
家常素包.....	166	大虾蒸包.....	170	水晶元宝包.....	175
蔬菜包.....	166	水晶虾仁包.....	171	菊花包.....	175
香菇油菜包.....	166	鱼翅蟹粉包.....	171	寿桃包.....	176
枸杞养生包.....	167	水晶蒸包.....	171	苹果包.....	176
芽菜肉包.....	167	薄皮汤包.....	172	梨包.....	176
芹菜小肉包.....	167	排骨包.....	172		



第八章 好吃饺子

一碗好吃的饺子... 178

一、煮食..... 178



二、蒸食..... 178

三、煎食..... 179

大馅水饺.....	180
猪肉粉条馅饺.....	181
猪肉大葱冰花饺.....	181
猪肉白菜饺.....	182
芸豆水饺.....	182

鸳鸯饺.....	183
羊肉红汤饺.....	183
蟹黄蒸饺.....	184
鲜虾水饺.....	184
鲜虾鸡蓉煎饺.....	185
西葫芦鸡蛋饺.....	185
弯月香芹蒸饺.....	186
汤饺.....	186



四喜蒸饺	187	荞麦面蒸饺.....	189	玲珑素心饺.....	191
时蔬奶汤饺.....	187	芥菜饺.....	190	卡通菜香蒸饺.....	192
三鲜饺.....	188	泡菜饺.....	190	韭菜猪肉水饺.....	192
三文鱼馅饺.....	188	南瓜皮豆沙馅蒸饺.....	190		
如意蒸饺	189	木耳香菇肉馅煎饺.....	191		



第九章 鲜香馄饨

馄饨好吃全靠汤头... 194

一、基础高汤的制作方法

..... 194

二、素高汤的制作方法

..... 195

红油鲜肉馄饨..... 196

荸荠鲜虾馄饨..... 197

豉汁蒸馄饨..... 197

海带三鲜馄饨..... 197

海鲜焗馄饨..... 198

红汤羊肉金针馄饨..... 198

红汤龙抄手..... 198

胡萝卜牛肉馄饨..... 199

馄饨方便面..... 199

家常馄饨面..... 199

杭椒猪肉馄饨..... 200

韭菜鸡蛋馄饨..... 200

麻汁拌馄饨..... 200

梅菜鲜肉馄饨..... 201

奶油焗馄饨..... 201

浓汤元宝馄饨..... 201

清汤鸡肉馄饨..... 202

清汤鱼肉馄饨..... 202

乳鸽馄饨汤..... 202

生煎馄饨..... 203

酸辣馄饨面..... 203

泰汁馄饨..... 203

西式馄饨..... 204

鲜蔬馄饨..... 204

鲜虾小馄饨..... 204

鲜虾云吞面..... 205

香炸馄饨..... 205

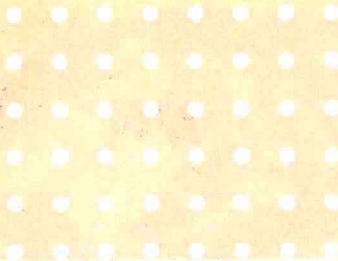
燕皮紫菜馄饨..... 205

油炸三角馄饨..... 206

蒸大馅馄饨..... 206

紫菜虾皮馄饨汤..... 206





第十章 中西点心

制作小点心的实用工具 208

- 一、中式点心制作所需要的
基本工具 208
- 二、西式点心制作所需要的
基本工具 208

中式点心

甜春卷	210
桂花汤圆	211
鲜肉汤圆	211
珍珠丸子	211
叶儿粑	212
白糖发糕	212
芝麻糯米糕	212
油炸冰激凌	213
杏仁豆腐	213
糖耳朵	213
家常麻花	214
驴打滚	214
枸杞菊花冻	214

椰奶红豆糕	215
红枣冻糕	215
豆沙芝麻如意卷	215
花生糍粑	216
豆沙梅花酥	216
枣泥咸蛋酥	216
红豆酥	217
红豆花酥	217
萝卜酥团	217
水晶砵仔糕	218
黑米鸡肉粽	218
咸香肉粽	218

西式点心

巧克力小熊饼干	219
红糖小蛋糕	220
抹茶红豆蛋糕卷	220
原味蛋挞	220
乳酪蛋糕	221
草莓芝士蛋糕	221
蓝莓芝士蛋糕	221
榴莲慕斯蛋糕	222
雪梨慕斯蛋糕	222
巧克力海绵慕斯蛋糕	222
芒果生日蛋糕	223
覆盆子抹茶蛋糕	223
红糖蜂蜜小蛋糕	223
胡萝卜纸杯蛋糕	224
开心果戚风蛋糕	224
巧克力布朗尼	224
黄油红枣蛋糕	225
金枪鱼三明治	225
早餐三明治	225
火腿面包卷	226
芝麻麻花面包	226
小菠萝包	226
曲奇饼	227
杏仁牛角酥	227
奶油泡芙	227
苏打饼干	228
茶香饼干	228
小树夹心饼干	228

主食与膳食结构平衡

一、主食营养大盘点

民以食为天。现代人忙乱的生活节奏，经常将人们饮食的规律性以及膳食结构的平衡扰乱。路边随处可见的餐饮酒楼、速食店、茶吧、咖啡店等，虽然为忙碌的现代人提供了便利，随时可以满足人们在饮食方面的需求，可是想要恢复膳食结构的平衡，只靠买来的食品是远远不够的。

那么，什么是膳食结构平衡呢？当人们每天所摄取的食物中的营养素种类齐全、数量充足，且在搭配比例上满足了个人的身体机能运行的需要，我们即可称之为膳食平衡。在国内外大量的营养学家的著作里，都提到过一个“金字塔理论”，在这个金字塔的基础部分，则是主食，即我们日常生活中非常熟悉的米饭、面条、馒头、面包等各种谷类食品。

被这么多营养学家所推崇的主食里，到底有哪些人体必需的营养呢？主食中的营养成分，因其原材料和加工方式不同而略有差别，我们在这里，将其中的几种主要营养成分做个简单的介绍：

（一）碳水化合物

我们知道，一个人每天要进行大量的脑力和体力活动，而这些活动要消耗大量的热量，热量又来自于人体内所吸收的糖分，最佳的糖分来源则是碳水化合物。如果日常膳食中缺乏了碳水化合物，会造成全身无力、易感疲惫、低血糖性昏迷等症状，严重的还会对心脑血管功能的正常运行带来阻碍。

（二）纤维素

纤维素是一种不溶于水和普通有机溶剂的物质，这一特性令它不易被人体器官消化吸收。既然不能被消化吸收，那它对人体有什么好处呢？近年来的研究证明，纤维素的存在对人体正常的生理功能运行起着至关重要的作用。它能刺激肠胃的蠕动，促进消化油腻食品、排出身体内的毒素，防治便秘等疾病，增加饱腹感，延缓胃部排空，对减肥瘦身有帮助。高纤维素的饮食结构还可改善高血糖、高血脂的症状，预防肠道疾病的发生。

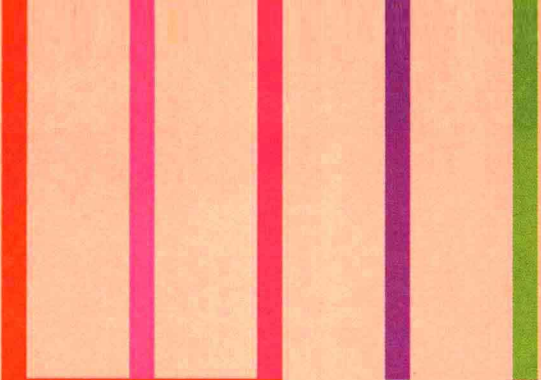
（三）维生素

提起谷物中的维生素，人们最熟悉的就是B族维生素，即维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、烟酸、泛酸、叶酸等。因其为水溶性维生素，在人体内停留时间较短，所以必须每天补充。而人体每天所必需的B族维生素中的

60%~80% 都是由主食提供。B 族维生素在人体每天必需的营养素中所占比例较小，但若长期缺乏，则易发各类脚气病、口角炎、皮炎、结膜炎等炎症，引起口臭、脱发、贫血、易乏的症状。另外，缺乏 B 族维生素，还会对心血管功能、身体代谢、神经功能等造成影响。

二、常见主食原料的百克营养成分

常见主食原料 (100克)	碳水化合物 (单位：克)	纤维素 (单位：克)	蛋白质 (单位：克)	脂肪 (单位：克)	热量 (单位：千卡)
小麦	75.2	10.8	11.9	1.3	339
标准粉	73.6	2.1	11.2	1.5	349
稻米	77.9	0.7	7.4	0.8	347
小米	75.1	1.6	9	3.1	361
玉米	73.1	6.2	8	4.5	353
薏米	71.1	2	12.8	3.3	361
黑米	72.2	3.9	9.4	2.5	341
高粱米	74.7	4.3	10.4	3.1	360
糯米	78.3	0.8	7.3	1	350
黄豆	34.2	15.5	35	16	390
红豆	63.4	7.7	20.2	0.6	324
绿豆	62	6.4	21.6	0.8	329
黑豆	33.6	10.2	36	15.9	401
南瓜	5.3	0.8	0.7	0.1	23
土豆	17.2	0.7	2	0.2	77
红薯	25.2	1	1.4	0.2	106
挂面	75.6	0.7	10.3	0.6	348
通心粉	75.8	0.4	11.9	0.1	351
粉丝	83.7	1.1	0.8	0.2	338



第一章

百变米饭

米饭，对于延续了几千年的中华饮食文化来说，是一个不可或缺的存在，是我们传统饮食文化的基础根源。你知道怎样才能蒸出香喷喷的米饭？怎样让平凡的米饭变化出无穷的健康美味来吗？赶紧往下看吧！

如何煮出香甜可口的米饭

米饭，对于延续了几千年的中华饮食文化来说，是一个不可或缺的存在，是我们的传统饮食文化的基础根源。

那么，香甜可口的米饭是如何蒸出来的呢？

根据大米的粒形和粒质，一般将其分为籼米、粳米和糯米三类。而在国际市场上，又根据其加工方式不同，将其分为糙米、白米、蒸谷米、碎米等种类。虽然每种米的性质不同，其黏度、出饭率都略有区别，但是米饭在蒸煮的过程中，用水量及其操作过程并没有太大的差别。

一、煮好米饭必须注意的关键点

如何才能煮出一锅香软可口的米饭呢？让我们按照以下五个步骤，来个米饭大变身。

（一）认真挑选原材料

新鲜的籼米因其含油量较大，一般较为透明，腹白较小，质地脆硬，具有一定的光泽度；而新鲜的粳米则较为短圆，腹白比籼米略大；新鲜的糯米较为扁长，且透明度低，色泽偏白。

用手翻动米粒的时候，可闻到较为清新的米香，大多为当年的新米。若凑近后可闻霉变的气味，且米粒发黄，光泽度较差，则有可能为陈米，或已变质的米，挑选时要注意。

另外需要注意的是，若米粒的表面油光特别重，凑近可闻到异味，则有可能是用陈米翻新的，这样的米不建议食用。

（二）淘米的注意事项

新鲜米粒中除了碳水化合物、蛋白质等营养成分之外，还含有多种人体必需的维生素，如维生素B₁等。如何在洗干净米粒的时候最大限度地保存其中的营养成分呢？

我们在用量杯量出煮米饭时所需要的米后，先不要急于加水淘洗。建议先仔细检查一下米粒，趁其较干时择出沙粒、杂质等，这样在淘洗时可以减少清洗时间，从而减少米中的营养成分流失。

然后将去除杂质后的米粒置于容器内，慢慢加入3~5份清水，晃动容器，或以手指顺时针方向轻轻搅动水与米，使谷壳、灰尘等污物漂出。此过程可重复2~3次，用来清洗的水量可逐渐减少，至水面没有漂浮的污物为止。

在清洗米粒的时候，最忌用手使劲搓洗，且清洗的过程最多不宜超过5次，这样才能在最大限度上保存米中的维生素和无机质等营养成分。

另外要注意的是，淘米并不是要将米清洗至水体完全透明，其主要作用是清洗掉米粒表面的灰尘、谷壳屑等污物，所以只要清洗至没有漂浮物漂于水面上即可。

（三）浸泡大法

将清洗好的米沥干水分，在正式上锅煮之前，有一个小诀窍可以让您轻松煮出一锅香喷喷的米饭，那就是浸泡大法。

取与米粒等量的清水，与之轻轻搅拌均匀，静置30分钟以上，令米粒吸入充足的水分，这时可滴入一两滴色拉油，或熟花生油、熟猪油等，以竹筷将其和匀，便可正式上锅蒸煮了。