



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

米饭

R I C E

梁琼白 周敦懿 曹丽娟 李昀谕 高桂兰 著

食尚系列
25



50道可口米饭大集合
中西风情美味变化多

惊喜价
16.00元

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

米饭 / 梁琮白等著. —北京: 中国轻工业出版社, 2004.3

(现代人食谱·食尚系列 25)

ISBN 7-5019-4262-5

I. 米… II. 梁… III. 大米—食谱 IV. TS972.131

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 009485 号

版权声明

原书名: 中西米饭大集合

作者: 梁琮白 周敦懿 曹丽娟 李昀谕 高桂兰

©本书中文简体版由台湾膳书房文化事业有限公司授权, 由中国轻工业出版社独家出版发行。未经著作权人和本社书面许可, 不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。违者必究。

责任编辑: 高惠京 责任终审: 劳国强 封面设计: 王佳芃

版式设计: 王佳芃 责任校对: 李靖 责任监印: 胡兵

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: 2004年3月第1版 2004年3月第1次印刷

开本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字数: 76千字

书号: ISBN 7-5019-4262-5/TS·2520 定价: 16.00元

著作权合同登记 图字: 01-2004-0774

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

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

30923S1X101ZYW

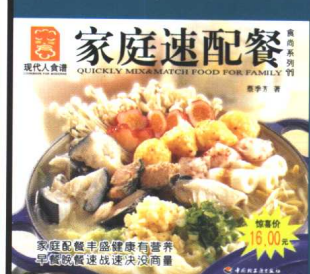
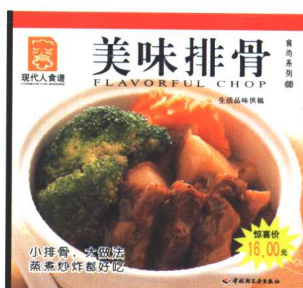
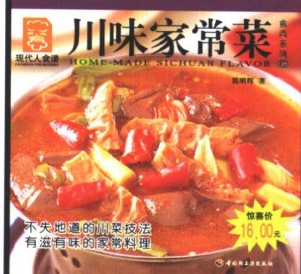
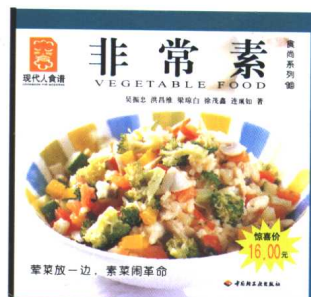


食尚系列



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

享受食品风尚 品味精致生活



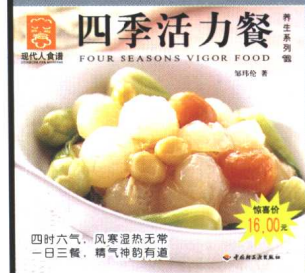
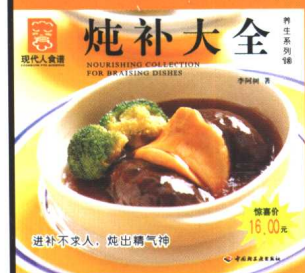
惊喜价
16.00元

养生系列

自然吃，健康补 每一道菜品皆美味



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS



邮购须知：

1. 读者服务部邮购电话：

010-65241695 010-85111729 传真：010-85111730

2. 邮购办法：

① 将书款和邮挂费（国内：书价的10%；国际：以实际邮费为准）

寄至：北京市东长安街6号 中国轻工业出版社读者服务部

邮编：100740

② 请在汇款单中清晰注明：购买书名、册数、收件人姓名、地址和联系电话，如需发票，请注明。

惊喜价

16.00元



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

米饭

Rice

食尚系列 25

梁琼白 周敦懿 曹丽娟 李昀瑜 高桂兰 著



 中国轻工业出版社

目录

煮出筋道好米饭 4



上海菜饭	6
泡菜炒饭	7
腊味煲仔饭	8
鲔鱼炒饭	10
咸鱼鸡丁炒饭	12
明治牛肉饭	14
寿喜烧饭	16
海南鸡饭	18
蟹饭	20
萝卜干炒饭	22

咖喱干果饭	23
炸乳酪饭团	24
意式海鲜饭	26
南瓜焖饭	27
鲜虾蛤蜊焗烤饭 ...	28
红烩牛肉盖饭	30
香菇火腿饭	32
鸡肉蔬菜炖饭	34
夏威夷米比萨	36
牛蒡牛肉三角饭团 ..	37

五色健康饭	38
香油鸡饭	40
原锅油饭	42
虾仁墨鱼浇饭	44
香菜饭	46
造型小饭团	47
高汤煮饭	48
猪油鸡蛋饭	49
冷拌饭	50
蔬菜饭	52



鲷鱼茶泡饭	53
夏威夷菠萝炒饭 ...	54
炖烧嵌饭鸡	56
鸭肉北京风菜饭 ...	58
蔬果沙拉拌饭	60
洋葱牛肉盖饭	61
墨鱼焗滨烧饭	62
海鲜烩饭	64
香煎鲑鱼酪梨杂粮饭 ..	66
鱼肉蒸御饭	68

烤饭团	70
手卷饭	71
黄豆糙米饭	72
什锦生菜包	73
糙米圆白菜卷	74
糙米肉圆	76
填鸡饭	78
荷香鲜鱼饭	80
香滑芝麻糊	82
紫米红豆汤	83

Contents

煮出筋道好米饭

白米(或糙米)煮成米饭，大致要经过洗米、浸米、加热、焖蒸等过程，每一个过程都会影响煮成米饭的品质。因此，只要掌握每个步骤的要领，相信你一定可以轻松煮出一锅好吃的米饭。



1. 洗 米

煮饭前要先洗米，是为了洗去附着于米粒上的杂质及异味。在洗米的过程中，水分会渗入米粒，一些异味也会随之进入；同时，部分营养成分会流失。因此，洗米的时间要掌握恰当，时间愈长，米粒吸附的异味愈多、营养成分也流失愈多。

2. 加 水

水是影响米饭口感的重要因素。如果煮饭时加水太少，无法让淀粉完全熟透，就会变成夹生饭，影响口感；而加水太多，除了部分被淀粉吸收外，还会有剩余的水游离在外，煮出来的饭则会黏糊，同样也不好吃。所以，最理想的加水量是让淀粉完全吸收而不残留，煮出来的饭才筋道好吃。一般，当使用1杯米煮饭时，需加多出米量的20%~30%的水最适宜。

3. 浸 米

浸米的主要目的在于使水分能充分进入米中，并活化米粒中的淀粉酶，使淀粉较容易转变成游离糖及完全糊化，增加饭粒甘甜味及筋道。若浸水时间不够便开始加热，米粒外层就会先糊化，使水分不易进入米粒内层，煮出来的饭内硬（有时候不易熟透）、外湿，缺乏筋道。

4. 加 热

在煮饭的过程中，加热主要是提供足够的能量使淀粉糊化，一般的电锅可以使温度快速上升、达到糊化的目的。但是，淀粉酶能发生作用的最佳温度为40℃~60℃，如温度上升太快，又浸水时间不够，煮出来的饭会缺乏甘甜、弹性。

5. 焖 蒸

焖蒸是指以电锅加热煮饭功能完成后，利用锅内余温，让米粒间残余的水分达到均衡状态，一般10分钟~15分钟之后即可完成。若焖蒸时间不够，饭粒间会有水分残留，且饭粒弹性差，常有没熟透的感觉。

上海菜饭

材料 • INGREDIENTS

白米 3 杯
油菜 500 克
植物油 2 大匙

调味料 • SEASONINGS

盐 1 茶匙

做法 • METHODS

1. 白米洗净，加水没过，浸泡 2 小时、捞出备用。
2. 油菜洗净、切小段(图 1)，用 2 大匙油炒熟、并加盐调味后先盛出；利用锅内剩下的汤汁，将泡过的白米放入拌炒；中途有粘锅的情况时加少许水，继续翻炒至米粒不含白心时，倒入油菜拌炒匀(图 2)，盛入电饭锅内锅，外锅加水 1 杯，蒸至开关跳起时即可。



图 1

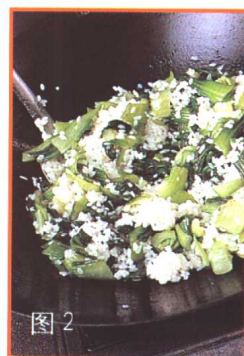


图 2

注 本书中所用植物油为烹调常用材料，在此后的材料中不再列出。

Point: 1. 用生米炒制的菜饭口感比较筋道，也可以将油菜炒好后直接拌入生米蒸熟，米饭比较软烂。
2. 若用猪油炒油菜比较香，色拉油也可以。

材料 • INGREDIENTS

白饭 2 碗
韩国泡菜 1 小碗(约 150 克)
瘦肉 75 克
葱 1 根

调味料 • SEASONINGS

- ① 料酒 1 茶匙 ② 糖 1 茶匙
酱油 1/2 大匙
淀粉 1/2 茶匙

做法 • METHODS

1. 泡菜切碎, 葱洗净、切末(图1); 瘦肉切片, 拌入调味料①略腌, 然后过油捞出(图2)。
2. 用 2 大匙油将白饭炒散, 然后放入韩国泡菜和调味料②同炒, 加入瘦肉片炒匀、入味, 撒下葱末炒匀、盛出即成。

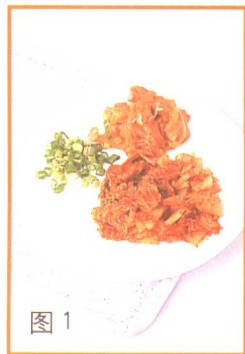


图 1



图 2

泡菜炒饭



Point: 1. 韩国泡菜酸且咸, 炒的时候加点糖比较好吃; 不加也可以, 但是不能再加盐或酱油调味。
2. 除了肉片, 也可以加海鲜炒; 肉片可以用猪肉或牛肉。

腊味煲仔饭



材料 • INGREDIENTS

白米 1 杯
广式腊肠 1 根
腊肉 1 小块
芥蓝菜 2 棵

调味料 • SEASONINGS

蚝油 2 大匙
糖 1/2 大匙
清水 3 大匙
水淀粉 1/2 大匙

做法 • METHODS

1. 白米洗净放入煲内(图1), 加水1杯浸泡约10分钟。
2. 腊肠、腊肉洗净, 放在白米上(图2), 盖上盖子, 移到小火上烧开, 慢慢焖煮至熟。
3. 熄火后取出腊肠、腊肉, 切片后摆在饭上面; 另将芥蓝菜洗净, 烫熟, 用少许油拌一下, 放在饭上面; 将调味料混合、煮沸, 最后淋上煮好的少许调味汁即可。



图1



图2

Point: 1. 洗腊肠、腊肉时, 用温水才洗得干净; 用冷水洗会使外层的油脂凝固。
2. 腊味的汤汁渗到饭里会非常香, 所以不要将腊味和米饭分开煮或蒸。



腊味煲仔饭

鲔鱼炒饭



材料 • INGREDIENTS

白饭 2 碗
洋葱 1/2 个
鲔鱼罐头 1 罐

青豆仁 4 大匙
玉米粒 3 大匙

调味料 • SEASONINGS

料酒 1 大匙
盐 1/2 大匙

胡椒粉 少许

做法 • METHODS

1. 洋葱切丁；打开鲔鱼罐头，倒出余油，将鱼肉取出、弄碎（图1）；青豆仁先烫熟、冲凉（图2）备用。
2. 先用2大匙油炒香洋葱丁，然后放入白饭炒散，加入鲔鱼肉和玉米粒同炒，并加入所有调味料，最后放入青豆仁，炒匀、盛出即可。

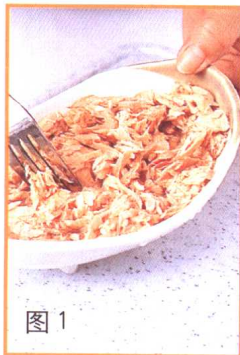


图 1

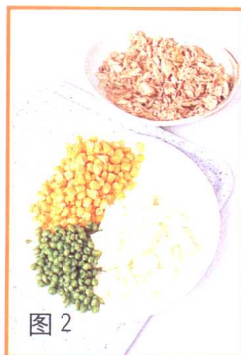


图 2

Point: 1. 炒洋葱的时候要多加翻炒，避免焦糊。
2. 有的罐头鲔鱼肉块很大，所以一定要用叉子弄散；但也有些鲔鱼比较碎，把油倒掉即可。



鲑鱼炒饭

咸鱼鸡丁炒饭



做法 • METHODS

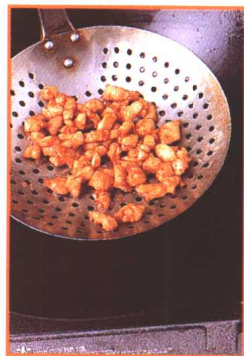
1. 咸鱼整块加水盖过，淋1大匙料酒，用电锅蒸熟，取出、切丁。
2. 鸡胸肉切丁，拌入调味料①略腌；生菜洗净、切丁。
3. 用3大匙油炒鸡丁，一变白就先盛出(下图)；以余油炒饭，并加入调味料②，接着放咸鱼丁和鸡丁同炒。
4. 最后加入生菜，炒匀、盛出。

材料 • INGREDIENTS

白饭 2碗	鸡胸肉 150克
咸鱼 75克	生菜 3片

调味料 • SEASONINGS

①料酒 1茶匙	②料酒 1茶匙
酱油 1茶匙	胡椒粉少许
淀粉 1/2茶匙	



Point: 1. 咸鱼的腥味和咸味都比较重，所以要先蒸过。
2. 炒饭时不要再加盐，免得太咸。



咸鱼鸡丁炒饭