

爱心家肴 越吃越有味
Aixinjiayao

食材虽素，滋味不淡 倡导健康生活理念
素食主义者喜爱的食谱

一学就会的 健康素食

主编○张云甫

编写○张云甫 瑞雅



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

爱心家看 越吃越有味
Aixinjiayao

一学就会的

健康素食

主编○张云甫

编写○张云甫 瑞雅

图书在版编目(CIP)数据

一学就会的健康素食 / 张云甫主编; 张云甫, 瑞雅编写.

-- 青岛: 青岛出版社, 2018.1 (爱心家肴系列)

ISBN 978-7-5552-6476-7

I. ①一… II. ①张… ②瑞… III. ①素菜—食谱

IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第311821号

- 书 名** 一学就会的健康素食
主 编 张云甫
编 写 张云甫 瑞 雅
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真)
0532-68068026
选题策划 刘海波 周鸿媛
责任编辑 陈 宁 肖 雷
封面设计 丁文娟 叶德勇
设计制作 周 伟 葛兴一
制 版 青岛帝骄文化传播有限公司
印 刷 青岛新华印刷有限公司
出版日期 2018年2月第1版 2018年2月第1次印刷
开 本 16开(787毫米×1092毫米)
印 张 10
字 数 200千
图 数 339幅
印 数 1-8000
书 号 ISBN 978-7-5552-6476-7
定 价 29.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017

0532-68068638

建议陈列类别: 生活类 美食类

第一章 素食原料处理与烹制



1. 素食原料处理 6
2. 素食原料烹制 10

第二章

凉菜 清口又提神



果蔬类

- | | |
|--------|----|
| 三彩白菜丝 | 14 |
| 芥末西芹 | 14 |
| 菠菜拌豆干 | 15 |
| 蔬菜素沙拉 | 15 |
| 凉拌黄瓜 | 16 |
| 凉拌菜豆 | 16 |
| 糯荷争春 | 17 |
| 柠檬藕片 | 17 |
| 糖醋藕片 | 18 |
| 爽口果醋藕片 | 19 |
| 老醋花生 | 20 |
| 盐渍花生 | 20 |
| 香菜花生 | 21 |
| 糖醋胡萝卜 | 23 |

- | | |
|------------|----|
| 葱油胡萝卜丝 | 24 |
| 开胃萝卜 | 25 |
| 绿豆萝卜干 | 25 |
| 美味萝卜 | 26 |
| 萝卜黄瓜蘸酱 | 26 |
| 四川泡菜 | 27 |
| 开胃炆拌双丝 | 29 |
| 凉拌山药 | 30 |
| 香甜山药托 | 31 |
| 翠玉金丝 | 31 |
| 茭白浇酱 | 32 |
| 冰凉南瓜方 | 33 |
| 嫩姜拌茼蒿 | 35 |
| 五谷丰登 | 36 |
| 水果沙拉球 | 37 |
| 水果沙拉 | 38 |
| 素水果沙拉 | 38 |
| 栗子拌菱角 | 39 |
| 菌豆类 | |
| 香椿拌豆腐 | 39 |
| 豆皮三丝卷 | 40 |
| 荷塘夜色 | 41 |
| 黄花菜干张丝 | 42 |

- | | |
|------|----|
| 卤水香菇 | 43 |
| 红油木耳 | 43 |
| 美味石耳 | 44 |

第三章

热菜 全家都爱吃



果蔬类

- | | |
|--------|----|
| 上汤白菜 | 46 |
| 壮骨白菜卷 | 47 |
| 吉祥如意包 | 48 |
| 翡翠珍珠 | 49 |
| 双菇扒菜心 | 50 |
| 香菇油菜 | 51 |
| 家乡烤菜 | 52 |
| 油菜烩豆腐乳 | 52 |
| 香干卷心菜 | 53 |

韭菜茄子丝	54	辣酱土豆条	79	二冬烧面筋	102
香韭炒年糕	55	雪里蕻烧芋头	80	菜胆石耳	103
韭菜炒豆腐干	56	金丝芋球	81	草菇笋	104
清炒苋菜	57	芋茆豌豆苗	82	铁板野山菌烩	104
香干炒苋菜	58	铁板奉芋	82	手撕茶树菇	105
酿双椒	59	开胃红薯	83	青龙戏珠	106
家常烧双蔬	60	碧绿三圆	83	菇香三丝	107
美极尖椒辣中香	61	迷你小炒	84	香辣海带丝	109
苦瓜豆干菜	61	炸菱角	85	豆腐海带	110
苦瓜酿香菇素肉	62	香烙藕夹	86	金汤白玉	111
豆豉苦瓜	63	花香山药	87	松子豆腐	112
香酥芹菜圆	63	山药炒双瓜	88	烫钵白玉	113
干椒炒三鲜	64	菠萝蜜汁	89	咖喱豆腐	113
芹菜炒豆芽	65	鲜蘑烧芦笋	89	香菇卤豆腐	114
酥炸茄盒	66	万年红小炒	90	合蒸豆腐	115
鱼香茄子煲	67	干烧竹笋	91	香辣豆干丝	116
铁板浇汁茄子香	67	咖喱苦笋	92	蓬菜磨坊	117
鲜枸杞炒丝瓜	68	苦笋酿香菇	93	香素脯	117
辣烧冬瓜	69	香菇烧苦笋	93	龙凤赛腿	118
冬瓜素回锅肉	70	椒粒炒竹笋	94	百合素裹	119
蒸扒南瓜	70	豆豉竹笋	95	翡翠豆腐皮	120
碧绿玉米	71	双椒烧春笋	95	豆腐烧豆芽	121
口蘑双球	71	菌豆类		炸串玉片	122
南瓜绿枝	72	土豆烧扁豆	96	芥蓝素肉	123
白果二吃	73	彩色黄螺	97	双椒素肉	124
松子玉米	74	现磨豆花	98	青椒素肉丝	125
红烧土豆块	75	麻油豆角	98	干菜烧素肉	126
土豆片炒青椒	76	菇末烧长豆	99		
炆炒麻辣土豆丝	77	茶树菇四季豆	100		
双丝烙面皮	78	榄菜菇末四季豆	101		
麻辣土豆拌粉皮	78	芽菜芸豆	101		

第四章

汤煲
营养又美味

果蔬类

- 土豆菠菜汤 128
- 白菜冻豆腐 129
- 白菜萝卜西红柿汤 130
- 西芹红椒西红柿汤 131
- 荠菜玉珠 132
- 芦荟靛汤 133
- 南瓜洋葱汤 134
- 冬瓜玉米胡萝卜汤 135
- 花香芋头汤 136
- 笋片豆芽西红柿汤 137
- 豆腐玉米汤 138
- 腐竹双菇汤 139
- 木瓜雪莲 140

- 莲藕长生汤 141
- 杞香山药粥 142
- 菌豆类
- 山药素汤 143
- 滋补素羊肉 144
- 香芋素排骨煲 145
- 砂锅牛蒡卷 146
- 雪里豆瓣汤 147
- 糊辣汤 148
- 梨子樱桃川贝羹 149
- 白云菊花羊肚菌 150
- 卤水花菇 151
- 菌菇煲 152
- 五台第一鲜汤 153
- 群仙拜菇 154
- 众菌养生汤 155
- 素肉豆羹 156
- 杜仲素腰汤 157
- 南瓜红豆羹 159
- 奶香大枣南瓜羹 160



本书经典菜肴的视频二维码



爽口果醋藕片
(图文见 19 页)



开胃炆拌双丝
(图文见 29 页)



香辣海带丝
(图文见 109 页)



PREFACE

用爱做好菜 用心烹佳肴

不忘初心，继续前行。

将时间拨回到2002年，青岛出版社“爱心家肴”品牌悄然面世。

在编辑团队的精心打造下，一套采用铜版纸、四色彩印、内容丰富实用的美食书被推向了市场。宛如一枚石子投入了平静的湖面，从一开始激起层层涟漪，到“蝴蝶效应”般兴起惊天骇浪，青岛出版社在美食出版领域的“江湖地位”迅速确立。随着现象级畅销书《新编家常菜谱》在全国摧枯拉朽般热销，青版图书引领美食出版全面进入彩色印刷时代。

市场的积极反馈让我们备受鼓舞，让我们也更加坚定了贴近读者、做读者最想要的美食图书的信念。为读者奉献兼具实用性、欣赏性的图书，成为我们不懈的追求。

时间来到2017年，“爱心家肴”品牌迎来了第十五个年头，“爱心家肴”的内涵和外延也在时光的砥砺中，愈加成熟，愈加壮大。

一方面，“爱心家肴”系列保持着一如既往的高品质；另一方面，在内容、版式上也越来越“接地气”。在内容上，更加注重健康实用；在版式上，努力做到时尚大方；在图片上，要求精益求精；在表述上，更倾向于分步详解、化繁为简，让读者快速上手、步步进阶，缩短您与幸福的距离。

2017年，凝结着我们更多期盼与梦想的“爱心家肴”新鲜出炉了，希望能给您的生活带来温暖和幸福。

2017版的“爱心家肴”系列，共20个品种，分为“好吃易做家常菜”“美味新生活”“越吃越有味”三个小单元。按菜式、食材等不同维度进行归类，收录的菜品款款色香味俱全，让人有马上动手试一试的冲动。各种烹饪技法一应俱全，能满足全家人对各种口味的需求。

书中绝大部分菜品都配有3~12张步骤图演示，便于您一步一步动手实践。另外，部分菜品配有精致的二维码视频，真正做到好吃不难做。通过这些图文并茂的佳肴，我们想传递一种理念，那就是自己做的美味吃起来更放心，在家里吃到的菜肴让人感觉更温馨。

爱心家肴，用爱做好菜，用心烹佳肴。

由于时间仓促，书中难免存在错讹之处，还请广大读者批评指正。

美食生活工作室

2017年12月于青岛

第一章

素食

原料处理与烹制



- | | |
|-----------|----|
| 1. 素食原料处理 | 6 |
| 2. 素食原料烹制 | 10 |

第二章

凉菜

清口又提神



果蔬类

- | | |
|--------|----|
| 多彩白菜丝 | 14 |
| 芥末西芹 | 14 |
| 菠菜拌豆干 | 15 |
| 蔬菜素沙拉 | 15 |
| 凉拌黄瓜 | 16 |
| 凉拌菜豆 | 16 |
| 糯荷争春 | 17 |
| 柠檬藕片 | 17 |
| 糖醋藕片 | 18 |
| 爽口果醋藕片 | 19 |
| 老醋花生 | 20 |
| 盐渍花生 | 20 |
| 香菜花生 | 21 |
| 糖醋胡萝卜 | 23 |

- | | |
|------------|----|
| 葱油胡萝卜丝 | 24 |
| 开胃萝卜 | 25 |
| 绿豆萝卜干 | 25 |
| 美味萝卜 | 26 |
| 萝卜黄瓜蘸酱 | 26 |
| 四川泡菜 | 27 |
| 开胃炆拌双丝 | 29 |
| 凉拌山药 | 30 |
| 香甜山药托 | 31 |
| 翠玉金丝 | 31 |
| 茭白浇酱 | 32 |
| 冰凉南瓜方 | 33 |
| 嫩姜拌莴笋 | 35 |
| 五谷丰登 | 36 |
| 水果沙拉球 | 37 |
| 水果沙拉 | 38 |
| 素水果沙拉 | 38 |
| 栗子拌菱角 | 39 |
| 菌豆类 | |
| 香椿拌豆腐 | 39 |
| 豆皮三丝卷 | 40 |
| 荷塘夜色 | 41 |
| 黄花菜千张丝 | 42 |

- | | |
|------|----|
| 卤水香菇 | 43 |
| 红油木耳 | 43 |
| 美味石耳 | 44 |

第三章

热菜

全家都爱吃



果蔬类

- | | |
|--------|----|
| 上汤白菜 | 46 |
| 壮骨白菜卷 | 47 |
| 吉祥如意包 | 48 |
| 翡翠珍珠 | 49 |
| 双菇扒菜心 | 50 |
| 香菇油菜 | 51 |
| 家乡烤菜 | 52 |
| 油菜烩豆腐乳 | 52 |
| 香干卷心菜 | 53 |

韭菜茄子丝	54	辣酱土豆条	79	二冬烧面筋	102
香韭炒年糕	55	雪里蕻烧芋头	80	菜胆石耳	103
韭菜炒豆腐干	56	金丝芋球	81	草菇笋	104
清炒苋菜	57	芋茼豌豆苗	82	铁板野山菌烩	104
香干炒苋菜	58	铁板奉芋	82	手撕茶树菇	105
酿双椒	59	开胃红薯	83	青龙戏珠	106
家常烧双蔬	60	碧绿三圆	83	菇香三丝	107
美极尖椒辣中香	61	迷你小炒	84	香辣海带丝	109
苦瓜豆干菜	61	炸菱角	85	豆腐海带	110
苦瓜酿香菇素肉	62	香烙藕夹	86	金汤白玉	111
豆豉苦瓜	63	花香山药	87	松子豆腐	112
香酥芹菜圆	63	山药炒双瓜	88	烫钵白玉	113
干椒炒三鲜	64	菠萝蜜汁	89	咖喱豆腐	113
芹菜炒豆芽	65	鲜蘑烧芦笋	89	香菇卤豆腐	114
酥炸茄盒	66	万年红小炒	90	合蒸豆腐	115
鱼香茄子煲	67	干烧竹笋	91	香辣豆干丝	116
铁板浇汁茄子香	67	咖喱苦笋	92	蓬菜磨坊	117
鲜枸杞炒丝瓜	68	苦笋酿香菇	93	香素脯	117
辣烧冬瓜	69	香菇烧苦笋	93	龙凤赛腿	118
冬瓜素回锅肉	70	椒粒炒竹笋	94	百合素裹	119
蒸扒南瓜	70	豆豉竹笋	95	翡翠豆腐皮	120
碧绿玉米	71	双椒烧春笋	95	豆腐烧豆芽	121
口蘑双球	71	菌豆类		炸串玉片	122
南瓜绿枝	72	土豆烧扁豆	96	芥蓝素肉	123
白果二吃	73	彩色黄螺	97	双椒素肉	124
松子玉米	74	现磨豆花	98	青椒素肉丝	125
红烧土豆块	75	麻油豆角	98	干菜烧素肉	126
土豆片炒青椒	76	菇末烧长豆	99		
炅炒麻辣土豆丝	77	茶树菇四季豆	100		
双丝烙面皮	78	榄菜菇末四季豆	101		
麻辣土豆拌粉皮	78	芽菜芸豆	101		

第四章

汤煲
营养又美味

果蔬类

- | | |
|----------|-----|
| 土豆菠菜汤 | 128 |
| 白菜冻豆腐 | 129 |
| 白菜萝卜西红柿汤 | 130 |
| 西芹红椒西红柿汤 | 131 |
| 芥菜玉珠 | 132 |
| 芦荟靛汤 | 133 |
| 南瓜洋葱汤 | 134 |
| 冬瓜玉米胡萝卜汤 | 135 |
| 花香芋头汤 | 136 |
| 笋片豆芽西红柿汤 | 137 |
| 豆腐玉米汤 | 138 |
| 腐竹双菇汤 | 139 |
| 木瓜雪莲 | 140 |

- | | |
|------------|-----|
| 莲藕长生汤 | 141 |
| 杞香山药粥 | 142 |
| 菌豆类 | |
| 山药素汤 | 143 |
| 滋补素羊肉 | 144 |
| 香芋素排骨煲 | 145 |
| 砂锅牛蒡卷 | 146 |
| 雪里豆瓣汤 | 147 |
| 糊辣汤 | 148 |
| 梨子樱桃川贝羹 | 149 |
| 白云菊花羊肚菌 | 150 |
| 卤水花菇 | 151 |
| 菌菇煲 | 152 |
| 五台第一鲜汤 | 153 |
| 群仙拜菇 | 154 |
| 众菌养生汤 | 155 |
| 素肉豆羹 | 156 |
| 杜仲素腰汤 | 157 |
| 南瓜红豆羹 | 159 |
| 奶香大枣南瓜羹 | 160 |

本书经典菜肴的视频二维码



爽口果醋藕片
(图文见 19 页)



开胃炆拌双丝
(图文见 29 页)



香辣海带丝
(图文见 109 页)

第一章

素食原料处理与烹制

在素食原料的处理过程中，掌握一些小窍门或小技巧往往能起到事半功倍的效果，不仅提高效率，减少时间，还能使烹制出来的素食更加安全、美味。



1.

素食原料处理

妙法巧除蔬菜残留农药

方法①：储存。蔬菜中残留的农药会随着时间的推移，缓慢地分解掉。对一些易于保存的蔬菜，可以通过存放一定时间来减少农药的残留量（图1）。这种方法适用于南瓜、冬瓜等不易腐烂的蔬菜，一般存放10~15天效果较好。

方法②：碱水浸泡。在500毫升清水中加入5~10克食用碱搅匀（图2），将初步冲洗过的蔬菜放入碱水中浸泡5~10分钟后用清水冲洗干净，重复洗涤3次左右效果较好。

方法③：清水浸泡。这种方法主要适用于生菜、菠菜、小白菜等叶类蔬菜，一般先用水冲洗掉蔬菜表面的污物，然后用清水浸泡10分钟。也可在浸泡时加入果蔬清洗剂，以加速农药的溶出（图3）。这样清洗、浸泡2~3次，基本上可清除残留的农药。

方法④：去皮。黄瓜、茄子、胡萝卜、西红柿等带皮的蔬菜，可以用刀削去外皮（图4），只食用肉质部分，既可口又安全。

方法⑤：加热。常用于芹菜、圆白菜、青椒、豆角等蔬菜。先用清水将蔬菜表面的污物洗净，放入沸水中焯2~5分钟（图5），捞出，用清水冲洗1~2遍后即可烹调。



如何把握切菜的时机

蔬菜烹调前应洗完后再切，如果切好菜再清洗，蔬菜表层的农药、细菌会污染菜内部，并且在洗泡的过程中会损失部分维生素。比如处理豆角，应洗净后再择净边筋。否则豆角的肉质与空气接触，部分维生素会被氧化。所以蔬菜不要切得太早，宜现炒现切，并且不要切得太碎、太细。这样能最大限度地保留蔬菜中的营养。



巧去西红柿皮

西红柿洗净，在蒂部用刀划个“十”字；锅置火上，加适量清水烧沸，放入西红柿焯烫30秒，置于冷水中浸凉，再剥就比较容易了。



巧洗菜花（西蓝花）不藏虫

摘去菜花边缘的绿叶子，削去老根，在拧开的水龙头下用软毛刷将菜花表面的污物洗刷干净。将菜花完全浸入淡盐水中泡10分钟，再倒着拿在手上，用流动的水冲洗花柄的缝隙处即可。



妙法处理山药不手痒

方法①：山药去皮前将其先放到火上烤一烤，使其表面受热，黏液凝固，再削皮时就不会手痒了（图1）。

方法②：削山药皮前在手上抹一点醋，削完山药皮后用醋把手搓一搓，再用清水冲洗，即使粘上山药的黏液，手也不会感觉发痒（图2）。



巧去藕皮

把藕放在水中，用钢丝球擦洗，很容易就能将藕皮去掉，而且还去得又快又好！注意要选质量好的钢丝球，否则擦出的藕会变黑。



妙法清洗鲜香菇

香菇的“鳃页”容易藏匿沙粒和杂质，不易清洗，下面教你几个简单清洗香菇的好方法：

方法①：香菇择洗干净后放入盐水中浸泡3~5分钟，然后捞入带网眼的盆中，用流动的水冲洗干净即可。

方法②：香菇择洗干净，放入清水中浸泡3~5分钟，用手在浸泡香菇的水中朝同一方向旋搅2~3分钟，捞出香菇，用流动的水冲洗干净即可。



妙法自制豆腐

将黄豆与水以1：6的比例搅打成豆浆，煮熟，晾至85~90℃，均匀地淋入白醋，并慢慢地搅拌（2~3分钟内点2~3次白醋），点至豆浆稍微凝结、有悬浮的颗粒漂动并稍出水时即可。将点好的豆浆静置1~2分钟，倒入铺有屉布的容器

内过滤。将盛有豆腐浆渣的屉布包好，上面压上重物。压重物的时间和力度依个人喜好而定，如果想吃嫩一点的豆腐就用轻一点的物品少压一会儿，反之，可用重一些的物品多压一会儿。

巧去干蚕豆皮

把干蚕豆放到陶瓷或是搪瓷材质的器皿中，加适量食用碱，再在器皿里倒进热水闷5~10分钟，取出后就能很容易地剥掉蚕豆皮了。去皮后用清水冲洗干净，去除碱味即可。用这种方法还能快速地剥去莲子皮。



妙法剥栗子肉不粘皮

方法①：生栗子洗净后用淡盐水煮熟，再剥皮时，栗子肉就不粘皮了。

方法②：也可以在栗子皮上划一个“十”字刀，煮熟后再剥皮，栗子肉也不易粘皮。



妙法巧洗水发黑木耳

方法①：在水中滴几滴醋，然后轻轻搓洗水发黑木耳，很快就能去除黑木耳上的沙土。

方法②：在水中加少许淀粉搅拌均匀，然后轻轻搓洗，可以轻松洗净黑木耳上细小的杂质和残留的泥沙。



巧去山楂核

- ①准备一个细一些的钢笔帽，清洗干净。
- ②将钢笔帽对准山楂蒂穿一下，但不穿透（图1）。
- ③拔出钢笔帽，将山楂开花的蕊部朝上，把钢笔帽对着山楂中心位置穿透，就能将山楂核都去除干净（图2）。



妙法洗芝麻

取干净的棉纱布缝成小口袋，放入芝麻，将袋口放在水龙头下，清洗时用手在口袋外面搓洗，直至从纱布的缝隙处流出的水变清为止。沥干水分，晒干后随用随取。这样处理，免除了每次取用时都要淘洗的麻烦。



巧去桃毛

取盆，倒入适量清水，加少许食用碱或盐搅拌至溶解，放入桃子浸泡5~10分钟，桃毛便会自行脱落，取出用清水冲洗干净即可。



巧洗葡萄

将整串葡萄放入盆中，倒入没过葡萄的清水，加适量面粉搅匀，浸泡5分钟，用手轻搅几下，取出葡萄用水冲洗掉残留的面粉水即可。因为面粉能较好吸附蔬菜、水果表面的残留农药。



2.

素食原料烹制

米饭夹生、烧焦巧补救

米饭烧制不得法，会发生夹生现象。全部夹生时，可用筷子在饭上多戳一些洞，直戳锅底，适当加些温水重新焖；局部夹生，就在夹生处戳几下再焖；表层夹生时，可将夹生的饭翻至中间去焖。这样可使夹生饭熟透。

煮米饭若不小心烧焦了，会有焦烟味。此时

要把火停掉，取一杯冷水置于饭锅内，过一会儿焦味就会被水所吸收。也可把饭锅移到潮湿处放置10分钟，焦烟味会自然消失。除去烧焦米饭的焦烟味还有一法，即用一根长约6厘米的葱插入烧焦的饭锅内，盖上锅盖，一会儿焦烟味即消去。

巧煮面条

煮面条的窍门关键在于根据面条特点掌握好火候和下面条的时间。

煮机制湿切面和家庭现擀的面条，应用旺火将水烧成大开，然后再下面，用筷子把刚下的面条挑散，以防面条粘连，再用旺火催开。煮这种面条，锅开两次，淋两次冷水，即可捞出食用。

煮干切面、卷子面时，不宜用旺火。因这样的面条本身就很干，若在水大开时下面，面条表面会形成黏膜，且水分不容易往里渗入，热量也不易向里导入，煮出的面条会出现粘连、硬心现象。应用中火煮，随开随放些冷水，使面条受热均匀，煮好后不会有硬心，也不会粘连。

巧切面包不破碎

方法①：将刀放在火上烧热后再切面包，无论切厚片还是薄片，面包都不易松散破碎。

方法②：切面包前先把面包放在冰箱里冻5~10分钟取出后再切，不但不粘刀，而且切出的面包完整不碎。



巧和面不粘盆

和面前先将不锈钢面盆清洗干净，沥去多余的水分，放在小火上烘烤至盆中残留的水分全部蒸发，然后在面盆稍微有些烫手时开始和面，这样和面不易粘盆，即使有点面粉粘在盆上，只要轻轻一擦就可擦掉。



巧煮陈米

用存放时间较长的米煮出的饭往往不香，甚至会有一股霉味。想要消除这种现象，可以先将陈米用水淘净，然后泡一段时间，下锅时再滴

入少量食用油。这样煮出来的饭不仅松软，无异味，而且色泽、味道与用新米煮出的差不多。