

薇薇小厨

百变米饭

此生愿为“米”折腰

高瑞珊 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

从零开始学做菜



图书馆
印章

百变米饭

高瑞珊
编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

百变米饭/高瑞珊编著. --北京: 中国人口出版社,
2014.5

(薇薇小厨)

ISBN 978-7-5101-2452-5

I. ①百… II. ①高… III. ①米制食品-食谱

IV. ①TS972.131

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第075146号

百变米饭

高瑞珊 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京尚唐印刷包装有限公司
开本	720毫米×960毫米 1/16
印张	5
字数	50千字
版次	2014年5月第1版
印次	2014年5月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-2452-5
定价	18.80元

社长	陶庆军
网址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010)83519392
发行部电话	(010)83534662
传真	(010)83515922
地址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



百变米饭，万种风情

米饭给每个人的印象大概都是躺在饭锅中的一副乖巧模样，其实它在美食家族中，绝对算得上是个深藏不露的厉害角色。

从最初老爸做的蛋炒饭起，慢慢地你会发觉，这些米饭无论和谁搭配，都是绝妙美味。蔬菜、水果、肉食、海鲜、河鲜、豆制品、奶制品、各种菌菇……统统拿来！随意取几样便能与米饭做出让人赞不绝口的美味，想做重样都很难。不光是平时吃的大米有这样的能耐，米饭的庞大家族中，还有粟米、薏米、糙米、紫米、香米、糯米……从它们身上，你的美食总能花样翻新，它们之间还能相互配合，让你的唇舌毫无招架之力。家中食物甚是充足的时候，一时倒想不起来做什么好，那么不如就随意选些配料来和米饭搭配，出锅之后一定让在座人等惊叹不已；而偶尔碰上家中弹尽粮绝，有米饭在还怕什么？取火腿一段、鸡蛋两个，照样潇潇洒洒饱餐一顿。无米之炊巧妇难为，有米之炊，成就饕餮大餐也不是难事。

米饭不仅好吃，而且营养丰富。且不说那套营养膳食宝塔的高深理论，单就它本身而言，它们是种子，一株植物能够萌芽之营养精华全都仰仗在其身上，这样凝聚精华的食物，岂不多多益善？更何况它的丰富多彩还为你带来了前所未有的便利——免去了餐桌上的大小碗碟，你可以端着大碗坐在沙发上边吃边看喜欢的电影，一餐完毕，洗碗池中只有一锅、一碗、一勺——仅此而已。

米饭的足迹遍布全国乃至全世界，被它的美味征服的人不在少数。满溢浓香的手抓饭、淡香怡人的蛋炒饭、充满江南风情的竹筒饭、南亚风浓烈的咖喱饭、百搭百妙的各式盖饭、中西结合的焗饭与海鲜饭，还有用各种米饭做出的花样繁多的风味小吃……米饭的世界，就像一扇不经意间开启的门，里面充满了奇妙与乐趣，给你接连不断的惊喜。饭饭是个花花公子，只要相遇，便会令人倾慕。

对于忙人、懒人们来说，米饭更是他们的美食福音，因为再忙的人也能腾出几分钟将米饭做成一餐装在饭盒中，然后再去享受惬意的午餐时光；再懒的人也找不到任何理由，来拒绝一顿简单的米饭带给自己的绝妙晚餐。对于满心爱意的人，米饭也能尽展你的柔情似水——心中充满着爱，也为心爱的人端上自己成就的浪漫米饭大餐；对于恪守健康准则的人们来说，五谷中的营养精华足以帮助你解决不少健康难题……

当你发觉米饭装点了你的生活时，最困难的一件事莫过于回想自己究竟是何时爱上米饭的。

我爱饭饭！

高瑞珊

邮箱：328961468@qq.com

目录

海纳百川的喷香米饭 1

- 辣的魔力，辣的幸福—— 剁椒鸡丝饭 2
- 人气首选，米饭料理—— 上海菜饭 4
- 大快朵颐的黎家风味—— 腊肉竹筒饭 5
- 南国温婉一派—— 扬州什锦蛋炒饭 6
- 最勾人的滋味—— 甜辣鸡米虾仁盖饭 8
- 其乐融融的美食约会—— 滑嫩腰果虾盖浇饭 9
- 素食也有鲜滋味—— 什锦素菇烩饭 10
- 百里挑一—— 台湾卤肉饭 12
- 红宝石的秘密—— 番茄鸡丁笋尖饭 13
- 用勺吃也照样香—— 新疆手抓饭 14

活色生香的异国米饭 17

- 罗马假日—— 意大利红烩饭 18
- 心里总在贪恋的味道—— 韩式石锅拌饭 20
- 田间飘出的曼妙滋味—— 西班牙海鲜饭 22
- 原原本本的魅力—— 日本红豆饭 23
- 闲观天边云飞扬—— 普罗旺斯坚果饭 24
- 天使也眷恋—— 英国乡村烤鱼饭 26
- 童年的小厨房—— 橄榄干酪焗饭 28
- 金黄色的美味—— 印度咖喱牛腩饭 30
- 吃一碗都不过瘾—— 日式肥牛饭 31
- 秀色可餐—— 青瓜鱼子寿司卷 32

多姿多彩的百变米饭 35

- 只要你喜欢—— 五谷杂粮饭团 36
- 水果的浪漫森林—— 香甜水果饭 38
- 创意舞动生活旋律—— 煎牛肉米汉堡 40

皇帝都说好——焦香芝麻米锅巴	42
白领的早餐口福——蛋包火腿香饭	43
害羞的米饭——翡翠白菜卷	44
粽夏夜飘香——赤豆小米香粽	46
米饭的零食装——鱿鱼筒装米	48
吃到不留痕迹——瓜香腊肠青豆饭	50
乐活新吃法，蔬果正流行——喷香菠萝炒饭	52

探寻神秘的米饭国度 55

认识米饭的大家族	56
●好米一家亲	57
●好饭多佳人	62
与米饭轻松对话	64
●生米煮成熟饭之十八般武艺	65
●将生米煮成熟饭之攻坚秘籍	67
●香甜酒酿的华丽登场	68



*本书所有材料，全国各大农贸市场和超市均有售，也可从电子商务网站购得。

书中参考用量单位：大匙（15ml）小匙（5ml）



海纳百川的喷香米饭

海纳百川，有容乃大，米饭的大家族便是如此。中国有着璀璨的食文化，到了米饭这里，依旧光芒不减。也许你还以为它们是平凡的，其实它们能够变幻出纷繁绚烂的餐桌盛宴。从做法上看，煲、焖、炒、烩等，各不相同；从风味上看，祖国大江南北之地域差异，时而豪迈、时而温柔、时而浓香、时而清甜……无论怎样，都能给你带来美妙的唇舌体验。



辣的魔力，辣的幸福

剁椒鸡丝饭

准备及烹饪时间：30 分钟

■ 特色：

辣，有着无与伦比的魔力。好多人对它都是又爱又恨，恨它这般刺激唇舌，却又爱它的火辣味道，每一次只要嘴边沾到辣，便一发不可收，直到肚饱还是会眼馋。这碗剁椒鸡丝饭，便是这样的狠角色，散发着极致的诱惑，让人一旦上钩便无法逃脱。

■ 做法：

1. 香米淘洗干净，加入适量清水及鸡汁，放入电饭煲内蒸熟备用。
2. 鸡胸肉洗净，荷兰豆择洗干净，分别放入沸水中氽烫熟，将熟透的鸡胸肉用手撕成细丝。
3. 将米饭盛入碗中，加入焯熟的鸡肉丝、荷兰豆，吃的时候拌入剁椒酱即可。

■ 温馨提示：

剁椒酱也可以自己在家做，只要准备好红辣椒、蒜、姜、盐、糖、高度白酒就可以了，鲜红辣椒剁成辣椒碎，蒜捣成蒜蓉，姜捣成姜蓉，将辣椒碎、蒜蓉、姜蓉放入盆中，加入盐、糖搅拌均匀，放置 10 分钟后，再搅拌一次，然后把剁椒酱放入干净无水的瓶里，均匀撒入白酒，盖上瓶子。约 5 小时后放入冰箱，几天以后就可以吃了。

● 主料：

香米 150g
鸡胸肉 100g

● 辅料：

荷兰豆 80g

● 调料：

剁椒酱 适量
鸡汁 1 大匙



人气首选，米饭料理

上海菜饭

准备及烹饪时间：30 分钟

■ 特色：

一碗好吃的上海菜饭，蔬菜选料一定要相当新鲜，就连美味的调味也会因为蔬菜的新鲜而美味大升。红红的咸肉，充满了浓浓的肉香，为原本单一的口味增加了几分曼妙的鲜咸滋味，而它的颜色更是吸引人的关键。无论是谁，面对这样一碗色香味俱全的上海菜饭，都会禁不住诱惑。

■ 做法：

1. 咸肉切成小丁，油菜洗净沥干水分，切成油菜碎，大米淘洗干净放入电饭煲内。
2. 向电饭煲内加入适量清水、鸡汤、鸡精，混合均匀，将其焖熟。
3. 锅中倒入少许油，烧至七成热时放入咸肉丁翻炒均匀，然后放入油菜碎继续翻炒至熟，加入蒸熟的米饭炒均匀，炒散即可。

温馨提示：

1. 咸肉本身就有咸味，所以菜饭中可以不用再加盐了。
2. 蒸煮米饭的水要稍微少一些，这样蒸出的米饭会比较干，适合继续用来炒制。



● 主料：

大米 200g

● 辅料：

咸肉 100g

油菜 150g

● 调料：

鸡精 1 小匙

鸡汤 2 大匙

大快朵颐的黎家风味

腊肉竹筒饭

● 主料：

竹筒 3 个
糯米 150g
腊肠 80g
鸡胸肉 80g

● 辅料：

香菇 3 朵
春笋 50g

● 调料：

盐 1/2 小匙
生抽 2 小匙
料酒 1 小匙

准备及烹饪时间：50 分钟

■ 特色：

清香的竹筒饭从一开始制作，就已令你不停地咽口水，一个个竹节弥漫着清香，酱黄的米饭更加勾人食欲，香气飘逸，柔韧爽口。舀一勺竹筒饭送入口中，慢品细嚼，趣味盎然；大快朵颐，充满了黎家风味。

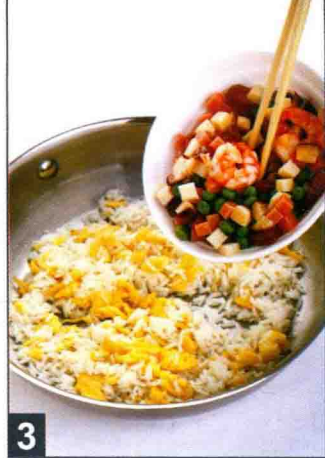
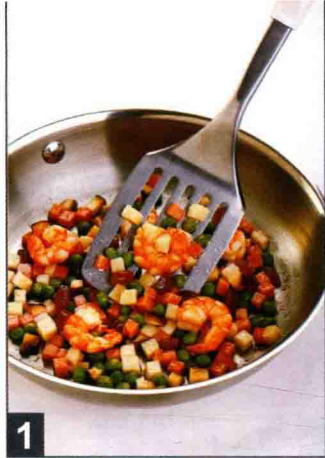
■ 做法：

1. 鸡胸肉洗净切丁，加入生抽、少许盐、料酒抓匀，腌渍 10 分钟备用。
2. 腊肠切丁，香菇洗净去蒂切小丁，春笋去皮洗净切小丁，糯米淘洗干净备用。
3. 将所有材料和糯米混合，搅拌均匀，放入清洗过的竹筒内，加入适量温水，用暖瓶塞或玉米瓢封堵竹筒口。放入蒸锅中，加入 1/2 的清水，大火煮 30 分钟即可。

■ 温馨提示：

1. 香菇也可以选用干香菇，洗净后放入温水中浸泡至软。剩余的香菇水不要倒掉，加到糯米中，还可以令糯米带有香菇的清香。
2. 传统竹筒饭也可以烤制。提前在家封好竹筒，在郊外野餐的时候放入火堆里面烤制，好吃且充满趣味；或者在家放入烤箱烤制，也是不错的选择。





南国温婉一派

扬州什锦蛋炒饭

准备及烹饪时间：20 分钟

■ 特色：

扬州炒饭的前身据记载名为“碎金饭”，相传随炀帝在巡游扬州的时候，将“碎金饭”带入了扬州，扬州炒饭便诞生了。后来有个叫伊秉绶的扬州知府，在自己的《留春草堂集》中记述了扬州炒饭的做法，罢官回家后将之传到了闽粤地区。扬州炒饭的味道不像其他地方的那般浓烈，鲜美且清淡。吃它的时候最好是静静地吃、细细地品，这样，你不仅能品味到满口的清新，也能体味到南国的温婉柔情。

■ 做法：

1. 锅中倒入油，烧至四成热，放入虾仁、火腿丁、香肠丁、青豆、冬笋丁、水发香菇丁滑炒至熟，捞出沥油待用。
2. 将炒锅刷洗干净，倒入适量油，将打散的蛋液倒入锅中，炒至八成熟后盛出待用。
3. 将粳米饭炒散，加入刚才炒熟的材料，撒入盐、鸡精、胡椒粉调味即可。

■ 温馨提示：

炒米饭的要诀是米饭一定要干、散、油，这就要求炒米饭的米本身煮得比较硬，而且是隔天的剩米饭，还有就是炒米饭时一定要舍得放油，充足的油量才能使米饭粒粒分明、油光锃亮，但也要记得不要太过油腻为好。

● 主料：

粳米饭	150g
鸡蛋	2 个

● 辅料：

虾仁	15g
火腿丁	15g
香肠丁	15g
青豆	15g
水发香菇丁	15g
冬笋丁	15g

● 调料：

鸡精	2g
盐	2g
胡椒粉	少许



最勾人的滋味

甜辣鸡米虾仁盖饭

准备及烹饪时间：30 分钟

■ 特色：

米饭的搭配，意在使其无比诱人，味道的掌握上或甜或咸，或鲜或辣。一道成功之作，就应该让人们捧着一碗饭大吃特吃，对桌上的其他食物几乎视若无睹。这碗甜辣鸡米虾仁盖饭便是这样的杰作，入口的甜美让你兴奋不已，搭配喷香的米饭一股脑吃下去，十分满足，而随后袭来的微辣却狡猾地勾引着你，吃起来便停不下。

■ 做法：

1. 香米、紫米、小米、大麦米、绿豆淘洗干净，放入电饭煲内，加入适量水和鸡汁的混合溶液，将米饭蒸熟。
2. 虾仁洗净去虾线，鸡肉切丁，红、黄、绿彩椒去子去蒂，切丁备用。
3. 锅中倒入适量橄榄油，烧至五成热时，放入虾仁、鸡丁，翻炒至变色，放入红、黄、绿彩椒丁继续翻炒，并加入番茄酱、甜辣酱，待炒匀后熄火。
4. 将蒸熟的米饭与炒好的虾仁、鸡丁一同食用即可。

■ 温馨提示：

甜辣酱和番茄酱之中都会有盐分，所以在烹炒鸡米虾仁的时候，就不要再加盐了。还有，在焖煮米饭的时候加入一大匙鸡汁，能够令米饭更香、更油亮。

● 主料：

香米	60g
紫米	30g
小米	30g
大麦米	20g
绿豆	10g
虾仁	100g
鸡肉	100g

● 辅料：

红彩椒	适量
黄彩椒	适量
绿彩椒	适量

● 调料：

番茄酱	1 大匙
甜辣酱	1 大匙
橄榄油	适量
鸡汁	1 大匙



其乐融融的美食约会

滑嫩腰果虾盖浇饭

● 主料：

鲜虾 200g
江米 150g

● 辅料：

黄瓜 1根
腰果 50g
蒜蓉 2大匙
姜末 1小匙

● 调料：

水淀粉 1大匙
盐 2g
鸡精 1小匙

准备及烹饪时间：30分钟

■ 特色：

想起和他同窗时常吃的盖浇饭，也想怀旧一把。心思清香，便取来黄瓜；口恋鲜美，便备好虾仁；又忆浓香的腰果，当然一并捧出，配上香软的江米，一气呵成。本想一人独享，谁料小夫妻的口味总是不谋而合，于是相约餐桌旁，你于北、我坐南，化含情脉脉为食欲，共同品味这次“美食约会”。

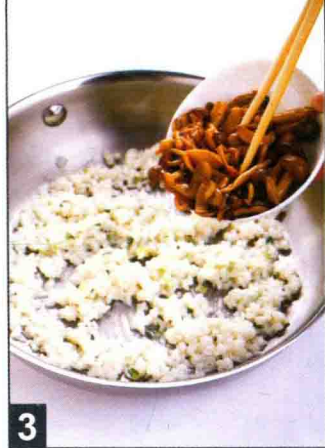
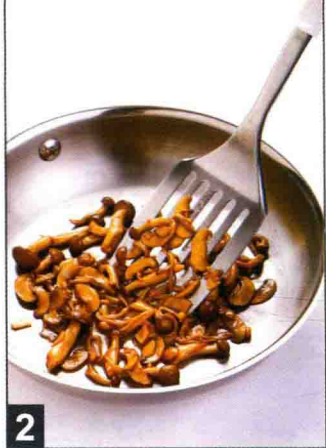
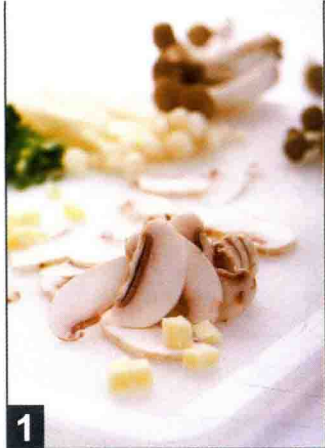
■ 做法：

1. 鲜虾去皮、去头、去虾线，冲洗干净。黄瓜洗净去皮后切小粒。江米淘洗干净，加水煮成米饭。
2. 锅中倒入适量油，烧至七成热时放入蒜蓉、姜末煸炒出香味，然后加入虾仁、腰果翻炒，待虾仁变色后放入黄瓜，翻炒均匀，加入盐、鸡精调味，最后淋入水淀粉勾芡熄火。
3. 将香滑的腰果虾仁浇到米饭上一同食用即可。

■ 温馨提示：

腰果香而脆，入菜非常美味。在挑选腰果时要注意，选择外观完整弯曲，色泽发白，果体饱满，气味芬香，油脂丰富，没有蛀虫、斑点者为佳。





素食也有鲜滋味

什锦素菇烩饭

准备及烹饪时间：20 分钟

■ 特色：

蘑菇一直是深受爱美人士喜爱的食物，其高蛋白、低热量的特性，即使窈窕淑女也可以坦然地大吃一顿。同时，蘑菇也是那些嘴馋又怕发胖的人的挚友，虽然是素食，但是无论如何烹饪，总能品出一股鲜香的味道。拿来炒饭，更是绝配，小小一碗饭里囊括了所有你想要的——简约、美味和健康。

■ 做法：

1. 口蘑、蟹味菇、金针菇洗净，去蒂，口蘑切片。干酪切小丁。油菜切碎备用。
2. 锅中倒入适量油，烧至五成热时放入口蘑、蟹味菇、金针菇翻炒均匀，加入干酪丁、生抽、鸡精、盐、胡椒粉，继续翻炒均匀。
3. 最后撒入油菜碎，熄火，将其拌入蒸熟的米饭。

■ 温馨提示：

这款什锦素菇烩饭里面的干酪丁，可以在炒制的过程中加入，也可以在出锅前加入。在炒制过程中加入的干酪丁会溶化在蘑菇里面，蘑菇的味道中溢满奶香。

● 主料：

米饭	150g
口蘑	100g
蟹味菇	100g
金针菇	80g

● 辅料：

油菜	50g
干酪	30g

● 调料：

生抽	1 大匙
鸡精	1 小匙
盐	2g
胡椒粉	2g

