

美味厨房系列 MEIWEI CHUFANG



爱心家肴 用爱做好菜 用心烹佳肴
Aixin Jiaoyao

百变米饭

邱宝钥◎著



张 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

百变米饭/邱宝钥著. —青岛: 青岛出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5436-6670-2

I. 百… II. 邱… III. 大米—食谱 IV. TS972.131

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第210254号

本书中文简体出版权由台湾雅书堂文化事业有限公司授权

山东省版权局著作权合同登记号: 图字 15-2009-082

书 名 百变米饭

编 著 邱宝钥

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号 (266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 0532-80998664 13335059110

策划组稿 张化新 周鸿媛

责任编辑 贺 林 张 铮

特约编辑 徐 巍

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司

出版日期 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

开 本 16开 (605毫米×965毫米)

印 张 7

书 号 ISBN 978-7-5436-6670-2

定 价 18.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。
电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 美食类



rice

营养美味的50道素食米饭

百变「米」饭

creative

米
mǐ

邱宝钊/著

作者介绍

About The Author

邱宝钊



素食料理专家。专研素食多年，从原先为自己健康开始吃素，到从事素食教学，一路走来，对素食料理的研发制作不遗余力，是素食界的翘楚。

著作

《e世代中餐素食乙级专业书》、《e世代中餐素食乙级辅导考照》、《e世代中餐素食丙级辅导考照》、《自己动手腌萝卜》、《家常养生健康素》(合著)、《百变豆腐健康素》。



做一个创意

米饭达人

——把米饭变得更好吃

“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”过去我们常以此提醒下一代，每粒米饭都是辛苦劳动换来的，要懂得珍惜。随着科技进步、农业发展，以及各国饮食文化的引入，米饭的做法、吃法益趋多元、丰富。本书详细介绍了极具特色风味的米饭做法及创意料理，带领大家进入一个全新的“米世界”尝鲜。

去年相关部门主办了一场活力四射的“米饭展”，其中一个版块专门设计以小朋友参与为主的米饭DIY亲子活动，竹南农会的刘秀莲小姐邀请我担任这个活动的指导老师。刚开始，只有少数几位小朋友参与，多数小朋友在教室外观望——可能是现在小朋友不爱吃米饭吧；不过，在课程进行中，突然涌进一堆人，他们排了很长的队伍，把教室挤得水泄不通，这远远超出原预定人数。

在小朋友参与“创意米饭DIY课程”的欢乐气氛中，我们看到了小朋友的欢笑、妈妈们的快乐。“好吃，好吃，真好吃！”“妈妈，以后我要吃好多好多的米饭！”“我以后要天天吃米饭！”……那天的课程在喜悦的气氛中结束。看到如此场面，真让人感动，身为农家子弟的我突然醒悟——小朋友并不是不爱吃米饭，只是大人没有把米饭做得吸引他们。当下，我立即产生了一个念头，一定要出一本“米饭食谱”，一本让大家胃口大开的食谱。

本书共分五大部分：针对忙碌单身上班族设计的营养均衡、美味可口的“懒人米饭”；营养又美味的“小朋友喜爱的米饭”；日本、韩国、西班牙、印度、越南等国家的“异国风味米饭”；古早味的“传统经典米饭”；接待贵宾的“宴客米饭”。全书共50道料理，道道都简单，美味又营养。

承蒙张素贞博士、郑心嫻教授与刘秀莲小姐，以及所有参与本书创作的同仁与我三个女儿的倾力协助，我才能完成本书。感谢大家贡献智慧与力量，我无比感激，谨此献上诚挚祝福。

邱寶銅

- 2..... 作者介绍
- 3..... 做一个创意米饭达人——把米饭变得更好吃
- 6..... 米的缤纷世界
- 8..... 米的营养价值
- 9..... 如何挑选好米?
- 10..... 如何煮出一锅好饭?



懒人米饭

- 12..... 蛋炒饭
- 14..... 水果炒饭
- 16..... 翡翠炒饭
- 18..... 香椿炒五谷杂粮饭
- 20..... 什锦烩饭
- 22..... 咕咕烩饭
- 24..... 罗汉斋
- 26..... 南瓜炖饭
- 28..... 焖卷心菜饭
- 30..... 健康养生粥

传统经典米饭

- 32..... 传统饭团
- 34..... 养生饭团
- 36..... 弥月油饭
- 38..... 竹筒饭
- 40..... 荷叶饭
- 42..... 养生粽子
- 44..... 相思黄金粽
- 46..... 古早味炒米仔
- 48..... 皮蛋糙米粥
- 50..... 甜八宝粥





宴客

米饭

- 52 紫菜米糕
- 54 甜八宝饭
- 56 黑珍珠丸子
- 58 事事如意卷
- 60 活力四射
- 62 莲藕留香
- 64 粉蒸地瓜饭
- 66 炸香蕉球
- 68 红曲米糕
- 70 五谷木瓜盅

异国风味

米饭

- 72 韩式拌饭
- 74 日式盖浇饭
- 76 日式蛋包饭
- 78 寿司
- 80 日式山药拌饭
- 82 印度黄姜饭
- 84 印度咖喱烩饭
- 86 西班牙炒饭
- 88 意式番茄焗烤饭
- 90 越南香兰饭

小朋友喜爱的

米饭

- 92 炸奶酪球
- 94 神奇锦囊
- 96 米汉堡
- 98 米比萨
- 100 欢喜金银岛
- 102 蔓越莓甜筒
- 104 奶油焗烤玉米饭
- 106 素鲁肉饭
- 108 筒仔米糕
- 110 咖喱珍珠丸子



缤纷世界

米的

米是我们最常吃的食物之一，品种更是多达好几十种，每种都有其独特的口感与风味。农民辛辛苦作，就是希望消费者能够用心品尝他们的劳动成果，所以我将各种“米”做成美食，并在这里对“米”进行详细的介绍，让大家都能清楚地认识这美味的天然好礼！



皇家香米

又称为泰国米，产于泰国东北部，在泰国为皇族御用。烹煮时散发出浓郁香味，入口即化。适合制作米饭、清粥及炒饭。



长糯米

较长，直链淀粉含量较高，故黏性较差。适合制作油饭、粽子、点心。



池圆米

短小，口感筋道、软黏。适合制作米饭、稠粥及寿司。



特级精米

由70%的台湾浊水流域所种植的稻米与30%的美国产稻米混合而成。适合制作米饭、清粥及寿司。



圆糯米

圆而短，米蛋白中含精氨酸及赖氨酸较多，而组氨酸及胱氨酸含量则较少，所以米质软、黏性强。适合制作年糕、甜点及粽子。



有机米

短小，跟精米很类似，纯正有机栽培，经过合格检验，保持零污染，健康纯净。适合制作米饭、稠粥及寿司。



台梗九号米

适合制作米饭、粥及寿司。



寿司米

属于蓬莱白米。最适合包制寿司，也可煮成米饭、熬粥食用。



池鲜米

由70%的台湾花东地区生产的良质米以及30%的美国进口米混合而成。适合制作米饭、清粥及炒饭。



胚芽米

经糙米再加工去除米糠而成。中长粒形，含纤维素多，且含有人体必需的营养素——蛋白质、脂肪、矿物质及维生素，营养价值高，适合糖尿病患者食用。可以直接煮成米饭或熬粥。



糙米

是稻谷加工去壳后的谷粒，包含果皮、种皮、糊粉层及整个胚乳；一般白米只剩胚乳部分，因此糙米营养价值高于白米。适合煮成米饭及清粥。



八宝豆

由圆糯米、黑糯米、甘纳豆、红豆、绿豆、黑豆、黄豆、薏仁、小米等组成，含有丰富的纤维素、维生素及多种营养素。适合熬粥及制作甜点。



长鲜米

属于低直链性淀粉粳稻，其直链性淀粉比例与蓬莱米相近，口感与嚼劲更为香、黏、筋道。适合煮成米饭、清粥及炒饭。



加钙糙米

适合儿童、妇女、老年人食用，可以煮成米饭、清粥及制作炒饭。



黑糯米

黑色中长米粒。一般适合制成点心、粽子及用来熬粥。



越光米

短粒、圆形的特级米，米粒晶莹、饱满、有光泽，煮出来的米饭香软筋道、爽口、黏性强。适合包制寿司、煮米饭、熬稠粥及制作甜点。



益全香米

拥有晶莹剔透的外观，米粒粗大而饱满，口感香软筋道，黏性强，烹煮时散发出甜美的芋头香味。适合煮成米饭、包制寿司及熬粥。



十味养生米

由蓬莱米、糯米、燕麦、小米、莲子、荞麦、红薏仁、黑糯米等组成，含有丰富的纤维质、多种维生素、矿物质等。适合煮成米饭，熬粥及制作点心。



五谷杂粮米

由燕麦、薏仁、小米、粳米、黑糯米、荞麦组成，含有丰富的纤维素、维生素及矿物质。适合煮成米饭，熬粥及制作甜点。

营养 价值

米的

全世界有一半的人口以米为主食。米的营养价值完整且均衡，含有75%碳水化合物、2%脂肪、7%蛋白质、适量矿物质和膳食纤维，以及丰富的维生素E、B族维生素。世界卫生组织表示，均衡的营养是指每日饮食中碳水化合物占58%，脂肪占20%~30%，蛋白质占12%左右。而美国心脏学会及营养师协会建议，应增加膳食中碳水化合物的比例，尤其应多摄取复合多糖类的食物。

从营养学观点来看，若我们一天所需要的热量有60%~70%是从淀粉中获得，其余的热量由蛋白质及油脂中获取，按这样的比例搭配饮食，符合健康饮食原则。通常我们吃的菜中应包含各类食物，如肉类、蛋类、蔬菜、水果等，这样才可以达到均衡饮食的目的。均衡吸收各类营养，才能维护身体健康。

米饭中也含有蛋白质，且所含蛋白质质量上乘。虽然一般谷类缺乏赖氨酸，但稻米中相对充足，糙米中含有丰富的维生素E、B族维生素及钙、镁、铁等矿物质成分。如果每天吃3碗米饭，同样可以从中获得约17克的蛋白质。

通常吃一碗米饭（约80克米）可摄取5.6克蛋白质、0.5克脂质及62克碳水化合物，它们总共可提供约1176焦耳的热量。米饭中含有丰富的碳水化合物，可作为身体所需能量的主要来源。除此之外，米饭中还含有丰富的B族维生素及矿物质。一碗米饭可提供维生素B₁0.08毫克、维生素B₂0.02毫克、烟碱酸0.56毫克、维生素B₆0.02毫克、钙4.8毫克、镁15毫克、磷39毫克及铁0.16毫克。而多年来的研究也证明，米中含有的淀粉、蛋白质、膳食纤维、矿物质均是目前最佳营养摄取来源，为对抗西方文明病最健康的食品。

郑心娴博士

如何

挑选
好米

?

如何挑选好米呢？

首先要了解什么是好米。好米的基本条件首先是绿色安全，其次为煮熟饭时可口好吃，最后要考虑白米外观。依笔者看法，选米就像选择伴侣一样，健康、内涵、外表三者逐一考虑，当然最后要照照镜子掂量一下自己的分量，也就是自己的钱包，“好米卖好价”是消费者在消费时应具有的观念与基本常识。

什么才是绿色安全的米呢？

由政府单位监督检验其安全及规格的包装米。选购时应注意包装袋标示的内容，如产地、品种名称、加工日期等，作为判断好米的依据。

如何购买到可口好吃的米呢？

基本上新米都很好吃，如果小包装袋上能注明新鲜程度、粗蛋白质含量及食味值等信息，则更有利于选购时作出判断。除此之外，品种及加工日期亦可作为参考指标。加工日期是告知消费者稻谷或糙米碾成白米的日期，加工日期距选购日期越近，表示以白米方式贮放时间越短，则食味降低的可能性较低。

选购好米的最后关卡是白米的外观，一般消费者从完整米粒的多少及米粒是否晶莹剔透即可初步作出判断。

张素贞博士

一锅好饭

如何煮出？

煮一锅白米饭，好像很简单，只要把米洗一洗，加水，放入电饭锅，按下开关，等到开关跳起来就好了。这样的做法是没错，可是为什么有的人煮的白米饭又香又筋道，有的人却做不出来呢？看似简单的煮饭步骤，实际上大有学问！再就是您选用的米，其种类、质量都是好吃与否的重要条件。而锅具的不同，也是影响米饭香软筋道的主要因素。接下来我将详细告诉大家煮饭的重点技巧，只要您仔细了解、掌握重点，香软筋道的白米饭也会出现在您的餐桌上！

煮饭的重点步骤

一、洗米

这是煮饭的第一步，将米放入容器中，用清水快速淘洗，中途换2次水。洗时只要轻轻搅洗即可，不可搓揉，动作要快，避免时间过长、动作过重，造成米在洗涤时营养流失。

二、加水

第二步就是加水。洗涤完毕后沥干米粒，加入清水，一般米与水的比例是1:1，若喜欢吃软一点的米饭，水就多加一点，比例达到1:1.1或是1:1.2，可随个人喜好调整。

三、浸泡

一般人都会忽略这个步骤，其实加水后把米粒浸泡一下是很重要的，这样煮出来的饭口感较佳，香软筋道。米粒泡水会吸收水分，泡30分钟，吸水量将达50%，1小时以上达到80%，所以浸泡30分钟最合适，煮出来的饭最好吃。

四、煮饭

将泡水30分钟的米连同水一起放到电饭锅的内锅里，接着滴入少许油、白醋或是柠檬汁，再放进电饭锅的外锅中，加入1杯水，然后盖上锅盖，按下开关，直到开关跳起，15分钟后才可掀盖。

滴油是要让煮出来的饭粒粒晶莹剔透

透、颗颗光亮饱满，饭粒松软，又香又筋道，且不粘锅底。若是加白醋或柠檬汁，则可使饭粒美白又爽口，更能提升饭的香味，延长饭的保存时间，不会变黄及变馊。

五、轻轻翻动

掀开锅盖，用饭勺轻轻翻搅饭粒。

因为饭刚煮熟时，上面及锅边、锅底的米是最好吃的，中间的米较湿，所以要翻动一下，让整锅饭干湿均匀。翻动时，请由锅底往上翻动，翻拌均匀后再盖上锅盖。

六、闷

这个步骤是要平衡饭的湿度及温度。因为上一步翻动饭时，挥发了余留的水汽，所以再闷10~15分钟可以平衡地使米饭保湿及保温。

七、完成

闷过的饭粒，晶莹剔透，香喷喷，筋道十足，口感极佳，这样一锅好饭就大功告成啦！

米饭最好当日煮当日食用完毕，若无法吃完，请放在冰箱中冷藏保存，隔日加热再食用，这样才能保证卫生健康。

米不同，煮法不同

一般稻米分成粳稻及籼稻，也就是俗称的蓬莱米及在来米，蓬莱米颗粒圆滚而短、黏性强、口感筋道十足，种植更广。不管是蓬莱米还是在来米，都有新米及旧米之分，这对加水量是有影响的，一般蓬莱米与水的比例是1:1~1:1.2，在来米是1:1.5~1:2，而新米的用水量就要略减少一点，旧米则要多一点。烹煮的时间约为20分钟，而且适合用电饭锅煮熟，不适合蒸制，否则口感会变差。

另外，还有寿司米、有机米、泰国米、糯米、糙米、五谷杂粮米、十味米等品种。有机米、寿司米、泰国米跟蓬莱米比较像，所以煮法、加水量、烹煮时间差不多。但像糙米、五谷杂粮米、十味米等，由于米质不同，还混有一些其他谷类，所以水量要多一点，米与水的比例是1:1.5~1:2，浸泡时间也较长，3~4小时，烹煮时间需要40分钟，同样适合用电饭锅煮熟，不适合蒸制，否则口感会变差。

一般用来做油饭及包粽子的糯米，除了可用电饭锅等煮熟外，还可用蒸的方式。煮的话，米与水的比例约1:0.8，浸泡约30分钟；若用蒸的方式，水量就要多一些，浸泡时间约4小时，然后沥干水分，倒入事先已烧开水的蒸笼或炊饭桶内，用大火蒸约20分钟，待糯米熟透后马上移开，取出糯米饭，否则加热过久，饭会太软，影响口感。

锅具不同，煮法不同

一般煮饭的器具分为电饭锅、炊饭桶、蒸笼、陶锅、瓦斯锅等。在家庭里使用最普遍、方便、安全的就是电饭锅。瓦斯锅是营业用锅，这本书以介绍家庭式为主，所以不赘述。

炊饭桶，有人称之为炊斗，一般是用来蒸糯米饭的。使用炊饭桶时，洗好、泡好的米粒要沥干，不能有水分，锅里一定要预先烧开水，米才能放入，用大火蒸20分钟即可。米熟透后应立即取出，放太久米饭会太软。

用蒸笼煮饭，步骤跟电饭锅一样，只不过蒸笼中要先烧开适量的水，才能把装有米与水的容器放入，用大火蒸20分钟后取出。如果是蒸糯米，泡好米后要沥干水分，然后蒸笼里要铺一层蒸布，才能把米铺在上面，同样要事先烧水，用大火蒸20分钟，掀开盖子，若米粒晶莹剔透就可以取出，若没有，就用筷子翻动一下饭粒，再续蒸5分钟。

用陶锅煮饭，一般是制作卷心菜饭、南瓜炖饭，以及有添加料一起煮的饭，香鲜味美。制作方法是把米洗好后泡30分钟沥干，在陶锅里加少许油，先爆香欲加入的食材，再放入米粒一起拌炒，调味，然后加入水，水一定要盖过所有材料，先用大火煮沸，再转小火继续烹煮约10分钟，翻动1次，待米心熟透时熄火，继续闷约20分钟即可盛出食用了。也可以用炒菜锅制作，只不过在烹煮时需要多翻动几次，饭粒才会均匀，也不易烧焦。



蛋炒饭

1人份

原料

米饭1碗，鸡蛋1个，三色豆1/4杯，香菇2朵

调料

酱油1大匙，胡椒粉半小匙，俄力冈(Oregano)1小匙，湿淀粉1小匙，橄榄油1大匙

做法

- 1 鸡蛋去壳，倒入碗中打散，加入湿淀粉拌匀；香菇洗净，用水泡软后切丁，备用。
- 2 起油锅，加入1大匙橄榄油，倒入蛋液拌炒成散蛋状，然后用锅铲推到一边，接着加入俄力冈、香菇丁及三色豆炒香。
- 3 最后倒入米饭，与其他材料一起混合炒香，加入酱油、胡椒粉拌炒均匀即可起锅。

注：俄力冈又名牛至，是西餐中一种常见的香料。

百变米饭小妙招



1. 在蛋液里加入湿淀粉拌匀，再煎或炒，所煮出来的料理口感比较顺滑。
2. 炒饭时，先把锅底烧干再放油，不易粘锅。



水果炒饭

1人份

原料

米饭1碗，苹果半个，莲雾1个，香瓜1/4个，猕猴桃1个，新鲜迷迭香1支

调料

盐1小匙，糖1小匙，味醂1大匙，橄榄油1大匙

做法

1

苹果洗净，去皮、核，切丁；莲雾洗净，切丁；香瓜洗净，去皮、籽，切丁；猕猴桃洗净，去皮后切丁，备用。

2

起油锅，加入1大匙橄榄油及糖、盐，用小火慢慢将糖煮至溶化，放入切好的各种水果丁拌炒几下，接着加入味醂，用小火慢烧入味。

3

最后加入洗净的迷迭香及米饭拌炒均匀，即可盛盘食用。

注：莲雾又名天桃、洋蒲桃，为桃金娘科常绿小乔木，是一种主要生长于热带的水果。

百变米饭小妙招



1. 也可使用干燥的迷迭香，但是不如新鲜的迷迭香味道香，口感稍逊。
2. 水果先炒至入味，会产生一种香醇的果香味，炒出来的饭也会清爽可口。