

四川科学技术出版社

家庭

米

食
食
谱
大
全

唐俊明 编著



家

庭

米食食谱大全

唐俊明 编著

四川科学技术出版社

家庭米食食谱大全

编 著 者 唐俊明
责任编辑 钱丹凝
封面设计 李 勤
版面设计 杨璐璐
责任校对 叶 战 缪栋凯
责任出版 邓一羽
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街 3 号 邮编 610012
开 本 787×1092 1/32
印张 12 字数 250 千
插页 4
印 刷 成都宏明印刷厂
版 次 1999 年 1 月成都第一版
印 次 1999 年 5 月第二次印刷
印 数 5001 - 10000 册
定 价 14.00 元
ISBN 7-5364-3919-9/TS·231

■ 本书如有缺页、破损、装订错误，请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书，请与本社邮购组联系。
地址/成都盐道街 3 号
邮编/610012

■ 版权所有·翻印必究 ■



菜汁珍珠元子



红苕米果

竹叶玉米粿



椰茸凉糍粑



红花珍珠盅



水晶米饺

糯米麻枣

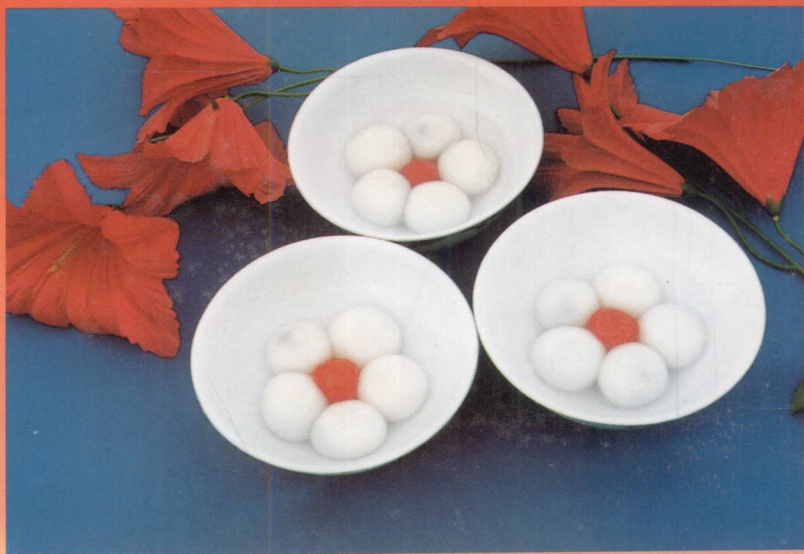


冬瓜米龙



养肾八宝饭





人参汤元



八宝黑米粥

编者的话

中国烹饪技艺精湛,品种繁多,其源远流长,驰誉世界。随着人类的进步,社会的发展,远古人类利用火“炮生为熟,燔而食之”的时代已一去不复返了。今天,人们对吃的要求越来越高,从最早的“茹毛饮血”,到今天的“脍不厌精细”,食物已不仅为了充饥果腹,而是一种物质和精神的享受。节假喜庆之日烹调一桌美味的菜肴和精美的饭点,不仅可满足人的食欲,还能给人一种美的享受。

我国米食制作历史悠久,米食烹饪技艺是中国饮食文化遗产中的瑰宝。现代营养学研究表明,大米含有人体所需的多种氨基酸、不饱和脂肪酸、B族维生素、纤维素和钙、磷、镁、硒、铁等多种矿物质;米食具有低能量、低脂肪的特点,所含丰富的碳水化合物能给人以饱腹感。在美国,大米被誉为“最佳减肥食粮”。美国专家所著《米饭减肥报告》将大米对健康、健美的好处作了详尽介绍,其书风行美国。美国一所医学院的沃尔特·甘普那医生,1939年开始用米饭食谱治疗疾病,现又采用这样的食谱治疗肥胖症,均取得了很好的效果。美国营养学家伯克利还指出,褐色的稻米是一种有价值的



抗癌食物。

随着我国家庭生活水平和饮食文化素养的不断提高,人们对合理配膳将有更为深入的理解,对以米食为主食的中国家庭,怎样才能吃得饱,吃得好,吃得有趣,吃得更营养,将成为家庭生活的普遍要求。为了适应我国现代家庭生活的这一需要,我编写了这本《家庭米食食谱大全》,给广大家庭成员制作米食时参考。

本书从家庭制作出发,以语言通俗简洁,制作方法简便,原料取材容易为原则,力求一看就懂,一做便会。为适应家庭生活水平逐步提高后的需要和保健食养的需要,本书还选编了一些营养价值较高,色、香、味、型、态较讲究的米食,及一部分有针对性的营养保健米食品种。

本书分为米食制作基本知识和米食食谱两部分。其中,米食制作基本知识部分,扼要介绍了大米、小米、糯米等米的选择使用及米食烹制的基本方法。以帮助家庭成员及时发现并解决米食制作中出现的常见技术问题,提高米食制作质量,保护米食营养,增进人体健康。米食食谱部分共收录古今民间米食及作者创新米食品种 600 余种。它主要包括四个方面的内容,一是从我国古代典籍中整理出来的优秀米食品种;二是目前我国东西南北家庭生活中、民间餐



馆和食堂中常做的优秀米食品种；三是从各兄弟民族民间传统米食中精选出来的优秀品种；四是作者多年实践中研制的创新品种。其中“食谱”部分又分为“饭”、“粥”、“粉”、“点心小吃”、“妇女、儿童、老人米食”和“其它”几类。每类前部分为普通风味型米食，后部分为营养、滋补、保健型米食。“妇女、儿童、老人米食”则针对中老年人、体弱多病者、妇女、儿童等选编出有针对性的营养保健米食。通过以上各类，我意在将中国古今优秀米食集中起来，以满足不同家庭对现代米食制作的需求，并使之成为您家庭生活的良师益友。

本书除适用于家庭制作外，也适用于小吃店铺、餐厅、酒家、宾馆、机关、学校、部队集体食堂作为烹饪技术参考，还可作为饮食专业中专、中技、职业中学的教学参考书。

本书在编写过程中，除深入民间家庭、餐馆、食堂调查研究，广访名师民店外，还亲自动手，反复试制，充实资料。编写中，得到了四川、云南、湖南、湖北、江西、广东等省区饮食、糕点行业及不少家庭的大力支持。北京原中国商业部教育司副编审张华荣、成都文华食品厂帅蓉丽同志参加了资料搜集与整理工作。书稿完成后，经我国著名食疗本草学专家、成都中医药大

刘 序

米食是我国人民饮食中一大主体,有极为悠久的历史。在食用和认识米食的漫长历史过程中,我国人民积累了丰富的经验与知识。饮食直接关系到人类的身体健康,我国有“医(药)食同源”之说,故米食与医药有不解之缘。有关米食的记载除了反映在历代“本草”、“食疗”等医学文献中,许多还在民间广为流传、发展和丰富,而现代营养与食品的发展又为之增色不少。

从古至今,米食食法之多,不胜枚举,但以米食为题的书籍则不多见,对其进行全面认真整理总结的就更为少见。烹饪名师唐俊明,长期从事烹饪制作的实践、教学与研究,著作颇丰。多年来,他潜心研究,孜孜以求,广采博收,察考文献,调查采访,实际制作,历时几年,完成《家庭米食食谱大全》一书。该书介绍了米食的基础知识、制作技术和米食食谱六大类 600 余种。该书将我国古今各地民间米食几乎尽收其中,间或还涉及其它国家的米食,内容十分丰富。

该书还十分注意联系米食的营养、食疗和保健的有关知识。因此,除能丰富家庭米食的内容,增强饮食之乐,给人以美的享受外,还有



利于保持人体健康和对某些疾病的防治,在谷米中增添果、菜、肉等食物,以及人参、党参、黄芪、大枣、山楂、莲子、芡实、山药、芝麻、花生、胡桃、枸杞子等可食可药原料,所制成的米食大大地增强或扩充了米食的食疗和营养作用,已非单纯的米食可比,显然,米食的合理应用是行之有效的。

该书内容翔实全面,文字通俗易懂,所选米食大多便于制作,又很实用。除可作为家庭米食制作的食谱外,作为一种饮食文化知识来学习也是十分有意义的。总之,该书不失为一本家庭米食方面的好书,故乐为之序。

刘继林

1998年1月

于成都中医药大学

目 录

一 米食制作基本知识

(一)怎样掌握米食的掺水量·····	3
(二)怎样消除米及米食中的黄曲霉素·····	3
(三)如何煮好米饭·····	4
(四)煮粥应注意哪些要领·····	5
(五)生炒糯米饭应掌握哪些技术要领·····	6
(六)怎样煮元宵·····	6
(七)怎样煮小米饭·····	8
(八)怎样炒饭才味美可口·····	9
(九)怎样使粥变得稠糯·····	9
(十)为什么玉米粥可以放碱·····	9
(十一)瓦罐煮粥有何益处·····	10
(十二)年糕有哪几种食用方法·····	10
(十三)夏季如何保管剩饭·····	11

二 米食食谱



饭 类

番茄肉片饭	15	排骨饭	27
青菜饭	15	骨汤干饭	27
洋葱饭	16	肉丝炒饭	28
洋葱猪扒饭	16	煎饭蛋包	28
荷叶粳米饭	17	滑蛋蟹肉饭	29
荷叶糯米饭	18	鸡蛋炒饭	29
鲜菱饭	18	鲜蚕豆饭	30
芹菜饭	19	鸡蛋包饭	30
青豆饭	19	香菇滑鸡饭	31
椿芽炒饭	20	鸡粒煲仔饭	31
粟米饭	20	番茄鸡丁炒饭	32
菠萝饭	21	鸡球饭	33
椰汁饭	21	生炒鸡丝饭	33
香蕉饭	22	鸡皇饭	34
柿饼饭	22	牛肉饭	34
咸鱼饭	23	姜汁牛肺糯米饭	35
炒米饭	23	美味牛肉饭	35
猪肝饭	24	生炒牛松饭	36
肉丝饭	25	鲜茄牛肉饭	37
肉片丝瓜饭	25	窝蛋牛肉饭	37
腊味饭	26	生炒牛肉饭	38
腊味糯米饭	26	鱼柳鲜茄饭	38



鲩鱼肠饭	39	杂烩饭	53
滑蛋虾仁饭	39	什景汤饭	54
蟹肉炒饭	40	木樨饭	54
鲤鱼糯米饭	40	江南青精饭	55
咸味饭	41	猪肚饭	55
咸鱼鸡粒煲仔饭	42	白术薏米饭	56
咸鱼肉饼饭	42	参枣糯米饭	56
鸳鸯炒饭	43	椰子糯米饭	57
鲜茄虾仁饭	43	鸡蛋焖饭	57
野鸭菜饭	44	姜汁肉饭	58
栗子米饭	45	姜汁牛肉饭	58
腰果饭	45	鳝鱼饭	59
什景炒饭	46	姜汁鳝鱼饭	59
白莲子饭	47	银鱼仔饭	60
咖喱饭	47	白鸽红枣饭	60
咖喱鸡块盖饭	47	猪油菜饭	61
咖喱牛肉盖饭	48	龙凤鸡饭	61
咖喱蟹肉饭	49	滑蛋牛肉饭	62
斑腩饭	49	云腿珍珠鸡	62
鲜蠔饭	50	荷香八宝饭	63
迷迭香炒饭	51	海南鸡饭	64
四喜饭	51	羊肉抓饭	64
生炒糯米饭	52	豆皮饭	65
八宝鲟饭	52	鸡肉饭	66



海南竹筒饭	66	香椿蛋炒饭	69
清蒸竹筒饭	67	猪油夹沙八宝饭	69
坛饭	67	黑米八宝饭	70
年饭	68		

粥 类

南瓜粥	75	芋头粥	83
苕菜粥	75	莲藕粥	84
黄豆芽粥	76	海带绿豆粥	84
藕汁糯米粥	76	果仁粥	85
地瓜小米粥	77	红枣花生粥	85
鲜豌豆粥	77	花生汁粥	86
米沙粥	77	豆角麦米粥	86
香菇虾粥	78	生滚鸡丸粥	87
虾皮菠菜粥	78	鲍鱼滑鸡粥	87
绿豆芽粥	79	瑶柱鸡丝粥	88
绿豆糯米粥	79	三色鸡粥	88
皮蛋粥	80	鸭腊头粥	89
赤豆粥	80	烧鸭粥	89
黄豆粥	81	猪肉粥	90
芸豆粥	81	猪骨糯米粥	90
花生红豆粥	82	火腿粥	91
五豆粥	82	生滚牛肉茸粥	91
山芋稀饭	83	牛杂粥	92



鳕鱼花生粥	92	丝瓜粥	105
鲜鱼粥	93	辣椒粥	106
剥皮鱼粥	93	竹叶粥	106
鲮鱼粥	94	薄荷粥	107
黄花鱼粥	95	马齿苋粥	107
鲩鱼肠粥	95	车前子粥	108
鱼片粥	96	藿香粥	108
鱼生粥	96	菊花粥	108
虾球粥	97	荔枝山药粥	109
什景鱼粥	98	荔枝桂圆粥	109
生滚泥鳅粥	98	莲子粥	110
螺粥	99	枸杞粥	110
生片粥	99	黄芪红枣粥	110
柴鱼花生粥	100	茴香粥	111
三鲜粥	101	砂仁粥	111
海蛎粥	101	佛手柑粥	112
韭菜粥	102	玉竹粥	112
萝卜糯米粥	102	生地黄粥	113
红苕稀饭	103	百合粥	113
冬瓜粥	103	薏米百合粥	113
荷叶糯米粥	104	百合糯米粥	114
萝卜汁粥	104	百合绿豆粥	114
芹菜粥	105	麦冬粥	115
冬笋粥	105	麦冬糯米粥	115