

健康米饭

35 种好吃的家常米饭

张瑞文 | 台湾 | 著

汕头大学出版社

教你用唾手可得的五谷杂粮轻松创制百变米饭。

天然维生素饭、营养加料饭、健康黄金饭……

35 道香喷喷经典米饭，营养、美味零距离！

超值价

10元



重温原始的美味

图书在版编目 (CIP) 数据

健康米饭 / 张瑞文著. — 汕头: 汕头大学

出版社, 2005.6

(新手食谱系列)

ISBN 7-81036-713-7

I. 健… II. 张… III. 大米—食谱 IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 050779 号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文
简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

汕头大学出版社常年法律顾问: 广东金领律师事务所

健康米饭

作 者: 张瑞文

责任编辑: 廖醒梦 梁志英 李小平

责任校对: 段文勇

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮 编 515063

电 话: 0754 - 2903126 0754 - 2904596

印 刷: 深圳市森广源印刷有限公司

开 本: 890 × 1168 1/16

印 张: 3

字 数: 20 千字

版 次: 2005 年 8 月第 1 版

印 次: 2005 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 10000 册

定 价: 50.00 元 (全 5 册)

ISBN 7-81036-713-7/TS·49

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路
177 号祥龙阁 3004 室

邮编 / 510620 电话 / 020 - 22232999 传真 / 020 - 22232999 - 6001

网址: www.ytower.com.tw (全球最大华文食谱搜寻网站)

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603 - 90563833 传真 / 603 - 90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



汕头大学出版社近期推出 **杨桃文化 新手食谱系列**

完整收录各款中西美食，
从经典美味、家常菜色到热门小吃，
带你进入幸福的美食天堂，教你餐餐吃出美味与健康！



健康米饭

35种好吃的家常米饭



35 目录

种健康米饭



导读

吃到粒粒晶莹饱满、软滑香甜的白米饭是多么幸福的事。

基础篇

如何煮出又香又好吃的米饭 5

- 不同米的风味 6
- 选购好米必学绝招 8
- 贮藏米粒重点提醒 8
- 煮饭器具大搜罗 9
- 好吃白米饭怎么煮 10
- 寿司饭DIY 12
- 各种米的煮法 14



养生素味饭篇

开始煮饭啰 15

〔健康杂粮饭〕

- 16 十谷米饭
- 17 麦片饭
- 18 绿豆薏仁饭
- 19 花生糯米饭
- 19 红米饭
- 20 红豆饭
- 20 莲子百合饭
- 21 黑豆饭
- 22 五谷胚芽饭
- 23 紫米饭



〔清香蔬菜饭〕

- 24 地瓜饭
- 25 山药荸荠饭
- 25 芋头饭
- 26 鲜菇饭
- 27 南瓜饭



Contents

- 28 牛蒡饭
- 29 毛豆银杏饭
- 29 青木瓜饭
- 30 竹笋饭

〔创意好味饭〕

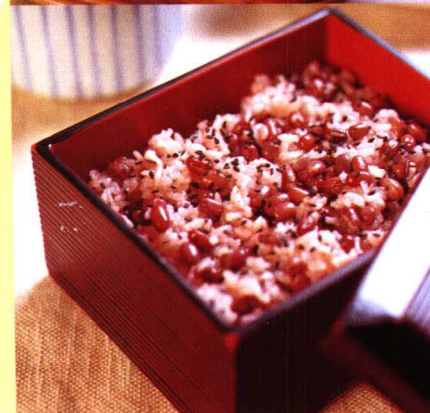
- 31 竹桶香饭
- 32 椰香饭
- 33 荞麦红枣饭
- 34 黑糖姜汁桂圆饭
- 34 枸杞薏仁饭
- 35 栗香饭
- 35 咖喱香饭
- 36 茶香饭
- 37 花香饭

营养加料饭篇

轻轻松松做出 蕴藏美味的一餐…………… 38

- 39 鲷鱼饭
- 40 樱花虾饭
- 41 黄豆芽牛肉饭
- 42 银鱼饭
- 42 姜丝海瓜子饭
- 43 韩式泡菜饭
- 43 羊肉麻油饭

21 世纪你不能不认识的黄金米 发芽米…………… 44



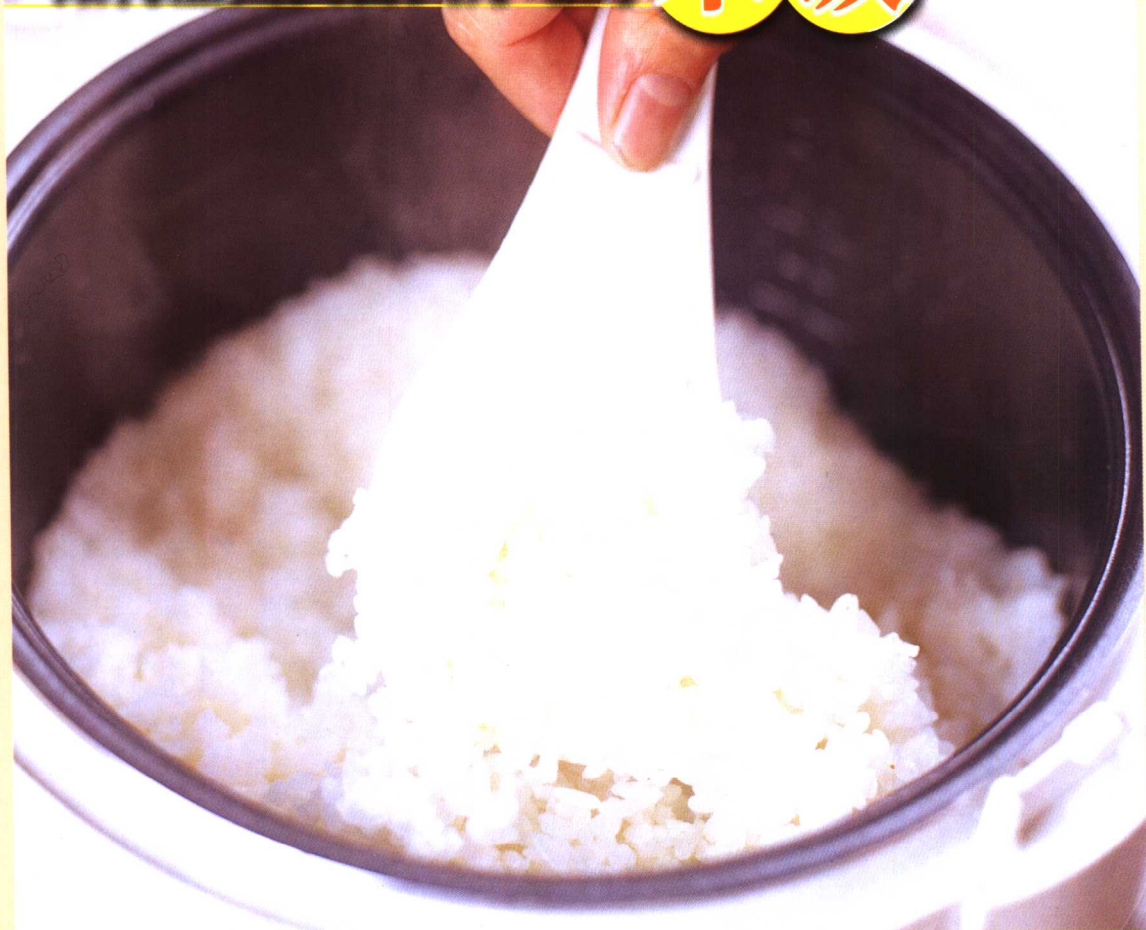
吃到粒粒晶莹饱满、软滑香甜的白米饭是多么幸福的事。

在餐桌上，“米”是主食，是人们填饱肚皮的主要食物。在生活习惯、传统习俗、文化活动中，白米也是不可或缺的角色。在亚洲地区，稻米代表的就是耕种的农业活动和食物来源，譬如在日本，有一个姓氏叫“丰田（Toyota）”，意思是希望讨个稻田欣欣向荣、旺盛大丰收的好彩头；在泰文里，人们最害怕的饥荒“odkowi”，更是直指没有米的意思；而爪哇的地名，其实就是当地语言中，由“米”这个字的发音取其音译而来。甚至，就连西方的婚礼中，也有着把白米撒向新娘，以祝愿其早生贵子；在现代，我们常说“铁饭碗”指的是保障一生衣食无忧的终生职业，若说“打破饭碗”，也就是失业的意思——生活上的实例不胜枚举，白米饭对人们的生活真的很重要。

现代稻米的品种琳琅满目，我们可以视自己的喜好和需求来准备各式美味米饭作为主食。另外，还可以用米饭与各式食材、调味料搭配，以满足我们对色香味俱全的需求。想想看，像这样能吃到粒粒晶莹饱满、软滑香甜的白米饭是多么幸福的事啊！本书中，瑞文老师以“健康天然”为出发点，除了告诉大家关于米饭的常识外，也教大家煮出香喷喷的各式米饭，还提供许多米饭料理的搭配巧思，让大家重温米饭的温馨与美好，更能利用吃饭吃出健康，身材也能更 Keep fit 喔！



如何煮出又香又好吃的米饭



不同品种的稻米会带给我们不同的口感，此外，不同的烹煮方式，也会带给米饭不同的风貌。俗话说：“工欲善其事，必先利其器”，煮饭的相关器具，对于能不能煮出一锅既漂亮又好吃的白米饭，其实是很重要的。像是电锅、电饭锅，甚至传统的竹筒等，煮出来的饭，风味是各有特色的。

当然，除了工具之外，我们也要介绍煮饭的详细步骤，从一开始的洗米、淘米的方式，到最后的给水量比例、焖饭的技巧和时间等等，我们都用一张张的分解说明照片呈现最清楚的指示说明。除此之外，我们也要告诉大家寿司饭的煮法，以及寿司醋的比例配方，这么一来，你也可以再利用寿司饭做出更多米饭的变化吃法了。

我们都知道，把饭煮得好吃是需要诀窍的。这种看似最基本的功夫也是最不容易的，因为它的味道将是最原始的，没有其他的佐味来让吃的人分心。一锅好吃的米饭，配上一桌精心烹制的佳肴是相得益彰，如果饭本身就不好吃，那么这顿饭想吃得香也难了。想知道如何煮出好吃的米饭吗？我们在这里通告诉你！

不同米的风味

市场上售卖的米有本土米也有进口米，但进口米真的优于本土米吗？其实不然，这要看个人的喜好及如何烹调。现在市场上出现了美国米、日本米、澳洲米、泰国米等进口米品种，受益最大的莫过于消费者，因为多了选择及试吃的机会，可以挑到最有益健康的米种。

在进入主文前，我们会先介绍一些外国和本土常见的米种，在对米有了初步的接触与了解后，接下来再是与米有关的小单元，比如米又分为粳米、籼米及糯米，各具特色且外形不一，再加上糙米、胚芽米、营养强化米、预熟米等的出现，分不清楚或不了解的人，可能会被搞得头昏眼花。慢慢看、仔细读，你将会发现小小的米粒其实大有来头，下次站在米柜前时，你就是一个挑米专家啰！

各国米大评比

澳洲越光米

为取自日本越光米的品种，低农药栽培，几乎没有碎米率与白粒米的问题。口感虽然没有日本越光米来得好，但那种有点黏又不会太黏的感觉，比一般米来得好吃。要煮好吃的澳洲越光米，最好不要经过浸泡的过程，以米水比例 1:1 直接煮就可煮出软滑又雪白的米饭。

泰国香米

煮后有一股特殊又迷人的香气，也就是因为这股香气，会让家庭主妇好奇地想买来试试。其实泰国米以“干燥且松滑”为其最大的特点，很适合用来做炒饭，你可以轻轻松松就炒出粒粒分明的美味米饭哟。烹调时，米水比以 1:1.5 较佳。

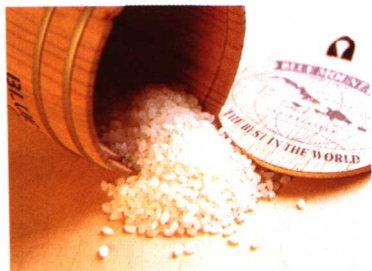
加州秋田小町米

是栽种于加州的一种日本短粒米，属于越光米的一种，但口感略逊于越光米，适合用来做米制甜点及寿司。

日本越光米

在日本，每个地方都有种越光米，但以新潟鱼沼地区所产的品质最优、价格最高，这与新潟一年只收成一次、气候佳、土壤好有很大的关系。日本米粒大，色泽明亮清澈，煮后的米饭如抹上一层油般光亮耀眼，看上去就很诱人。

图片来源：美国稻米协会提供



→美国圆糯米

为加州生产的优质圆糯米。主要用于各类米食加工，并为多种商业米食制品的原料，适合制作各式米食甜点。

←美国加州越光米

为加州生产的特优日本种短粒米，米粒结实，有光泽，具黏性，口感与日本新泻的越光米不同，主要原因是气候与土壤的差别。适合烹煮各式亚洲风味米饭料理与制作寿司及甜点等。



↑美国加州玫瑰米

为加州所生产的标准型中粒米。米粒黏软，适合烹煮米饭或加工。加州生产的稻米中约有79%为此米种。适合各式亚洲料理及地中海风味米食料理，如：西班牙海鲜饭、意大利炖饭、土耳其式肉饭等。



本土米种

现在市场上有各式各样的米可供选择购买，我们每天都可以享用到品质精良、美味可口、晶莹剔透，而且香软好吃的白米饭，真是件幸福的事！

→胚芽米

是糙米碾去米糠层、保留住胚芽的米。胚芽米的特性介于糙米与白米之间。



→发芽米

是糙米经超音波强力洗净表面杂质及灭菌，以温水进行18~22小时的发芽处理，提升营养成分达到高峰点后，停止发芽程序，再经低温干燥后制成的米。



←白米

其实是糙米碾去米糠层及胚芽剩下的胚乳。一般白米虽较好吃，但在营养方面，它的蛋白质、脂质、纤维及维生素B₁等含量均比糙米低。



←越光米

是由日本引进种植的稻米品种，它煮出来的米饭的弹性、黏性及甘甜味都刚刚好，米粒有光泽般的透明感。越光米的稻梗比一般米纤弱，栽种时容易受风雨的影响而减少产量，收获量大约是一般良质米的三分之二，也因此越光米的价钱通常较高，在古代日本曾是天皇御用的贡米。



←香米

是因其米粒带着淡淡的芋头香气而得名，这种香气在烹煮时亦会散发出来，吃过的人都称许其口感极佳。

选购好米 必学绝招

面对市场上琳琅满目不同种类、不同品牌、不同价位的食米，该如何选购？

重点1 避免选购有破裂受损、斑痕米粒的米

破裂受损的米，洗米时食米可能会完全断裂，炊煮过后会口感太黏，严重影响风味与口感。

重点2 选择充实饱满、颗粒大小均一、半透明的米

颜色过白的米代表尚未成熟，米心即使煮熟之后仍会太硬，影响口感，因此要选择米粒充实饱满、颗粒大小均一、半透明的米才佳。



贮藏米粒 重点提醒

在高温多湿地区，白米储存若稍有不慎，容易造成米粒黄变、失去光泽。白米品质劣变，煮出来的米饭就会黏度降低、弹性消失、组织变硬、吸水性增加，口感就会很差。因此买米回家后，应采用正确的贮藏方法，这样才可保持米的鲜度、风味不变。

重点1 需储放在阴暗、干燥、低温的地方

食米买回家以后，应该马上放置在清洁保鲜密封袋、保鲜盒里或以桶盛装，并储放在阴暗、干燥、低温的地方。

重点2 开封后未能于短期内使用完的白米应置于冰箱中

冰箱里低温，干燥，阴凉而且不容易受到虫类生长侵袭，完全符合保存食米的环境要素，较能确保白米新鲜度及香滑口感。冰箱里的蔬果保鲜室温度最适合食米的保存。但请注意：不要将食米放在冰箱内冷气出风口前，因为过度的干燥与低温也会影响米的品质。

重点3 注意保存期限

一般米在5~10℃中储存者，保存期限为三个月；而在室温储存的保存期限，夏季为一个月，冬季为两个月。另以真空包装或充二氧化碳包装的米，在5~10℃中储存的话，保存期限为八个月；在一般室温储存者为五个月。

重点4 不宜一次买回太多量

小包装形式的米，只是量的不同，并非能永久保持品质不变。故购买小包装白米时，应考虑食用量进度，不宜一次买回太多量。购买时应认明碾制日期及保存期限。



煮饭器具 大搜罗

现代人很幸福。以前的人煮一次饭，首先要捡柴火，再用大灶和蒸笼炊饭，而且要盯着煮饭的过程，以免饭煮焦或不熟。现在，只要手指轻松一按，你就可以用电锅煮出一锅既漂亮又好吃的白米饭啦！由于科技进步神速，人们劳动的时间也缩减了。



>> 电饭锅

电饭锅是现代的电器产品。它利用电子控制的方式来判断加热的时间，有定时、预约煮饭等功能。使用状态清清楚楚，不管是炊饭、保温、预热、沸腾，都可以一目了然，对忙碌的现代人来说，既省时又便利，可说是烹调时的最佳工具。

>> 电锅

历史悠长又耐用的电锅，是利用高温蒸汽包围食物的原理烹煮的。它外锅较深，让内锅能完全埋于外锅内，从而做到全方位立体加热、热力均匀分布，且无锅巴产生，蒸煮时间快速、温度稳定，可进行各类食物的蒸、煮、炖、卤等，并更新了保温功能。



>> 内锅

将米或食材置于内锅，并在外锅加水，以隔水加热的方式进行食材料理。内锅一般都是不锈钢制，清洗方便，又较耐用，可使热力均匀分布并保留食材原有的美味与营养。



>> 饭匙

即是将烹煮好的米饭从锅中舀至饭碗中的器皿，有木制、塑胶制等，是将饭翻松软及盛起时的最佳帮手。

>> 储米器

存放米粮的容器。和以前的米缸相较下，现今的储米器还具有防潮、防鼠、防虫的功能。



>> 量杯

烹煮米饭时最怕的就是饭量煮得不够或剩余太多，因此利用有刻度的量杯来精确掌握人数与米饭用量间的关系可是很重要的喔！



>> 洗米器

这是一款现代洗米器的设计。只要将你想烹煮的量放进洗米器中，并加入自来水即可自动翻搅洗净。可克服以往靠人工手洗的方式时，米粒容易流失及寒冬碰水不适的问题。

好吃白米饭

怎么煮

必须了解煮饭的原理，才能掌握好吃的秘诀喔！

TIPS

米或杂粮类加温水浸泡后煮，可使其更易吸收水分，从而缩短煮熟时间。如没经温水浸渍，较易产生外软内不熟的情况，另因温水浸渍既省电又可使其更好吃，所以煮饭前如时间充裕可先以温水浸泡。



步骤 1

用量杯取出食用的米量。



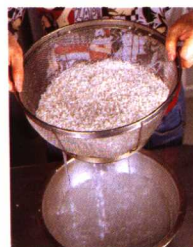
步骤 2

以冷水冲去米粒表层糠粉后，放置于筛网中沥干。



步骤 3

将米粒用手捧起，互相摩擦。



步骤 4

将米粒的水分沥干。再重新浸泡至清水中。



步骤 5

将米粒静置泡在冷水中约30~60分钟。



步骤 6

沥干水分。



步骤 7

将做法6放入电饭锅中。



步骤 8

在内锅中加入适量的水，盖上电饭锅盖子后按下煮饭键。

白米饭

未浸泡 白米：水 = 1 : 1.2~1.5杯

浸泡后 白米：水 = 1 : 1.1~1.2杯

洗出好味道

米粒表面因去糠会残留许多糠粉，如没有充分洗净，则煮后的米会容易变黄，产生馊臭味，虽然洗米时易使米中的水溶性维生素流失，但洗不干净，吃了反而有损健康，所以正确的洗米观念是很重要的。

首先，前1~2次的洗米，要快速地换水，以冲去表层糠粉，然后再将米粒捧起互相磨擦，使糠粉完全去除，再泡至清水中仔细冲洗一次即可，此时米已吸收原本重量约10%的水分。

浸泡米的时间

米泡在水中浸渍，可使米吸收水分，从而缩短煮熟时间；如没经浸渍，较易产生米饭外软米芯却不熟的情况。因浸渍既省电又可使米较好吃，所以浸水的功夫也很重要，首先泡30分钟，米会急速吸水，约到60分钟会达到高点，膨胀为原体积的2倍大小。另外，因米种的不同，浸渍的时间也会不同，通常糙米因较硬，需时较久。此外，旧米或水温较低亦会影响浸渍时间的长短。

煮饭加热三大阶段

加热的过程主要是使米中的淀粉充分糊化，使水量充分吸收，不会产生多余的游离水。通常分为三个阶段，而且在煮饭过程中绝不可打开锅盖，以免影响各阶段的作业而导致成米不熟的状况，若想让米饭更好吃，在米中加盐再煮，可去除米的涩味，可使风味更鲜甜。

第一阶段 温度上升阶段 —— 刚开始温度会上升至90℃以上。

第二阶段 沸腾阶段 —— 未被吸收的水沸腾至100℃左右，米会快速翻动。

第三阶段 保温阶段 —— 此阶段因水已蒸发为蒸气，故温度略降，达蒸气保温状态。

加多少水是成功关键

加水量关乎成饭后的米饭状态和软硬度，要煮出适度香软的米饭，必须注意加水量。一般白米、糯米洗净沥干，放置30~60分钟后的加水量约1:0.8~1倍（米：水），而外锅的加水量约1量杯（200ml）；糙米、发芽米洗净沥干，放置2小时以上的加水量约1:1.2~1.5倍，而外锅的加水量约2杯。另外依米种的不同或混合烹煮，则可依个人的喜好斟酌增减水量。

※以上数值仅供参考，读者可依自己喜好的米饭软硬度，斟酌添加或减少水量。



电饭锅煮饭



目前的电饭锅比传统电锅在功能上增加不少，有锅盖加压，电脑化的加热调节，保温性的提升，及外型的变化设计，甚至连煮何种米都可控制调节。通常电锅或电饭锅的保温温度约70~75℃左右，可保温数小时之久；但如保温过久，会影响饭的品质，软烂过度易影响风味，所以要避免保温超过8小时以上。

寿司饭 DIY

动手做寿司饭一点都不难喔！

一般说来，只要是含水量多、带有黏性的米，都可以用来制作饭团与寿司，而市面上所贩售的寿司米，是去谷糠、胚芽与杂质精制而成，米粒较白且短小，含水量多，黏性大且口感滑软，拿来制作寿司醋饭非常适合。

寿司醋饭，顾名思义是醋与寿司饭混合制作而成的，因为醋具有防腐、杀菌的作用，这也是因为寿司常与生鱼片、鱼卵等生冷的东西搭配食用的缘故。而未用完的饭团饭或寿司醋饭不可以放入冰箱冷藏，以免饭粒变硬，无法再用来制作饭团或寿司。最好的保存方式是用干净的湿布（纱布或毛巾）覆盖在饭上，放置阴凉处即可。夏天约可保存3天，冬天则可保存4~5日。

寿司饭

未浸泡 寿司米：水 = 1 : 1.5 杯

浸泡后 寿司米：水 = 1 : 1.2~1.5 杯



步骤 1

将适量米按照前述步骤煮成白饭，趁热盛到大盆中（因为热的饭在拌醋时才能入味）。



步骤 2

调制寿司醋（米醋150ml、砂糖90g、盐30g混合而成），按照1杯米配25ml寿司醋的比例倒入寿司醋。



步骤 3

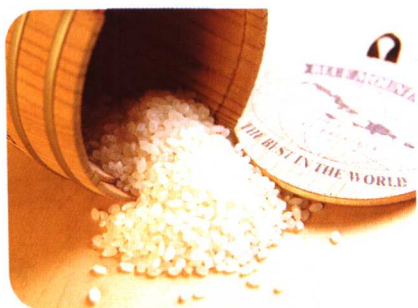
将饭勺以平行角度切入饭中翻搅，让饭充分吸收醋味。



步骤 4

待醋味充分浸入后，将米饭用扇子扇凉冷却即可。





TIPS

- * 搅拌寿司饭时，饭勺千万不可以垂直搅拌，会造成米饭过度松散。
- * 未用完的寿司醋可放置阴凉处保存，留待下次使用。
- * 使用中的饭团饭或寿司醋饭记得要用干净的湿布(纱布或毛巾)覆盖，这样可以保持饭的温度与湿度，避免饭粒变干而无法捏制成饭团和寿司。



各种米的煮法

► 发芽米

糙米经超音波强力洗净去除表面杂质及灭菌，以温水进行18~22小时的发芽处理，提升营养成分达到高峰点后，停止发芽程序，再经低温干燥后制成发芽糙米。含丰富的r-氨基丁酸、食物纤维，以及维生素B群等，能充分提供每日营养所需。洗净沥干后放置2小时以上的加水量约1:1.2~1.5杯。

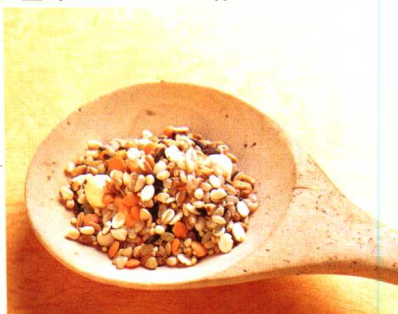


▼ 十谷米

由荞麦、燕麦片、小米、高粱、芡实、黑糯米、薏仁、红扁豆、糙米、莲子等10种以上杂粮混合组成。洗净沥干后放置30~60分钟的加水量约1:1.2~1.5杯。

◀ 五谷米

由薏仁、荞麦、燕麦片、紫米(又称黑桥米)、珍珠米、白豆等五种以上杂粮混合组成，种类亦可自由搭配。洗净沥干后放置30~60分钟的加水量约1:1.2~1.5杯。



▼ 小米

即粟米粒的俗称。为一年生禾本科粟属植物，较一般杂粮作物耐旱、抗病虫害、耐贮藏、生育期短，为一种传统的农作物。其风味独特，营养丰富，含蛋白质、纤维素、脂肪及维生素等。洗净沥干后放置30~60分钟的加水量约1:0.8~1杯。



▼ 糯米

由于其胚乳中淀粉大多由支链淀粉所组成，其直链淀粉含量一般少于3%，故所煮成的米饭较白米软黏，多用于油饭、粽子等糕点的制作上。分黑糯米、长糯米、圆糯米三种，前两种洗净沥干后放置30~60分钟的加水量约1:1.2~1.5杯；圆糯米则是约1:0.8~1杯。

▲ 糙米

田间收获的稻谷，经加工脱去谷壳后就是糙米。日本称为玄米，给予适量的水温以发芽，即为发芽米，就米饭的营养而言，糙米保存了最完整的稻米营养，糙米的蛋白质、脂质、纤维及维生素B₁等含量均比白米高。洗净沥干后放置2小时以上的加水量约1:1.2~1.5杯。

※以上数值仅供参考，读者可依自己喜好的米饭软硬度，斟酌添加或减少水量。

