

前 言

要把生米煮成熟饭，这是很多人都会做的事。但要做得花样多，好吃，不硬不烂，不生不糊，软糯可口，香气四溢，又能保持粮食中的养分，就不是一件很容易的事情了。有些饭的做法并不比某些菜的做法简单，技术要求也不低于某些菜肴，如“八宝饭”的做法就是如此。

饭是我国人民最基本的食品，这是众所周知的，正是因为它太平常，所以人们不象对待山珍海味或其他副食品那样重视它，更不去研究它，发展它。

饭与菜相比，饭更重要、更基本。清代袁枚在他的《随园食单·饭》中称：“饭者百味之本”。并认为“富贵人家讲菜不讲饭，逐末忘本，真为可笑”。直到现在，人们仍把饭称之为“主食”，把菜肴称之为“副食”，可见饭在人们日常生活中占有极重要的地位。俗语云：“人是铁，饭是钢，一餐不吃饿得慌”，便是佐证。

做饭方法在我国已有几千年的历史。如《周书》中记载：“黄帝始蒸谷为饭。”我国周族始祖后稷的传说史诗《大雅·生民》中就有所反映：“释之叟叟，烝之浮浮。”又如《说文·食部》“𩰫，脩饭也。”段注：“脩之言洩也。……蒸之日𩰫。”《释名》中又说：“𩰫，分也，众粒各自分也。”“饭，分也，使其粒各自分也。”从上述文中可以看到，古代蒸饭已有三个过程：一是洩，即浸、泡；二是蒸；三是达到分粒的要求。

古代的饭名目繁多。主要分为两大类。一类是以单一谷物做成的饭，如《礼记·内则》里所载的“黍、稷、稻、粱、白黍、黄粱”六种饭。随着农业的发展和谷物品种增加，又出现了麦饭、雕胡饭、秔米饭、冬糯米饭、香稻米饭、观音仙饭、香糯饭等。

另一类是以多种原料制做的饭，如《周八珍》里的“淳熬”；《登真隐诀》中的“青精饭”；韦巨源《食单》中的“御黄王母饭”；《北户录》中的“团油饭”；《清异录》中的“春风饭”；《山家清供》中的“蟠桃饭”、“玉井饭”、“金饭”等等，难以尽举。

中国菜讲究技艺，中国饭也不例外。北魏贾思勰的《齐民要术·飧饭》里就记载了不少做饭的技法。宋代赵希鹄《调燮类编》中也指出：“粥水忌增，饭水忌减。”这是说煮粥、饭时，水和米的比例须一次调配得当，不能中途增减，否则就不好吃。

清末的薛宝辰积极倡导煮饭的方法好。他说：“饭以煮成者为最佳。”他对煮饭的要求是“始终俱用熟水，生水万不可用。用生水，饭定不佳。米以滚水淘净，漉入锅，视米多少加入滚水，米老则水稍多，米嫩则水稍少。煮至水尽微有哔膊之声，则饭成矣。”

中国古代饭食，不但重视烹调技艺，同时也注意色香味形。明代有一种“桃花饭”，据周履靖《群物奇制》里载：是“以梅红纸盛之，温后去纸和匀，则红白相间”，使饭变成了一种令人喜悦的颜色。又说：“藕皮和苡米食，则软而甜。”《齐民要术》还载，做饭要用“香浆”。清人李渔在《闲情偶寄》中主张饭要加“香露”。苏轼《物类相感志》中认为做饭放点芒硝，可以保持颗粒完整分明，形象好看。

古往今来，饭对于人类来说确是关系极大。古语有：“民以食为天”，足见它的重要了。以饭作为主食的中国饮食结构，在先秦时期就已确立，至今未变。《论语·乡党》有一句关于饮食安排的话：“肉虽多，不使胜食气。”宋代朱熹的《论语集注》释为：“食以谷为主，故不以肉胜食气。”就是告诫人们不要使吃肉的量超过吃饭的量。

直至今日，饭仍是中华民族最为丰富和最为基本的食品。我们应很好地研究它，发展它，让这朵古老的鲜花，在我国烹饪园地里开得更加光彩夺目。这就是我们编《中国食疗养生饭谱精选》

的心愿！

本书在编写过程中，参考了许多文献资料，除书后所附的主要参考资料外，尚参考了许多杂志和报刊上的资料，因种类繁多，无法一一列举。在此，谨向有关作者深致谢意。

由于我们掌握的资料有限，水平低，书中难免有不妥或错误之处，敬请给予指正。

编 者

目 录

概 述

一、米、饭古今谈	1
1. “饭”的含义和演变	1
2. 饭点和饭点制作的种类	3
3. 中国历代主要名饭表	4
二、做饭的主要原料知识	5
1. 做饭的主要原料	5
2. 大米的种类和性质	6
3. 稻米的结构和营养	6
4. 怎样区别新陈大米	7
5. 怎样鉴别米的品质优劣	8
6. 怎样选购优质米	8
7. 精米与粗米	9
8. “活米”与“死米”	9
9. “黄粒米”与“黄变米”	9
10. 糙米、白米和强化米	10
11. 标准米	11
12. 御米	11
三、外国各种各样的米	12
1. 人造米及制法	12
2. 上光米	12
3. 水磨米	13
4. 脱脂米	13

5. 松脆米	13
6. 膨化米	14
7. 营养米	14
8. 水晶米	14
9. 熟米	15
10. 快熟米	15
11. 预煮米	15
12. 胚芽米	15
四、怎样做饭	16
1. 米饭熟化过程	16
2. 做米饭的方法	17
3. 淘米方法	18
4. 怎样淘去米中的沙粒	19
5. 怎样做炒饭	20
6. 用茶水煮饭好	21
7. 用凉开水煮饭更宜人	22
8. 不要用蒸锅水熬米汤或煮饭	22
9. 煮饭不宜加碱	22
10. 用久煮的凉开水煮饭无益	23
11. 怎样用电饭锅做饭	23
12. 怎样用高压锅做饭	23
13. 怎样用一锅做出两样饭	24
14. 怎样使稀饭、馒头一锅熟	24
15. 怎样煮好大锅饭	25
16. 煮糙米饭的诀窍	26
17. 巧做陈米饭	26
18. 煮饭防馊法	27
19. 煮饭变白法	27
20. 饭煮焦了怎么办	27

21. 煮了夹生饭怎么办·····	27
22. 做饭菜为什么要加盖·····	28
23. 如何保持米饭中的营养·····	28
24. 怎样做方便米饭·····	31
25. 怎样做日本方便饭·····	31
26. 怎样做脱水米饭·····	32
27. 怎样做赤豆方便饭·····	32
28. 食用剩饭的诀窍·····	32
五、怎样吃饭·····	34
1. 吃米配以素食好·····	34
2. 怎样弥补精米营养的不足·····	35
3. 米面混合吃好·····	36
4. 常吃糙米好处多·····	36
5. 吃杂粮营养丰富·····	37
6. 糖尿病患者应不应少吃饭·····	38
7. 新米饭为什么比陈米饭好吃·····	38
8. 变馊的饭不能吃·····	39
9. 吃未馊的剩饭中毒之谜·····	39
10. 陈年小米不好吃·····	40
11. 如何预防黄变米中毒·····	41
12. 吃加工不洁的“酵米面”太危险·····	41
13. 久冷的大米饭不好吃·····	42
14. “酵米面”中毒后怎么办·····	43
15. 怎样去掉霉变米、麦的毒性·····	44
16. 怎样防止剩饭变馊·····	44
六、大米的保存与卫生·····	45
1. 夏季怎样贮存大米·····	45
2. 大米为何不宜曝晒·····	46
3. 怎样及时发现大米霉变·····	46

4. 如何预防小米和米面变苦47
5. 怎样延缓大米的老化47
6. 怎样保存花生、大豆48
7. 怎样保管大批粮食48
8. 要注意米缸的卫生49

七、米、饭趣闻.....50

1. 彩色玉米50
2. 产大米的树50
3. 树叶与芳香大米50
4. 大豆米51
5. 超米51
6. 年夜饭52
7. 蛇饭52
8. 岳家军和焦饭团52
9. 包饭篮53
10. 银饭.....53
11. 煮饭公司.....54
12. 改善米饭质量的添加剂.....54

饭 谱

一、地方风味类.....55

- 广东原煲白饭.....55
- 广东原煲有味饭.....55
- 广东上汤烩饭.....56
- 广东鲜虾荷叶饭.....56
- 广东鲜菇荷叶饭.....57
- 广东生炒糯米饭.....57
- 广东菠萝船炒饭.....58
- 广东净蛋炒饭.....58

广州炒饭	58
广州鲜虾仁炒饭	59
广州上汤炒饭	59
广州菜苑虾仁饭	59
广西香糯八宝饭	60
上海叉烧蛋炒饭	60
上海菜饭	61
上海菜饭糕	61
上海米饭饼	62
上海猪油菜饭	62
上海泡饭	63
上海砂锅腊味饭	63
上海美味辣酱菜饭	63
上海油炸排骨菜饭	64
上海红烧脚爪菜饭	65
上海抓饭	65
江南双色甜饭	65
江南十香饭	66
浙江荷香八宝饭	66
浙江乌饭糕	67
杭州西湖荷包饭	67
苏州四喜肉菜饭	68
扬州什锦炒饭	69
扬州肉丝蛋炒饭	69
无锡饭	70
四川腊八饭	70
四川八宝饭	70
北京饭卷	71
贵州鸭肉糯米饭	71

云南豆焖饭·····	72
陕西菜豆腐浆水饭·····	72
陕西细豆腐浆水饭·····	73
陕西粗豆腐浆水饭·····	73
海南鸡饭·····	73
山东龙凤炒饭·····	74
山东金银饭·····	74
济南大米干饭把子肉·····	75
济宁髯肉干饭·····	75
河南肉丝炒饭·····	77
湖北散烩八宝饭·····	77
福建八宝蛎饭·····	77
福建奶油糯米饭·····	78
福建荷叶饭·····	78
安徽乌饭团·····	79
台湾叉烧炒饭·····	80

二、民族风味类·····80

新疆抓饭·····	80
傣族香竹饭·····	81
海南黎族香米饭·····	81
广西侗、苗、瑶族竹筒饭·····	82
台湾竹筒饭·····	82
土家族社饭·····	82
达斡尔燕麦饭·····	83
壮族扁米饭·····	83
壮族花糯米饭·····	83
苗族黑糯米饭·····	84
拉祜族包谷饭·····	84
阿佤人鸡肉烂饭·····	84

尤胜侗家糯米饭·····	85
吉林吉祥饭·····	85
吉林少数民族饭肠·····	85
朝鲜族茭苳饭·····	86
朝鲜族药饭·····	86
朝鲜族汤饭·····	87
回族熬饭·····	87
傣族彩色饭·····	88
藏族酥油蒸饭·····	88
三、家常便饭类·····	88
蒸大米干饭·····	88
蒸小米干饭·····	89
二米饭(金银米饭)·····	89
蒸大米绿豆干饭·····	89
蒸大米小豆干饭·····	89
蒸二米小豆干饭·····	90
蒸大米秣米小豆干饭·····	90
大米水饭·····	90
二米水饭·····	90
大米绿豆水饭·····	91
高粱米水饭·····	91
豆饭·····	91
眉豆煮饭·····	91
豆皮饭·····	92
槟榔芋饭·····	92
鲜菱饭·····	92
八宝饭·····	93
琥珀莲子饭·····	93
南瓜饭·····	94

茼蒿菜饭·····	94
蝌蚪饭·····	94
干煎果饭·····	95
腊味饭(一)·····	96
腊味饭(二)·····	96
什锦菠萝饭·····	96
什锦焖饭·····	97
素什锦饭·····	97
高丽菜饭·····	97
生菜包饭·····	98
菜苑鸡球饭·····	98
咖喱鸡丝饭·····	99
菜滑鸡饭·····	99
北菇滑鸡饭·····	99
糖醋鸡脯盒饭·····	100
咖喱鸡块饭·····	100
茄汁鸡丝饭·····	101
猪排盒饭·····	101
卤肉玉米盒饭·····	101
焗猪扒饭·····	102
北菇猪肝焗饭·····	102
北菇排骨饭·····	103
鲜黄沙润焗饭·····	103
腰果肉粒饭·····	103
粟米肉粒饭·····	103
猪肉焖饭·····	104
肉片饭·····	104
肉丝饭·····	104
蚝油肉丝饭·····	105

上汤肉片饭·····	105
大肉饭·····	105
什会饭·····	106
火腿波蛋饭·····	106
油饭·····	106
牛肉饭·····	107
牛腩饭·····	107
牛肉烩饭·····	107
番茄滑牛饭·····	108
蚝油牛肉饭·····	108
菜牛肉饭·····	108
免治牛肉饭·····	108
滑蛋牛肉饭·····	109
窝蛋牛肉饭·····	109
葡萄干羊肉饭·····	109
红烧鸭肉饭·····	110
油鸭饭·····	110
原汁鸭腿饭·····	110
荷包蛋盒饭·····	111
虾香盒饭·····	111
银鱼烘蛋盒饭·····	112
奇特西炒饭·····	112
翡翠炒饭·····	113
肉末炒饭·····	113
蛋炒饭·····	114
香椿鸡蛋炒饭·····	114
豆芽炒饭·····	114
豆腐炒饭·····	115
腰丁豆腐炒饭·····	115

生炒牛肉饭·····	116
豆腐口条丁炒饭·····	116
炒八宝饭·····	116
猪油夹沙八宝饭·····	117
咖喱牛肉盖浇饭·····	117
四、食疗保健类·····	118
白粳米饭·····	118
小麦饭·····	119
大麦饭·····	119
糯米饭·····	119
乌糯饭·····	119
粟米饭·····	120
小米焦巴散·····	120
玉蜀黍饭·····	120
白术薏米饭·····	120
猪肚饭·····	121
蛋牛焗饭·····	121
姜汁牛肺糯米饭·····	121
姜汁牛肉饭·····	122
参枣糯米饭·····	122
高丽参焗饭·····	122
菟丝子笋饭·····	123
白莲肉饭·····	123
柿饼饭·····	123
椰子糯米饭·····	124
赤豆糯米饭·····	124
秫米饭·····	124
眉豆煲饭·····	125
白鸽红枣饭·····	125

姜汁黄鳝饭·····	125
田鸡焗饭·····	126
肝肾米饭·····	126
枇杷叶糯米饭·····	126
牛奶大米饭·····	127
五、外国风味类·····	127
俄式洋葱胡萝卜菜豆米饭·····	127
俄式葡萄干胡萝卜米饭·····	128
俄式西葫芦番茄米饭·····	128
俄式土豆米饭·····	128
俄式果脯米饭·····	128
俄式菜豆米饭·····	129
日本寿司·····	129
巴尔干鸡肉杂烩饭·····	130
阿塞拜疆杏仁杂烩饭·····	130
西班牙墨鱼炒饭·····	131
阿拉伯什锦饭·····	131
阿拉伯式羊肉菜花饭·····	132
巴西豆饭·····	132
意大利焖炒黄油米饭·····	132
葡汁鸡粒饭·····	133
瑞士奶蛋米饭·····	134
印度咖喱牛肉饭·····	134
土耳其饭·····	134
墨西哥咖喱饭·····	135
墨西哥香蕉炒饭·····	135
哥伦比亚黄米饭·····	136
附：主要参考资料·····	136

概 述

一、米、饭古今谈

1. “饭”的含义和演变

饭，一般专指米饭而言。所谓五谷（稻、黍、稷、麦、菽）都可以为饭，不过其叫法不同，可称黍饭、麦饭等。

把谷物做成饭，是古人的一种吃法。《说文》：“饭，食也；食，米也”。可见，古人所谓“食”，即是“饭”或“吃饭”的意思，亦是食用谷米做成的饭。

《饮膳闲谈》中说：“饭，炊谷为之，亦曰饘，曰食，又曰滲食，半蒸曰饘，杂饭曰粗，干饭曰饘，熬稻曰饘，饭煖以水和之也。饘以羹浇之也。蒸饭气谓之饘，饭坏谓之饘”。

“饭”字的含义有个演变过程。“饭”既可做动词用，又可作名词用。《论语》中的“饭疏食饮水”，“侍食于君，君祭，先饭”，“饭疏食，没齿无怨言”。这里的饭都当“吃饭”讲，是动词。《九章算术》里所言的“粟饭”、“粝饭”、“稗饭”、“饘饭”、“御饭”，都当“饭食”讲，是名词。魏晋时代，经师们想把动词和名词分开，将名词的“饭”写作“𩰫”，隋唐时代又写作“饼”。在现代汉语里，“饭”有两个内涵：一个泛指一日三餐，不论原料和作法；另一个

只指蒸、煮熟的稻米饭，与面食相对。我国南北方对“吃饭”一词的使用也不同，北方的“饭”可以是任何一种粮食做成的饭，而南方的饭是专指“稻米饭”。本书所收集的饭就是以稻米为主做成的“饭”，也兼收一些其他谷物饭。

《春秋运斗枢》中言：“粟五变：以阳化生而为苗，秀为禾，三变而粲谓之粟，四变入臼米出甲，五变而蒸饭可食”。这里的粟即细粒米。种子种下去，出土而变成苗，苗抽穗灌浆称作禾，舂成粗米称粟，再脱皮变为米，蒸熟了即是饭。可见饭是米粮加工的最后一道工序。汉代著名的思想家王充说得更清楚。他在《论衡·量知》中云：“谷之始熟曰粟，舂之于臼，簸其秕糠，蒸之于甑，爨之以火，成熟为饭，可以甘食”。

粮、糗、糒、饭都是古代制熟后的主食。“粮”又写作“糧”、“𥽿”，专指为旅途中食用而炒熟的米和其他谷物。炒米在我国有悠久的历史。早在春秋战国时，就有一种叫“糗”的食物，“糗”的原料为谷或糜，泛称“糗”。“糗”的制作是先将谷或糜煮熟，然后煊炒。这种“糗”就是炒米。在古代，炒米多作军粮用。古代春秋时期，中原各诸侯国之间多有战事，南北征战，给养短缺，兵士们随身携带炒米作口粮。饿了，随手掏一把吃，是作战行军的方便餐。

《尚书·费誓》中说：“峙（储备）乃糗粮”。《蔬》云：“糗、糒是行军之粮”。又，《孟子·尽心（下）》：“舜之饭糗茹草也”。其《注》也说，“糗，饭干糒也”。可见糗、糒同是一种干粮，其做法也相同。《齐民要术·煊饭作粳米和糗糒法》中说：“取粳米汰酒作饭，曝令干，捣细，磨粗、细，作两种析”。可见二者有粗磨、细磨之分。粗为糗，细为糒。《释名·释饮食》中也提到：“糗，𪚩也，饭而磨散之，便𪚩碎也”。糗确为𪚩碎而粗的颗粒，糒则是细末的粉，多作赠品、贡品、祭品之用。

古人对做饭的质量也有较高要求。清代袁枚在《随园食单》中，单列一组“饭粥单”，还特别提出了焖饭四诀以及食用原则：

“善煮饭者，虽煮如蒸，依旧颗粒分明，入口软糯”。又如清末薛宝辰说：“饭须一气煮成，不可搅动，煮成颗粒分明，与蒸者无异，而味特厚。”再如桓麟《七说》中云：“香箕为饭，杂以稷菰，散如细蚊，聚若凝膏。”杜甫“饭忆雕胡滑”即是。说到饭香，清人李笠翁在《闲情偶寄》里这样记述：“宴客者有时用饭必较家常所食者为稍精。……予尝授意小妇，预设花露一盏，候饭之初熟而浇之，浇过稍闭抹匀，而后入碗。食者归功于谷米，诧为异种而讯之，不知其为寻常五谷也。”但不是什么花露都可用，而是“以蔷薇、香椿、桂花三种为上。”

从上述可见，古人对饭的质量要求是非常高的，我们应该发扬它。

炒饭，就是炒大米饭。炒饭，主副合一，半菜半饭，鲜香爽滑，柔软利口。

据史书记载，在 2000 多年前的周代，“八珍”中就有“淳熬”、“淳母”两种“盖浅饭”。到了隋代，又出现类似今天的蛋炒饭的“碎金饭”。以上可见，吃炒饭在我国有着悠久的历史。

2. 饭点和饭点制作的种类

饭点是人们生活中的主要食品，俗称主食。饭和点在含意上是有所区别的，按人们生活上的习惯而言，一般是正餐用饭，早晚用点。也有的地区以面、米食来区别，以米食为饭，面食为点。

我国饭点的品种丰富多彩，制做方法千变万化，特点和风味各有特色，如京点（北京）以甜色糕点盛名；扬点（扬州）以小笼烧卖见长；苏点（苏州）以花色船点著名；广点（广州）以西点风味突出，真可谓百花齐放，不胜枚举。

由于饭点的种类复杂，花样繁多，分类方法亦不甚统一。一般分类方法有以下几种：

按原料成分分，有米类制品、麦（面）类制品和其它杂粮制