

中國風

中国米食

广州油占米

德国牛奶米

澳洲金冠米

中国天字丝苗

暹罗发财米

西螺蓬莱米

暹罗西施米

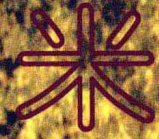
彰化糙米

屏东长糯

美国糙米



上海故事会文化传媒有限公司
上海锦绣文章出版



中国米食







中国米食

THE CHINESE RICE BOOK

汉声编辑室

策划·制作·设计

海豚出版社

中国米食

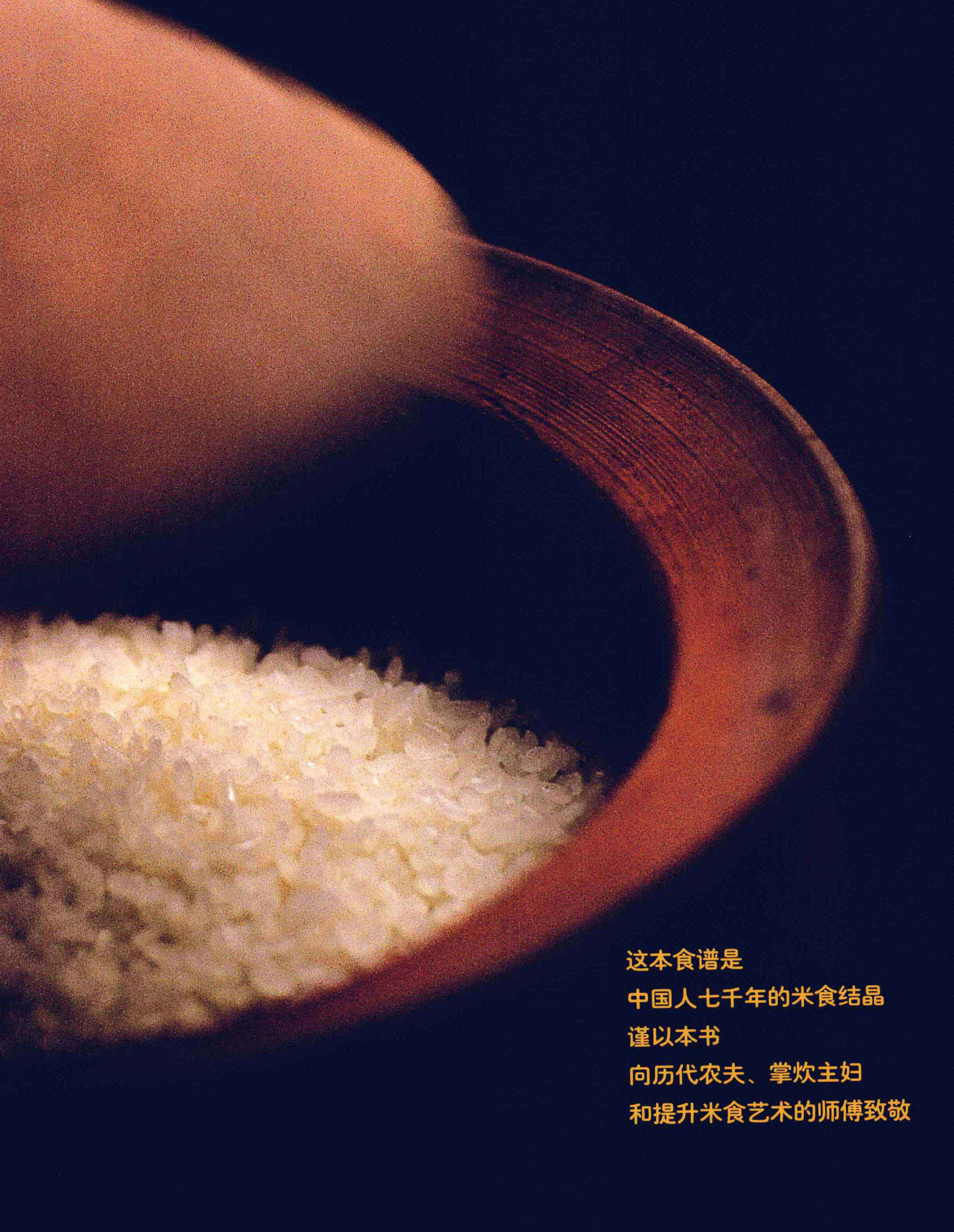
汉声工作人员

策 划 及 美 术 指 导	黄 永 松
总 编 辑	吴 美 云
副 总 编 辑	姚 孟 嘉 奚 淞
资 深 编 辑	唐 香 燕
执 行 编 辑	孙 芳 鹃
美 术 编 辑	李 升 达
副 文 字 编 辑	李 鹤 立 廖 静 娴 郑 慧 卿 林 慧 瑛
副 美 术 编 辑	官 月 淑
美 术 组	曾 明 惠 范 维 嫒 陈 美 儿 赵 蕴 娴
图 解 制 作	万 华 国 黄 美 玲
文 字 组	吴 英 明 林 云 阁 谢 慧 娟
摄 影	黄 永 松 李 升 达

简体字版制作

策 划	北 京 汉 声
文 字 编 辑	张 静 芳
美 术 编 辑	张 宁
印 务	李 薇

封面：以采集自世界各地的不同米粒，拼排出一个“米”字，米字外围则以稻谷铺排托衬。
封面设计：黄永松
图片来源：19~22页由台北故宫博物院提供，23、25页由张唯勤提供，64页由郎静山提供，168页由黄永松提供



这本食谱是
中国人七千年的米食结晶
谨以本书
向历代农夫、掌炊主妇
和提升米食艺术的师傅致敬

从一丛丛青翠的秧苗，到满坑满谷的黄金稻谷
中国农村经过「春耕」、「夏耘」、「秋收」、「冬藏」的循环
到年终农闲时，为感谢天地养育之恩，要举行谢神大典
在这本米食食谱的起首，我们也怀着同样的感谢之情



出版序

米，为宇宙灵气所钟，饱含了天地营养精华。

米，是中国人主要主食，七千年来喂饱了无数世代的子民。

米，替中华儿女造就了最坚实的基础，使中华文明在古老的土地上灿烂开花。

在此，我们谨以这本《中国米食》食谱，向历代的农民、掌炊主妇和提升米食艺术的师傅们致敬。这本食谱从最平凡的一锅白米饭，到变化万千的精致米食，都是先民辛劳、经验积累的结晶。我们希望这本食谱能带给现代中国人餐桌上的丰饶变化，更能进军世界，使惯吃面包的西方人亦能享受到米食的珍味。

早在1983年，台北汉声鉴于当时台湾稻米滞销、农田废耕等现象，推出了《中国米食》（繁体字版）。此书筹划前后共花了两年时间，动员数十位名厨及精于各省米食的专家，十多名编辑更是不辞辛劳，日日进行摄影、绘图、记录和实验工作，务使这本食谱能达到生动明晰、人人得而上手的效果。此书甫一出版，便在全球华人地区引起极大反响；尤其身处异乡的华夏子孙，口含芬芳米食，细品浓郁乡味，“何人不起故园情”。

二十多年后的今天，我们依然在谈中国的稻米文化，依然惊叹于传统的米食艺术，因为在当今中国，有65%以上的人口以稻米为主食；因为我国的稻米文化博大精深，从农耕生产、生活方式到信仰习俗无所不包；更因为近年来，随着城市化进程的不断推进、环境污染的日益严重，稻米生产面临着水、耕地、人力等资源不断减少的挑战，事实上，稻米危机已经成为一个无法讳饰的全球性问题。

为此，我们在《中国米食》（繁体字版）的基础上，结合当下之新变化，保留精华，尽力完善，完成了这本《中国米食》（简化字版），希望国人能充分运用在日常生活中，在丰富家庭餐桌的同时，更能细细体味其中的文化深意。

全书的设计分为“米粒篇”和“粿粉篇”两部分，米粒篇以朴素的饭团、粽子为开端，然后进入到饭菜混合的炒、烩、蒸、煮饭类。至此掌握了米粒精微的特质，只要再继续跟随食谱，必可做出下一项变化多端、极尽精致的菜点米食。

接下来，有一连串米粒的变形篇幅，包括广大的粥品世界，焦米和锅巴的运用，酒酿和酒糟类的做法和活用。

米食的升华，在于磨米成粉，并用粉做出更加多姿多彩的食品。粿粉篇中，我们由各省年糕说起，进而了解各种糕粿的做法。然后，就粿粉食物的变形，谈各类米条、米片、米屑、米浆的制作及相关的饮食餐点。

全书记录的食谱及附带的应用法，总共可做出两百多道精彩的米食。所谓“运用之妙，存乎一心”，只要摸熟了这本食谱，了解米粒及粿粉的细微特质，你大可以成为一位米食艺术家，去创造更多芬芳美好的米食。

但愿《中国米食》带给你丰饶、健康、充满情趣的生活！



目 录

岁时节庆的米食	10	烩饭类	68
七千年的米香	16	与佛有缘烩饭	68
古代的种稻图	19	咖喱鸡烩饭	69
一粒黄金种子的营养	23	青椒牛肉烩饭	70
煮饭知多少	26	豉汁鳝鱼烩饭	72
现代人的自然食物——糙米饭	29	蟹肉生菜烩饭	73
如何使用本书	32	梅干扣肉饭	74
● 米粒篇	34	卤肉饭	76
饭团类	36	米菜点心类	78
甜饭团	36	珍珠丸子	79
咸饭团	36	八宝鸭	82
红豆饭团	38	脆皮糯米鸡	83
虾米饭团	38	金山童鸡饭	85
粽子类	40	酒香鱼米	86
台式烧肉粽	41	菊花糯米烧卖	88
碱粽	42	江米莲藕	90
客家板栗粽	42	传统八宝饭	93
水晶粽	44	糯米肠	94
广东裹蒸粽	44	鸡血糕	96
湖州豆沙粽	46	南瓜糯米饭	97
湖州鲜肉粽	46	糙米布丁	98
炒饭类	48	粥类	100
金包银	49	白粥	101
绿饭	49	去味糙米粥	101
蛋包饭	50	广东粥粥底	102
番茄蛋炒饭	50	鱼生粥	102
翡翠糙米炒饭	52	状元及第粥	102
全美堂菠萝炒饭	52	鲍鱼鸡丝粥	104
广州炒饭	54	生菜碎牛粥	104
荷叶饭	56	皮蛋瘦肉粥	105
油饭	58	明火白粥	106
咸鱼炒饭	58	腊八粥	106
蒸煮饭类	60	番薯粥	108
黄豆糙米饭	60	台式咸粥	108
牛肉糙米饭	60	芋头海鲜粥	108
香菇芥菜糙米饭	62	虱目鱼粥	110
豇豆糙米饭	62	入药粥类	111
腊味煲仔饭	64	健节蟹藕粥	111
香菇滑鸡饭	64	松快解毒粥	112
海霸王蟹饭	67	益血当羊粥	112
		苦米稀饭	112

绿豆粥	112			水果煎堆	160	九层糕	160
焦米类			113	条头糕	162	凉卷	163
酥炸锅巴	113	华师傅虾托	113	发糕	164	伦敦糕	166
锅巴虾仁	114	糙米米花早点	116	水果干糕	167	雪片糕	169
馒头类			117	椒盐桃片	169	绿豆润	170
酒酿	117	红糟	117	红豆松糕	170	方糕	172
酒糟黄瓜	118	糟溜鱼片	118	米条、米片、蒸粉类			174
福州红糟肉	119	酒酿蛋	120	什锦炒米粉	174	鸡丝米粉汤	174
酒酿年糕	120	酒酿汤圆	120	米粉羹	177	云南过桥米线	177
● 粿粉篇			121	鸽松	178	米苔目	180
粿粉的制作			122	丝瓜米苔目汤	180	炒米苔目	180
年糕类			124	米苔目冰	181	河粉	182
台式甜年糕	124	台式咸年糕	126	虾仁肠粉	182	干炒牛河	184
台式芋头糕	127	广东萝卜糕	127	什锦汤河粉	185	豆皮	186
苏式桂花猪油年糕	130	金银元宝	132	腊肉炒豆丝	187	菠菜豆丝汤	187
宁波年糕	133	炒宁波年糕	134	豆皮糯米卷	187	豆皮肉卷	188
煮宁波年糕	135	煎宁波年糕	135	五香蒸粉	188	荷叶粉蒸肉	188
糕粿类			136	粉蒸南瓜	190	荷叶粉蒸鸽	190
碗粿	137	菜包粿	138	米浆类			192
白玉饺子	141	四喜烧卖	142	杏仁茶	193	杏仁豆腐	193
红龟粿	144	麻糍	146	花生糊	194	糙米乳	195
合兴金团	148	宁波青团	148	核桃酪	196	太极糊	196
圆仔甜汤	150	薄脆元宵	150	索引			198
芝麻汤圆	152	粽叶什锦糯米丸	152				
驴打滚	155	椰丝糯米球	155				
芝麻糯米饼	156	荸荠饼	156				
炸元宵	158	煎堆	159				

岁时节庆的米食

春

“正月里，闹元宵；二月二，撑腰糕；三月三，眼亮糕；四月四，神仙糕；五月五，小脚粽子箬叶包；六月六，大红西瓜颜色俏；七月七，巧果两翘；八月八，月饼小纸包；九月九，重阳糕；十月十，新米团子新米糕；十一月里雪花飘；十二月里糖菌糖元宝。”

从这首江苏民谣，我们可以了解到，在一年四季里，绝大多数中国人的生活都与形形色色的米食密不可分。平日，中国人天天吃饭，米是最简朴、最基本的民生需要；而一旦传统节日来临，家家户户都会兴高采烈地舂米、磨米，平凡的白米顿

大正月里过年，这是中国人最热闹的节日，又叫春节。过年要从初一直过到十五元宵节，其间多半地方的人都会喜孜孜地吃着各式用米做的、象征“年年高升”的年糕。广东的萝卜糕、浙江的宁波年糕、江苏的桂花猪油年糕和糖年糕、台湾的甜年糕、



春饭



金银如意



大红大金的春花
渲染出过年的喜气



五代富贵年糕

时更改了模样，成为各色各样的节令米食。

中国以农立国，辛劳终年的百姓，从四季循环里提升出一连串各具情趣的岁时节庆。由年头到年尾的岁时节庆中，人们一面以精致的米食祭拜天地祖先，一面也可以放下工作，口含芬芳米食，暂时悠游于岁月之间。所以，看似微小的节庆米食，内中自有中国人顺天应人、在悠长历史发展中保持青春活力的奥秘。

下面，就让我们由年头到岁尾，大致点数一下中国人的节令米食吧！

北方的枣糕和金银年糕都是有名又好吃的年糕。

灯火照眼明的元宵节是新春的压轴节目。为祈求新的一年诸事圆满，不论南方人、北方人，家家都要吃圆滚滚的汤圆。

时序进入二月。在这万物复苏的春耕时节，农民会在二月二土地公生日这天，祈求土地公保

过年除了元宵闹灯
各种庆祝节目还多着呢！
品尝着
形形色色的年糕、汤圆
更祈求着
步步高升、团圆美满



苏式年糕



宁波年糕

台式甜年糕



台北万华龙山寺前的元宵灯市



金银元宝



圆仔



青团

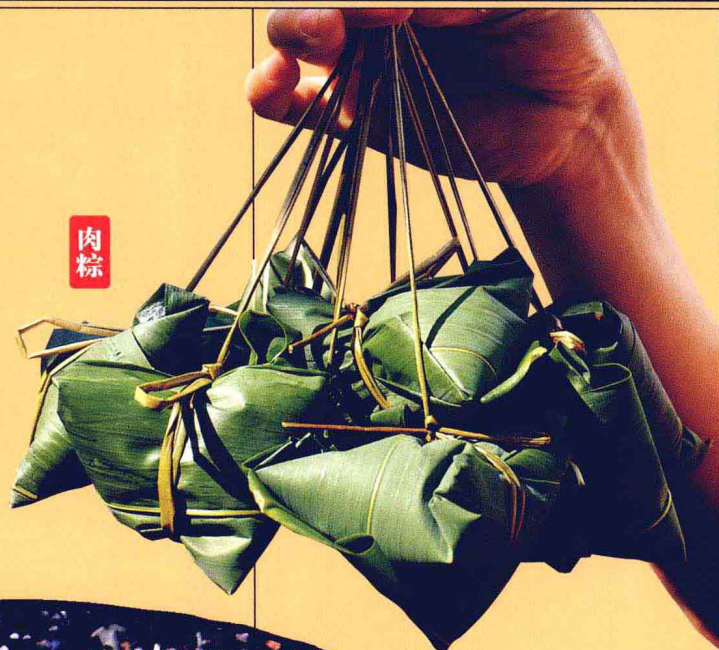
佑年谷丰登，然后就要挺起腰杆，展开一年的农事了。于是清代吴地的风俗要在这天煎食新年留存的年糕，谓之撑腰糕，希望食糕之后，腰杆能撑得更硬。

清明时节，春草欣欣滋长，各地的人们常先摘了艾草、蓬蒿或鼠曲草之类的青草，做成带有清香草味的粿，再在清明这天带去上坟祭祖。

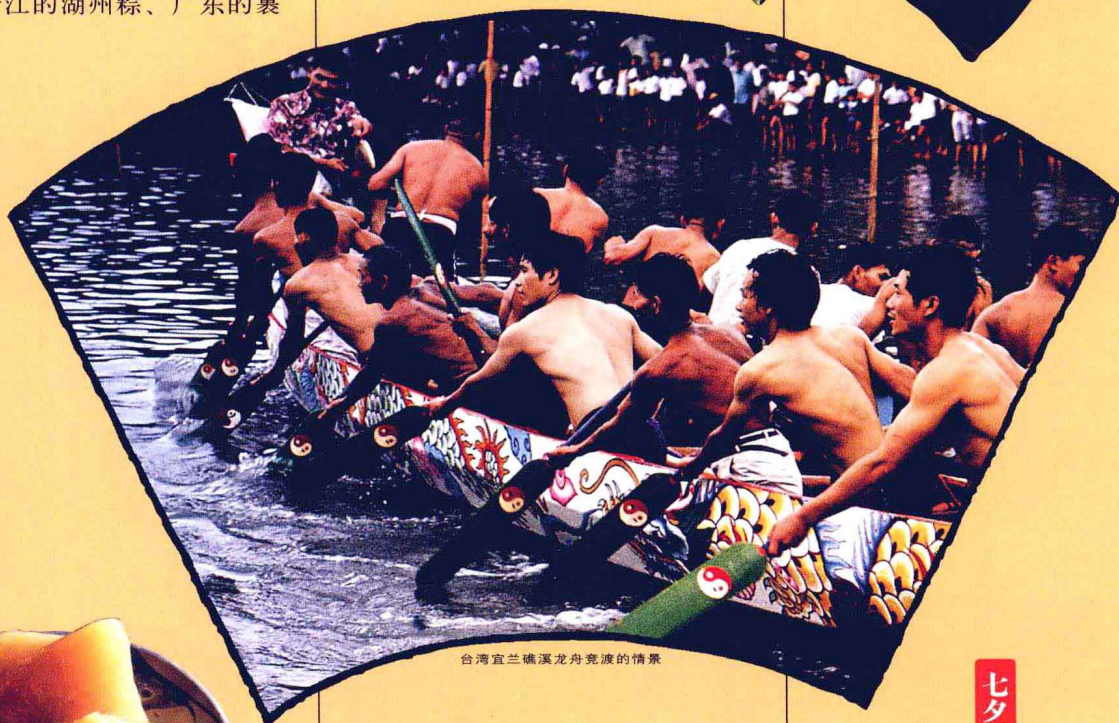
夏

夏天是节庆很多的热闹季节，其中最重要的大节，自然要数五月五日端午节。这一天，有河水的地方都会掀起赛龙舟的热潮，各家主妇则忙着用竹叶包粽子，要祭一祭大诗人屈原，也让一家老小尝一尝各种粽子的美味。

粽子种类繁多，而且各有特色，像浙江的湖州粽、广东的裹



肉粽



台湾宜兰礁溪龙舟竞渡的情景

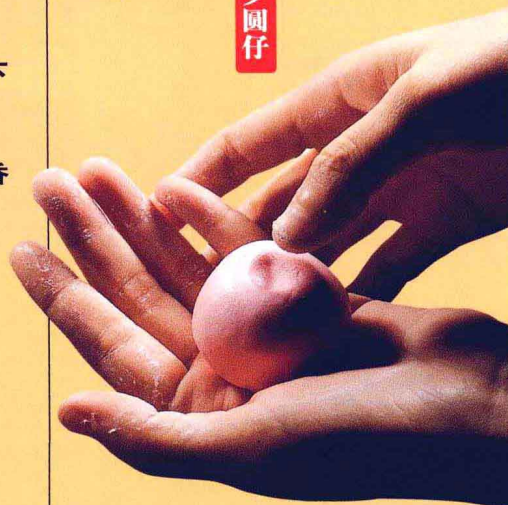
碱粽



板粽



七夕圆仔



入夏逢端午
光了背脊的人们在阳光下
奋臂争胜赛龙舟
赛罢登岸后
来！尝一尝透着草叶清香
美味的粽子吧！
到了牛郎织女在天上
重逢的七夕佳节
吃一碗圆仔
共祈人长久，不相离

蒸粽、客家的板粽、台湾的烧肉粽，滋味虽然不同，但都引人垂涎三尺。

端午之后的大节是七月七日的七夕佳节，民间妇女在这中国的情人节晚上，要用鲜花、香粉，或再加上汤圆来拜织女。台湾的习俗是在搓好圆仔后，再在上头轻按一个陷下的小洞，据说这是给织女装眼泪的。

接下来是七月十五中元鬼节。民间为了祭祀祖先及普度众鬼，会举行盛大的宗教活动，并以一篮篮、一盆盆叫做孤饭的白米饭普施无主孤魂。此外，形如神笏的芋粿翘以及桃形的红粿，都是中元不可少的祭品。

夏天也是农忙时节，农村妇女有时会用扁担挑着点心送到田边。比如在台湾，妇女最常准备

**在中元节
人们请来观音化身的大士爷镇压众鬼
一面准备了丰盛的孤饭
红粿、芋粿翘
祭拜并飧宴鬼魂**

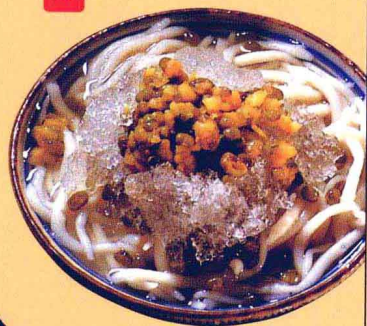


台湾东势举行普度仪式时竖立庙前的大士爷

的点心是带有凉性的米苔目。吃一碗搁在糖水里的米苔目，让人齿牙生津，气力顿长。

炎炎暑气中，满塘的荷花开得正盛。民间最擅长将当令的蔬果运用于日常饮食，这时候，截取鲜藕来煮糖藕粥，摘下碧绿的大荷叶来做荷叶稀饭、荷叶包饭，或是用荷叶包了裹上蒸粉的肉来清蒸，吃起来但觉荷叶香或莲藕香夹着米香，更兼清新甘糯，实在爽口极了。

米苔目冰



孤饭



红粿



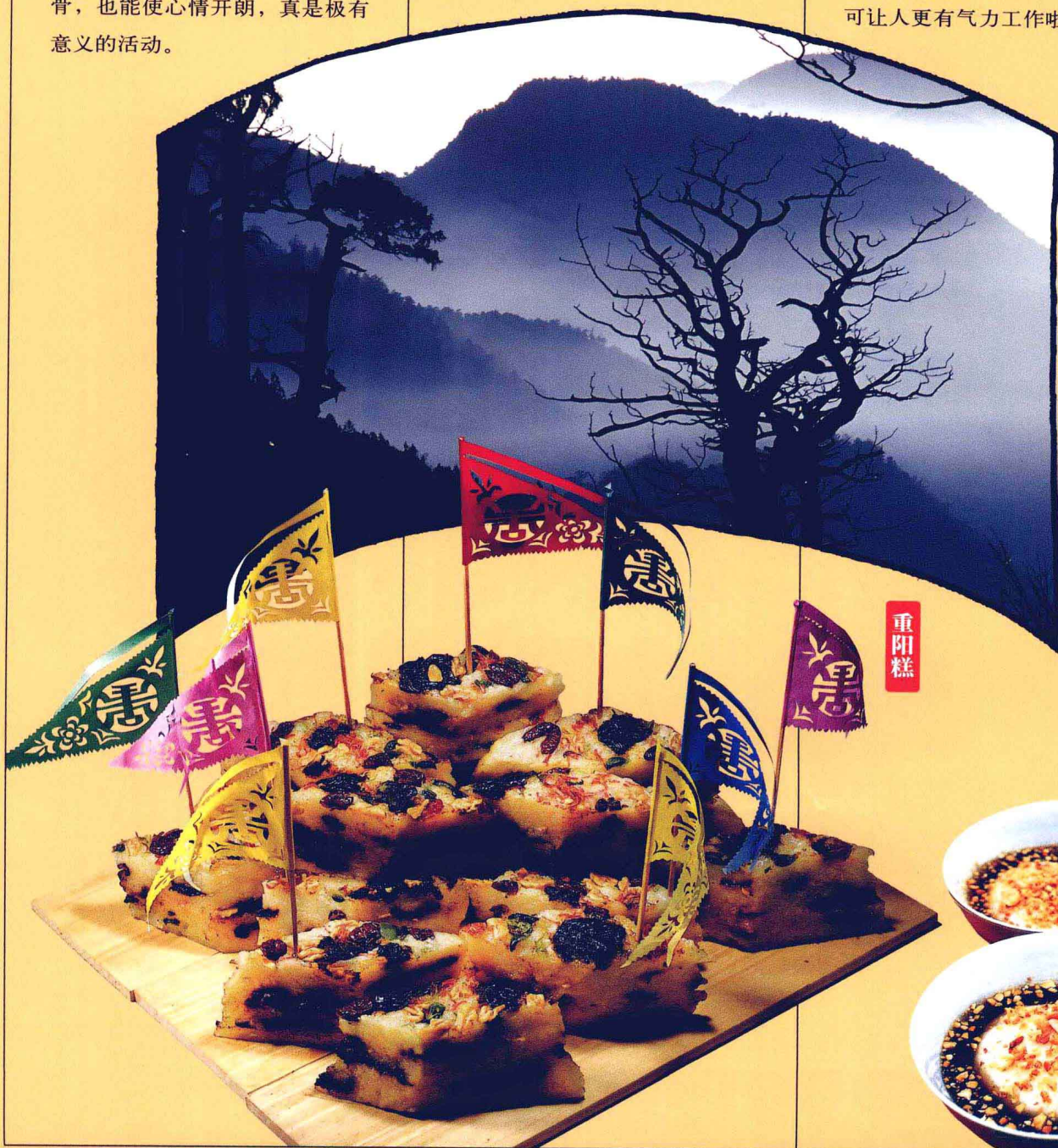
秋

九月九日重阳节是在中秋以后的节日，传说由避灾疫而起的重阳节，到后来演变为登高旅游佳日，也是最富情味的节日。这时节天朗气清，金风送爽，全家结伴登高，不但可以锻炼手足筋骨，也能使心情开朗，真是极有意义的活动。

**九九重阳
天朗气清，金风送爽
正宜于暂抛尘俗
走向野外。这个时候
带了插有各色彩旗
糯米制的重阳糕去登高
既可垫饥，又富情趣
吃了糕后
更祈愿百事俱高**

从唐朝起，人们还携带了糯米做的重阳糕上山。登眺之后，取下糕上的彩旗，插在山头，合家再分糕而食。

重阳过后不久，便是农家在田间忙着收割、打谷的时节。闽台地区的农家妇女会准备一锅雪白滑腴的糯米麻糍，给在田里工作的人送去。吃的时候，加上生姜红糖水和花生屑，暖滋滋的，可让人更有气力工作啦！



台湾宜兰太平山秋景

重阳糕

姜糖麻糍

冬

冬至这一天是时序中的重要转折点，过了冬至，便日渐长，夜渐短，春天快要来了。冬至要吃汤圆，滚圆的汤圆正象征着全家大小团圆过冬。

有趣的是，过冬至不但人要吃汤圆，牛也要吃呢！原来这一天人给整年辛苦的牛过生日，便象征性地喂牛吃汤圆，将汤圆粘在牛的头盖顶与两犄角上。

过冬节时，大人忙着搓汤圆，小孩子则在旁边用五颜六色的粿粉团揉捏成叫做“鸡母狗仔”的各种动物，揉好后上笼蒸十多分钟，即变得晶莹剔透。小孩子做鸡母狗仔做得趣味盎然，大人则会用他们的作品去祭拜祖先，祈求六畜兴旺

腊八粥



民间冬至做鸡母狗仔献神
并用汤圆给牛过生日
送灶时则以汤圆
甜甜灶神的嘴

台湾龙潭农夫冬节
喂牛汤圆



送灶时在灶神嘴上粘上汤圆



鸡母狗仔

呢。

过了冬至不久便是十二月八日，这天俗称腊八，民间承袭佛教的习俗，用各种豆类、干果和米一起熬成香喷喷的腊八粥。大家相信喝了腊八粥，就能长得更为健壮。

紧接着是腊月二十四送灶的日子，相传这天灶神要回天宫向玉帝述职。地上百姓为了拜托他“好话传上天，坏话丢一边”，便用甜汤圆粘在灶门或灶神的嘴上，好甜甜他的嘴。

送灶神上天之后，家家忙着大扫除，以迎新春，年的气氛又一天天浓烈起来了。

七千年的米香

放眼中国人的米食世界，着实令人惊叹。由日常平凡的一碗白米饭，竟可以变化无限，做出林林总总的糕、粿、粉以及极精致的餐点。这真可说是传统家庭主妇“一缸米的魔术”了。

这一缸米的魔术，不但人们逢年过节要用它，平日大宴小酌也离不开它。各种各样的米食，使中国人口里带着米香，悠游于天地岁月之间。

在享用米食的同时，我们可以领会到：中国人食米七千年，也可能是世界上最早耕作并使用稻米的民族。由于稻米和民族命脉牢不可分，人们奉天敬祖、节令礼俗中无不以米食为最尊贵的食品，累积七千年的炊食经验，掌握了稻米最细微的特质，才有各种米食的流传。说起来，藏在美味米食背后的，正是中华文明开拓、发展的一段史诗，有待我们去进一步认识。

老祖先驯化了旷野里的稻子

稻米，是一种禾本科植物结出的极娇小的穗粒。今日的植物学家仍能在一些地方找到原始野生稻的痕迹。野生稻和田里的人工栽培稻很不一样，它的谷粒细小而色黑，有长芒，里面的米粒发红，一成熟便脱落坠地。如果取一株纤小而黝黑的野生稻和饱满又金黄的栽培稻做比较，就可以察觉到：稻子形态的演进，正代表了人类文明跃升的一大步。

据推测，早在石器时代，人类就已经在中国南方潮湿的土地上，尝试了鸟类争相啄食的野生稻谷。这种微甜的细小谷食的好处是携带方便，可以长期贮放而不腐坏。但野生稻最大的缺点是：谷粒一成熟就脱落，很难捡拾。

每至秋高气爽，野生稻结实之际，老祖先便到草原上去摘稻穗，他们往往放弃脱落在地的稻谷，只挑结穗饱满而尚未脱落的部分。这些经过人工挑选的谷子偶尔洒落在地，自然形成了谷粒比较不易脱落的稻子群落，这便是中国稻米农业的第一线曙光了。

观察到稻米生长的人们，开始试种稻米。年复一年，稻米“不脱落”的特性经人不断选择、强化。经过无数世代的努力，顽强的野生稻终于被驯化成类似于今天的栽培稻，老祖先的生活形态也由渔猎进入安定的农耕社会。稻子植物性的演进，可以说是人类文明演进中最重要的大事之一。

稻米的发源和北传

20世纪70年代在我国浙江省余姚县的河姆渡村发掘出了史前人工栽培稻的遗迹。人们挖出了大片堆积约有四五十厘米厚的稻谷、稻秆、稻叶。稻子的形态已是人工栽培稻而非野生稻。考据其耕种时间，竟在七千年前的新石器时代。

这一项考古发现令全世界的学者为之瞩目。第一，它推翻了中国稻米由印度传入的说法，证实了中国可能是世界上最早种稻的国家。第二，从前人们都以为北方的黄土高原是中国文化的唯一摇篮，如今可知南方的文化也发源甚早。

由于中国气候和自然环境的差异，古代的北方人以耐旱的小米、小麦等为主食，发展出了极高度的农业文明；而南方长江流域一带只有点状、不成熟的开发，大部分地方还是蛮荒一片。一直要等到稻米随人北传，与北方的优秀农业技术相结合，稻作农业才真正在中国土地上灿烂开花。



河姆渡出土的七千年前人工栽培稻