



大众美食 03



400 多道好吃又好做的家常饭粥  
新凤凰工作室◎编著

# 营养饭·粥

YINGYANGFANZHOU

汕头大学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

营养饭·粥 / 新凤凰工作室编著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006.9  
(大众美食)

ISBN 7-81036-962-8

I. 营... II. 新... III. ①大米—食谱②粥—食谱 IV. TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 106450 号

中文简体字版©2006由汕头大学出版社发行

---

营养饭·粥

编 著: 新凤凰工作室

责任编辑: 廖醒梦 张立琼

责任校对: 蒋惠敏

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕 李 行

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

印 刷: 广州市美成印务有限公司

开 本: 787 × 1092 1/24

印 张: 10.75

字 数: 180 千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版

印 次: 2006 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 18.00 元

---

ISBN 7-81036-962-8/TS·146

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 / 020-85250486

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

大众美食 03 



# 营养饭·粥

新凤凰工作室 编著

YINGYANGFANZHOU

汕头大学出版社

# 目录

## 导读·吃饭是多么幸福的事情 8

- 不同米的风味 .....10
- 选购 + 贮藏 .....12
- 做饭器具大搜罗 .....13

## 第一篇 洗好米开始煮饭

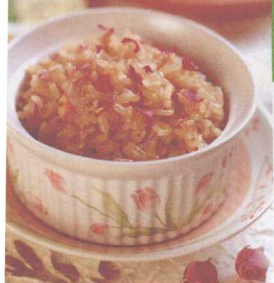
- 15 各种米的煮法
- 16 红豆饭 / 莲子百合饭
- 17 花生糯米饭 / 红米饭
- 18 十谷米饭 / 麦片饭
- 19 黑豆饭 / 紫米饭
- 20 绿豆薏仁饭 / 五谷胚芽饭
- 21 山药荸荠饭 / 芋头饭
- 22 地瓜饭 / 鲜菇饭
- 23 毛豆银杏饭 / 青木瓜饭
- 24 牛蒡饭 / 竹笋饭
- 25 南瓜饭 / 竹桶香饭
- 26 黑糖姜汁桂圆饭 / 枸杞薏仁饭
- 27 栗香饭 / 咖喱香饭
- 28 椰香饭 / 茶香饭
- 29 荞麦红枣饭 / 花香饭



- 30 银鱼饭 / 姜丝海瓜子饭
- 31 韩式泡菜饭 / 羊肉麻油饭
- 32 鲷鱼饭 / 黄豆芽牛肉饭
- 33 南瓜山药蒸饭 / 鲑鱼鲜菇山药饭
- 34 黄豆发芽玄米饭 / 火腿卷心菜饭
- 35 麻油鸡饭 / 香菇油饭

## 第二篇 舞动锅铲来炒饭

- 37 炒的基本功
- 38 什锦炒饭 / 咖喱海鲜炒饭
- 39 青椒牛柳炒饭 / 意大利墨鱼炒饭
- 40 杂粮炒饭 / 黄金炒饭
- 41 素炒饭 / 咸鱼鸡粒炒饭
- 42 扬州炒饭 / 福建炒饭
- 43 泰式炒饭 / 时果炒饭
- 44 蛋包炒饭 / 干贝蛋白炒饭
- 45 桂花炒饭 / 日式鲑鱼炒饭
- 46 绿豆薏仁炒饭 / 生炒糯米饭
- 47 广州炒饭 / XO 酱炒饭
- 48 火腿玉米炒饭 / 茄汁香肠炒饭
- 49 腊味炒饭 / 生菜牛肉炒饭
- 50 翡翠炒饭 / 菠萝炒饭
- 51 印尼炒饭 / 沙爹鸡肉串

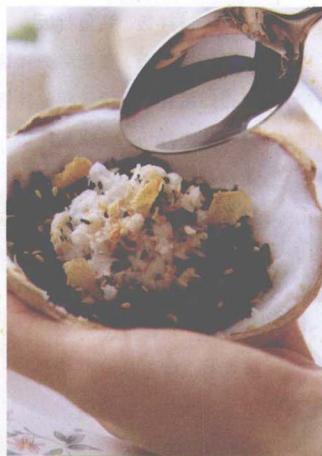
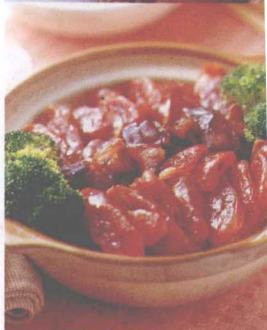
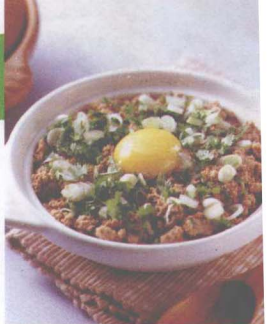


- 52 西班牙海鲜炒饭
- 53 银鱼炒饭 / 萝卜干碎肉炒饭
- 54 夏威夷炒饭 / 虾仁火腿炒饭
- 55 韩式泡菜炒饭 / 虾酱炒饭
- 56 彩椒鸡丝炒饭 / 章鱼炒饭
- 57 叉烧什锦炒饭 / 青蔬炒饭
- 58 素三杯炒饭 / 海鲜炒饭
- 59 京酱汁炒饭 / 咸鱼椒丁饭
- 60 干果仁炒饭 / 茄汁虾仁炒饭
- 61 麻油香炒饭 / 港式腊肠炒饭

### 第三篇 焖出喷香煲仔饭

- 63 从火开始认识煲饭
- 64 榨菜肉丝煲饭 / 瓜子肉煲饭
- 65 鸡茸香菜煲饭 / 沙茶牛肉煲饭
- 66 蚝油牛肉煲饭
- 68 椒麻鸡丁煲饭 / 银鱼煲饭
- 69 咸菜蚝仔煲饭 / 马蹄肉煲饭
- 70 素什锦煲饭 / 蕃薯香芋煲饭
- 71 豉汁排骨煲饭 / 梅子排骨煲饭
- 72 上海菜煲饭

- 74 窝蛋牛肉煲饭 / 牛肉煲饭
- 75 洋葱鸡丁煲饭 / 墨鱼干蚝煲饭
- 76 香菇滑鸡煲饭 / 咸鱼肉饼煲饭
- 77 腊肠鸡煲饭 / 香菇腊肉煲饭
- 78 咖喱椰汁煲饭 / 冬菜猪肝煲饭
- 79 咸鱼鸡粒煲饭 / 咸鱼田鸡煲饭
- 80 鱼片煲饭 / 虾米萝卜干煲饭
- 81 干贝排骨煲饭 / 田鸡花胶煲饭
- 82 XO 酱凤爪煲饭 / 腊味油鸭煲饭
- 83 麒麟鱼片煲饭 / 金银蒜鲜虾煲饭
- 84 土虱煲饭 / 养生鲮鱼煲饭
- 85 港式腊味煲饭 / 双腿煲饭



# 目录

## 第四篇 就地取材菜饭拌饭

- 88 酥鱼饭 / 小鱼干拌饭
- 89 鲑鱼饭 / 鲑鱼饭
- 90 茄汁饭 / 梨子酱饭
- 91 螺蛳饭 / 鱿鱼丝饭
- 92 辣味饭 / 咖喱拌饭
- 93 坚果拌饭 / 坚果鸡丝饭
- 94 锅巴饭 / 酸辣鱼饭
- 95 菠菜饭 / 木瓜饭
- 96 酒酿水果饭 / 椰香饭
- 97 咖喱鸡腿饭 / 排骨菜饭
- 98 芒果饭 / 花生糯米饭
- 99 鲷鱼拌饭 / 金丝拌饭
- 100 玉米饭 / 芋头饭
- 101 泡菜石锅拌饭 / 鳕鱼拌饭
- 102 生蚝石锅拌饭 / 雪花牛肉拌饭
- 103 银杏时蔬拌饭 / 松子银鱼拌饭
- 104 辣味猪肉拌饭 / 碎牛肉拌饭
- 105 鸡肉拌饭
- 106 野菇炖饭 / 香菇饭
- 107 肝酱饭 / 泰式虾酱饭
- 108 上海菜饭 / 印尼菜饭
- 109 鲜虾饭 / 海鲜拌饭
- 110 香茶饭 / 卷心菜饭
- 111 五香紫米饭 / 雪笋饭
- 112 橙汁饭 / 蒜味饭

- 113 金瓜饭 / 菜饭煎饼
- 114 小米蒸饼 / 翡翠菜饭
- 115 素菜饭 / 椰汁芒果饭

## 第五篇 香飘十里卤肉饭

- 117 剖析卤肉辛香味
- 118 香菇肉燥饭 / 扣肉饭
- 119 酱瓜卤肉饭 / 蹄膀肉饭
- 120 肉燥饭
- 121 猪脚卤肉饭
- 125 鸡丝饭
- 126 豆酱肉燥 / 鱼香肉燥
- 127 辣酱肉燥 / 贵妃牛肉燥
- 128 五香肉燥
- 130 香葱鸡肉燥 / 萝卜干肉燥
- 131 葱烧肉燥 / 茄汁肉燥
- 132 香菇素肉燥



## 第六篇 异国风味饭

- 136 親子丼 / 牛井
- 137 鲑鱼卵盖饭 / 天丼
- 138 中华盖饭 / 牛排盖饭
- 139 铁火盖饭 / 鳗鱼盖饭
- 140 照烧鸡肉盖饭 / 茄汁虾仁豆腐盖饭
- 141 天津盖饭 / 柳川风味盖饭
- 142 猪排盖饭 / 麻婆茄子盖饭
- 143 五目盖饭 / 烧肉盖饭
- 144 西式海鲜饭 / 白酱蛤蜊饭
- 145 红酒鸡肉盖饭 / 意大利蔬菜肉酱饭
- 146 西式牛肉烩饭
- 149 野菜热狗饭
- 150 美味猪排饭 / 富贵牛腩饭
- 151 鱼片烩饭 / 滑蛋虾仁烩饭
- 152 宫保鸡丁烩饭 / 西班牙海鲜烩饭
- 153 咕噜肉烩饭 / 广州烩饭
- 154 南洋椰汁烩饭 / 葡式烩饭
- 155 匈牙利牛肉烩饭 / 蕃茄牛肉烩饭
- 156 椰汁咖喱烩饭 / 韩式泡菜烩饭
- 157 沙茶羊排烩饭 / 罗汉斋烩饭

## 香滑蛋包饭

- 160 麻婆豆腐淋蛋包
- 161 笋香蛋包饭
- 162 咖喱风味蛋包饭
- 163 焗烤乳酪风味蛋包
- 164 鳗香蛋包饭
- 166 彩椒蛋包
- 167 韩式泡菜蛋包

## 创意饭团DIY

- 170 紫苏鲑鱼饭团 / 柴鱼梅肉饭团  
综合水果干饭团 / 紫苏粉饭团
- 171 甘露小鱼饭团 / 蜜枣炒饭饭团
- 172 油饭饭团 / 五谷米饭团  
榨菜樱虾饭团
- 173 日式角煮饭团  
洋葱牛肉堡饭团
- 174 酥蟹肉可乐饼  
芥末鸡肉沙拉饭团
- 175 炸虾饭团 / 比萨薄饼
- 176 牛蒡熏肉珍珠堡  
姜汁猪肉珍珠堡
- 177 熏肉奶酪煎饼  
鲜虾美乃滋饭团



# 目录

## 第七篇 喝粥是如此温暖的回忆

### 180 适合煮粥的谷类

#### 经典人气粥

- 182 状元及第粥 / 鱼片粥
- 183 皮蛋瘦肉粥 / 滑蛋牛肉粥
- 184 香芋排骨粥 / 蕃茄排骨粥
- 185 金银带子粥 / 香菇鸡球粥
- 186 鲍鱼鸡肉粥 / 蚝仔粥
- 187 香菇玉米粥  
白木耳苹果瘦肉粥
- 188 鸭肉粥 / 干贝田鸡粥
- 189 什锦海鲜粥 / 味噌海鲜粥
- 190 罗汉粥 / 人参鸡粥
- 191 台式咸粥 / 腊八粥
- 192 竹笋咸粥 / 潮州粥
- 193 健康蔬菜粥 / 海产粥
- 194 鲜蚝粥 / 香菇肉粥
- 195 银鱼粥 / 养生菇粥
- 196 虱目鱼粥



#### 美容美颜粥

- 198 黄芪鸡汁粥 / 山药枸杞粥
- 199 肉苁蓉羊肉粥 / 防皱养生粥
- 200 脸色红润粥 / 明眼鲍鱼粥
- 201 麦门冬粥 / 丝瓜粥
- 202 松仁粥 / 西瓜粥
- 203 清菊粥 / 逍遥银鱼粥
- 204 百合桂圆红枣粥  
美甲干贝鸡丝粥
- 205 何首乌粥 / 栗子润肤粥
- 206 美白水果粥 / 美颜鸡肉粥

#### 苗条瘦身粥

- 208 玉竹鸡肉粥 / 健胃麦芽粥
- 209 山楂消脂粥 / 消肿牛蒡粥
- 210 丰胸八宝甜粥  
排骨薏仁糙米粥





- |              |                 |     |                 |
|--------------|-----------------|-----|-----------------|
| 211          | 菊花决明粥 / 补血花生粥   | 239 | 低卡燕麦粥 / 活力健康粥   |
| 212          | 川七蒜粥 / 胚芽燕麦粥    | 240 | 芝麻香甜粥 / 艇仔粥     |
| 213          | 牛蒡小米粥 / 芹菜粥     | 242 | 乳酪燕麦粥 / 营养糙米浆   |
| 214          | 轻身美体粥 / 薏仁荷叶粥   | 243 | 光彩桃仁粥 / 红萝卜豆腐粥  |
| 215          | 红萝卜粥 / 薏仁红米粥    | 244 | 糙米蔬菜粥 / 消痘美白粥   |
| 216          | 美颜白果粥 / 荷叶消暑粥   | 245 | 养生八宝粥 / 竹叶香煲粥   |
| <b>养生益寿粥</b> |                 |     |                 |
| 218          | 小米八宝粥 / 菊花养生粥   | 246 | 羊肉糯米粥 / 空心菜粥    |
| 219          | 润肤鲜藕粥 / 止咳川贝雪梨粥 | 247 | 糯米薏仁美白粥 / 糯米益智粥 |
| 220          | 养生冬虫夏草粥 / 长寿地瓜粥 | 248 | 莴苣猪肉粥 / 苋菜银鱼粥   |
| 221          | 明目养眼粥 / 荷叶茯苓粥   | 249 | 胡萝卜粥 / 豇豆银鱼粥    |
| 222          | 窈窕大麦粥 / 美颜杂谷粥   | 250 | 生菜碎肉粥 / 广东鸡茸粥   |
| 223          | 红颜白凤粥 / 抗癌米豆粥   | 252 | 芋头粥 / 五加皮瘦肉粥    |
| 224          | 红豆红枣粥 / 红豆薏米紫米粥 | 253 | 天门冬粥 / 虫草瘦肉粥    |
| 225          | 四仁鸡蛋粥 / 花生养颜粥   | 254 | 龙眼益智粥 / 枇杷叶薏仁粥  |
| 226          | 芦根粥 / 美容三红粥     | 255 | 茯苓红枣粥 / 荷叶粥     |
| 227          | 四神猪肚粥 / 五色豆粥    |     |                 |
| 228          | 海藻香鸡粥 / 鱼生粥     |     |                 |
| 230          | 玉米扁豆粥 / 丰富燕麦粥   |     |                 |
| 231          | 豆腐鳢鱼粥 / 绿豆猪肝补血粥 |     |                 |
| 232          | 健康燕麦粥 / 十全养生粥   |     |                 |
| 233          | 强身八宝粥 / 鲜嫩鲑鱼粥   |     |                 |
| 234          | 菜脯笋香粥 / 滑蛋牛肉粥   |     |                 |
| 236          | 椰汁糯米粥 / 紫米粥     |     |                 |
| 237          | 莲子嫩白粥 / 草菇萝卜粥   |     |                 |
| 238          | 山药桂圆粥 / 香菇鱼片粥   |     |                 |



## 吃饭是多么幸福的事情

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，有个姓氏叫“丰田（Toyota）”，意思是希望稻田欣欣向荣、旺盛大丰收；在泰文里，人们最害怕的饥荒“odkowdi”，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”这个字的发音而来。甚至，就连西方的婚礼中，也有把白米撒向新娘，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！





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。像是高压锅、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。

在进入正文前，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！



## 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好，但那种有点黏又不会太黏的感觉，比一般米好吃。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，但以新泻鱼沼地区所产的品质最优、价格最高，这与新泻一年只收成一次、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。



### ←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，最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菜料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。

### →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。



## 本土米 大评比

### →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B<sub>1</sub>等含量均比糙米低。



### ←香米

是因其米粒带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。



### ←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。

选购 + 贮藏

## 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，炊煮后会太黏，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

颜色过白的米尚未成熟，米心煮熟之后仍会太硬，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，口感变差。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℃中储存的，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；在一般室温储存的为五个月。

### 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，并非能保持品质不变。故购买小包装时，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。



# 做饭器具 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。



## >> 电锅

历史悠久又耐用的电锅，是利用高温蒸汽包围食物的原理煮饭的。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，以隔水加热的方式来进行食材料理。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。

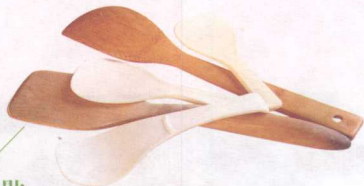
## >> 电饭锅

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。



## >> 炒锅

人们习惯了大火快炒的烹调习惯，而锅身内凹方便锅铲翻炒的炒锅就成了最佳选择；传统的炒锅在内锅面多半会涂上一层俗称铁氟龙的漆，它可防止食物在拌炒时沾黏锅面。



## >> 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，是将饭舀松软及盛起时的最佳帮手。

## << 砂锅

砂锅具有保温及恒温的效果，相当适用于卤肉饭这种需要长时间恒温炖煮的料理，这样可使食材充分卤透入味！但操作难度高，如果炖制成功，风味将是各类锅具之冠。



## >> 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！



# 洗好米开始煮饭



白米饭除了单纯吃就又香又甜之外，还有一个更有趣的地方，就是它极有“雅量”，能够和不同的食材碰撞出精彩的火花，成为各式各样富有变化的风味饭。这样在我们吃的同时，不但吃进了可以饱足的米饭，也可以吃到其他营养丰富的副料，一举两得。

下文内容包括教你如何快速烹制简单又健康的“养生饭”，以及带给你更多能量与活力的“营养加料饭”，务求给你更多选择、更多美味、更多健康！

\* 本书介绍的米饭分量以3~4人份为主。





## 各种米的煮法

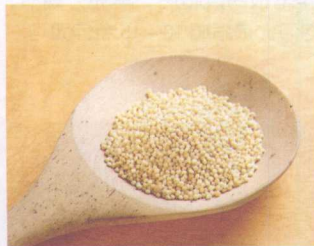
### ↓ 五谷米

由薏仁、荞麦、燕麦片、紫米、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；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，加水量约1:0.8~1杯。



### ↓ 发芽米

糙米经超音波强力洗净去除表面杂质及来菌，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，加水量约1:1.2~1.5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，加水量约1:1.2~1.5杯；圆糯米则是约1:0.8~1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，加水量约1:1.2~1.5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B<sub>1</sub>等含量均比白米高。洗净沥干后放置2小时以上，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。