

最受欢迎 的 米饭精选

王政彰◎著



男人爱吃指数 ♂♂♂♂♂♂
 女人爱吃指数 ♀♀♀♀♀♀
 小孩爱吃指数 小孩图标
 老饕爱吃指数 红色圆点

图书在版编目(CIP)数据

最受欢迎的米饭精选 / 王政彰著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.10

ISBN 978-7-5064-6804-6

I. ①最… II. ①王… III. ①大米—食谱 IV. ①TS972.131

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第172561号

原文书名: 《阿彰师的100种米饭料理》

原作者名: 王政彰

©台视文化事业股份有限公司, 2009

本书中文简体版经台湾台视文化事业股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2010-2111

责任编辑: 卢志林 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京盛通印刷股份有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 79千字 定价: 22.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

尚锦文化

最受欢迎的 米饭精选

王政彰◎著



 中国纺织出版社

CONTENT

目录

4 吃好米、识好米

Part 1

9 味觉游记 异国风味饭

10	自己动手做 豪华的寿司盛宴	26	享受异国风情 不用上餐馆
10	煎蛋(玉子烧)	27	日式咖喱烩饭
11	酱瓠瓜子	28	牛丼
11	寿司醋	29	炸猪排丼(胜丼)
11	寿司姜	30	鳗鱼丼
11	寿司饭	31	牡蛎丼饭
13	中卷寿司	32	茶泡饭
15	芝麻椰粉花寿司	33	银鱼饭
17	香松虾子花寿司	35	新式蛋包饭
18	细卷	35	传统日式蛋包饭
18	豆皮寿司	36	韩风石锅拌饭
19	虾手卷	37	南洋鸡饭
20	鲱鱼子军舰寿司	38	腰果凤梨饭
20	金枪鱼军舰寿司	39	椰浆饭
21	鳗鱼握寿司	40	芝士焗饭
22	散寿司	40	木瓜焗饭
23	三角饭团	41	海鲜焗饭
24	葱饼紫米卷	42	葡国饭
25	紫米火腿卷	42	牛肉米汉堡

Part 2

43 美味又快速的炒饭&烩饭

44	美味炒饭的必胜秘诀	48	肉丝蛋炒饭
45	金银蛋炒饭	48	菠萝丁炒饭
46	金枪鱼炒饭	49	金瓜虾仁炒饭
47	香肠蛋炒饭	50	圆生菜炒饭
		50	墨鱼花炒饭



51	咸鲭鱼炒饭
51	樱花虾炒饭
52	鲷鱼松炒饭
53	培根咖喱炒饭
54	印度咖喱炒饭
55	泰风炒饭
56	广东风炒饭
56	腊肉炒饭
57	韩式泡菜炒饭
58	主妇必备 万用烩饭

59	鸡丝烩饭
59	沙茶羊肉烩饭
60	广式海鲜烩饭
61	麻婆豆腐烩饭
62	蟹肉烩饭
63	宫保鸡丁烩饭
64	番茄牛腩烩饭
64	台南米糕
65	肉臊饭
66	黑胡椒牛柳烩饭
66	雪菜肉丝烩饭



58	鲜鱼烩饭
----	------

◎本书中的单位换算如下

1杯=240毫升 1大匙=15克

1茶匙=10克 1小匙=5克

◎本书烹调用油为色拉油，正文材料中不再单独列出。

Part 3

67 焖煮好滋味的菜饭&煲仔饭

68	健康新观念 焖煮菜饭滋味好	78	香味四溢 赞不绝口的煲仔饭
68	圆白菜饭	79	鲍鱼煲仔饭
69	鸡肫饭	80	广式煲仔饭
70	山药饭	81	烧鸭煲仔饭
71	上海菜饭	82	日月煲仔饭
73	美味油饭	82	鲜鱼煲仔饭
74	甘薯饭	83	鲜鱿煲仔饭
75	竹笋糙米饭	84	羊排煲仔饭
76	红豆饭	85	牛腩煲仔饭
77	牛蒡饭	86	油鸡煲仔饭



Part 4

87 香韧味美的糯米饭&点心

88	今天不吃饭 来点不一样的	91	糯米烧卖
88	螃蟹米糕	92	珍珠丸子
89	筒仔米糕	93	北粽
90	鲜鱿香饭	94	黑糖藕米
		95	八宝年糕



吃好米、识好米



吃饭不只要吃得饱，也要吃得好。就拿国人的主食——稻米来说，就有很多种类，除了有一般俗称的“粳米”和“籼米”，现在更因为健康趋势潮流，有更多人选择了富含营养的“糙米”、“胚芽米”……除此之外，因为泰国香米等的进驻，让我们又有更多选择。

小小一粒米，种类就能如此五花八门，到底什么样的米才好吃，什么米又适合做出怎样的料理呢？

那就要先从米的特性来说喽，了解了不同米的特性，就能找到跟自己最“匹配”的食用米了！



◎白米三兄弟

依植物科目的不同，在稻米的分类上可以分为——籼米、粳米、糯米。

籼米

籼米的外观较透明而且细长，所含的直链性淀粉含量大于25%，煮出来的饭粒口感较为干硬，不黏。籼米依软硬度的不同又可细分为“硬籼”和“软籼”两种。通常，像是做泰式炒饭、海南鸡饭等南洋饭品，以及香港、广东一带知名的煲仔饭，籼米会是优选，此外籼米也多用来加工为米粉碗糕等，有时也和糯米对半掺和，做成菜包。

白米口感的关键

为什么有些白米吃起来比较硬，有些则是软软黏黏的呢？——这就要提到白米所含的成分了。

一粒米包含了淀粉、蛋白质与水分，淀粉是其中最主要的成分，而淀粉又分直链性淀粉与支链性淀粉，与口感最为相关的，就是直链性淀粉了！籼米所含的是高直链性淀粉（>25%），所以煮出来的米饭偏干硬，而粳米属于低直链性淀粉（10%~20%），煮出来的米饭便不像籼米那样干松，而是大众都能接受的软黏的口感；相反，糯米中主要含的是支链性淀粉，支链性淀粉不易消化，胃排空较慢，口感较黏，所以消化功能较差的人，一定要细嚼慢咽喔。

粳米

粳米米粒透明且外形短圆，煮出来的米饭口感适中，软软黏黏的，是目前国人饭桌上最主要的食用米种。目前在市面上可以购买的粳米品种有很多。

糯米

糯稻所生产的米就是糯米，米粒形状与粳米相近，但是黏性比粳米还要强，外观呈乳白色，并且同样分为“粳糯”及“籼糯”。

粳糯——外形圆短，俗称“圆糯米”，通常加工制成酒及米糕等。

籼糯——外观细长，俗称“长糯米”，可用来制成八宝粥或是中国人最具传统特色的粽子。

另外我们经常食用的养生糯米——紫米，也可称为黑糯米，由于营养价值极高，也是现代人爱吃的健康米食之一。

◎健康米饭新选择

随着国人对饮食的重视，民间一些号称健康素材的商品也开始热卖，从最早的番茄红素到现在强调添加膳食纤维的食品饮料等，就连米饭也推出“健康米”的诉求，像是目前市面最常见的“糙米”、“胚芽米”及“五谷米”等，均以健康养生的特色吸引着消费者。

但是这些以健康为诉求的健康米，其营养价值又各有什么不同呢？

首先，我们先来看看“米”是如何来的。

白米的制作过程

在白米的制作过程中，一开始，将稻穗除去稻壳后，所得到的米就叫做“糙米”。

糙米辗去米糠，保存胚芽，就是所谓的“胚芽米”。

若是糙米辗去多余的米糠和胚芽，剩下的胚乳就叫做“白米”。

少了米糠和胚芽的白米，大小只剩原来稻谷的70%左右，但是营养却少了许多，光从纤维素的含量来看，每100克的糙米含有1克的纤维素，胚芽米只有0.4克，白米更少，只有0.12克。纤维素本身并无热量，却能刺激肠胃蠕动，这是食用精制后的白米所吸收不到的。

糙米

糙米的米糠层中含丰富的蛋白质、脂肪、维生素及纤维素，因此糙米含有最完整的营养素，这些成分能促进人体新陈代谢，排除宿便，自然减轻体重，另外还能平衡血糖，帮助毒素排出体外，是公认对养生极有帮助的食品。

除此之外，糙米中的米糠醇能对抗糖尿病氧化的危害，发酵米糠可抗压、抗疲劳，米糠中的纤维素可降低糖尿病患者患高脂血症的几率，并能减少血浆中总胆固醇与甘油三酯等，目前开发出的发芽糙米更有预防食道癌之疗效。

糙米虽然能调和体质，并常被应用于现代人的饮食中，有机饮食也的确能够预防许多慢性疾病与文明病，更对癌症的预防与治疗有帮助，只是长期食用会使体质变冷，所以建议老人与小孩一个星期吃一次，刚开始吃糙米时一定要从少到多慢慢增加食用糙米的天数，切忌天天食用，凡事适可而止，过与不及都不见得是好事。

另外，糙米唯一的缺点就是比白米难烹饪，所以在烹饪的时候加入的水要比平常白米多些，大约是1杯糙米加1.6杯的水，浸泡时间也要长一点（可浸泡至12小时），才不会让糙米煮好后干巴巴的喔！

补充知识——玄米

什么是“发芽玄米”呢？——没听过？没关系，那“发芽糙米”你总该听过吧！

没错！所谓的“玄米”，其实就是含有米糠和胚芽的非精制米，当然也可以说是“糙米”了。而这些发芽玄米就是将糙米先浸泡在水中，给予适当的温度与氧气发芽而成。糙米在经过发芽的过程中，促进糙米内部营养的活性化，利于人体更好吸收。目前市面上出售的玄米茶，则是将茶叶混合炒过的玄米，所以品尝时会自然散发出一种香气，让人消除压力、放松心情。所以千万不要小看一颗小小的糙米，它的好处可是多到你意想不到的喔！

胚芽米

胚芽米的制作过程中去除了外层的米糠，留下胚芽，所以拥有的营养仅次于糙米，不习惯糙米口感的人，可以试着尝试胚芽米，胚芽米的特性介于糙米与白米之间，消费者可以依习惯选择自己喜欢的米饭来食用。

胚芽米的B族维生素及维生素E含量较一般精白米高；B族维生素可以加速体内蛋白质及脂肪的代谢作用，因此可增强体力、活力，提高工作效率，且利于各种营养素在体内的正常吸收，维护肠内正常功能；维生素E则可延缓细胞老化。

改变你的食米习惯

虽然很想让自己做到“健康饮食”的生活，但是煮出来的糙米或胚芽米却干硬的让你没办法下咽吗？

食用此类米食时，千万不要勉强自己马上吃下去，而是要慢慢地调整自己对食物的口感。无论是糙米或是胚芽米，在刚开始都可以混合白米一同烹煮，最后一直增加到1:1的比例，这样米饭的口感会比平常的白米饭还要多点咬劲，无形间增加饱腹感；或是在煮米饭的时候多加一些水，再增加食用次数，就会逐渐习惯了。

五谷米

说到五谷米，你一定很想问，“五谷”里面放的到底是哪五谷？

其实所谓的“五谷”只是泛称，通常混合有糙米、燕麦、薏米、绿豆、红豆等，有些甚至可混合20几种谷物，但目前市面上的商品以混合了6~7种的为最多，主要成分为蛋白质、糖类、矿物质、氨基酸、纤维素及抗氧化物等上百种营养素。

煮五谷米并不简单，因为各种谷类搭配比例不同，每种谷物所需烹煮的时间也不相同，所以有人也倾向以冲泡式的五谷粉来代替食用，只是五谷粉的谷类含量低，且考虑到饮用口感，多添加芝麻、山药粉等成分，使得糖分偏高。所以在购买时还是要先考虑一下，毕竟天然才最健康！

五谷米，这样的你最好别吃！

五谷米虽然健康，但是带壳的谷类，磷、钾的成分都偏高，所以并不适合肾脏病患者食用，尤其是薏米，它的蛋白质虽高，却不容易被人体利用，食用过多反而会造成肾脏病患的负担。

还有，五谷米中也常含有红豆、黄豆等豆类食材，豆类容易产生胀气，所以容易胀气的人不宜多吃，有消化道溃疡的病患可能也无法消化。这些在食用上的要点，千万要注意喔。

◎洗米煮饭前，检查一下

在了解了这么多种不同特色的米类之后，现在我们除了会自己挑选喜欢和适合的米外，还有很多让米饭变得更好吃的小方法，这些看起来实用的生活小知识，正是我们应该要去发现的，尤其米饭是国人不可或缺的要角，如何完整的让这些稻米发挥它们的营养和价值，那就要好好的来“核对”一下喽！

保存要点

南方气候潮湿，在白米的储存上必须相当小心，稍有不慎就容易使米质变，所以建议若是购买真空包装的白米，在室温下储存不要超过5个月；而一般普通包装的白米于室温储存下，夏季不要超过1个月，冬季不要超过2个月。

最需要注意的则是米虫等，这些长期留在谷仓中的虫子产卵在稻谷或机器上，使得虫卵附在白米上，经过适合的环境会生长出来，所以洗米时要特别注意是不是有小虫出现。不同的包装最多只是影响质变的速度，并不能保持永久不变，所以在购买前可以先考虑家中食用白米的速度，再考虑适合家庭用的包装份量，如果真的有开封后没能在短期内食用完的白米，应该放在冰箱中冷藏以保持新鲜。

煮饭要点



1



2



3



4

1. **洗米**：洗米的主要目的是洗去附着于米粒上的杂质与异味，但白米中的一些营养也会逐渐流失，所以洗米的动作要快、要轻，只要将附着的杂物去除即可（图1），洗1~2次，而且快速的将洗米水倒掉。
2. **加水量**：米饭的口感软硬、弹性适中，最主要的就是加入的水量。传统上，测量水量的方法是加水超过米面约一个指节的高度，或是手掌平放米面时，水面约莫超过手背一半的高度（图2）。但是水量还是会依米的品种而有所不同。
3. **浸米**：浸米可使水分充分渗入米中，让淀粉容易转变糊化（熟化），增加饭粒的口感。米粒吸水很快，5分钟就能吸水10%，浸水1小时可达80%。如果有时间的话，最好能有1~2小时的浸泡时间，糙米与胚芽米等米质口感较硬的米，则更要增加浸米的时间，让米可以增加保水度，吃起来更顺口。
4. **加热**：现在人们都把煮饭这种事情交由电饭锅或电高压锅负责，不过最好的加热温度应该是在40~60℃，这样米饭中的淀粉酶才能发挥作用，煮出来的米饭才会更甘甜！
5. **焖饭**：当水分在锅中被吸收后，利用锅内的余温将米饭上多余的水分吸干（图3）。在焖饭的过程中切记不能打开锅盖，否则一旦温度降低，水气加重，米饭也就变得不好吃了。
6. **打松**：许多人都会忽略最后这个重要的步骤（图4）。煮好的一锅饭通常最好吃的部分在中间，所以要经由打松的动作让整锅米的饭粒口感平均，并且使多余的水汽蒸发；另外也可以加些油（需添加无异味的油，如色拉油，其他如猪油、香油等均不适宜），可让饭粒增加晶莹透亮度，也不会让饭粒黏在一起，或是加些醋或柠檬汁，可以让米饭柔软且不易变质。



Part 1

味觉游记

异国风味饭

日式的寿司、饭团、丼饭、咖喱饭、茶泡饭；

韩国的韩式拌饭；南洋的鸡饭、椰浆饭、凤梨饭；

来自爱吃乳酪国度的各式焗饭……

米饭料理不仅国人专擅，吃吃受中国影响的日韩饭品，

尝尝全然不同感受的焗烤美味，

让家人及好友的味觉也留下新奇的游记！



方便又美味、清爽又开胃，
卷来捏去，扎实的鲜美！



甜酸咸辣奶香浓，冷热食
皆可，各具美味！



自己动手做 豪华的寿司盛宴

提到日本料理，除了生鱼片，不少人会立即涌上“寿司”的画面。寿司虽是日本食品，事实上也是源自中国。寿司亦作“鮓”，这个字首先出现于公元前3~4世纪的《尔雅·释器》，其中记载“肉谓之羹，鱼谓之鮓。”，意指肉酱叫羹，而搅碎的肉鱼叫鮓。寿司的另一写法“鮓”，则出现在其后500多年、公元2世纪汉朝刘熙的《释名·卷二·释饮食第十三》，其中记载“鮓滓也，以盐米酿之加菹，熟而食之也。”意指鮓滓是种用盐、米等腌制，让鱼肉发酵后剁碎，煮熟后进食的食物。再经100年后，汉字传到日本，鮓、鮓两字已混为一谈。中国也停止用米来酿制食品，到了明代，鮓、鮓更从中国菜中消失了。

而在日本，“鮓”一字最早出现于718年的《养老律令》中曾提及国民要缴付“雑鮓五斗”，不过这个“鮓”指的是什么已无从稽考。有些寿司族认为寿司二字的起源，应是形容醋饭酸味的相通发音所衍申而来，至于写成平假名的すし（音sushi）指的是腌渍发酵过的鱼贝，而同样的读音可写成“鮓”、“鮓”以及“寿司”。通常，日本关西地区的寿司店招牌多用“鮓”，日本关东地区则常写着“鮓”。

制作寿司除了醋饭是必备的材料外，常见的配料有各式生鱼片（如鲑鱼、金枪鱼、鲷鱼等），海鲜（如乌贼、虾、蟹、贝等），果菜（如腌萝卜、腌梅、酪梨等）、肉品（如牛肉、火腿等）及其他（如煎蛋）；常见佐料有寿司酱油、芥末、腌姜、紫苏叶、味淋等。

寿司的变化丰富，想要制作外观与口味兼具的寿司也可以很简单，只要细心的掌握调味料与食材的分量，多尝试寿司的卷法，只要熟练的话，家中也能够有豪华高级的寿司飨宴。

寿司基础食材的制作方法

材 料：

鸡蛋10个

调味料：

味淋300克，酱油1大匙

器 具：

煎蛋器（或平底锅）

做 法：

1. 鸡蛋打散，加入味淋、酱油调匀，并将锅刷一层油后加热。
2. 倒入适量的蛋液，等煎到蛋稍微凝固可以滑动的时候就边卷边煎。
3. 煎卷好后，再倒入蛋液，继续上述动作，直到把所有的蛋汁煎卷完成即可。



煎蛋
(玉子烧)

酱瓠瓜干



材 料:

瓠瓜干300克, 水400克

调味料:

味淋400克, 酱油2大匙, 清酒1匙, 冰糖100克

做 法:

1. 将瓠瓜干泡水, 等泡开后, 洗净, 捞出, 沥干。
2. 将泡发的瓠瓜干与调味料一同入锅煮滚。
3. 加入水, 转小火, 继续焖煮约20分钟, 熄火, 冷却后捞出、沥干就可使用。

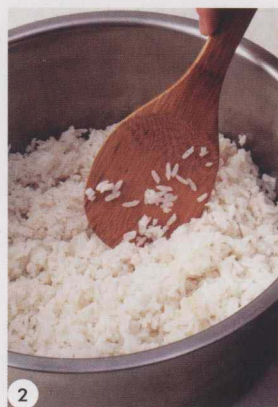
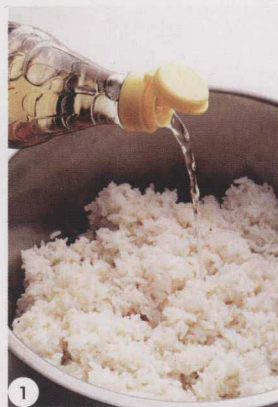
寿司饭

材 料:

粳米饭1碗, 寿司醋2大匙

做 法:

1. 在刚煮好的粳米饭中加入寿司醋(图1)。(米饭: 寿司醋 = 1碗: 2大匙)
2. 拌匀即可(图2)。



寿司醋

材 料:

白醋1千克, 白糖500克, 盐15克

做 法:

1. 白醋、白糖、盐入锅, 拌匀, 以小火加热。
2. 加热时, 要留心温度不要超过35℃, 见白糖与盐溶解即可。



材 料:

嫩姜1千克

调味料:

寿司醋1千克, 白糖100克

做 法:

1. 将嫩姜削去皮, 切成薄片。
2. 寿司醋加白糖调匀, 放入姜片, 冷藏一星期即可。

寿司姜



男人爱吃指数 ♂♂♂♂♂

女人爱吃指数 ♀♀♀

小孩爱吃指数 👤👤👤

老饕爱吃指数 🍣🍣🍣🍣

材 料:

寿司饭300克, 酱瓠瓜干300克, 鱼松20克, 红豆丝20克, 煎蛋适量, 小黄瓜1/4条, 海苔1片

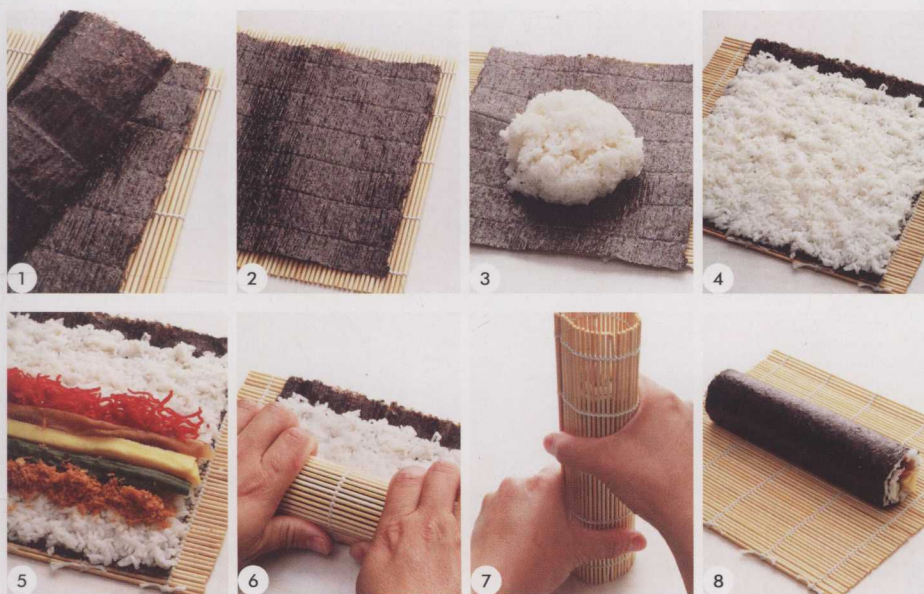
做 法:

1. 取出海苔, 注意将海苔的光面朝下, 粗面朝上 (图1)。
2. 将海苔平铺横放在寿司卷帘的上方 (图2)。
3. 取一碗寿司饭置于海苔上 (图3)。
4. 将寿司饭平均铺放在海苔上, 并于上方留下约1厘米的空隙 (图4)。
5. 在寿司饭上依序排放煮好的酱瓠瓜干2条、煎蛋、小黄瓜、鱼松及红豆丝等食材 (图5)。
6. 食材排放好后, 抬高卷帘压紧往前推挤, 边推边放卷帘, 卷起寿司 (图6)。
7. 卷好后将左右两侧各在桌面上轻敲一下, 让食材能更紧密 (图7)。
8. 取下卷帘, 就完成了寿司卷, 食用前分切排盘即可 (图8)。

N · o · t · e

海苔边一定要预留1厘米, 不然卷的时候饭会跑出来, 这样寿司就不好看了。

中卷寿司





男人爱吃指数 ♂♂♂

女人爱吃指数 ♀♀♀♀

小孩爱吃指数 👤👤👤👤

老饕爱吃指数 🍣🍣🍣

芝麻椰子粉花寿司

材 料:

寿司饭300克, 椰子粉2大匙, 火腿1条, 山药条1条, 芦笋1条, 红豆大枣馅30克, 熟黑芝麻、熟白芝麻各少许, 保鲜膜1张(长、宽各40厘米)

做 法:

1. 火腿条、山药、芦笋先入锅汆烫, 捞出, 沥干。
2. 将寿司饭铺放于海苔上, 并在饭上均匀撒上椰子粉和少许的芝麻(图1)。
3. 将保鲜膜覆盖在饭的上面, 将寿司整个翻过来, 并将卷帘拿开放在保鲜膜下面(图2、图3)。
4. 取50克寿司饭在海苔上铺成长条状, 再依序排放上火腿、山药条、芦笋、红豆大枣馅, 将卷帘卷成圆筒状(图4、图5)。
5. 卷好后, 取下卷帘, 收口处朝下至于盘中, 食用前再切片即可(图6)。

N · o · t · e

- 想增加口感可在芦笋上挤点蛋黄酱, 味道会更浓郁。
- 芝麻要先炒过, 香味才会散出来。

