



梁燕 編著

新手入廚系列

# 粒粒飯香





# 前言

**米**飯是中國的傳統主食，一碗米飯，與五味調配，可以供給大部分所需營養。而不同種類的米有不同的功效。白米是滋補之物，含有人體必需的澱粉質、蛋白質、維他命及鈣、鐵等營養成分，可以提供人體所需的營養和熱量。糙米含能促進血液循環和腸道蠕動，有助預防便秘。而糯米則可溫補脾胃，對脾胃氣虛、常常腹瀉的人有治療效果。

沒時間煮飯卻又想吃得健康？本書為你搜羅受歡迎的米飯食譜，例如中式的豉汁排骨鳳爪飯、生炒糯米飯、福建炒飯、焗豬扒飯以及韓式的石頭鍋飯、台式的滷肉飯、泰式的菠蘿炒飯和葡式的葡國焗雞飯等，只要簡單的步驟便可，讓你在短時間內輕鬆做出豐富且美味的菜式。



## 目錄

編者的話 / 3

看圖買材料做菜 / 6

買回來的材料怎樣處理？ / 10

做菜的常用語 / 12

煮飯的技巧 / 13

做飯小貼士 / 14

做菜和味道的常用語 / 15

常用技巧 / 17

### 蔬菜類

上海菜飯配豬扒 / 18

地瓜飯 / 20

雜菌十穀炊飯 / 22

雜菌飯番茄盅 / 24

菠蘿炒飯 / 26

雜錦冬瓜粒泡飯 / 28

雜菌鍋巴 / 30

### 海鮮類

海鮮荷葉飯 / 32

有錢佬炒飯 / 34

紅咖喱海鮮炒飯 / 36

日式海鮮炒飯 / 38

蜆肉拌飯 / 40

## 肉類

- 鹹魚肉餅飯 / 42
- 三色有味飯 / 44
- 豉汁排骨鳳爪飯 / 46
- 生炒牛肉飯 / 48
- 生炒糯米飯 / 50
- 肉鬆薑米蛋白炒飯 / 52
- 鴛鴦炒飯 / 54
- 福建炒飯 / 56
- 牛仔骨咖喱炒飯 / 58
- 台式滷肉飯 / 60
- 焗豬扒飯 / 62
- 韓式石頭鍋飯 / 64
- 迷你糯米雞 / 66
- 粢飯 / 68

## 家禽類

- 臘腸蒸雞飯 / 70
- 北菇滑雞片飯 / 72
- 海南雞飯 / 74
- 西炒飯 / 76
- 揚州炒飯 / 78
- 鹹魚雞粒飯 / 80
- 豉油雞糙米飯 / 82
- 葡國雞焗飯 / 84
- 火鴨泡飯 / 86

# 看圖買材料做菜

Buy ingredients according to the pictures

## 白米

白米要完整，不要碎，變舊的米呈白點不要購買。

## White rice

Complete, not broken; do not buy old rice with white spot.



## 珍珠米

大粒，圓潤，顏色白。

## Pearl rice

Big, round, white in colour.



## 糙米

完整，帶黃色或淺啡色。

## Unpolished / Brown rice

Complete, slightly yellow or light brown.



## 紅米

顏色比較紅，不要啞色。

## Red rice:

Pretty red, not dim.

**生菜**

顏色翠綠，變黑的不要購買。

**Lettuce**

Green, should not buy if in dim / dark colour.

**菠蘿**

要有香味，但不要有酒味。

**Pineapple**

Smell good without wine aroma.

**冬瓜**

肉質要結實，不要鬆。

**Winter gourd**

Firm texture, not loosen / slacken.

**番茄**

紅色圓潤，表示多肉多汁。

**Tomato**

Red, round and juicy.

**番薯**

胭脂紅色的番薯比較香。

**Sweet potato**

Pretty red sweet potato gives better smell / aroma.

**洋蔥**

完整，沒有花痕或凹痕。

**Onion**

Complete, no poor concave mark / stain.



### 瑤柱

顏色金黃。

### Dried scallop

Colour is golden brown.

### 蝦米

乾身，沒有濕氣。

### Dried shrimp

Dry without moisture.



### 臘肉

色澤要鮮，不要啞色。

### Preserved pork

Colour is sharp / bright,  
not dim.

### 冬菇

有香味，而乾身厚肉。

### Dried black mushroom

Dry, thick, with good smell /  
aroma.



**火鴨**

要有油光，不乾身。

**Roasted duck**

Greasy, not dry.



**蜆**

蜆殼開了的蜆表示已死，不可買。

**Clam**

Do not buy any clam with open shell.



**牛仔骨**

顏色要紅，不要瘀黑。

**Beef short rib**

Colour is pretty red, not dim.



**雞蛋**

啡色的雞蛋比白色的味道更佳。

**Egg**

Brown egg has better taste than white egg.

# 買回來的材料怎樣處理？

What to do with the ingredients?



## 米 Rice

米放在米缸內，加數粒蒜頭可延長儲存期。

Put in rice container with several cloves of garlic to keep it longer.



## 臘味 Preserved pork

煮臘味前先用熱水洗去表面的塵和油分。

Rinse with hot water to remove dust and oil before cooking.



## 蜆 Clam

用水養 1 小時，令蜆吐出沙泥。

Soak in water for an hour to remove sand and mud.

### 菌類 Fungus

要汆水才可去除霉味。

Blanch to get rid of poor / musty smell.



①



②



③

# 做菜的常用語

## Common Cooking Terms

汆水、飛水或拖水 Blanch	煮沸一鑊水，將食材放水中煮一會，然後用水沖淨。 Boil ingredients in hot water, rinse with water.
免治 Mince	將肉剁碎。 Chop to make minced meat.
白鑊 Stir-fry without adding oil	放鑊中，不下油炒。 Do not use oil for stir-frying.
切度 Section	切段。 Cut into sections.
幼切粗剁 Shred and chop	將肉切成薄片再切條，再切粒才剁，就可不用剁太久。 Slice meat and cut into strips, dice and chop to minimize chopping time.
粗粒 Coarse size	切為比較大粒。 Dice into large pieces.
幼粒 Fine size	在粗粒和剁碎之間。 Chop into pieces in between coarse and minced sizes.
茸 Purée	剁至最幼細。 Chop until become purée.
啤水 Rinse	在水喉下猛力沖水。 Rinse under plunging water.

## 煮飯的技巧

### Cooking Techniques

#### 蒸

##### Steam

蒸飯的米要先用水浸，撈起米時不用全部去清水分，只要連同部分水撈起，放蒸籠蒸便可。

Soak rice for a while before cooking. Do not drain away all water but keep some when cooking.



#### 炒

##### Stir-frying

炒飯時不可將飯壓實，要炒鬆。

Do not press rice tightly during stir-frying. Keep rice loosen / slacken.



#### 煲仔飯

##### Hot pot rice

煲好的飯不要即時揭蓋，要焗片刻才有香味。

Do not remove cover immediately after cooking hot pot rice. Cover for a while to give aroma.

# 做飯小貼士

## Cooking Tips

### 洋蔥

切洋蔥前先將洋蔥浸在水中，才不會刺激眼睛。

### Onion

Soak onion in water before cutting to avoid eye irritation.

### 炒飯

要用隔夜的飯，因剛煮熟的飯黏性比較強，炒時會黏在一起。

### Stir-fried rice

Use overnight rice for stir-frying. As using cooked rice immediately is more viscous and easily sticking together during stir-frying.

### 湯飯

不要將湯加入飯來煮，只要將飯放在碗中，然後將湯倒入飯內即可。

### Soup rice

Do not cook rice with soup directly, just put rice in bowl and pour in soup.

### 糙米

顆粒較硬，要比平時煮飯的水多加 1/3，飯的軟硬度才會適中。

### Brown rice

Brown grain is pretty hard. Add 1/3 additional water to cook to make rice softer.

做菜和味道的常用語

Common phrases of cooking and tastes

食物味道 / 形容	Taste / Adjective
熟	cooked
沒熟	raw
生 / 沒熟	uncooked
太鹹	too salty
太長時間	too long
不夠鹹	not salty enough
不夠甜	not sweet enough
香	aromatic
甜	sweet
酸	sour
苦	bitter
辣	spicy
鹹	salty

準備 / 煮菜方式	Preparation / Cooking Method
切片	slice
切長一點	cut longer
切短少少	cut shorter
切塊	cut into wedges
切粒	cut into dice
蒸	steam
炸	deep-fry
煎	shallow-fry
炒菜	stir-fried vegetables
焯菜	blanch vegetables
煲湯	cook soup
燜豬肉	stew pork

# 常用技巧

## Common skills

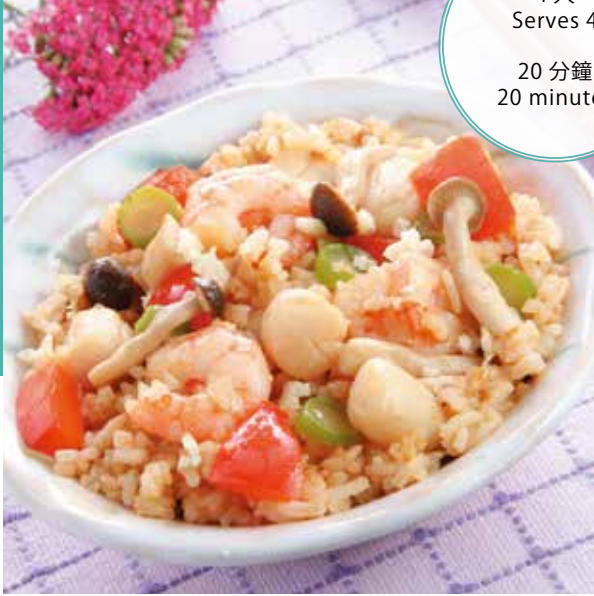
切角 Cut into wedges	把材料移動，切成三角形。 Roll ingredient and cut into triangles.
骨牌 Domino	材料先切成長形，再修切成長方形。 Cut ingredient into long pieces, and then rectangles.
去衣 Peel off thin layer	把栗子放熱水中煮 1~2 分鐘，去掉栗子外皮。 Cook chestnuts into boiling water for 1-2 minutes and peel off thin layers.
去皮 Peel	用刨子削去材料外皮。 Peel skin of ingredient.
料頭 Side ingredients	泛指薑、蔥、蒜、乾蔥和辣椒，協助提升物料的香味。 Usually refer to ginger, spring onion, garlic, shallot and red chili which make ingredients more aromatic.



泡油 Blanch with oil	將材料放入八成滾油中 2~3 分鐘，取出瀝油。 Cook ingredient in 80% boiled oil for 2-3 minutes, take out and drain.
氽水（飛水） Blanch	將材料放入滾水中焯 2~3 分鐘，取出過冷。 Cook ingredient in boiling water for 2-3 minutes, take out and rinse with cold water.
白鑊 Wok without adding oil	沒有添加任何物料、醬料或油等，只是把鑊燒熱後直接下物料烘乾水分。 Without adding any ingredients, sauce or oil, dry ingredient in a heated wok directly.
爆香 Sauté	用少量油加熱，放入料頭略炒至出味的程序。 Slightly stir-fry seasonings till aromatic with some heated oil.

4 人  
Serves 4

20 分鐘  
20 minutes



## 有錢佬炒飯

Richman's Fried Rice

### 材料 | Ingredients

- |          |           |
|----------|-----------|
| 帶子 4 粒   | 本菇 30 克   |
| 蝦 6 隻    | 紅甜椒 1/2 個 |
| 雞脾菇 40 克 | 白飯 3 碗    |
| 蘆筍 30 克  | 蒜茸 1 湯匙   |
- 4 scallops  
6 shrimps  
40g chicken spleen mushrooms  
30g asparagus  
30g hon shimeji mushrooms  
1/2 red bell pepper  
3 bowls cooked white rice  
1 tbsp minced garlic



## 醃料 | Marinade

生粉 1/2 茶匙  
鹽 1/4 茶匙  
胡椒粉 1/4 茶匙  
1/2 tsp cornstarch  
1/4 tsp salt  
1/4 tsp pepper

## 調味料 | Seasonings

蠔油 1 湯匙  
XO 醬 1 茶匙  
麻油 1/2 茶匙  
1 tbsp oyster sauce  
1 tsp XO sauce  
1/2 tsp sesame oil

## 做法 | Method

1. 材料洗淨。本菇、雞脾菇、蘆筍切粒，汆水。
2. 紅甜椒去籽，切粒。
3. 蝦去殼去腸。帶子瀝乾水分。蝦和帶子加醃料拌勻。
4. 燒熱油鑊，爆香蒜茸，下本菇、雞脾菇、蘆筍和紅甜椒略炒，再加入蝦和帶子炒至全熟，盛起。
5. 再燒熱油鑊，加入白飯炒至鬆，再加入以上材料和調味料拌勻即成。

1. Rinse ingredients. Dice and blanch hon shimeji mushrooms, chicken spleen mushrooms and asparagus.
2. Remove seeds and dice red bell pepper.
3. Remove shells and intestines from shrimps. Drain scallops. Marinate shrimps and scallops.
4. Heat wok with oil. Sauté minced garlic until fragrant, add hon shimeji mushrooms, chicken spleen mushrooms, asparagus and red bell pepper and stir-fry for a while, then add shrimps and scallops and stir-fry until well done.
5. Heat wok with oil again. Add cooked rice and stir-fry until loosen. Add above ingredients and seasonings and stir-fry well. Serve.

### 入廚貼士 | Cooking Tips

- 帶子可用雪藏或新鮮的。
- You may use frozen or fresh scallops.

# 韓式石頭鍋飯

Dolsot Bibimbap in Korean Style

## 材料 | Ingredients

薄切牛肉 200 克

青瓜 1/2 條

紅蘿蔔 1/3 條

韓國泡菜 50 克

大豆芽菜 40 克

本菇 30 克

雞蛋黃 1 隻

白飯 2 碗

200g thinly sliced beef

1/2 cucumber

1/3 carrot

50g kimchi

40g soybean sprouts

30g hon shimeji mushrooms

1 egg yolk

2 bowls cooked white rice



2 人  
Serves 2

20 分鐘  
20 minutes



### 醃料 | Marinade

生抽 1 茶匙  
胡椒粉 1/4 茶匙  
1 tsp light soy sauce  
1/4 tsp pepper

### 調味料 | Seasonings

韓式辣椒醬 1 湯匙  
生抽 1 茶匙  
麻油 1/2 茶匙  
1 tbsp Korean chili paste  
1 tsp light soy sauce  
1/2 tsp sesame oil

### 做法 | Method

1. 材料洗淨。牛肉瀝乾水分，加醃料拌勻。
2. 本菇、大豆芽菜瀝乾水分。青瓜、紅蘿蔔瀝乾水分，去皮，切絲。
3. 燒熱油鑊，煎香牛肉備用。
4. 再燒熱油鑊，下紅蘿蔔、青瓜、本菇、大豆芽菜、韓國泡菜和調味料拌勻，盛起。
5. 白飯放入石頭鍋，飯面鋪上炒好的牛肉和其他材料。
6. 將石頭鍋直接放在爐上加熱，直至有不斷的啪啪聲傳出，以及有少許飯焦的氣味即可熄火，加上雞蛋黃即可。

1. Rinse ingredients. Drain beef and marinate.
2. Drain hon shimeji mushrooms and soybean sprouts. Drain cucumber and carrot, peel and shred.
3. Heat wok with oil. Shallow-fry beef and set aside.
4. Heat wok with oil again. Add carrot, cucumber, hon shimeji mushrooms, soybean sprouts, kimchi and seasonings and stir well, dish up.
5. Put cooked white rice into stone pot. Spread stir-fried beef and other ingredients on top.
6. Heat stone pot over stove directly. Cook until clattering sound is heard and rice is slightly burnt. Add egg yolk on top and serve.

### 入廚貼士 | Cooking Tips

- 石頭鍋新買回來要先用水浸 1 小時以上。
- Soak new stone pot in water over 1 hour before use.

2人  
Serves 2

25分鐘  
25 minutes



## 豉油雞糙米飯

Brown Rice with Soy Sauce Chicken

### 材料 | Ingredients

雞髀 2 隻  
糙米 150 克  
水 360 毫升  
2 chicken thighs  
150g brown rice  
360 ml water



## 汁料 | Sauce

薑 2 片	2 slices ginger
葱 3 條	3 stalks spring onion
酒 120 毫升	120 ml wine
老抽 1 杯	1 cup dark soy sauce
糖 6 湯匙	6 tbsps sugar
雞精 1/2 粒	1/2 pc essence of chicken

## 做法 | Method

1. 材料洗淨。雞髀瀝乾水分。葱切去根部和尾部，切段。
2. 糙米用水浸 30 分鐘以上，淘洗淨，瀝乾水分。
3. 糙米放電飯煲中，加適量水煮至熟。
4. 將汁料放鑊中煮滾，加入雞髀，蓋上鑊蓋，燜焗 20 分鐘至熟，盛起。
5. 將糙米飯盛起，放上雞髀，淋上適量汁料即可。

1. Rinse ingredients. Drain chicken thighs. Remove root and end part of spring onion, cut into sections.
2. Soak brown rice for over 30 minutes, rinse and drain.
3. Cook brown rice in rice cooker with appropriate amount of water until done.
4. Cook sauce in wok, add chicken thighs. Cover and stew for 20 minutes until well done.
5. Put brown rice onto a serving plate and top with chicken thighs. Pour some sauce on top. Serve.

### 入廚貼士 | Cooking Tips

- 汁料可以用來浸乳鴿或全隻雞。
- The sauce can be used for soaking pigeon or whole chicken.

# 粒粒飯禾

編著  
梁燕

譯者  
Sa

攝影  
Fanny

編輯  
Pheona Tse

美術設計  
Venus

排版  
劉葉青

出版者  
萬里機構出版有限公司  
香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室  
電話：2564 7511  
傳真：2565 5539  
電郵：info@wanlibk.com  
網址：http://www.wanlibk.com  
http://www.facebook.com/wanlibk

發行者  
香港聯合書刊物流有限公司  
香港新界大埔汀麗路36號  
中華商務印刷大廈3字樓  
電話：2150 2100  
傳真：2407 3062  
電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者  
中華商務彩色印刷有限公司  
香港新界大埔汀麗路 36 號

出版日期  
二零一九年三月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

Copyright ©2019 Wan Li Book Company Limited.

Published in Hong Kong.

ISBN 978-962-14-7001-0



萬里機構



萬里 Facebook