

<<百变米饭>>

图书基本信息

书名：<<百变米饭>>

13位ISBN编号：9787503238598

10位ISBN编号：7503238593

出版时间：2010-1

出版时间：中国旅游

作者：高瑞珊

页数：80

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;百变米饭&gt;&gt;

## 前言

百变米饭，万种风情！

米饭给每个人的最初印象大概都是躺在饭锅中的一副乖巧模样，其实它在美食家族中，绝对算得上是个深藏不露的厉害角色。

从最初老爸做的蛋炒饭起，慢慢地你会发觉。

这些米饭无论和谁搭配，都是绝妙美味。

蔬菜、水果、肉食、海鲜、鱼鲜、豆制品、奶制品、各种菌菇……统统拿来！

随意取几样便能与米饭做出让人赞不绝口的美味，想做重样都很难！

不光是平时吃的大米饭有这样的能耐，米饭的庞大家族中，还有粟米、薏米、糙米、紫米、香米、糯米……从它们身上，你的美食总能花样翻新，它们之间还能相互配合，让你的唇舌毫无招架之力。

有时家中食物甚是充足的时候，一时倒想不起来做什么好，那么不如就随意选些配料来和米饭搭配，出锅之后一定让在座人等惊叹不已；而偶尔碰上家中弹尽粮绝，有米饭在还怕什么？

取火腿一段、鸡蛋两枚，照样潇潇洒洒饱餐一顿。

无米之炊巧妇难为，有米之炊，成就饕餮大餐也不是难事。

米饭不仅好吃，而且营养丰富。

且不说那套营养膳食宝塔的高深理论，单就它本身而言，它们是种子，一株植物能够萌芽之营养精华全都仰仗在其身上，这样凝聚精华的食物，岂不多多益善？

更何况它的丰富多彩还为你带来了前所未有的便利——免去了餐桌上的大小碗碟，你可以端着大碗坐在沙发上边吃边看喜欢的电影，一餐完毕，洗碗池中只有一锅、一碗、一勺——仅此而已。

米饭的足迹遍布全国乃至全世界，被它的美味征服的人绝不在少数。

满溢浓香的手抓饭、淡香怡人的蛋炒饭、充满江南风情的竹筒饭、南亚咖喱风浓烈的咖喱饭、百搭百妙的各式盖饭、中西结合的饭与海鲜饭，还有用各种米饭做出的花样繁多的风味小吃……米饭的世界，就像一扇不经意间开启的门，里面充满着奇妙与乐趣，给你接连不断的惊喜。

对于忙人、懒人们来说，米饭更是他们的美食福音，因为再忙的人也能腾出几分钟将米饭做成一餐装在饭盒中，然后再去享受惬意的午餐时光；再懒的人也找不到任何理由，来拒绝一顿简单的米饭带给自己的绝妙晚餐；对于满心爱意的人，饭饭也能尽展你的柔情似水——心中充满着爱，也为心爱的人端上自己成就的浪漫米饭大餐；对于恪守健康准则的人们来说，五谷中的营养精华足以帮助你解决不少健康难题……当你发觉米饭装点了你的生活时，最困难的一件事莫过于回想自己究竟是何时爱上米饭的。

我爱饭饭！

主编：高瑞珊

## <<百变米饭>>

### 内容概要

饭饭的足迹遍布全国乃至全世界，被它的美味征服的人绝不在少数。

满溢浓香的手抓饭、淡香怡人的蛋炒饭、充满江南风情的竹筒饭、南亚咖喱风浓烈的咖喱饭、百搭百妙的各式盖饭、中西结合的焗饭与海鲜饭、还有用各种饭饭做出的各种风味小吃……饭饭的世界，就像一扇不经意间开启的门，里面充满着奇妙与乐趣，给你接连不断的惊喜。

本书介绍各种经典米做的美味，融合了各种营养搭配和花样翻新，让你的唇舌毫无招架之力。

## &lt;&lt;百变米饭&gt;&gt;

## 书籍目录

海纳百川的喷香米饭 辣的魔力,辣的幸福——剁椒鸡丝饭 人气首选,米饭料理——上海菜饭 大快朵颐的黎家风味——腊肉竹筒饭 南国温婉一派——扬州什锦蛋炒饭 最勾人的滋味——甜辣鸡米虾仁盖饭 其乐融融的美食约会——滑嫩腰果虾盖浇饭 素食也有鲜滋味——什锦素菇烩饭 百里挑一——台湾卤肉饭 红宝石的秘密——番茄鸡丁笋尖饭 用勺吃也照样香——新疆手抓饭活色生香的异国米饭 罗马假日——意大利红烩饭 心里总在贪恋的味道——韩式石锅拌饭 田间飘出的曼妙滋味——西班牙海鲜饭 原原本本的魅力——日本红豆饭 闲观天边云飞扬——普罗旺斯坚果饭 天使也眷恋——英国乡村烤鱼饭 外婆家的小厨房——橄榄奶酪焗饭 金黄色的美味——印度咖喱牛腩饭 吃一碗都不过瘾——日式肥牛饭 秀色可餐——青瓜鱼子寿司卷多姿多彩的百变米饭 只要你喜欢——五谷杂粮饭团 水果的浪漫森林——香甜水果饭 创意舞动生活旋律——煎牛肉米汉堡 皇帝都说好——焦香芝麻米锅巴 白领的早餐口福——蛋包火腿香饭 害羞米饭——翡翠白菜卷 粽夏夜飘香——赤豆小米香粽 米饭的零食装——鱿鱼筒装米 吃到不留痕迹——瓜香腊肠青豆饭 乐活新吃法,蔬果正流行——喷香菠萝炒饭 探寻神秘的米饭国度 认识米饭的大家族 好米一家亲 好饭多佳人 与米饭轻松对话 生米煮成熟饭之十八般武艺 将生米煮成熟饭之攻坚秘籍 香甜酒酿的华丽登场薇薇小厨已出版图书及团队介绍

<<百变米饭>>

章节摘录

插图：

## <<百变米饭>>

### 编辑推荐

《百变米饭:百变米饭,万种风情》关于薇薇小厨——掀起厨房革命，让生活更美好！

“薇薇小厨”工作室是国内最好的一家专门从事生活类平面媒体制作公司旗下的品牌（包括摄影、编辑、设计、印刷等），其团队成员中不仅包括国家烹饪协会会员，还有中餐、西餐烹饪专家，以及国际一流摄影师、美食造型师、国家注册专业高级营养师、注册品酒师等，他们曾经策划制作了国内最好的美食丛书。

现在，“薇薇小厨”工作室将以最精美的视觉效果，最贴心实用的菜谱，最温馨的厨房烹饪技巧，在这个注重品味与健康的时代里，引领新一波的美食浪潮。

<<百变米饭>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>