

## <<大米的正确吃法>>

### 图书基本信息

书名：<<大米的正确吃法>>

13位ISBN编号：9787506038065

10位ISBN编号：7506038064

出版时间：2010-4

出版时间：东方出版社

作者：斯瑞·欧文

页数：349

字数：225000

译者：王莉莉

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>

## <<大米的正确吃法>>

### 前言

如果想要在此列出所有曾经对此书成书有帮助的人，那么即使用小字体印好几页纸，也不足以表达我的感激之情。

在此，我要特别感谢下面名单里的人以及他们的同事、家属、朋友和一切相关人士，他们曾给了我很大的帮助。

如果不小心漏掉了任何一个人，我也希望他或她能同样感受到我的感念。

本书所引用的食谱（经作者本人许可），它们的作者的名字在介绍这些食谱时都会被提到，并且他们相应的著作也会被列在精选参考书目里。

除他们之外，还有以下需要致谢的人们，我把他们分为两大组，分别按字母顺序排列。

首先，感谢那些提供资料信息或以其他方式帮助过我的人：英国查塔姆市自然资源协会（海外发展行政部）的P·A，克拉克、克莱尔·库特、安格斯·霍恩和戴维·特维迪；肯特大学的罗伊·埃伦教授；伦敦市的文森特·多那特尼奥、帕尔米吉尼先生及其同名的公司、阿利文尼有限公司的马赛罗。

塞拉菲诺；伦敦大学考古学院的伊恩·格洛弗博士、玛吉·布莱克、艾伦·戴维森、罗兹·丹尼；克佑区皇家植物园的约翰博士和杰特米，德斯菲·尔德博士、比·格林、杰拉尔德尼·霍尔特、约翰·梅德门特、杰拉德和瓦莱瑞，马斯；西班牙大使馆商务办事处的玛丽亚·宙斯·塞维拉和她的同事——珍妮，吉尔森、安·沃森、萨米·祖拜达。

新加坡大学马来研究系的伊恩·考德维尔教授和地理系的维克托，萨维奇博士

；NgNamBeeMarketingPte有限公司的卢李洋；《食品报》的维奥莉特·奥恩。

印度尼西亚的阿里达、阿里·艾克迈德·海都斯、伊斯卡达尔、莫尼；印尼国际饭店的艾那克·阿冈·杰德·莱。

## <<大米的正确吃法>>

### 内容概要

人们在想起古代亚洲农民种植的大米和现代超市货架上摆放的大米时所产生的印像肯定是完全不同的，大米可能会被认为是第三世界人民赖以生存的食物，也可能被当成形容某种熟食的美食词汇。大米可能会致使人体发胖（含有淀粉）并且精白米的蛋白质含量很低（会令人想起那些因缺乏维生素而患脚气病的儿童），但它又是一种无害、纯天然、不会引起任何过敏反应的健康食品，并且应该入选减肥食品才对……该书涵盖了大米的种植、文化、历史、神话传说和营养价值等各方面知识。

更精彩的是该书介绍了来自印度尼西亚、美国、意大利、土耳其、芬兰、日本、牙买加、阿富汗、伊朗和中国等国家和地区的200多种食谱，主要论及了如何用大米做主料或配料的多种特色的烹饪方法。

这本书出版后深受美食家的青睐，于1993年获得詹姆斯·比尔德基金奖、安德烈·西蒙纪念奖。

## <<大米的正确吃法>>

### 作者简介

斯瑞&#8226;欧文是一位顶级厨师兼作家，其著作包括《健康泰国烹饪》、《印尼地区食品烹饪》、《咖喱料理》、《印尼和泰国烹饪》等。

其中《印尼地区食品烹饪》获得朱莉娅&#8226;蔡尔德奖的提名、1995年菜谱类朗兰&#8226;切雷托奖。

## &lt;&lt;大米的正确吃法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 购物单上的大米 序言 第一节 大米的分类与贮存 大米的分类 大米的贮存 第二节 大米中的营养素 碳水化合物 维生素 蛋白质 矿物质 纤维素 第三节 世界上  
的大米 第四节 水稻植物 水稻田 收割前后 第五节 谷物 第六节 宗教习俗、文化和神  
话 稻米的礼物 祖先的神话 稻米的女性灵魂 绿色宗教 第七节 稻米简史 选择—  
—无意识还是有意识 稻米王国 烹饪和食用的态度 西方的稻米 稻米越过了大西洋  
托马斯·杰斐逊改善育种 第八节 未来的可能性 世界市场 自由贸易、关税和津贴 农民  
的资源 中国：稻米的顶级生产国 繁殖的活力第二章 大米的食谱 第一节 大米简餐 一  
次应该煮多少 应该如何清洗 浸泡大米 大米的计量 在电饭锅里做米饭 在炖锅里做  
米饭 在蒸盘里做米饭 在烤箱里做米饭 在微波炉里做米饭 加盐一起煮 加油、盐一  
起煮 加油、盐二起蒸 烹饪蒸谷米 烹饪速食米 烹饪棕色米 烹饪红米和野生米  
烹饪糯米 椰浆糯米饭 糯米团(糯米糍、年糕) 炸糯米团(糯米粑) 饭团或郎当 第二节  
大米做配料 椰子饭 黄色香米饭 栗子饭 小豆饭 鹰嘴豆饭 胡萝卜饭 牙买  
加豌豆饭 椰子辣肉饭 波多黎各豆饭 酥椰子葡萄干饭 风味棕色软米饭 简单意大利  
调味饭 风味香草饭 鱼汤饭 炒饭 墨西哥米饭和炸豆 烤糯米球 扁豆饭 第三节  
汤、开胃食品、第一道菜、单碟饭 鱼肉米丸子 香蕉虾肉米饼 咖喱蛋米丸 火腿米丸  
菠菜米丸 爪哇式的带馅米丸 酿葡萄叶 米制小薄饼配五香茄泥 绿豆米脆 香味  
米酿西葫芦 .....第三章 配料、器具、技艺

## &lt;&lt;大米正确吃法&gt;&gt;

## 章节摘录

这里显示的数据对那些不太习惯吃米的西方人来说太多了，但对于那些印度尼西亚人和韩国人或其他习惯每餐都吃一碟米饭的人来说又确实太少了。

把食谱稍加改变，用各种方法去实验——我更愿意我是在鼓励人们创造他们自己的菜肴而不仅仅是在教他们按照我提供的方式重做一遍。

食谱分为六个部分。

第一部分主要涉及大米烹饪的基础知识和各种确保您每次都能获得完美效果的不同方法。

此外，还为您提供了很多适用于厨房的各种技巧。

我在家做米饭的时候，不管数量多少，都更喜欢用电饭锅。

而当我在外面的时候，就很喜欢用炖锅来做。

不管用哪种锅，效果都是一样的好。

第二部分简单地把大米当作菜肴的配料，那就有很多种了。

第三部分最长。

我很难阻止有更多的食谱滑进这一行列，根本就不可能找到满意的方法来帮助打断这个长长的列表：碟饭、开胃食、汤、第一道菜都齐聚这个部分，因为它们都种类繁多以至于都可以单独分几个章节出去了。

第四部分主菜其实才是小问题，它们都可以很自然地分进鱼肉饭、海鲜饭、禽类肉饭、肉类饭和蔬菜饭及严格的素食饭里去。

我不希望一般读者把最后一项当成是只针对素食者的。

这里所有的素食和严格素食食谱都很有价值，它们包含着我个人非常喜欢的东西，而且与本书其他所有食谱也形成了鲜明的对照。

素食者和严格素食者应该也会注意到在本书里有很多他们可以接受的食谱。

从某种程度上，我尽力按照类型来分，或者把相似的放在一组。

和其他所有有组织的系统一样，这也会产生反常规和无法进行分类的类型，但总的来说还好。

结果并不令人吃惊，地理因素和民族文化是决定人们烹饪的主要元素。

第五部分关于甜米糕和布丁，由大多数我们熟悉的大米布丁食谱组成，当然也有一些已经和最初及演变之后的品种不同的食谱。

大米能做成非常美味的甜点，假如在每道正餐前不想要那么多的米制甜食，那也可以当茶点或者代替粗粮做早餐。

第六部分关于原汤、酱汁和调味料，它们在很多食谱里还可作为配料，也可以和其他菜肴直接搭配。

为了方便读者实践，我几乎把现在通用的重量和计量单位都列了出来。

## <<大米的正确吃法>>

### 编辑推荐

《大米的正确吃法》：不要浪费大米，不要浪费做饭的热情。

## <<大米的正确吃法>>

### 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>