

<<就是爱吃饭>>

图书基本信息

书名：<<就是爱吃饭>>

13位ISBN编号：9787506493215

10位ISBN编号：7506493217

出版时间：2013-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：王政彰等著

页数：128

字数：165000

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>

<<就是爱吃饭>>

前言

文化的开放、忙碌的工作，使得现代人的饮食生活越来越西化。

如果我们仔细研究现代人的饮食习惯，很多人经常食用汉堡、炸鸡之类的快餐，或用意大利面等西式面食取代了米饭，使得越来越多的人忽略掉米饭在主餐中的重要性。

但是，您知道吗？

其实，看似简单的米饭，只要经过一些简单的调味与配料，再加上一点小技巧，便能变化出风味各异的米饭，不仅能涵盖各国的特色饭品，而且除了大米之外，还有使用不同的米制作出来的料理，如米糕、粥、点心等。

所以，当您翻阅本书之后，您会发现，原来“米”的世界是如此变幻无穷，不仅能让您享受到各种特殊美味，让胃获得前所未有的饱足感，亦会让您因此而感到无比幸福。

<<就是爱吃饭>>

内容概要

《尚锦美食生活馆：就是爱吃饭》亚洲人以“米”为主食，“米”在我们的生活中扮演着非常重要的角色。

《尚锦美食生活馆：就是爱吃饭》一书集结了20余位名厨的私家特色饭品，为米饭赋予了更多不同的含义，从传统的中式饭品，到不同口味的异国饭品，还有由米饭变化而成的药膳粥品、甜点等，一应俱全。

您会发现，原来米饭还有那么多的奇妙滋味！

<<就是爱吃饭>>

书籍目录

Contents

5 本书使用指导

6 Chapter1 中式饭品

简易快炒饭

7 金枪鱼炒饭

8 金银蛋炒饭·菠萝炒饭

9 肉丝蛋炒饭·圆生菜炒饭

10 墨鱼花炒饭·咸鲭鱼炒饭·樱花虾炒饭

11 鲷鱼松炒饭·培根咖喱炒饭

12 泰风炒饭·腊肉炒饭

13 广式炒饭

14 瑶柱蛋白炒饭

15 蛋黄酱炒饭·塔香肉炒饭

16 泡菜炒饭·油菜咖喱炒饭

17 虾仁炒饭

鲜烩煲仔饭

18 日式咖喱烩饭·鲜鱼烩饭

19 鸡丝烩饭

20 广式海鲜烩饭·麻婆豆腐烩饭

21 番茄牛腩烩饭·宫保鸡丁烩饭

22 黑胡椒牛柳烩饭·雪菜肉丝烩饭

23 沙茶羊肉烩饭

24 鲍鱼煲仔饭·广式煲仔饭·油鸡煲仔饭

25 日月煲仔饭·鲜鱼煲仔饭·鲜鱿煲仔饭

26 羊排煲仔饭·牛腩煲仔饭·烧鸭煲仔饭

27 咖喱海鲜菜饭

美味香菜饭

28 银杏五谷菜饭·萝卜丝菜饭

29 木樨肉菜饭

30 腊味糯米菜饭·丝瓜开阳菜饭

31 锦绣美味菜饭

32 银鱼饭·凤腌饭

33 山药饭·圆白菜饭·牛蒡饭

34 葡香薏米饭·金瓜炖饭

35 元气菜饭团

36 什锦鸡肉饭团

37 上海菜饭

38 综合菌菇饭·红豆饭

39 榨菜西芹饭团

40 香味菌菇饭·香片茶大米饭

41 香油鸡肉饭·咸鱼笋香饭

42 香菇虾仁菜饭·咸味甘薯饭

43 桂花肉丝泡饭

44 Chapter2 外国饭品

日式和食风

<<就是爱吃饭>>

- 45 芝麻椰粉花寿司·香松虾子花寿司
- 46 金枪鱼军舰寿司·三文鱼子军舰寿司
- 47 细卷·美味花寿司
- 48 鳗鱼箱寿司·虾箱寿司
- 49 卷寿司·铁火卷·五目寿司饭
- 50 几何寿司·田字寿司
- 51 鳗鱼握寿司
- 52 三色饭团·豆皮寿司
- 53 御饭团·散寿司·三文鱼饭团
- 54 古钱寿司·竹叶寿司
- 55 蜜黑豆寿司袋·五谷寿司
- 56 虾手卷
- 57 手卷组曲
- 58 枕包形蛋皮寿司·日式蛋包饭
- 59 胜丼
- 60 牛丼·亲子丼·茶泡饭
- 61 天丼
- 62 鳗鱼丼·牡蛎丼
- 63 简易牛丼·茶碗蒸饭
- 64 三文鱼茶泡饭·生鱼片盖饭
- 65 明太子拌饭
独特异国风
- 66 韩式石锅拌饭
- 67 韩式电锅拌饭
- 68 韩式泡菜牛肉菜饭
- 69 鱿鱼鸡粒捞饭·金银腊味饭
- 70 咖喱饭
- 71 西式炒饭·南洋鸡饭
- 72 腰果菠萝饭
- 73 椰浆饭·葡国饭
- 74 新式蛋包饭
- 75 木瓜焗饭·芝士焗饭
- 76 海鲜焗饭
- 77 泡菜焗饭·牛肉焗饭
- 78 海鲜南洋炖饭·青椒焗饭
- 79 芝士炖饭
- 80 奶油洋葱焗饭
- 81 西班牙海鲜饭·鲜奶油焗饭
- 82 Chapter3开胃粥品
必尝爽口粥
- 83 黄豆糙米粥·台式咸粥
- 84 百合干贝丝瓜粥
- 85 兰阳咸稀饭
- 86 鲍鱼鸡球粥
- 87 油条牡蛎粥·鸡汁糯米粥
- 88 麦片瘦肉粥·广式鱼片粥
- 89 广东粥·虱目鱼粥

<<就是爱吃饭>>

- 90 香松菠菜燕麦粥
- 91 丝瓜黄花菜粥
- 92 鲍鱼海参粥
- 93 什锦猪肝粥·蹄筋三菇冬笋粥
- 94 洋风龙茄粥·五谷丰收粥
- 95 港式腊味粥·黑桃羊肉粥
- 96 魔芋海菜粥
- 97 发菜海鲜粥·红曲鱼柳粥
- 健康药膳粥
- 98 养生粥
- 99 紫淮芡实粥·元气粥
- 100 黑木耳乌参鱼皮粥·糙米冬瓜粥
- 101 葛根海带洋葱粥·香油老姜当归豆皮粥
- 102 宁神养心粥
- 103 淮山粥·小玉米瘦肉粥
- 104 参须首乌粥·薏米猪肝粥
- 105 黑豆牡蛎粥
- 106 鸡排黄芪粥·双果百合粥
- 107 豆豆粥·姜米绿豆粥
- 108 芎风粥·七辛粥
- 109 薏米当归粥·鲜虾粥
- 110 Chapter4其他饭品
- 创意小点类
- 111 香菇油饭·嘉义米糕·驱寒米糕
- 112 筒仔米糕
- 113 北粽·糯米烧卖
- 114 五谷养生米糕·荷香鳗鱼包
- 115 肉臊饭
- 116 鲜鱿香饭
- 117 珍珠丸子
- 118 双色珍珠丸
- 119 紫米火腿卷
- 120 葱饼紫米卷
- 121 金瓜拌饭盅
- 122 杂粮米饭派·米汉堡
- 123 御烤米饭团·蚝牛香米堡
- 甜蜜好滋味
- 124 百合莲子粥·红豆薏米粥·花生牛奶粥
- 125 桂花红糖紫米粥·腰果燕麦粥
- 126 桂圆薏米粥·山药五谷粥·杏仁山药粥
- 127 红糖藕米·八宝年糕

<<就是爱吃饭>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<就是爱吃饭>>

编辑推荐

《就是爱吃饭》精选200道大人和小孩都爱吃的美味饭品，带您进入奇妙无穷的“米”世界！

<<就是爱吃饭>>

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>