

<<食物也fashion>>

图书基本信息

书名：<<食物也fashion>>

13位ISBN编号：9787510014024

10位ISBN编号：7510014026

出版时间：2010-1

出版时间：食尚小米、钟加萍 世界图书出版公司 (2010-01出版)

作者：食尚小米 著

页数：190

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>

## 前言

认识小米是在《厨艺大赛》节目录制现场，见到小米让我一改对“大厨”的认识：原来还有这么时尚年轻的大厨呢！

我坚定地认为凡是有一手好厨艺的人一定热爱生活，而热爱生活的人必定善良乐观！

小米应验了我的观点。

在与他合作《宝贝爱厨房》节目的这段日子里，小米总是为节目准备所有的食材、餐具，对所有参与节目的孩子关爱备至，甚至对同事们的非分要求（比如把剩下的食材再做一份给大家分享）都是有求必应。

小米就是这样一个帅气懂厨艺又好脾气的大男孩！

小米要出书了，这真是一件令人高兴的好事。

我可以想象，当爱美的女性朋友手捧着这本既实用又fashion的“美味”时会是什么样的喜悦表情。

因为小米会告诉我们，食物是有生命的、有灵性的，是能够给我们的生活带来快乐甚至改变的！

周洲 2009年11月

## <<食物也fashion>>

### 内容概要

《食物也fashion：食尚小米让你玩转饮食（瘦身篇）》精选50多道精美菜肴，从排毒、减小腹、纤体、美腿、白领健康等方面入手，通过反映都市白领生活的小散文，引入时尚美容、健康生活主题。让读者即使初入厨房，凭着一册精美的小书也能在玩乐间享受生活的乐趣，道道易做可口。饮食引入时尚生活，融美食、时尚、健康生活等主题融为一体，打造出时尚美食文化。

## 作者简介

食尚小米，担任央视《咏乐汇》、《为您服务》、《天天饮食》、《健康早班车》、《宝贝爱厨房》、《美食美客三人餐桌》栏目评委、美食顾问或菜品设计。

上海电视台《新食尚》、东方卫视《贝太厨房》、东南卫视《玫瑰社区》节目嘉宾主持人或菜品总设计。

北京电视台《食全食美》、《北京青年》、《快乐生活一点通》及旅游卫视《我爱每一天》栏目嘉宾主持。

内蒙古卫视《做饭有理》节目的厨艺策划。

多家时尚类杂志常年供稿，提供菜谱和菜品图片。

曾为《Miss》、《瑞丽》、《健康之友》等杂志，新丝路模特、格威特广告以及姜培琳、王海珍、陆毅、牛萌萌、于娜、高圆圆等多位明星进行造型设计。

个人博客点击超过千万。

## 书籍目录

排毒养颜美女排毒，吃最重要 香菇青豆酸辣虾吃排毒蔬菜就能年轻10岁? 芦笋百合炒鸡片最具清脂美肤效果的美食 口蘑扒菜心春季排毒清除体内一冬天的垃圾 春江鸭肉煲五味俱全的夏日排毒祛暑菜 尖椒豆豉烤苦瓜与秋燥斗争最有效的排毒祛火菜 豉香苦瓜排毒一定要从冬季抓起 蒜蓉麻酱马齿菜魅力女人排毒从早餐开始 芦笋海苔三文治做小脸美女排毒很重要 豌豆苗海带炒鸡丝一碗超级排毒瘦身汤与高效减肥药的PK 鲜藕根瘦肉薏仁汤减掉小肚腩吃出平坦性感腹部 蓝莓椰香银鳕鱼一道春天菜打造真正的“腰精”美女 麻香春笋丝夏天有谁敢露出自己的小肚腩 麻婆土豆减掉小肚腩，坚决不做小腹婆 香芹泡菜牛肉丝一分钟美食解决小肚腩 鲜橙芝麻奶酪沙拉让熟女减掉小肚腩的新年大餐 柚香芦笋鲜虾鱿鱼卷排毒刮油是美女历来的头件大事 玉米粒青豆海苔饼央视主持人的那点事 椿芽虾酱拌豆腐减肥刮油菜让身体迅速恢复苗条 白菜心拌海蜇丝什么是真正的降脂清肠菜？

鲜芹百合纤体美腿美食帮你吃出美丽迷人下半身 木瓜莲子百合汤春天美女必吃的美腿菜 海苔莓香黄鱼卷一道塑造勾人俏美腿的夏天菜 蒜蓉魔芋蒸扇贝秋季美女街头秀必吃美腿菜 麻辣双脆北极虾冬天穿裙美女必吃的美腿菜 泰汁木瓜肉伊人美腿圣诞大餐 土豆比萨吃出莫文蔚般美腿的美食 三文鱼手卷寿司可以毫不费力吃出纤长美腿的美食 木瓜黄油梭子蟹消除办公室美女的“萝卜腿”的美食 南瓜椰香咖喱鸡丸一道令象腿女人变身纤长美腿的菜 干贝菜花完美瘦身一周减掉十斤肉，肌肤照样光滑 石榴鹌鹑蛋鲜虾沙拉想穿漂亮衣服的美女们在春天如何减肥？

豆腐酿凉瓜夏季减肥离不开的健康苦味菜 白灼芥蓝预防秋季瘦身反弹的美食 马蹄芦笋北极虾冬季多吃不胖的瘦身菜 凤尾香梨番茄盅揭秘为什么有人吃肉也不胖 红枣山药炖腔骨减肥一族最爱的暴瘦食品 番薯芦笋鱼柳全世界减肥最灵验的一道汤 豆苗蘑菇汤一道美食揭秘真正的肥胖是由压力造成的 香辣烤鲟鱼祛除蝴蝶袖露出纤细手臂的美味 西柚虾多吃白色食物，吃出的骨感美人 鳕鱼荷香蒸豆腐茶香女人 银鳕鱼绿茶狮子头白领健康办公室忙女的劣质早餐最导致提前衰老 猴头金针培根卷醋意十足的女性肌肤更具弹性 醋香酸辣牛肉可以百吃不腻长期作战的减肥晚餐 双冬火腿爆虾枝能让人慢性自杀的美食 西芹红酒沙拉“电脑族”久视伤肝必吃的补肝菜 酥肉烤茄子上火有理，清火无罪 海参木耳小豆腐当白领丽人需要的代价 金汁牛肉饼狂吃也不胖，食物为你化油腻 杏仁咖喱螃蟹不用古怪牙膏，食物就可以让牙齿白起来 西芹夏果炒百合不做“胶囊小姐”的理由 百合莲藕煲猪蹄世界公认中国发明的豆腐最养颜 麻婆豆腐虾上班族最该补充的营养美食 巧克力草莓打造办公室超人的美食 蟹子麻酱瓜条

## 章节摘录

插图：美女排毒，吃最重要香菇青豆酸辣虾美女排毒，吃最重要。

最近的经济危机弄的人人自危，唯恐黄世仁同志们一旦撑不住，立马儿把杨白劳们都开除了，杨白劳们都奋发图强，自个儿加班加点不计报酬地努力工作，这样的同志比比皆是，比如俺们家的食友——郭大侠吧，原来，来俺家蹭饭基本还没等你邀请呢，一个电话过去，甭管什么事立马儿就在你眼前现身了。

就这么一位吃主，其实咱也就在这里小瞧人家一把，人家也是位合资大公司的副总，就这么位爷，最爱吃的有两样东西：一个是鸡翅，一个是鸡脆骨。

说明白点——典型的黄鼠狼变的，见鸡就没命。

我连着召唤一星期了，他都没给我这面子，生说见天地加班忙着呢！

可见这经济危机闹腾的我们郭总这老黄鼠狼都不馋鸡了。

就连我们办公室见天也都聊的是股票，我也小不溜地支着个耳朵听听，基本都是忧多喜少，突然想起俺们家也买了好些个基金呢，把这事都忘了一年半载了。

回家立马揪起小妞问她，基金赔什么样了。

小妞怯怯地看着我说：“也就赔20%。”

“我继续看着她说：“给我一准数。”

“小妞继续顾左右而言他，嬉皮笑脸打算顺水摸鱼就过去了。

我决定彻底打击这丫头一下，想当初她不听我的瞎买，于是问她：“是不是就剩20%。”

“没那么严重，就一半吧。”

“她慌慌张张地说。

“嘿！

你这都亏一半了，怎么还这么没有危机感呢，从明起由于你对财务管理不善，财务大权收归到我这儿，花钱都得跟我说。

“说完，我心头暗喜，可算有个理由治治这丫头了。

而且捎带手的把我这儿经济大权都收回来了。

小妞也觉着自个儿理亏，不敢多言。

整治俺家的财务从今天做起，于是就跟小妞絮叨开了：“郭总都不馋了，天天加班就怕老板给他降工资呢。

你也学着点，别成天没心没肺地就知道傻吃闷睡的。

从现在起咱得勒紧裤腰带过日子，知道现在世界的经济格局是什么样的吗……知道吗？

冰岛那国家都破产了。

“我这边苦口婆心，一看那丫头早睡着了。

得了，跟她说这个基本就是对驴弹琴，这丫头有三样东西基本就是一白痴：一是政治，二是经济，还一就是体育。

但这会儿你要是跟她提吃喝玩乐，她精神头大着呢。

你看看好几百年前的卖火柴的小女孩就跟她一样，一点都不忧国忧民，毫无政治觉悟，不知道反抗、逆来顺受、听之任之的无照小商贩，最后生生愣被圣诞大餐馋死，这丫头要是早生几年，生在旧社会估摸着也就是一中国贩卖火柴的小柴火妞。

我也索然无味睡死过去，一觉醒来又去奔命。

中午接到倒霉丫头的电话说晚上晚点回家，想去美容院做个SPA。

我一听昨天的课白上了，威严地在电话里跟她说：“不行，回家。”

“小妞不吭气。

我又换了一种比较和缓的语气跟她说：“为什么上美容院？

又造钱。

“小妞说：“脸上起包了，想去做做排毒。

你前天吃羊肉串，昨天吃川菜，见天地往上火了吃能不上火起包吗？

<<食物也fashion>>

” “光去美容院能管用吗？

回家我给你治。

”我的循序渐诱终未见效果，小妞还是我行我素地去了。

但是这个时节上火起痘痘的人似乎比往年多了，但愿这与经济危机无关！其实这不赖别人就是天气闹腾的，这天气容易干燥上火，多喝水，吃新鲜的水果蔬菜才能排毒祛火。

小米祛火排毒美味定制——香菇青豆酸辣虾。

<<食物也fashion>>

媒体关注与评论

食尚小米，吃出时尚。

——李咏平凡生活，不平凡的美食。

——李静食色男女，食尚小米。

——王翰涛快乐的厨房男生，食尚小米。

——蒋小涵食尚小米，活色生香，秀色可餐。

——徐峥今天你食尚了吗？

让食尚小米丰富你的每一天。

——李斯羽读着小米的故事，吃着小米的美食，真是太棒了。

——郭涛表弟食尚小米，钟爱珍馐美女，多年心得呈献，食色尽在书里。

——李晓东

<<食物也fashion>>

编辑推荐

《食物也fashion:食尚小米让你玩转饮食(瘦身篇)》：打破常规菜谱类图书模式，打造出融时尚美容、健康生活为一体的时尚饮食文化。

众多明星鼎力推荐：李咏、李静、徐峥、董浩、王翰涛、蒋小涵、李斯羽、王小骞、李晓东、肖薇、陈蓓蓓、周洲、郭涛、月亮姐姐、郭秋桐、迟帅、许还幻。

只要我们愿意，生活可以慢下来，原来做饭也可以这么有趣、时尚。

不信你试试看！

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>