

<<食物也fashion>>

图书基本信息

书名：<<食物也fashion>>

13位ISBN编号：9787510014079

10位ISBN编号：7510014077

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>

## <<食物也fashion>>

### 前言

《为您服务》播出九年，除了王小骞外，小米是我在演播室共同工作时间最长的人了。想想看，每次录像的时候，小米一定是被各路人等呼唤最多的，“小米……小米……”高一声低一声的，一直到演播室工作结束，数他最忙。

要是哪天小米没来，大家还真是感觉少了什么。

小米是一个活得特别努力的人。

我老是夸张地对小米说：“小米，你一天接800个活儿，怎么从来没听你抱怨过？

没见你发过脾气呢？

你咋消化的呀？

”小米忙叨，小米有好多个身份：他除了长年为我们栏目站台助威外，还同时担任几个栏目的美食顾问；主持央视少儿频道的《宝贝爱厨房》；主持一档网络美食节目；每天不落地更新他的博客；时不时地去旅行……当然了，小米即使再忙也不会忘了在他的博客里小秀一下自己的“性感”照。

切，超热爱生活！

小米的食谱有个性。

做菜就做菜呗，他还老替女人瞎操心，什么头发黑不黑啊，眼睛亮不亮啊，小腹平不平啊，就连章子怡要想成为国际巨星吃什么他也考虑着。

得，真是操心的小米。

小米的菜食材不多操作简单。

就拿他贡献的小米版的“红酒鸡翅”来说吧，买一斤鸡翅洗净，切半头紫洋葱成圈儿，把这两样放一只大碗里，倒入你没喝完的红酒，再加点儿生抽，捏一点儿白胡椒，放冰箱煨2小时，然后进微波炉高火5~8分钟，叮一声后就可以吃了！

那是真好吃，不信您试试的！

我最喜欢的几样小米的菜：春芽虾酱拌豆腐，番茄奶酪烤法棍儿，香菇糙米饭，凉拌芝麻腰片，白菜心拌海蜇丝。

小米说他的新书《食物也fashion：食尚小米让你玩转饮食》出版后送我一套，供我操作时照本宣科用（其实是我申请的）。

哈，还真不客气！

我期待着小米的新书出版，大家和我一样有福了。

肖薇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(美肤篇)》精选50多道菜肴,从防晒、嫩肤、抗衰老、补水、祛斑、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

防晒美白没商量让肌肤彻底美白的一道菜 奶汁百合鲫鱼汤一道“荷塘小炒”吃出通体雪白 荷塘小炒 防晒美白的圣品从早餐开始吃 番茄奶酪烤法棍婚前必吃的美白菜 兰花芝麻鱼片吃了让你非白不可的美白食物 菠萝饭所有美女都爱不释手的美白防晒菜 鸳鸯雪耳演好红楼十二钗必吃的美白菜 奶香薯泥阻挡女人去美容院乱花钱 橙味果香鸡球唤醒肌肤年轻可以让人对你“一见钟情”的美颜菜 三文鱼刺身 待嫁豪门的美女们常吃的养颜菜 红酒烤鸭腿 让黄脸婆脸色白里透红 樱桃薯泥鸡翅 不动刀子也要塑造完美肌肤 银杏双冬北极虾 助美女们修复晒后肌肤的美食 吞拿鱼番茄沙拉 唤醒水嫩肌肤必喝的一道安神养颜汤 龙眼红枣木瓜盅 美食也能吃出好脸色 柠汁白斩鸡 年终肌肤排毒大扫除必吃美食 胡萝卜木耳炒肉 吃出婴儿般水嫩肌肤让皮肤水嫩起来 甘蔗马蹄凤爪汤最能滋润皮肤的凉爽小菜 苦菊凉拌鱼皮 热衷减肥也别忘了美容 解馋大猪蹄子让皮肤喝饱水 泰汁奇异果牛肉粒天冷也能让肌肤恢复活力的美味 骨肉相连烤野生北极虾既滋润皮肤又多吃不胖的美食 红枣山药排骨汤好的化妆品加上它，让皮肤宛如新生 创意香蕉派唤醒肌肤弹性最关键 菊花鲈鱼羹美丽肌肤抗衰老揭秘徐静蕾清纯不老的饮食诀窍 生拌牛肉配石锅拌饭熟女多吃什么才可抗衰老？

红莲蜜藕美女祛皱必吃美食 芝麻蜂蜜排骨老北京小吃——史上最便宜有效的护肤菜 水晶肉皮冻最适合中国女人皮肤的美食 红烧三文鱼装嫩不如吃最见效的抗衰老菜 梅香茄子煲用美食抗击衰老 凤梨胡萝卜鸡翅抗衰老最新研究 猴头蘑蒸蛋羹给皮肤喝足水春季补水护肤第一菜 雪梨蜜藕杯夏季女性必喝的一道美肤汤 枇杷百合银耳汤秋季皮肤保湿补水美食 秋季柿子丸冬季做个水嫩美女 枸杞醪糟酿蛋让肌肤娇嫩的补水大菜 甘蔗木瓜猪蹄汤保湿菜，让寒风中的美女变娇艳 凉拌芝麻腰片吃了就年轻，明星不老秘诀 菠菜三文鱼芥末堆全世界最减肥补水菜 橙汁果味冬瓜祛斑、祛痘、祛皱春天让美女脸蛋像剥壳鸡蛋一样 香椿素菜卷最灵验的夏季祛痘清火菜 苦瓜蘑菇蒸滑鸡一分钟搞定一道秋季祛斑小甜品 柿子椰丝羹让脸庞洁净的冬季祛痘菜 桂花山楂酸奶不让痘痘影响你的回头率 南瓜香茅煎带鱼皮肤最好的川籍美女必吃的祛斑美白菜 胡萝卜芝麻牛蒡女人都爱吃的换季祛痘菜 白菌菠菜薄饼美食为皮肤白皙的美女防斑祛斑 小米南瓜蒸肉白领健康“夜猫子”救肤补脑守则 北极贝鱼子蒸蛋羹戴隐形眼镜者必吃的补眼菜 蜜汁芝麻牛蒡丝怕老的女人千万别忽视早餐！

双色饺子 一道菜让你聪明百倍 蒜蓉开边大虾最适合女人睡前补充的营养 木瓜莲子银耳汤用美食保护女人的第二张脸 蒜蓉火腿北极虾让美女面色红润的补血菜 油焖大虾电脑美人熬夜救肤方案 鱼香木耳海带一道抗癌菜让您健康不得病 鲜虾兰花豆腐羹从调理睡眠开始抗衰老 香菇糙米饭

章节摘录

插图：冬季做个水嫩美女枸杞醪糟酿蛋小米我看着办公室里的小妞们，一上班就抱着稿子文件地瞎忙活，嘿，不得不感叹，如今的女人累啊，工作压力、生活压力，还有一拨拨的美女拔地而起带给她们的压力。

80后都不算什么了，一拨90后又冒出来了。

生活习惯、饮食不合理……反正只要小妞们稍不留心，就会进入“黄脸婆”的行列。

所以美女们动用一切可以动用的武器进行全方位的护理包装。

不过冬天对女性皮肤的伤害确实很大。

尤其是北京的冬天，又干又燥，办公室里更是干枯的沙漠。

其实想要有好皮肤，首先是得让皮肤保湿。

看看南方美女，一个个水灵灵的，跟水蜜桃似的。

边上的小妞说了，这一冬天，她溜溜地用了一管倩碧的保湿面膜，也没能让自个儿水嫩起来。

（这得买多少米啊？

有这钱吃了多好，糟蹋！

）其实光往脸上糊面膜是不够的，只有内外兼修才能水嫩。

我小米感觉如果各位MM能在吃上下点真功夫，肯定能起到事半功半的效果。

针对冬季又干又燥的特点，我小米专门设计了一道枸杞醪糟酿蛋。

原料里面的银耳、枸杞、鹌鹑蛋、醪糟、莲子都是针对美女们选制的。

很多人喜欢吃酒酿鸡蛋，不过俺们推荐的枸杞酒酿蛋用的是鹌鹑蛋。

这是因为鹌鹑蛋中含有丰富的蛋白质、B族维生素和维生素A、维生素E等，与酒酿一起煮，它还会产生有利于女性皮肤的酶类与活性物质。

每天一碗，让你的皮肤细嫩有光泽。

小米美味定制——枸杞醪糟酿蛋醪糟的味道诱人啊，小米还没尝到鲜就被小妞们一抢而空，还得我刷碗啊。

吓！

时尚美食新主张我是食尚小米。

您水嫩着，我这老脸就指着大宝了。

<<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(美肤篇)》：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>