

<<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>