

<<百变米饭>>

图书基本信息

书名：<<百变米饭>>

13位ISBN编号：9787543666702

10位ISBN编号：7543666707

出版时间：2012-4

出版时间：青岛出版社

作者：邱宝钥

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>

## <<百变米饭>>

### 内容概要

美味厨房系列共16册，涵盖私房菜、烤箱菜、营养餐、酱汁酱料以及果蔬汁等方方面面，是专为追求生活品质的您而量身打造的。

本系列为您设计出最贴心、时尚、健康的饮食指导，提供几千款特色美食的制作方案!精致生活，从美味厨房开始。

## <<百变米饭>>

### 书籍目录

作者介绍

做一个创意米饭达人——把米饭变得更好吃

米的缤纷世界

米的营养价值

如何挑选好米?

如何煮出一锅好饭?

懒人米饭

蛋炒饭

水果炒饭

翡翠炒饭

香椿炒五谷杂粮饭

什锦烩饭

咕咕烩饭

罗汉斋

南瓜炖饭

焖卷心菜饭

健康养生粥

传统经典米饭

传统饭团

养生饭团

弥月油饭

竹筒饭

荷叶饭

养生粽子

相思黄金粽

古早味炒米仔

皮蛋糙米粥

甜八宝粥

宴客米饭

紫菜米糕

甜八宝饭

黑珍珠丸子

事事如意卷

活力四射

莲藕留香

粉蒸地瓜饭

炸香蕉球

红曲米糕

五谷木瓜盅

异国风味米饭

韩式拌饭

日式盖浇饭

日式蛋包饭

寿司

日式山药拌饭

<<百变米饭>>

印度黄姜饭  
印度咖喱烩饭  
西班牙炒饭  
意式番茄焗烤饭  
越南香兰饭  
小朋友喜爱的米饭  
炸奶酪球  
神奇锦囊  
米汉堡  
米比萨  
欢喜金银岛  
蔓越莓甜筒  
奶油焗烤玉米饭  
素鲁肉饭  
筒仔米糕  
咖喱珍珠丸子

## <<百变米饭>>

### 章节摘录

版权页：插图：将五谷杂粮米洗净，加3杯水浸泡约2小时，滴入少许橄榄油，放到锅里煮熟；粽叶洗净，晾干备用。

香菇泡水至软后切丁；小豆干、素火腿、竹笋分别切丁。

起油锅，加入2大匙橄榄油，放入香菇、小豆干、素火腿及竹笋丁、菜脯炒熟，再加入调料拌炒均匀，即成内馅。

取粽叶2片，叶子头尾交叉叠放在一起，折成甜筒状，填入五谷杂粮饭约1 / 3满，然后放入适量的内馅及水煮花生，再放入五谷杂粮饭填满，用手轻轻压紧，把粽叶盖住，包成粽子，最后用棉绳绑紧。

烧开蒸笼的水，放入全部绑好的粽子，用大火蒸约20分钟即可。

## <<百变米饭>>

### 编辑推荐

《美味厨房系列:百变米饭》：用有做好菜。  
用心烹佳肴。

<<百变米饭>>

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>