

<<米宴>>

图书基本信息

书名：<<米宴>>

13位ISBN编号：9787546406084

10位ISBN编号：7546406080

出版时间：2012-5

出版时间：成都时代出版社

作者：舒翰文

页数：151

字数：160000

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>

<<米宴>>

内容概要

小米粒的188个大“食”界；好米好健康，有米就成宴。

## <<米宴>>

### 书籍目录

#### 自然清新——米香芬芳四溢

1米百种，类有别

2米之"最"

3大米储存有法

4大米变成陈化米，害处多

(1)看标志

(2)辨新陈

(3)看硬度

(4)看爆腰

(5)看黄粒

(6)看腹白

(7)闻气味

(8)尝味道

(9)查保质期

1煮好饭有窍门

2煮好饭5步曲

1 让炒饭更好吃的四大窍门

2 甘香炒饭20例

香菇虾炒饭

手抓饭

香椿炒饭

印尼炒饭

甘榜炒饭

芋香蛋炒饭

竹笋青菜炒饭

.....

米食天地——无穷美味在其中

## &lt;&lt;米宴&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：1.盖浇饭的来历 盖浇饭的历史可谓是源远流长，它是在西周“八珍”之一“淳熬”的基础上发展而来的。

《礼记注疏》谓“淳熬”的做法是：“煎醢加以陆稻上，沃之以膏。

”醢是肉酱，陆稻是北方种植的黄米和小米，沃是浇的意思，膏即油脂。

其大意是：将肉酱煎熬好以后，加在黄米（或小米）饭上，然后再浇上油脂，就成了“淳熬”。

到了隋唐，“淳熬”发展成“御黄王母饭”，烹制方法也有了新的改进。

韦巨源《食单》记载：“编缕卵脂，盖浇饭表面，杂味。

”这时候，肉的形状已改变为丝，并且加上了鸡蛋等物，色形味都更加丰富多彩了，并成为唐代“烧尾宴”上的食品之一。

这应该算是“盖浇饭”的雏形。

现在，人们为了节省时间，吃起来方便，淋上酱汁，拌以美味的油脂，稍稍再让饭和浇头的味道融合一下，便成了盖浇饭。

“沃之以膏”是我们今天所说的盖和浇，也是荤食和粮食最美妙的结合，是盖浇饭能够发扬光大的关键所在。

盖浇饭以浓郁的中国味道、丰富的营养、方便实惠的吃法而香溢整个中华大地。

2.盖浇饭的特点 盖浇饭的主要特点是饭菜结合，食用方便，既有主食米饭，又有美味菜肴。

它不像食用饭菜那样要用到较多的餐具，而是将饭菜盛于一盘，既可放在桌上食用，也可以用手端着吃。

盖浇饭通常被人说成是懒人饭，因为它简单、快速、方便。

只要一个炒菜锅，一碗米饭再加上点配菜，淋上点酱汁，就可以制成，既省时又兼具美味和营养。

盖浇饭还是中国式的快餐。

由于饭菜都是事前烹制好的，食者可以随到随吃，而且饭菜始终都是热的，符合中国人吃热食的习惯。

盖浇饭的重点还在于米饭上的菜肴要鲜香、味浓、有勾芡。

清淡味寡的菜不下饭，不适合用来做盖浇饭；适量的勾芡有浓稠的汤汁来拌饭，看上去让人更有食欲而米饭吃起来也更加爽滑，勾芡的汤汁还有保温食材的功效。

3.盖浇饭烧制有诀窍 盖浇饭准备起来既省时省力，又容易快速烹饪，吃完后还不必大费周章地收拾碗碟，并且不管一个人还是一群人吃，都能立即满足大家饥肠辘辘的胃。

香浓的芡汁、丰富的配料都会让你胃口大开、垂涎欲滴。

香浓味美的盖浇饭主要由白米饭、配料、芡汁三大元素组合而成，从材料的选择、处理，到加工、翻炒、勾芡即完成。

## <<米宴>>

### 编辑推荐

《米宴:小米粒的182个大"食"界》主要讲述的是：好米好健康，有米就成宴。米是五谷之首，自古以来“民以食为天，食以米为先”；米还是我们餐桌上最常见的“老朋友”，作为最重要的基本主食，一碗香喷喷的米饭也会人胃口大开。

#### 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>