

<<米饭杀手>>

图书基本信息

书名：<<米饭杀手>>

13位ISBN编号：9787807408239

10位ISBN编号：7807408235

出版时间：2012-3

出版时间：上海文化出版社

作者：萨巴蒂娜 编

页数：200

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>

## <<米饭杀手>>

### 内容概要

厨房中最容易打交道的就是素食了，做起来简单，而且经过独具匠心的烹饪，素食也可以和肉食一样诱人美味。

《米饭杀手——素食篇》精心呈现80道最馋人的素食，献给钟爱素食的你。本书分为时蔬篇、块茎篇、菌菇篇、谷物篇、豆制品篇和水果篇，提供近80道素食菜谱。即使不沾荤腥，你依然能做出一道道美味佳肴：香甜酸辣的鱼香双花，百吃不厌的素麻婆豆腐，垂涎欲滴的咸蛋黄松仁玉米，更有爱美女性青睐的水果大餐……提倡素食，绝不是让你变成一个纯素食主义者，而是让你通过合理的膳食搭配，让自己变得更苗条，更健康，更聪明。吃素可以帮助我们亲近自然，让人身体舒服；吃素更是一种自我的修行，找到一种属于自己的平衡，心情舒畅而平静。

## <<米饭杀手>>

### 作者简介

主编：萨巴蒂娜

前IT白骨精，后改行进入传媒领域，现任《都市丽人?美食堂》执行主编，只做国内最好的美食杂志和丛书。

出版过20多本国内最畅销的美食食谱，写过小说《厨子的故事》，散文《美味关系》。

最好的销售成绩是在2007年度当当网美食类图书销量排行榜上占据了前15名的11名。

热爱美食媒体行业，为之服务终生亦不悔。

杂志介绍：美食堂

《美食堂》目前已经是国内发行量最大、影响力最大的美食杂志，月发行量在40万左右。

在上海可以做到99%的报刊亭都有《美食堂》杂志。

它是一本以健康美食，新鲜生活为导向的时尚美食杂志，为读者提供各种潮流美食资讯、健康美食食谱和实用餐饮信息，传递健康、平衡、时尚的生活理念。

## &lt;&lt;米饭杀手&gt;&gt;

## 书籍目录

## 时蔬篇

14. 毛豆尖笋
16. 豆豉烧双椒
18. 鱼香双花
20. 芹菜百合松子
24. 酸甜苦瓜
26. 松仁香干菠菜塔
28. 蒜汁香烤茄子
30. 脆皮丝瓜
32. 油焖笋
34. 枸杞椒香茼蒿
36. 三杯胡萝卜
38. 莲藕木耳西红柿
40. 雪菜煸春笋
42. 豉汁油菜
44. 油焖茭白
46. 甜梅菜豆干蒸冬瓜
48. 奶香丝瓜
50. 家常煎冬瓜
52. 剁椒粉丝娃娃菜
54. 西芹芦荟炒白果
56. 素拌苦苣菜
58. 麻婆茄子
60. 素响铃

## 块茎篇

64. 泡椒藕丁
66. 孜然粉烤小土豆
68. 拔丝山药
70. 蜂蜜山药紫薯糕
72. 粉蒸香芋
74. 五彩山药
76. 糖醋藕元
78. 干锅土豆片
80. 白果山药炒木耳
82. 荠菜山药羹

## 菌菇篇

86. 照烧酱杏鲍菇
88. 什锦菇烩
90. 宫保猴头菇
92. 香菇蒸豆腐
94. 椒油口蘑盖菜
96. 酥炸香菇
98. 马兰头烩双菇
100. 素八珍
102. 炒素

## &lt;&lt;米饭杀手&gt;&gt;

## 豆制品篇

- 104. 甜辣豆腐
- 106. 西红柿油豆泡
- 108. 孙中山四物汤
- 110. 鱼香豆腐
- 112. 回锅素肉
- 114. 卤豆腐生菜淋菌皇酱
- 116. 泰式咖喱豆腐
- 118. 煎酿臭豆腐
- 120. 果味豆花
- 122. 素麻婆豆腐
- 124. 上素鲜香腐皮卷
- 126. 湘味豆皮

## 谷物篇

- 130. 香炒魔芋
- 132. 水煮年糕
- 134. 酱油素炒饭
- 136. 香芋百合芡实煲
- 138. 咸蛋黄松仁玉米
- 140. 酱烧面筋
- 142. 炸素丸子
- 144. 豆渣饼
- 146. 玉米粉丝盏
- 148. 果味豆浆荞麦面
- 150. 紫苏饭团
- 152. 小仓时雨

## 水果篇

- 156. 银耳雪梨羹
- 158. 甜橙小萝卜色拉
- 160. 松仁南瓜羹
- 162. 素香生菜包
- 164. 菠萝炒木耳
- 166. 异域番茄烤饼
- 168. 杏仁酸奶南瓜
- 170. 香蕉松仁煎饼
- 172. 泰式菠萝爽
- 174. 蜜汁山药
- 176. 红枣糯米糍
- 178. 橙味南瓜糕
- 180. 话梅番茄
- 182. 梅酒仙桃
- 184. 素食从来不乏味
- 190. 了解它, 搞定它
- 200. 结束语

## &lt;&lt;米饭杀手&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：卷首语 吃得舒服才是王道 有一天在看膳食结构的资料的时候，无意间舌头触及了嘴里静卧的咀嚼利器——牙齿。

牙齿的分布其实早就告诉了我们每一个人，应该尽量多吃素食。

你没发现么？

虽然我们也有吃肉的尖牙，但是也仅仅是四颗而已。

估计有人可能一直不明白，为什么在这个物质极为丰富的年代，还要舍弃鸡鸭鱼肉转而吃素？

其实，并不是要完全舍弃，而是尽量地多吃一些素菜。

这不是什么老生常谈的健康理论，其实仅仅是顺其自然——我们需要的，就是每个星期多腾出一些时间来吃素。

一次，在家中与家人吃饭，下厨之前才发现冰箱里一块像样的肉都没有了，四菜一汤全素上桌。

吃起来才发现，原来这些可爱的蘑菇、豆腐、西兰花、娃娃菜是那么的可口，没有放糖却有种甘甜，没了肉味却飘出了清香。

这一顿饭吃到盘干碗净，心满意足。

若在往常，大口吃肉的确可以吃到很饱，但是大多也基本上是摊在椅子上撑得站都站不起来，而如果是素食，即使吃得很饱也会觉得很舒服，靠在椅背上半眯着眼睛，看着窗外天高云淡，嘴上没有了太多的油腻，心里也就没了那么多焦躁。

因为素食其实是帮你找到了一种平衡，不饥不涨，觉得一切都是刚刚好。

素食是自然界能量的本色结合，吃素可以让人更贴近自然，这一本书并不是让每个人都变成纯素食者，而是建议大家每周都能腾出几天时间来吃素，身上舒服，心里也舒服。

蒜汁香烤茄子 不要小看蒜的实力，它不仅有着独一无二的蒜香味，同时和糖盐等简单的调料混合在一起，简直是绝配的滋味。

往往就是这么简单的组合，能够搭配出非常富有层次感和厚度的味道，这才是这道菜的精髓。

做法：1 茄子洗净，用厨房纸擦干表面水分，然后用刀纵向划开茄肉的 2/3，注意不要切断茄子。

2 将切好的茄子放进微波炉，用高火加热 3 分钟后取出，再放入 190 预热的烤箱中烤制 10 分钟。

3 蒜瓣放入压蒜器压成蒜泥，加入糖、盐、辣椒碎、小葱粒、油拌匀制成蒜泥酱。

4 将蒜泥酱填入烤制的茄子切口中，再次放入 190 预热的烤箱中烤制 10 分钟即可。

<<米饭杀手>>

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>