

<<就是爱吃饭>>

图书基本信息

书名：<<就是爱吃饭>>

13位ISBN编号：9787506493215

10位ISBN编号：7506493217

出版时间：2013-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：王政彰等著

页数：128

字数：165000

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>

## <<就是爱吃饭>>

### 前言

文化的开放、忙碌的工作，使得现代人的饮食生活越来越西化。

如果我们仔细研究现代人的饮食习惯，很多人经常食用汉堡、炸鸡之类的快餐，或用意大利面等西式面食取代了米饭，使得越来越多的人忽略掉米饭在主餐中的重要性。

但是，您知道吗？

其实，看似简单的米饭，只要经过一些简单的调味与配料，再加上一点小技巧，便能变化出风味各异的米饭，不仅能涵盖各国的特色饭品，而且除了大米之外，还有使用不同的米制作出来的料理，如米糕、粥、点心等。

所以，当您翻阅本书之后，您会发现，原来“米”的世界是如此变幻无穷，不仅能让您享受到各种特殊美味，让胃获得前所未有的饱足感，亦会让您因此而感到无比幸福。

## <<就是爱吃饭>>

### 内容概要

《尚锦美食生活馆：就是爱吃饭》亚洲人以“米”为主食，“米”在我们的生活中扮演着非常重要的角色。

《尚锦美食生活馆：就是爱吃饭》一书集结了20余位名厨的私家特色饭品，为米饭赋予了更多不同的含义，从传统的中式饭品，到不同口味的异国饭品，还有由米饭变化而成的药膳粥品、甜点等，一应俱全。

您会发现，原来米饭还有那么多的奇妙滋味！

## &lt;&lt;就是爱吃饭&gt;&gt;

## 书籍目录

## Contents

- 5 本书使用指导
- 6 Chapter1 中式饭品
  - 简易快炒饭
- 7 金枪鱼炒饭
- 8 金银蛋炒饭·菠萝炒饭
- 9 肉丝蛋炒饭·圆生菜炒饭
- 10 墨鱼花炒饭·咸鲭鱼炒饭·樱花虾炒饭
- 11 鲷鱼松炒饭·培根咖喱炒饭
- 12 泰风炒饭·腊肉炒饭
- 13 广式炒饭
- 14 瑶柱蛋白炒饭
- 15 蛋黄酱炒饭·塔香肉炒饭
- 16 泡菜炒饭·油菜咖喱炒饭
- 17 虾仁炒饭
  - 鲜烩煲仔饭
- 18 日式咖喱烩饭·鲜鱼烩饭
- 19 鸡丝烩饭
- 20 广式海鲜烩饭·麻婆豆腐烩饭
- 21 番茄牛腩烩饭·宫保鸡丁烩饭
- 22 黑胡椒牛柳烩饭·雪菜肉丝烩饭
- 23 沙茶羊肉烩饭
- 24 鲍鱼煲仔饭·广式煲仔饭·油鸡煲仔饭
- 25 日月煲仔饭·鲜鱼煲仔饭·鲜鱿煲仔饭
- 26 羊排煲仔饭·牛腩煲仔饭·烧鸭煲仔饭
- 27 咖喱海鲜菜饭
  - 美味香菜饭
- 28 银杏五谷菜饭·萝卜丝菜饭
- 29 木樨肉菜饭
- 30 腊味糯米菜饭·丝瓜开阳菜饭
- 31 锦绣美味菜饭
- 32 银鱼饭·凤肫饭
- 33 山药饭·圆白菜饭·牛蒡饭
- 34 葡香薏米饭·金瓜炖饭
- 35 元气菜饭团
- 36 什锦鸡肉饭团
- 37 上海菜饭
- 38 综合菌菇饭·红豆饭
- 39 榨菜西芹饭团
- 40 香味菌菇饭·香片茶大米饭
- 41 香油鸡肉饭·咸鱼笋香饭
- 42 香菇虾仁菜饭·咸味甘薯饭
- 43 桂花肉丝泡饭
- 44 Chapter2 外国饭品
  - 日式和食风

## &lt;&lt;就是爱吃饭&gt;&gt;

- 45 芝麻椰粉花寿司·香松虾子花寿司
- 46 金枪鱼军舰寿司·三文鱼子军舰寿司
- 47 细卷·美味花寿司
- 48 鳗鱼箱寿司·虾箱寿司
- 49 卷寿司·铁火卷·五目寿司饭
- 50 几何寿司·田字寿司
- 51 鳗鱼握寿司
- 52 三色饭团·豆皮寿司
- 53 御饭团·散寿司·三文鱼饭团
- 54 古钱寿司·竹叶寿司
- 55 蜜黑豆寿司袋·五谷寿司
- 56 虾手卷
- 57 手卷组曲
- 58 枕包形蛋皮寿司·日式蛋包饭
- 59 胜丼
- 60 牛丼·亲子丼·茶泡饭
- 61 天丼
- 62 鳗鱼丼·牡蛎丼
- 63 简易牛丼·茶碗蒸饭
- 64 三文鱼茶泡饭·生鱼片盖饭
- 65 明太子拌饭  
独特异国风
- 66 韩式石锅拌饭
- 67 韩式电锅拌饭
- 68 韩式泡菜牛肉菜饭
- 69 鱿鱼鸡粒捞饭·金银腊味饭
- 70 咖喱饭
- 71 西式炒饭·南洋鸡饭
- 72 腰果菠萝饭
- 73 椰浆饭·葡国饭
- 74 新式蛋包饭
- 75 木瓜焗饭·芝士焗饭
- 76 海鲜焗饭
- 77 泡菜焗饭·牛肉焗饭
- 78 海鲜南洋炖饭·青椒焗饭
- 79 芝士炖饭
- 80 奶油洋葱焗饭
- 81 西班牙海鲜饭·鲜奶油焗饭
- 82 Chapter3开胃粥品  
必尝爽口粥
- 83 黄豆糙米粥·台式咸粥
- 84 百合干贝丝瓜粥
- 85 兰阳咸稀饭
- 86 鲍鱼鸡球粥
- 87 油条牡蛎粥·鸡汁糯米粥
- 88 麦片瘦肉粥·广式鱼片粥
- 89 广东粥·虱目鱼粥

## &lt;&lt;就是爱吃饭&gt;&gt;

- 90 香松菠菜燕麦粥
- 91 丝瓜黄花菜粥
- 92 鲍鱼海参粥
- 93 什锦猪肝粥·蹄筋三菇冬笋粥
- 94 洋风龙茄粥·五谷丰收粥
- 95 港式腊味粥·黑桃羊肉粥
- 96 魔芋海菜粥
- 97 发菜海鲜粥·红曲鱼柳粥
- 健康药膳粥
- 98 养生粥
- 99 紫淮芡实粥·元气粥
- 100 黑木耳乌参鱼皮粥·糙米冬瓜粥
- 101 葛根海带洋葱粥·香油老姜当归豆皮粥
- 102 宁神养心粥
- 103 淮山粥·小玉米瘦肉粥
- 104 参须首乌粥·薏米猪肝粥
- 105 黑豆牡蛎粥
- 106 鸡排黄芪粥·双果百合粥
- 107 豆豆粥·姜米绿豆粥
- 108 芎风粥·七辛粥
- 109 薏米当归粥·鲜虾粥
- 110 Chapter4其他饭品
- 创意小点类
- 111 香菇油饭·嘉义米糕·驱寒米糕
- 112 筒仔米糕
- 113 北粽·糯米烧卖
- 114 五谷养生米糕·荷香鳗鱼包
- 115 肉臊饭
- 116 鲜鱿香饭
- 117 珍珠丸子
- 118 双色珍珠丸
- 119 紫米火腿卷
- 120 葱饼紫米卷
- 121 金瓜拌饭盅
- 122 杂粮米饭派·米汉堡
- 123 御烤米饭团·蚝牛香米堡
- 甜蜜好滋味
- 124 百合莲子粥·红豆薏米粥·花生牛奶粥
- 125 桂花红糖紫米粥·腰果燕麦粥
- 126 桂圆薏米粥·山药五谷粥·杏仁山药粥
- 127 红糖藕米·八宝年糕

<<就是爱吃饭>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<就是爱吃饭>>

编辑推荐

《就是爱吃饭》精选200道大人和小孩都爱吃的美味饭品，带您进入奇妙无穷的“米”世界！



<<就是爱吃饭>>

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>