

<<大师小米>>

图书基本信息

书名：<<大师小米>>

13位ISBN编号：9787510602139

10位ISBN编号：7510602130

出版时间：2010-5

出版时间：现代教育出版社

作者：食尚小米

页数：95

字数：110000

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>

## &lt;&lt;大师小米&gt;&gt;

## 前言

序言 表弟小米出书了，真是“大快人心”！

第一次见到我这表弟是在录像棚里，有人给我介绍他，说是我们栏目的。

我抬眼一看，小伙目光炯炯，骨骼清奇，很有维护世界和平的面相，当时就给我留下了深刻的印象。

表弟这人热心肠，不管公事私事只要你找他帮忙，除了借钱，从来没听到他说“不”的时候；表弟这人厚道，平时总看我在台前教大家怎么做菜，说实话那都是之前他设计好的菜品，然后手把手教给我，这好都让我这表哥落下了，小米除了老让我请他吃饭外，是没一句怨言；表弟这人幽默，而且信息面很广，大伙都爱跟他聊天，什么三皇五帝计划生育，水牛为什么能犁地，我们都是从他那知道的；表弟这人勤奋，在节目中担任嘉宾，还同时经营一所厨艺学校，帮店家设计菜品，而且在新浪的美食博客也搞得很火，几乎是每天更新，精力充沛，真是不服不行；表弟还特聪明，这点像表哥，学什么一看就会，什么化妆、灯光、摄像、撰稿、主持……都行！

我知道表弟在外面也客串主持节目，屡屡劝他“弃明投暗”入了我们行当，每次他都是莞尔一笑谢绝了。

说实话，表弟小米不加入中国主持界，是中国主持界的重大损失。

当然，他要是加入了我们主持界，我们损失更大。

焚香沐浴泡完脚之后，我仔细品读了表弟的这本书，同是食中人，真是自愧弗如。

可以看出，这些菜品都是小米多年学习积累的创作结晶：从呵护肠胃到调理经气，从养颜护发到瘦身健体，再到预防流感调节内分泌，周全之至，真是想女同胞所想，急女同胞所急。

所有菜品为了贴合姐妹们的爱美之心，大都经过精心的改良，细腻的设计，而且食材选料便捷，做法简便又不失美味，还把诸多的烹饪和生活小常识以贴士的方式缀在后面，又看出表弟真是深知女同胞喜欢“买一赠一”的心理，这是一个比女人还要了解女人的男人为广大的女同胞奉献的一道实用的“精神大餐”。

姐妹们如果照此书料理美食，“今年二十，明年十八”不敢说，但“天天就像一朵花”倒是很有可能的！

本来心中还有一丝遗憾，满篇都是姑娘的养颜菜谱，我们这些老爷们该吃点啥呢？

又一琢磨，除了那些丰胸的食谱不太适合我等之外，其余的这些保肝护肠、去火排毒、减肥瘦体的菜肴我们也能吃啊！

而且男士们要是下厨做几道这样的美食给身边的爱人吃，绝对胜过万句甜言蜜语，原来这本书男女通吃。

所以我必须招呼一声：各位南来的北往的，这么实惠的一本书，咱们有钱捧个钱场，没钱回家取钱来也捧个钱场，先道一声谢了！

我在这呢，先给表弟捧个人场。

CCTV《为您服务》主持人 李晓东

## <<大师小米>>

### 内容概要

《大师小米：私家美人菜》是食尚小米历经一年时间，为美女读者们精心设计的私房美人菜极品版。

《大师小米：私家美人菜》所设计的食谱既不盲目崇洋，也不刻意复古，畅游于东方与西方的经典美食之间，一切只为自己和心爱之人的胃口而设计，在好吃的前提下遵从以内养外的养生原则，全方位调理女性及家人的身心健康。

## <<大师小米>>

### 作者简介

食尚小米，是美食界响当当的红人，其美食博客凭借诱人的美女养生菜而虏获了千万博友的心，还与多家时尚杂志、高级餐厅合作，提供专业菜式及专业美食图片。现担任CCTV电视节目《美食美客》的美食顾问现场指导，《宝贝厨房》、《爱电影》的菜品设计，《咏乐汇》的现场菜品制作，《天天饮食》、《开心辞典》的厨艺表演嘉宾；北京电视台《食全食美》、《快乐生活一点通》的菜品设计和嘉宾主持；东方卫视《贝太厨房》电视节目全年的菜品设计；内蒙古卫视《做饭有理》电视节目的厨艺策划；旅游卫视《美丽俏佳人》姊妹节目《我爱每一天》的嘉宾主持；《爱上厨房》美食培训机构的执行副总。

## &lt;&lt;大师小米&gt;&gt;

## 书籍目录

## Contents

## Part 1?养出健康好肠胃的8道美食

金针菇拌纳豆?

番茄菜花?

乌梅茶树菇炖鸡?

粉蒸牛肉?

西蓝花豌豆烩肚条?

萝卜煲牛肚?

清香拌毛肚?

羊肉炖白萝卜?

## Part 2?性感美女必吃的8道丰胸美食

番茄木瓜酥肉?

花生炖猪蹄?

腊八豆蒸凤爪?

魔芋烧肉?

木瓜炖鱼?

轻舞飞扬Pizza?

莴笋豆腐丝?

芝麻糖醋排骨?

## Part 3?滋补身体预防感冒的8道美食

豆腐烧海参?

尖椒西芹爆黄喉?

木耳炒蒜苗?

牛蒡烧鸡块?

酸汤菇牛肉?

香辣蟹?

百草迎春?

银耳莲子小芋头?

## Part 4?天然美女必吃的9道独门养发菜

香菇带鱼?

海带结烧兔肉?

滑子菇鳝鱼?

双丝拌胡萝卜?

豌豆玉米北极虾?

杏仁黑芝麻油麦菜?

鱼香茄子?

紫菜黄鱼卷?

蒜香排骨?

## Part 5?减肥不减胸的9道美食

芝麻橙香三文鱼?

核桃蚝油生菜?

蓝莓山药?

芦笋百合杏仁虾?

麻香春笋丝?

山药虾排?

<<大师小米>>

莴笋鱿鱼丝?

文蛤丝瓜?

酸菜羊肉包子?

Part 6?让年龄只是数字的9道抗衰老美食

豉香秋刀鱼?

荷香蒸排骨?

杏仁三文鱼?

豉香黄花鱼?

双笋爆兔肉?

烧茄子?

雪梨莲藕蒸鲈鱼?

红枣煨羊肉?

海参黄鱼海带结?

Part 7?调理内分泌系统的9道美食

橙香蛋羹?

红烧黄鱼?

芥菜胆煲鸭腿?

西芹香干炒笋丝?

柚香泰酱炒肉条?

鱼丸芋艿?

珍珠羊肉丸?

紫薯小枣蒸紫米?

黑椒牛扒?

Part 8?让女人面如桃花的8道护肤美食

菠萝饭?

豆渣鸡蛋饼?

芥蓝百合三文鱼?

蓝莓酸奶?

莲子芋头?

芦笋鲜鱿菇?

芦笋三文鱼球?

竹炭鹌鹑蛋三明治?

Part 9?排毒养颜的10道去痘美食

葱烧黄豆牛蹄筋?

黄豆焖猪尾?

豌豆银鳕鱼?

孔雀开屏鱼?

芸豆猪蹄?

茄汁秋刀鱼?

手握寿司?

蟹味菇芦笋北极虾?

玉米笋凤爪?

玉米牛蒡排骨?

Part 10?上火必吃的9道清火美食

莲藕兰豆炒鸭片?

西芹泰酱牛柳?

桂花百合草莓?

<<大师小米>>

椰香芒果西米露?

巧克力草莓?

芥蓝炒田螺?

山药苦瓜?

上汤芥菜?

豆瓣烧鸡?

Part 11?热情款待“好朋友”月经的9道美食

大葱爆羊肉?

烤羊腰子?

三鲜海参?

牡蛎煎蛋?

柠汁银鳕鱼?

核桃糖?

乌骨鸡手卷?

羊肉莲藕丸子?

黑豆红枣煲鸡?

Part 12?滋阴护卵以内养外的7道美食

鹌鹑蛋炖兔肉?

宫爆腰丁?

护卵蛋黄?螃蟹?

海鲜鸡蛋羹?

鹌鹑蛋蒸扇贝?

木耳海参猪肚汤?

酸辣腰片?

## <<大师小米>>

### 编辑推荐

《大师小米：私家美人菜》女人爱美、爱吃，天经地义。

没有什么能够打败女人一颗爱吃又爱美的心。

如果你以“好女孩”为发展目标，想做个“出得厅堂，入得厨房”的气质美人，那么马上拿起此书，精心料理属于你的美食餐桌，精心照料你和心爱之人的健康…… 购买此书理由： 1.《大师小米：私家美人菜》美人食谱满足白领对于无造作优质生活的渴求。

2.《大师小米：私家美人菜》作者是新浪美食博客点击量过千万的博主！

3.食材选料便捷、做法简便不失美味！

4.所有菜谱均贴合姐妹们的爱美之心！

#### 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>