

# 《hello，米饭！》

## 图书基本信息

书名：《hello，米饭！》

13位ISBN编号：9787121283638

作者：宅与路上

页数：180

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《hello，米饭！》

## 内容概要

米饭是我们日常饮食的主角，可是每天清一色的白米饭，再喜欢吃也会觉得单调乏味。其实，米饭并不是只能当主食的，随意搭配肉禽蛋海鲜菌菇蔬菜，加上不同的烹饪方法，一道道风格迥异、美妙绝伦的花样米饭不仅令你胃口大开，更能均衡营养、有益健康。

本书收录了七十道米饭食谱，图片精致唯美，步骤详尽清晰，“碎碎念”不厌其烦。食谱力求食材常见、操作简单，哪怕是厨房新手，也能按照书中步骤做出一道道花样百出、营养美味的米饭盛宴。

食谱主题分为八个章节：花样繁多的炒米饭，简单省事的电饭锅焖饭，极具地域特色的煲仔饭、抓饭，充满异域风情的西式烩饭，非常具有人气的盖浇饭，新颖时尚的烤箱焗饭，更有糯米控毫无抵抗力的甜咸糯米饭，以及意想不到的用米饭做出来的各种馋嘴小吃。附录部分，除了总结做出各式好吃米饭的独门秘籍外，还贴心配送爽口开胃的下饭小菜。

作者对每一道饭都精心设计和搭配，在朴素的白米饭中加入多种蔬菜和肉类，那种包含汁液、层次丰富的口感是白米饭配菜所难以企及的。你会由衷地感叹：原来，米饭有这么多吃法，原来米饭可以这么好吃！

书中还收录了四篇小文，记录了作者对美食的记忆和自由行走时品尝过的美味，正是这些朴实鲜活的文字令人在享用美食之外，多了一份对生活的热爱和眷念。

米饭的世界充满了你意想不到的奇妙和乐趣，书中花样繁多的搭配和变化更让你的味蕾充满期待。那么，你准备好了吗？让我们一起走进米饭的美妙世界，大喊一声：hello，米饭！

# 《hello，米饭！》

## 作者简介

宅与路上，祖籍山东，生于河南，生活在广东。现为美食撰稿人，新浪千万人气美食名博，出版过美食书《四季靓汤喝出水润健康》。

天性向往自由，足迹遍布大江南北，品尝各地美食，然而自家陋室、自个儿操办的家常菜永远是最迷恋的味道。烹饪中崇尚灵活变通的理念，擅长以家庭的手法再现经典。

为家人做美食是生活中密不可分的部分，特别享受美食带来的快感，从构思到制作到品尝，直到最后看着家人把每一盘菜吃的精光就是最开心的时刻。

## 书籍目录

### 第一碗

营养美味花式炒饭

酱油炒饭 / 011

叉烧蛋炒饭 / 013

菠萝炒饭 / 015

蛋包饭 / 017

豆豉鲮鱼炒饭 / 019

尖椒烟肉炒饭 / 021

口蘑四季豆炒饭 / 023

腊肠时蔬炒饭 / 025

虾仁蛋炒饭 / 027

### 第二碗

简单省事电饭锅焖饭

口蘑牛肉饭 / 031

腊肠土豆饭 / 033

栗子焖鸡饭 / 035

南瓜排骨饭 / 037

三杯鸡饭 / 039

上海菜饭 / 041

田园鸡肉饭 / 043

香芋排骨饭 / 045

孜然羊肉饭 / 047

### 第三碗

多彩多样煲仔饭和抓饭

腊味煲仔饭 / 053

豉汁仔排煲仔饭 / 055

滑鸡煲仔饭 / 057

牛肉窝蛋煲仔饭 / 059

羊肉抓饭 / 061

咖喱牛肉抓饭 / 063

鸡肉抓饭 / 065

川式麻辣肠抓饭 / 067

### 第四碗

巅峰诱惑盖浇饭

鲍鱼捞汁盖浇饭 / 071

韩式石锅拌饭 / 073

红烧带鱼盖浇饭 / 075

黄金猪排饭 / 077

麻婆豆腐盖浇饭 / 079

香菇卤肉饭 / 081

一品肥牛盖浇饭 / 083

鱼香肉丝盖浇饭 / 085

照烧鸡腿盖浇饭 / 087

### 第五碗

小资必修烤箱饭

彩椒芝士焗饭 / 093

草菇牛肉烤饭 / 095

风干肠焗饭/097  
海鲜至尊焗饭/099  
黑椒培根焗饭/101  
辣白菜焗饭/103  
香辣茄船焗饭/105  
照烧鱿鱼筒烤饭/107  
第六碗  
西式风情烩饭  
西班牙烩饭 / 111  
法式猪肉烩饭 / 113  
火腿红烩饭 / 115  
鸡肉芦笋烩饭 / 117  
南瓜烩饭 / 119  
三文鱼烩饭 / 121  
意大利蘑菇饭 / 123  
意式海鲜饭 / 125  
第七碗  
甜咸双享糯米饭  
糖桂花八宝饭 / 131  
香甜菠萝糯米饭 / 133  
椰浆芒果糯米饭 / 135  
糯米鸡 / 137  
豌豆咸肉糯米饭 / 139  
火腿五花肉粽 / 141  
第八碗  
馋人花样米饭小吃  
鲜虾饭团 / 145  
糍粑 / 147  
香煎米饼 / 149  
芝心米丸子 / 151  
牛肉米汉堡 / 153  
米发糕 / 155  
紫菜饭团 / 157  
桂花糯米藕 / 159  
糯米烧麦 / 161  
锅巴 / 163  
三鲜锅巴 / 165  
甜酒酿 / 167  
米饭布丁 / 169  
附录A  
好吃易学的下饭小菜  
脆拌萝卜条 / 170  
炆拌姜汁豆角 / 171  
凉拌三丝 / 172  
胭脂藕片 / 173  
腊八蒜 / 174  
拍黄瓜 / 175  
擂椒茄子 / 176  
拌皮蛋 / 177

## 附录B

做出好吃米饭的11个小窍门

做米饭选什么样的大米/ 178

怎样洗米营养损失最小/ 178

白米饭这样做更好吃/ 178

什么样的饭最适合做炒饭/ 178

用电饭锅做米饭加多少水合适/ 178

煲仔饭为什么那么香/ 178

焖饭的高汤哪里来/ 179

外国的米饭和中国的有什么不同/ 179

西式烩饭必备的调味料有哪些/ 179

圆糯米和长糯米有啥区别/ 179

电饭锅饭到底是米在下面还是料在下面/ 179

# 《hello，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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)