

# 《35種健康米飯煮法》

## 图书基本信息

书名：《35種健康米飯煮法》

13位ISBN编号：9789867853981

10位ISBN编号：9867853989

出版时间：20050301

出版社：楊桃

作者：張瑞文

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)

# 《35種健康米飯煮法》

## 內容概要

吃到粒粒晶瑩飽滿、Q軟香甜的白米飯是多麼幸福的事。除了在餐桌上，"米"是主食，是人們填飽肚皮的主要食物以外，在生活習慣上、傳統習俗上、文化活動上，白米也不曾缺席，像是在亞洲地區裡，稻米代表的就是耕種的農業活動和食物來源，日本人就有一個姓氏叫「豐田（Toyota）」，意思是希望討個稻田欣欣向榮、旺盛大豐收的好彩頭；在現代我們常說「鐵飯碗」就是份保障一生衣食無虞的終生職業，若說「打破飯碗」，也就是失業的意思；而在泰文裡，人們最害怕的飢荒「odkowdi」，更是直指沒有米的意思；而爪哇的地名，其實就是當地語言中，由米這個字的發音取其音譯而來；就連西方的婚禮中，也有著把白米灑向新娘，以祝賀早生貴子的涵義，生活上的實例不勝枚舉，白米飯對人們生活真的很重要。

現代米粒的選擇琳瑯滿目，可以視當日的喜好和需求來準備各式美味米飯作為主食，還可與各式食材、調味料搭配，滿足我們色香味俱全的吃的需求，所以說，像這樣能吃到粒粒晶瑩飽滿，Q軟香甜的白米飯是多麼幸福的事啊！作者瑞文老師以「健康天然」為出發點，書中除告訴大家關於米飯的常識外，也教大家煮出香噴噴的各式米飯，還提供許多米飯料理的搭配巧思，讓大家重溫米飯的溫馨與美好，更能用吃飯吃出健康，身材也能更滿點喔！

# 《35種健康米飯煮法》

## 精彩短评

- 1、长了见识
- 2、还是很有启发的
- 3、我准备按照上面菜谱挨个做~~
- 4、看起来是很健康很美味的米饭！不过我看的PDF版才45页，不知道是不是完整的？

# 《35種健康米飯煮法》

## 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)