

《稻米全書》

图书基本信息

书名：《稻米全書》

13位ISBN编号：9789866731907

10位ISBN编号：9866731901

出版时间：2011-12-1

出版社：遠足文化

作者：斯瑞·歐文

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

《稻米全書》

内容概要

《稻米全書》

作者簡介

斯瑞．歐文

是一位頂級廚師兼作家，其著作包括《健康泰國烹飪》、《印尼地區食品烹飪》、《咖喱料理》、《印尼和泰國烹飪》等。其中《印尼地區食品烹飪》獲得朱麗亞．蔡爾德獎的提名、1995年菜譜類朗蘭．切雷托獎。

書籍目錄

第一章購物單上的稻米．第一節稻米的分類與貯存稻米的分類稻米的貯存．第二節稻米中的營養素碳水化合物維生素蛋白質礦物質纖維素．第三節世界上的稻米．第四節水稻植物水稻田收割前後．第五節穀物．第六節宗教習俗、文化和神話稻米的禮物祖先的神話稻米的女性靈魂綠色宗教．第七節稻米簡史選擇——無意識還是有意識稻米王國烹飪和食用的態度西方的稻米稻米越過了大西洋湯瑪斯．傑弗遜改善育種世界市場自由貿易、關稅和津貼農民的資源中國：稻米的頂級生產國繁殖的活力第二章稻米的食譜．第一節稻米簡餐一次應該煮多少應該如何清洗浸泡稻米稻米的計量在電鍋裡做米飯在燉鍋裡做米飯在蒸盤裡做米飯在烤箱裡做米飯在微波爐裡做米飯加鹽一起煮加油、鹽一起煮加油、鹽一起蒸烹飪蒸谷米烹飪速食米烹飪棕色米烹飪紅色米和野生米烹飪糯米椰漿糯米飯糯米團、糯米(米茲)、年糕炸糯米團、糯米粬飯團或郎當．第二節稻米做配料椰子飯黃色香米飯栗子飯小豆飯鷹嘴豆飯胡蘿蔔飯牙買加豌豆飯椰子辣肉飯波多黎各豆飯酥椰子葡萄乾飯風味棕色軟米飯簡單義大利調味飯風味香草飯魚湯飯炒飯墨西哥米飯和炸豆烤糯米球扁豆飯．第三節湯、開胃食品、第一道菜、單碟飯魚肉米丸子香蕉蝦肉米餅咖喱蛋米丸火腿米丸菠菜米丸爪哇式的帶餡米丸釀葡萄葉米制小薄餅配五香茄泥綠豆米脆香味米釀西葫蘆米粉肉餅蘸杏仁醬金盅撻緬甸式魚湯米線扁豆餅印度南方米湯泰式雞肉香料米粉湯菲律賓式酸辣蔬菜蝦湯木瓜稻米涼湯米制蔬菜通心粉湯綠葉蔬菜米湯雞肉辣腸秋葵湯雞肉秋葵湯味噌豆腐米糕湯義大利南瓜肉汁燴飯松露肉汁燴飯野生蘑菇肉汁燴飯鴨肉辣醬稻米茄「帽」稻米菠菜夾餅模制藍酪米飯壽司米飯日本風味稻米沙拉煙熏三文魚壽司卷釀三文魚壽司扇貝紫菜卷壽司稻米沙拉配咖喱蛋日式蒸鉢米飯煙熏三文魚鱈梨稻米沙拉奶油魚蛋飯普羅旺斯式釀魷魚沙拉稻米肝糕模制蟹肉飯牛肉稻米煎蛋牛肝雞肉焦糖蔥焗飯沙丁魚焗飯中國式香米腸．第四節主菜——稻米搭配魚肉或海鮮香味魷魚飯金槍魚蒸飯甜辣蝦配搭炒飯葡萄牙式鹹鱈魚馬鈴薯飯海鮮什錦飯海鮮火鍋小龍蝦湯蘑菇稻米釀多佛鱒魚魚肉飯椰汁蝦釀鮭魚辣咖喱魚鮭魚米布丁鮭魚米卷鮭魚米餡餅蝦肉調味飯．第五節主菜——稻米搭配禽類肉印度比爾亞尼雞肉飯醋雞煲仔飯雞肉蘑菇蓋澆飯雞肉米腸菲式雞肉阿都波配米飯雞肉什錦飯瓦倫西亞肉菜飯雞肉煲仔飯菲式糯米肉菜飯焦糖童子雞或母雞配葡萄乾米飯蒸雞肉糯米飯海南雞飯阿富汗肉菜飯香味米飯配炸酥雞秘魯式鴨肉配米飯熏鴨配炒飯拉裡．塔布斯的稻米釀熏鴨稻米、開心果和葡萄乾釀烤鴨外來釀鴨香草乳鴿飯醉鶴鶉紅米飯．第六節主菜——稻米搭配羊、牛、豬肉類羊肉土豆焗飯烤羊排西葫蘆米飯蒸粗麥粉式的羊肉飯蘇門答臘式的山羊肉咖喱羊肉煲仔飯稻米茄合稻米釀羊肉羊肉優酪乳飯辣味蒜香芝麻牛肉牛肉包仁當什錦肉糜牛肉米餅燉牛肉配米糕紅燜牛肉牛肉蓋飯大馬士革式什錦肉焗飯豬肉焗飯蔬菜釀蒸肉香辣咖喱肉川式肉絲飯阿卡迪亞式豬肉辣腸．第七節素食者和嚴格素食者的稻米食譜天貝熱拌蔬菜沙拉蔬菜什錦配米糕椰香玉米飯菠菜飯釀白菜豆腐香菇蓋飯蒸白蘿蔔米糕夾香濃扁豆烤紅椒、茄子和白蘿蔔米糕串模制蔬菜飯蔬菜米卷稻米蘆筍沙拉豆腐胡蘿蔔糯米飯塔博勒沙拉式的稻米沙拉香濃茄子飯辣味天貝釀羊肚菌焗飯石鍋拌飯野生米、土豆、茄子和乳酪沙拉野生米白色米雜錦飯天貝餅天貝豆腐熟沙拉豆腐餅香炸天貝醬香菜豆飯風味玉米菠菜稻米布丁．第八節甜米糕和布丁大黃米粥蒸夾餡糯米糕雞肉米粉甜點椰香奶油米粉甜點香蕉米糕什錦漿果焦糖粥果仁水果稻米布丁覆盆子米糕意式米糕黑米布丁開心果米餅克利奧爾式油炸什錦米糊黑米冰糕稻米霜淇淋烤稻米布丁佛萊芒式懸鉤子啤酒式稻米布丁阿富汗式牛奶稻米布丁印式牛奶稻米藏紅花布丁黑莓蘋果冷布丁甜糯米飯配芒果．第九節湯、醬汁和調味品雞牛肉湯蔬菜原湯魚湯金槍魚湯番茄醬紅辣椒醬辣醬油三種辣醬花生醬香濃辣醬杏仁醬淡咖喱汁桃味燉菜大黃燉菜炸洋蔥酥炸花生鯉魚「火藥」第三章配料、器具、技藝．第一節配料．第二節器具．第三節技藝備料烹飪方法

章节摘录

稻米中的營養素 在澳大利亞和北美，稻米是作為一種含維生素和纖維素的健康食品在出售，稻米中這兩種成分的含量比我們想像得還要多。它的特別之處還在於可以給人類的肌肉供給較為持久的能量；相反的是，很多亞洲國家的人們卻轉而去吃麵包、肉類和乳製品，因為覺得稻米會讓人增肥，而且他們想吃美國人吃的東西。我為了寫好這一節的內容查了很多的相關資料，希望所書觀點盡量客觀和科學。稻米真的對人體有好處嗎？有多好？現今，食物的負面功效在逐漸升級；因此我們來看稻米，它不含任何「不好」的東西：膽固醇、植物蛋白、外源性糖。外源性糖會腐蝕牙齒。有很多人對植物蛋白過敏，因此不能吃麵包、義大利麵食或其他麥製品，卻很少聽說有人會對稻米過敏的。所以，我應該多談談稻米外殼頂部所含有的膽固醇。從積極的角度來說，稻米含有非常少的脂肪和鹽分，卻含有較多以下提到的有益成分。

碳水化合物 提供穩定的能量 稻米給人體提供的最主要營養成分是澱粉。一顆穀粒，不管是糙米還是精白米，都含有80%的澱粉。食品作家最愛指出，碾磨和精白去除了富含食用纖維、維生素和礦物質的稻穀外殼及胚乳外層，但這並不妨礙白米成為健康營養的食品，因為這些不足會由人類飲食中的其他食物來彌補，即使是開發中國家的窮人，亦能由日常食物中彌補不足。目前，英國提出人類日常攝取的卡路里37%來自內源性糖、乳糖（不傷牙齒）及澱粉。澱粉對人體的能量需求十分重要，而且不會有人勸阻你不要食用澱粉，除非是有些人因為食用澱粉太多而變胖。稻米的熱量只能算中等：一杯120克或者4盎司的糙米含270卡路里，約等於1130千焦耳或三個中等馬鈴薯所含的熱量。這些能量主要來自於碳水化合物，也就是澱粉。

穀粒是植物的果實，也是種子從發芽直到植根於土壤中能一直依賴的能量儲存單位。植物生長正如其他的生物一樣需要能量，即糖分，準確點說是葡萄糖。一個澱粉顆粒是由葡萄糖分子鏈集合在一起組成聚合體或多糖分子；把這些再分解成葡萄糖分子就是生物的基本化合作用了。

從我們分析的角度上來說，澱粉類植物含有三類澱粉；其中兩種是直鏈分子和支鏈分子，它們集中在外胚層，聚合成澱粉顆粒，稻米的烹飪和食用品質部分取決於它們的比例。直鏈分子與支鏈分子易吸收水分，然後呈糊狀，乾燥之後，每個澱粉顆粒就會包裹在一層纖維素內。纖維素是澱粉的第三種形態，它非常硬；僅有少數種類的動物靠內臟中的細菌才能直接消化掉它，牛或其他反芻類動物也可以消化，而人類就不行。所以，我們才必須透過烹煮澱粉類食物，來破壞其中的纖維素壁，釋放出澱粉分子。我們攝入體內的澱粉通常會很快從胃轉移到小腸，在那兒再把多糖分解成葡萄糖分子，再透過腸壁輸送到血液中去，然後供給肌肉能量，並以肝糖（Glycogen）的形式儲存在體內。肝糖稱得上是肌肉的燃料；當它燃燒釋放能量時，肌肉就需要花費時間來重新建立存儲，從攝取稻米澱粉算起整個過程大概需要24 ∼ 48 個小時。換句話說，稻米是能提供穩定的中等時限的能量供給，而不是迅速補充體力的食品，這就是為什麼它被選用為維持運動員耐力的食品。纖維素壁碎裂後還是太硬，不易被人體分解和吸收；它們作為食用纖維仍然發揮著自身的作用，那就是降低人體的消化功能。

《稻米全書》

精彩短评

- 1、短粒米VS长粒米，简体中文版叫另外一个名字，但是看起来比这个LOW多了也坑爹多了。我总觉得介绍的体系比较杂乱，写的也不清不清楚的；那么多的食谱并不是一个好的卖点。
- 2、完全是骗局...

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