

# 35種健康米飯煮法



[35種健康米飯煮法 下载链接1](#)

著者:張瑞文

出版者:楊桃

出版时间:20050301

装帧:

isbn:9789867853981

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「odkowi」，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。

現代米粒的選擇琳琅滿目，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！

作者介绍:

目录:

[35種健康米飯煮法\\_下载链接1](#)

## 标签

美食

饮食

生活百科

品·味

膳食保健

米饭

生活

港台

## 评论

还是很有启发的

-----  
我准备按照上面菜谱挨个做~~

-----  
长了见识

-----  
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 下载链接1](#)

书评

-----  
[35種健康米飯煮法 下载链接1](#)