

<<我爱大米>>

图书基本信息

书名：<<我爱大米>>

13位ISBN编号：9787506031134

10位ISBN编号：7506031132

出版时间：2008-3

出版时间：东方出版社

作者：斯瑞·欧文

页数：349

译者：王莉莉

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>

<<我爱大米>>

前言

<<我爱大米>>

内容概要

本书涵盖了大米的种植、文化、历史、神话传说和营养价值等各方面知识。介绍了来自印度尼西亚、美国、意大利、土耳其、芬兰、日本、牙买加、阿富汗、伊朗和中国等国家和地区的200多种食谱，主要论及了如何用大米做配料或主食的多种烹饪方法。这本由权威专业人士撰写，深受美食家青睐的著作是每位健康食品爱好者以及烹饪爱好者的必备手册。

<<我爱大米>>

作者简介

斯瑞·欧文，是一位顶级厨师兼作家，其著作包括《健康泰国烹饪》、《印尼地区食品烹饪》、《咖喱料理》、《印尼和泰国烹饪》等。

其中《印尼地区食品烹饪》获得朱莉娅·蔡尔德奖的提名、1995年菜谱类朗兰·切雷托奖；本书于1993年获得詹姆斯·比尔德基金奖、安德烈·西蒙纪念

<<我爱大米>>

书籍目录

第一章 购物单上的大米	第一节 大米的分类与贮存	大米的分类	大米的贮存	第二节
大米中的营养素	碳水化合物	维生素	蛋白质	矿物质
纤维素	第三节 世界上的大米	第四节 水稻植物	水稻田	收割前后
第五节 谷物	第六节 宗教习俗、文化和神话	稻米的礼物	祖先的神话	稻米的女性灵魂
绿色宗教	第七节 稻米简史	选择——无意识还是有意识	稻米王国	烹饪和食用的态度
西方的稻米	稻米越过了大西洋	托马斯·杰斐逊改善育种	第八节 未来的可能性	世界市场
自由贸易、关税和津贴	第二章 大米的食谱	第一节 大米简餐	一次应该煮多少	应该如何清洗
浸泡大米	大米的计量	在电饭锅里做米饭	在炖锅里做米饭	在蒸盘里做米饭
在烤箱里做米饭	在微波炉里做米饭	加盐一起煮	加油、盐一起煮	加油、盐一起蒸
烹饪蒸谷米	烹饪速食米	烹饪棕色米	烹饪红米和野生米	烹饪糯米
椰浆糯米饭	糯米团(糯米糍、年糕)	炸糯米团(糯米粿)	饭团或郎当	第二节 大米做配料
椰子饭	黄色香米饭	栗子饭	小豆饭	鹰嘴豆饭
胡萝卜饭	牙买加豌豆饭	椰子辣肉饭	波多黎各豆饭	酥椰子葡萄干饭
风味棕色软米饭	简单意大利调味饭	风味香草饭	鱼汤饭	炒饭
墨西哥米饭和炸豆	烤糯米球	扁豆饭	第三节 汤、开胃食品、第一道菜、单碟饭	鱼肉米丸子
香蕉虾肉米饼	咖喱蛋米丸	火腿米丸	菠菜米丸	瓜哇式的带馅米丸
酿葡萄叶	米制小薄饼配五香茄泥	绿豆米脆	香味米酿西葫芦	米粉肉饼蘸杏仁酱
金盅挞	缅甸式鱼汤米线	印度南方米汤	泰式鸡肉香料米粉汤	菲律宾式酸辣蔬菜虾汤
木瓜大米凉汤	米制蔬菜通心粉汤	绿叶蔬菜米汤	鸡肉辣肠秋葵汤	鸡肉秋葵汤
味噌豆腐米糕汤	意大利南瓜肉汁烩饭	松露肉汁烩饭	野生蘑菇肉汁烩饭	鸭肉辣酱
大米茄“帽”	大米菠菜夹饼	模制蓝酪米饭	寿司米饭	日本风味大米沙拉
烟熏三文鱼寿司卷	酿三文鱼寿司	扇贝紫菜卷寿司	大米沙拉配咖喱蛋	日式蒸钵米饭
烟熏三文鱼鳄梨大米沙拉	奶油鱼蛋饭	普罗旺斯式酿鱿鱼沙拉	大米肝糕	模制蟹肉饭
牛肉大米煎蛋	牛肝鸡肉焦糖葱焗饭	沙丁鱼焗饭	中国式香米肠	第四节 主菜——大米搭配鱼肉或海鲜
香味鱿鱼饭	金枪鱼蒸饭	甜辣虾配搭炒饭	葡萄牙式咸鳕鱼马铃薯饭	海鲜什锦饭
海鲜火锅	小龙虾汤	蘑菇大米酿多佛鲷鱼	鱼肉饭	椰汁虾
酿鲑鱼	辣咖喱鱼	鲑鱼米布丁	鲑鱼米卷	鲑鱼米馅饼
虾肉调味饭	第五节 主菜——大米搭配禽类肉	印度比尔亚尼鸡肉饭	醋鸡煲仔饭	鸡肉蘑菇盖浇饭
鸡肉米肠	菲式鸡肉阿都波配米饭	鸡肉什锦饭	瓦伦西亚肉菜饭	鸡肉煲仔饭
菲式糯米肉菜饭	焦糖童子鸡或母鸡配葡萄干米饭	蒸鸡肉糯米饭	海南鸡饭	阿富汗肉菜饭
香味米饭配炸酥鸡	秘鲁式鸭肉配米饭	熏鸭配炒饭	拉里·塔布斯的大米酿熏鸭	大米、开心果和葡萄干酿烤鸭
外来酿鸭	香草乳鸽饭	醉鹌鹑红米饭	第六节 主菜——大米搭配羊、牛、猪肉类	羊肉土豆焗饭
羊肉煲仔饭	烤羊排西葫芦米饭	蒸粗麦粉式的羊肉饭	苏门答腊式的山羊肉咖喱	羊肉煲仔饭
大米茄合	大米酿羊肉	羊肉酸奶饭	辣味蒜香芝麻牛肉	牛肉包
仁当	什锦肉糜牛肉米饼	炖牛肉配米糕	红焖牛肉	牛肉盖饭
大马士革式什锦肉焗饭	猪肉焗饭	蔬菜菜酿蒸肉	香辣咖喱肉	川式肉丝饭
阿卡迪亚式猪肉辣肠	第七节 素食者和严格素食者的大米食谱	天贝	热拌蔬菜沙拉	蔬菜什锦配米糕
椰香玉米饭	菠菜饭酿白菜	豆腐香菇盖饭	蒸白萝卜米糕夹香浓扁豆	烤红椒、茄子和白萝卜米糕串
模制蔬菜饭	蔬菜米卷	大米芦笋沙拉	豆腐胡萝卜糯米饭	塔博勒色拉式的大米沙拉
香浓茄子饭	辣味天贝	酿羊肚菌焗饭	石锅拌饭	野生米、土豆、茄子和奶酪沙拉
野生米白色米杂锦饭	天贝饼	天贝豆腐熟沙拉	豆腐饼	香炸天贝
酱香菜豆饭	风味玉米菠菜大米布丁	第八节 甜米糕和布丁	大黄米粥	蒸夹馅糯米糕
鸡肉米粉甜点	椰香奶油米粉甜点	香蕉米糕	什锦浆果焦糖粥	果仁水果大米布丁
覆盆子米糕	意式米糕	黑米布丁	开心果米饼	克利奥尔式油炸什锦米糊
黑米冰糕	大米冰淇淋	烤大米布丁	佛莱芒式悬钩子啤酒式大米布丁	阿富汗式牛奶大米布丁
印式牛奶大米藏红花布丁	黑莓苹果冷布丁			

<<我爱大米>>

甜糯米饭配芒果 第九节 汤、酱汁和调味品 鸡牛肉汤 蔬菜原汤 鱼汤 金枪鱼汤 番茄酱 红辣椒酱 辣酱油 三种辣酱 花生酱 香浓辣酱 杏仁酱 淡咖喱汁 桃味炖菜 大黄炖菜 炸洋葱 酥炸花生鯉鱼 “火药”第三章 配料、器具、技艺 第一节 配料 第二节 器具 第三节 技艺 备料 烹饪方法 精选参考书目

<<我爱大米>>

章节摘录

第一章 购物单上的大米人们对大米的印象是什么呢？

人们在想起古代亚洲农民种植的大米和现代超市货架上摆放的大米时所产生的印象肯定是完全不同的，我确信，即使是同时出现在同一个人的意识里，它们也会是矛盾的。

在不同的背景下，大米可能会被认为是第三世界人民赖以生存的食物，也可能被当成形容某种熟食的美食词汇。

大米可能会致使人体发胖（含有淀粉）并且精白米的蛋白质含量很低（会令人想起那些因缺乏维生素而患脚气病的儿童），但它又是一种无害、纯天然、不会引起任何过敏反应的健康食品，并且应该入选减肥食品才对。

大米，就像其他主要农作物一样，最早是野生的，后来人类才开始自己种植，并且此后人们不惜一切代价地想获取它。

亚洲人民在艰苦年代里还吃不到大米，但总能找到更易种植或者更便宜的食物拿来果腹。

他们在种植农作物的问题上有很多难题，因为他们所生产的其他主食类作物在味道、口感和满意度上都无法与大米相媲美。

对经常在超市或小商店购物的人来说，关于大米的一切：从种子培育、选种、种植、收获、碾磨到进入市场的整个过程都是很陌生的。

任何运到市场上来的大米都经过了无数人或机器多次的检验和分级，这样才可以确保它的质量。

除此之外，人们对货架上的大米仍然不是十分地了解。

像大米这样的生活基本必需食品，被包装成各式各样的形状，因而有多种不同的名称，难道这真的不会影响人们的选择吗？

当然不是，一定会有影响的。

如果您对于挑选大米有更全面的知识和经验，您就会做出更明智的判断。

然而，会选择还不是最关键的问题。

比如说您知道巴斯玛提米（Basmati）和得克斯玛提米（Texmati）（这种得克萨斯品种没有一点大米的天然香味）之间是有差别的，但假如您碰巧正好在休斯敦市购物，您就只能选择得克斯玛提米了。

您在伦敦郊区买呢，当地的小超市里就只有一种“美国长粒米”牌子的大米。

如果您在附近方圆几公里内就只能找到一种旧包装的、做布丁用的大米，那您也只好购买了。

当然，最后的结果仍然是这些米可以食用，有营养，也许还很美味。

在本书的食谱当中，通常会标出最适合的原料大米的品种。

除了少数几个食谱之外，您不必非要找到其明确指定的品种，尽量找类似的就可以。

第一节 大米的分类与贮存大米的分类 在这一节里，我们来谈谈那些在超市或者粮食商店里能找到的各种大米。

显而易见，各个国家的大米的品种是很不相同的，但在同一地区内，大致又是以一两个品种的大米为主。

比如说在澳大利亚，人们喜欢选择“太阳米”，而在美国人们则喜欢选择“本大叔”。

大米作为农产品可以有多种分类方法，所以这一节基本上就是来谈大米的分门别类的。

从物质外观上大米分为：长粒米、中粒米、短粒米、巴特那米、玫瑰米、珍珠米、红米、黑米等。

一般来说，长粒米和中粒米经常与开胃菜和主菜搭配而短粒米在西方国家通常是用来做布丁的。

像日本产的米多为短粒黏米，适合用来做寿司；有些欧洲产的米也是短粒米，适合用来做类似肉菜饭这种风味的菜肴，但无论如何，这些描述也都是相对的。

不同品种的谷粒的长度构成了很有规律的谱系，又因为谷粒宽度也各不相同，因此专业的稻米分级，其依据也包括长宽的比率。

最短的米看起来几乎是球形的，而最长的米则像一个小飞艇。

我们所见到的最短的短粒米就是价格昂贵的、在市场上被称为“炸弹”的西班牙品种；最长的长粒米就是很多种类里都有的巴斯玛提米。

巴斯玛提米有一个特性就是在烹饪的过程中，长度会越变越长，而宽度却不变。

<<我爱大米>>

在意大利，大米贸易是从1931年被规范起来的，糙米根据长度可分为：comune长度不超过52毫米，semifino长度为52~64毫米，fino，superfino长度为64毫米以上。然而尺寸并不代表品质。

所有的意大利大米品质都是很好的，但在程度上却还是有差别的，像“superfino”就明显优于“fino”。

一位伦敦的意大利大米进口商文森特（Vincent）告诉我，著名品牌阿伯里奥（Arborio）仅仅是因为它的长度优势就被定为高价米，其实要说用来做意大利调味饭，它无论如何也比不上“Carnaroli”和“VialoneNano”。

一些美国磨坊主仍然用巴特那米、玫瑰米和珍珠米来称呼他们的产品，其实就是指长粒米、中粒米和短粒米。

另外一种分类方法是通过米粒的颜色来区分。

米的颜色仅仅是指谷粒的外皮和研磨物的外层。

红米呈褐色，但是褐色的米却又会是另外一种米了。

大部分红米都被当作劣质品，农民们认为它们是寡收的品种，只有在少数地方才值得一种。

譬如法国的一个湿润地带卡马格（Camargue）地区，就特产红米。

那儿长期产大米，但大米产业却在近几十年才发展起来的，自1980年起，这个地区的大米产量已经翻了四番，而且“卡马格”品牌的大米已经开始出口。

红米需要的烹饪时间很长。

黑米，呈黑色或紫色，在西方国家的商店里经常会被看作是远东的产品。

<<我爱大米>>

编辑推荐

《我爱大米:大米健康食用手册》由东方出版社出版。

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>