

<<食物也fashion>>

图书基本信息

书名：<<食物也fashion>>

13位ISBN编号：9787510014062

10位ISBN编号：7510014069

出版时间：2010-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：食尚小米 著

页数：190

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>

## <<食物也fashion>>

### 前言

吃，是一种需要，更是一种情趣，尤其对女人。

一个女人不会吃、不懂吃，就相当于给自己贴上了不会生活、不懂生活的标签。

在我看来，做饭之于女人——你可以不做，但你不可以不会。

读完小米的《食物也fashion：食尚小米让你玩转饮食》，我想聪明的你应该可以学会，至于做不做，就看你的了。

我猜想：跟随这套书的指引，你可以绝对地完全地“入得厨房”，且烹制出的菜肴款款都有说道、有吃头；读完这套书，你还可以部分地“出得厅堂”，书中有很多道菜在告诉我们该如何用食物抗氧化瘦身养颜美体，让厅堂里的你焕发光彩。

当然，如果你本来就是对自己关爱有加的女人，再有食尚小米的辅佐，那你就是“入得厨房，出得厅堂”的极品女人了。

在我还是个很小的小朋友的时候，看过一部讲宋庆龄的电影。

其中一个桥段是宋庆龄设家宴款待外国友人，最后一道菜是薄饼一张，乃宋庆龄亲自下厨料理，众老外尝后赞不绝口，吃薄饼吃出了吃龙虾的表情。

自此，我知道，会做菜是可以给女人加分的，一道精彩的菜是可以赢得尊重的。

在食尚小米的这套书中，一共有近200道菜，想想看，如果全学会了，会迎来多少艳羡的目光和赞美的语言？

当然，女人也不必每天都奋战在厨房，蓬头垢面油烟瘴气，这套书里有很多菜品既讨好又讨巧，不必开火不必煎炒烹炸一样可以彰显你的与众不同、你的手艺、你的品位。

曾经，我是个顽固的图书至上论者，认为书是书，菜谱是菜谱。

书是有情意有余温的思想表达，而菜谱是葱姜少许盐少许的灶台噼啪，可通读一遍《食物也fashion，食尚小米让你玩转饮食》，颠覆了我的偏执想法。

这套书里，有菜品制作，有窍门说明，有营养提示，还有对读者嘘寒问暖的关怀。

原来，菜谱可以不仅仅是菜谱，它还可以带着对读者的关注；烹调可以不仅仅是烹调，它还可以带着情境去找寻心疼自己的美味；食物可以不仅仅是食物，它还可以是一种对自己的胃和心的双重犒赏。

生活无小事，吃得要精彩。

食尚小米的《食物也fashion：食尚小米让你玩转饮食》是为有此共识的您而写。

王小骞 2009年11月

## <<食物也fashion>>

### 内容概要

《食物也fashion：食尚小米让你玩转饮食（呵护篇）》精选50多道菜肴，从护发、祛鱼尾、丰胸、燃情、白领健康等方面入手，通过反映都市白领生活的小散文，引入时尚美容、健康生活主题。让读者即使初入厨房，凭着一册精美的小书也能在玩乐间享受生活的乐趣，道道易做可口。饮食引入时尚生活，融美食、时尚、健康生活等主题融为一体，打造出时尚美食文化。

## 作者简介

食尚小米，担任央视《咏乐汇》、《为您服务》、《天天饮食》、《健康早班车》、《宝贝爱厨房》、《美食美客三人餐桌》栏目评委、美食顾问或菜品设计。

上海电视台《新食尚》、东方卫视《贝太厨房》、东南卫视《玫瑰社区》节目嘉宾主持人或菜品总设计。

北京电视台《食全食美》、《北京青年》、《快乐生活一点通》及旅游卫视《我爱每一天》栏目嘉宾主持。

内蒙古卫视《做饭有理》节目的厨艺策划。

多家时尚类杂志常年供稿，提供菜谱和菜品图片。

曾为《Miss》、《瑞丽》、《健康之友》等杂志，新丝路模特、格威特广告以及姜培琳、王海珍、陆毅、牛萌萌、于娜、高圆圆等多位明星进行造型设计。

个人博客点击超过千万。

## 书籍目录

吃什么决定头发好坏吃出的一头乌黑秀发 薄荷橄榄炸香蕉美味帮女人保护仅次于脸蛋的那些资本 金钩腐竹护发补钙两不误 蓝莓山药吃菜还能治头发枯黄？

猪柳炸奶酪吃鸡腿可以替代护发素吗？

苏子烤鸡腿配玉米奶酪番茄想拥有一头乌黑的亮发，必吃的独门养发菜 果仁香玉米穿过你的黑发我的手 彩椒鲜虾碗护发菜让你一展如云秀发 芦笋核桃甘笋吃走鱼尾纹一种美食给眼睛喝足水 柠软煎鸭肝吃玉米就可以不做眼保健操 四色香甜玉米汁给电脑美女做道亮眼菜 银杏蜜豆炒鲜蔬葡萄忽然成了当今最流行的亮眼菜 葡萄圣女果鸡丝沙拉刘嘉玲结婚吃的一道菜？

鸭肝茶饭团揭秘港台女星比大陆女星年轻的秘密 薯蓉芝士烤培根朱大厨与美厨娘的那点事 胡萝卜金针奶酪卷央视割爱，李咏变脸，都是美食惹的祸？

紫龙脱袍女人让男人看不透真实年龄必吃的护眼菜 麻辣鲜鱿鱼美食也能让你立竿见影祛除黑眼圈 泰式咖喱牛腩煲护眼菜让明眸不再出卖你的真实年龄 海参木耳烧豆腐可以预防近视眼的一道随手可得的美食 红烧黄鱼一道亮眼菜能吃出火眼金睛 茄汁豆苗虾球不动刀，黑眼圈就不走？

泰式酸辣虾预防都市新眼疾的护眼菜 爆炒韭菜北极虾给胸部二次发育的机会瘦身不瘦胸的美食 木瓜山药酸奶一不小心就会发育过度的丰胸秘方 木瓜带鱼最惊艳的食材让美女减肥不减胸 鲜草莓浓汁加拿大龙虾“三围”决定智商，切莫乱减肥 玉米黑芝麻炒北极贝春天让美女复苏曲线玲珑的身材 香脆牛肉卷果夏日里的丰胸小甜品 醪糟木瓜红枣牛奶羹秋季丰胸瘦身正在进行时 山药栗子猪肚煲冬季是女人丰胸、美容的好季节 木瓜海鲜盅小芝麻做大事，让女人凹凸有致的一道菜 芦笋黑芝麻北极虾丰胸菜有助章子怡更具国际巨星范儿 奶酪鲜虾派非诚勿扰，揭秘舒淇丰胸诀窍 木瓜叉烧八爪鱼男人最愿意为女人做的丰胸菜 人参猪蹄冻丰胸的关键是选对食材 花生猪蹄经济危机时可以带来安全感的丰胸大菜 竹笋鲜虾肉扒竹竿女必吃的丰胸菜 芝麻肉丝炒牛蒡燃情浪漫浪漫情人节大菜告诉你中国人也会浪漫 轻舞飞扬比萨三八节给女人最好的礼物就是尊重 香甜鸡柳年糕“七夕”躲着老婆做的燃情菜 火焰鸡翅能想到最浪漫的事 爱心豆腐享受男欢女爱必须远离油腻 海鲜蝴蝶面沙拉女人吸引男人的最高境界 金钩香芹海产品帮老公早日做爸爸 文蛤豆腐汤女人点菜如选老公 热带杂果酸奶沙拉女人要嫁多大的男人才合适——史上最玄妙的规律 香水牛肉提升“费洛蒙”让你魅力无限的香体菜 菠菜芥末三文鱼白领健康Office美女如何抵抗办公室侵害？

海苔鸡胸芝士卷一道补充蛋白质裂痕菜 铁板黑椒大虾选对食物颜色，身体更健康 韩式石锅拌饭美食帮女人调节荷尔蒙抵抗衰老 南瓜玉米煲猪骨与辐射抗争的美食 橘子胡萝卜水果沙拉宅男宅女上网必吃的抗辐射菜 双椒茶香鱼头办公室一族必吃的防电脑辐射菜 干锅腊味蛭子教你一招祛除电脑“辐射斑” 凉瓜酿鸡茸网虫不得不吃的防辐护眼菜 胡萝卜玉米笋炒火腿

章节摘录

经济危机时可以带来安全感的丰胸大菜 竹笋鲜虾肉扒 危机来时人人都心慌慌的，为此又有某个不着四六的调查显示，由于金融危机的爆发，致使部分男性审美发生了巨大的变化，如更喜欢一些丰满的女性，当然了对此也是有说法的，大多数丰满的女性让男人更具安全感。

那是，本来经济就不好，这女朋友再瘦骨嶙峋的，得多让人寒心啊！自己养活不起了再饿死个把的，想想都特凄惨。

这会儿映入眼帘的要是一丰满的大妞白白胖胖的看着就水灵。

晚上回家跟小妞交换了一下看法，小妞当即也表示同意说她们公司原来的那个“小”前台走了以后，老板最近招的都是“大”前台，都一米八几的个子，还都欧版身材，个顶个的超级丰满。

往门口一坐就跟座小山似的，那叫一瓷实。

男同事开始都爱偷瞄几眼，后来切实感觉踏实安全，比北京最普遍的瘦猴型保安看得顺眼多了。

开始她们公司的人还纳闷呢，一听我这话当即豁然开朗，还是她们公司人事部门有远见卓识啊。

呵呵！

那些个麻秆、灯绳、牙签美女也都别撑着，赶紧补补吧，要不到了冬天，冻着您不说，身体不好还爱感冒啥的，多不值。

这养好了身子，养丰满了，怎么着也得趁着经济危机造个声势，不成还落一个旺夫，备不住就连男朋友和工作一齐稳定住了呢！

以上文章权当我食尚小米瞎掰，您就当听个乐！

但是上菜我可是奔着那些瘦弱美女做的丰胸菜。

毕竟别的地儿您不丰，这块该丰还真别空着！

小米丰胸美味定制——竹笋鲜虾肉扒 时尚美食新主张，我是酷爱丰满美女的食尚小米。

<<食物也fashion>>

媒体关注与评论

食尚小米，吃出时尚。

——李咏 平凡生活，不平凡的美食。

——李静 食色男女，食尚小米。

——王翰涛 快乐的厨房男生，食尚小米。

——蒋小涵 食尚小米，活色生香，秀色可餐。

——徐峥 今天你食尚了吗？

让食尚小米丰富你的每一天。

——李斯羽 读着小米的故事，吃着小米的美食，真是太棒了。

——郭涛 表弟食尚小米，钟爱珍馐美女，多年心得呈献，食色尽在书里。

——李晓东

编辑推荐

打破常规菜谱类图书模式，打造出融时尚美容、健康生活为一体的时尚饮食文化。

众多明星鼎力推荐：李咏、李静、徐峥、董浩、王翰涛、蒋小涵、李斯羽、王小骞、李晓东、肖薇、陈蓓蓓、周洲、郭涛、月亮姐姐、郭秋桐、迟帅、许还幻。

只要我们愿意，生活可以慢下来，原来做饭也可以这么有趣、时尚。

不信你试试看！

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>