

<<温暖传家菜>>

图书基本信息

书名：<<温暖传家菜>>

13位ISBN编号：9787540759292

10位ISBN编号：7540759291

出版时间：2012-10

出版时间：漓江出版社

作者：兰姨

页数：263

字数：100000

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>

## <<温暖传家菜>>

### 内容概要

简单的菜最考验做菜人的用心。

很多人说不会做饭，问及家里谁做饭？  
答案是妈妈。

因为是妈妈，所以会做。  
厨艺其实不是什么高深的技术，只要有爱，只要有心，每个人都能成为技艺高超的厨师。

——兰姨

兰姨师承一带（自贡一带）名厨的祖父，在热爱美食烹饪的家庭中长大，用美味滋养家人是她最幸福的享受。

在本书中，她将自己做了几十年煮妇的心得与经验倾囊相授，不仅按家传美食、阳春三月野菜季、夏之清甜、秋之偶遇、冬之暖养五个版块向读者介绍了99道讲究又好学的私房菜谱，更是认真负责地将食材、工具、调味料，烹饪方法逐一详解。

每章的最后都有一篇兰姨的味觉记忆，凝结着传承、乡愁、亲情的浓厚气息，读之令人深感温暖。

就像作者所言，珍贵的不是美食，而是家人在一起的快乐时光。  
从爷爷、爸爸手里传下来的菜，我们还希望能传下去。  
这是一本绝对实惠实用的食谱，也是一个亲切真诚的普通人家的厨房故事。

## <<温暖传家菜>>

### 作者简介

兰姨，本名陈岚，高级经济师，充满爱心的资深煮妇。因为其祖父陈北星为自贡盐帮菜传人之一，是国家特级厨师，因此从小熏染出对美食的超常悟性和挑剔的味蕾，尤其擅长总结所尝食物的配料及制作程序。兰姨信奉大道至简，认为简单的菜最考验做菜人的用心。此外，她对特殊儿童的语言训练有着丰富的经验和耐心，已帮助十几名孤独症儿童通过训练进入了正常小学的学习。

兰姨生在四川，十几岁时随父母迁至西北，现与家人长居南京。在她的厨房里，混合着四川、西北、南京三地的地方滋味。兰姨做的美味中总是极为注意对食者健康与心态的影响，带着给予家人的特别补养与关怀。

## <<温暖传家菜>>

### 书籍目录

序 爱上厨房

第一章 家传美食

阿公其人

拿手菜 01 老爸的头碗

02 秘制辣椒油

03 秘制香辣酱

04 四川泡菜

05 回锅肉

06 豌豆扎

07 粉蒸牛肉

08 葱烤鲫鱼

09 话梅陈皮牛肉干

10 水煮肉片

11 嫩姜牛肉丝

12 牛骨汤与酸辣牛肉粉

13 鱼香肉丝

14 酸菜鱼

15 百搭蘸水

16 豆瓣鱼

17 麻婆豆腐

18 炆炒包菜

19 自制速冻馄饨

20 家乡的凉面

兰姨说食材 瓜、果、蔬菜

厨事必备 开放还是封闭，这是一个问题

厨房技术帖 初加工：食材的整理与清洗

记忆 阿公的小板凳

第二章 阳春三月新鲜季

阳春三月野菜季

拿手菜 01 荠菜大馄饨

02 荠菜豆腐羹

03 马兰头拌香干

04 马兰头豆腐卷

05 芦蒿炒香干

06 菊花脑鸡蛋汤

07 枸杞头鸡蛋汤

08 香椿头涨蛋

09 香椿头花生米

10 清拌苦菊

11 蒜泥马齿苋

12 酒香豌豆苗

13 白芹炒千张

14 荸荠炒肉

15 蒜薹炒肉

16 春笋烧肉

## <<温暖传家菜>>

17 菜羹氽汤肉片

18 清炒油菜薹

19 银鱼煎蛋

20 豉汁蒸鲈鱼

21 松鼠鲈鱼

22 清蒸小仔鸡

23 菠萝五花肉

24 香辣螺蛳

兰姨说食材 鸡、鸭、鱼、肉

厨事必备 理想的橱柜

厨房技术帖 刀工与刀法

记忆 母亲与油菜薹

第三章 清凉甜蜜之夏

清凉甜蜜之夏

拿手菜 01 回香豆

02 酸汤蚕豆瓣

03 豆瓣玉米汤

04 翡翠香塔

05 糖醋排骨

06 酸辣黄瓜条

07 蔬菜水果沙拉

08 杂粮薄饼

09 生炒辣仔排

10 家常豆腐

11 山药猪肝粥

12 冬瓜瘦肉粥

13 凉拌茄子

14 凉拌苦瓜

15 樱桃之夏

16 珠玉满堂

17 芒果西米捞

18 草莓酸奶

19 木瓜炖奶

20 自制甜酒酿

21 喷香的驴打滚

22 鸳鸯奶茶

23 红豆西米捞

兰姨说食材 甜酸苦辣咸：味的故事

厨事必备 精明主妇的锅碗瓢盆配置原则

厨房技术帖 煎炒烹炸

油温的鉴别与健康用油

记忆 甜蜜的宠溺

第四章 秋之藕芋

秋之藕芋

拿手菜

01 蜜之偶遇

02 荷塘绿影

## <<温暖传家菜>>

- 03 剁椒毛豆藕丁
- 04 空心菜两吃
- 05 嚼得菜根香
- 06 自制纯藕粉
- 07 藕渣狮子头
- 08 豆腐藕圆
- 09 杂粮藕饼
- 10 荷塘秀色
- 11 芋儿烧鸭
- 12 宫保鸭丁
- 13 卤鸭翅
- 14 烤鸭豆腐羹
- 15 笋尖老鸭煲
- 16 毛豆烧仔鸡
- 17 板栗烧肉

兰姨说食材 油盐酱醋：调味品的特性

厨事必备 刀具和砧板

厨房技术帖 冷水锅、热水锅

火候：火力的识别与运用

记忆 第一次独自承办的家宴

第五章 冬之暖养

冬日暖养

拿手菜

- 01 黄豆烧猪脚
- 02 骨汤杂烩
- 03 扒蹄
- 04 腐乳肉
- 05 胡辣汤
- 06 番茄牛腩
- 07 超辣的小米剁椒
- 08 豉椒蒸鳊鱼
- 09 剁椒鱼头
- 10 豉椒蒸排骨&酱汁山芋
- 11 白菜三丝
- 12 爆炒腰花
- 13 胡萝卜煲仔饭
- 14 姬菇菜心
- 15 一鱼三吃

兰姨说食材 正确使用葱姜蒜

厨事必备 厨房的清洁

厨房技术帖 上浆、挂糊与勾芡

配菜的基本原则

记忆 炒鸡杂

## <<温暖传家菜>>

### 章节摘录

版权页：插图：开锅后一定要撇去浮沫，这是去除异味和腥味极其重要的步骤，千万不能偷懒省掉哦。

好了，所有的步骤都完成了，调到小火慢慢煨2—3个小时吧。

这时候你可以看书、上网，做很多别的事，但关键的关键是要有个提醒自己的方法，不要忘记炉子上炖着汤呢！

！

不然，要闯大祸的！

！

各类菜谱在做肉汤时常用料酒去腥，兰姨不推荐，因为料酒有股发酵味道，会影响到肉汤的鲜香醇厚；兰姨也不喜在汤里放葱和盐，葱会影响成品的保质期，使做好的汤容易变质；盐会影响汤的浓稠度，可以在每天喝汤的时候现吃现加点葱花和盐等其他调味品进行再加工。

兰姨做汤只用花椒、三茶、生姜！

很简单吧。

现在各类厨具琳琅满目，有专门煲汤用的焖烧锅，商家以高效为卖点。

兰姨也不推荐！

煲汤的关键是小火慢慢煨，一定不能太封闭，要适当地让蒸气冒出来，这样可以使腥味慢慢蒸发掉，使汤味更醇正。

所以沙锅是最好的汤锅！

炖牛肉等气味重的肉类，一定要用凉水炖！

这样才能使肉中的血水完全渗出。

汤炖好了，一定浓郁醇厚！

因为骨髓里的脂肪全部都溶解到汤里了！

为了健康，咱们还是要适当地考虑下脂肪的问题。

特别是怕胖的MM，对汤上面漂的那层油要特别注意。

兰姨教你个办法：等汤冷却了，按自己每次的量分别盛到几个保鲜盒里进冰箱冷藏，等吃的时候拿出来加工之前，请先把上面凝固的那层白油撇掉，就可以避免摄入过多的脂肪了。

保鲜盒中的汤，每次吃多少用多少，不要反复加热。

煲一次汤最多不要超过4天。

夏天为了保鲜，可以放到冷冻室内冻一天再冷藏。

冷冻时注意盒子不能过满，以免冰块膨胀撑破盒子。

当然，经过冰冻的肉汤，口感是要大打折扣的。

<<温暖传家菜>>

媒体关注与评论

简单的菜最考验做菜人的用心。

很多人说不会做饭，问及家里谁做饭？

答案是妈妈。

因为是妈妈，所以会做。

厨艺其实不是什么高深的技术，只要有爱，只要有心，每个人都能成为技艺高超的厨师。

——兰姨

<<温暖传家菜>>

编辑推荐

《温暖传家菜》编辑推荐：只要有爱，有心，谁都可以成为技艺高超的厨师。  
传承自一带名厨的99道美味暖心家常菜，让跟家人一起吃饭的时光成为我们的珍宝。

<<温暖传家菜>>

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>