

<<米饭杀手2>>

图书基本信息

书名：<<米饭杀手2>>

13位ISBN编号：9787553500126

10位ISBN编号：7553500127

出版时间：2013-2

出版时间：中国国际图书贸易总公司广州分公司

作者：萨巴蒂娜

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>

## <<米饭杀手2>>

### 内容概要

《米饭杀手2》内容简介：美食堂系列再度精心呈现，吃货们钟爱一生的美味圣经。

有了这本《米饭杀手2》，相信谁都可以训练出米饭杀手，将米饭杀得片甲不留！

《米饭杀手2》针对各类人群的口味，将若干菜品进行逐一分类，包括“没肉你吃个什么劲”、“像悍匪一样吃饭”、“让神仙也自甘堕落的盖饭浇头”、“瞎拼瞎有理”等诱人章节。

书中每一道菜都是精心挑选，堪称米饭的天敌，令吃货们在饭桌上失去风度，连下三碗米饭还觉意犹未尽。

双色剁椒鱼头，响油鳝丝，毛血旺，土匪鸭，蚂蚁上树……看到这些名字，或闻到这些味道，你的大脑是否就被催眠了，消化系统开始冥想了，口水就要淌出来了……这些菜，就是吃货们念念不忘、钟爱一生的菜。

<<米饭杀手2>>

作者简介

## &lt;&lt;米饭杀手2&gt;&gt;

## 书籍目录

卷首语 3知道你是为我好，但我实在忍不了 20让人没节操的烧茄子 22但愿饭常有，扣肉共婵娟 24子曰：没肉你吃个什么劲！

261.盐爆肉丝 282.泡椒芹菜牛肉丝 303.甜辣酱鱿鱼 324.辣味红烧肥肠 345.焦溜丸子 366.红茶蜜香排骨 387.蒜瓣排骨 408.雪菜烧肥肠 429.避风塘大虾 4410.泡菜五花肉 4611.黑椒香菇鸡 4812.照烧鸡腿 5013.酥香辣鸡翅 5214.蒜茸开边虾 5415.豆豉蒸五花 5616.豉汁蒸带鱼 5817.焖炖牛肋条 6018.奶香白汁鸡腿煲 6219.红焖羊排 6420.栗子鸽肉煲 6621.番茄炖牛尾 6822.茄汁鱼 7023.煎烧鳗鱼 7224.萝卜烧鲳鱼 7425.三杯牛小排 7626.腐乳排骨 7827.响油鳝丝 8028.双色剁椒鱼头 8229.红烧带鱼 8430.干烧梭鱼 8631.竹笋红烧肉 88重口味专场——像悍匪一样吃饭 9032.土匪鸭 9233.土匪猪肝 9434.鲑辣椒爆肥肠 9635.香辣水煮虾丸 9836.辣子鸭 10037.小炒鸭胗 10238.海鲜麻辣香锅 10439.烧辣椒皮蛋 10640.血酱鸭 10841.东安子鸡 11042.泡椒芹菜小炒肉 11243.湘乡回锅藕 11444.剁椒牛蛙 11645.蒜烧黄鳝 11846.米椒鸡脆骨 12047.小米椒炒拆骨肉 122让神仙也自甘堕落的盖饭浇头 12448.豆豉鲮鱼油麦菜 12649.肉末蒸豆腐 12850.芹菜干张炒肉丝 13051.香辣鱿鱼 13252.豆瓣茄子 13453.私家酱烧茄泥 13654.泰式甜辣茄盒 13855.毛血旺 14056.蚂蚁上树 14257.尖椒肥肠 14458.口蘑豆腐饭 14659.石锅海鲜 14860.豉香烧豆腐 15061.豆干酱肉丁 152瞎拼瞎有理 15462.香菇榨菜炒毛豆 15663.草菇炒肉丁 15864.笋干爆鸡块 16065.榨菜牛肉丁 16266.XO酱烧豆腐菌菇 16467.韭菜炒三丝 16668.培根口蘑 16869.石锅鱼籽豆腐 17070.瓜片虾仁 17271.牛肉雪菜笋丝 17472.荸荠炒肉丝 17673.虾油木耳鸡块 17874.肉酱豆角 18075.酒香梅肉小蘑菇 18276.芹香鱿鱼虾 18477.干张丝炒韭菜 18678.什锦泡菜炒鱿鱼 18879.酱烧木耳肉片 19080.鸡刨豆腐 19281.萝卜蒜薹肉片 19482.剁椒豆腐蒸鸭血 196这货不是小菜，是毒品 19883.肉丁萝卜干 20084.酸萝卜丁 20185.瑶柱菜脯 20286.油渣白菜 20387.洋葱酥 20488.蜜汁肉脯 20589.鱼籽酱 20690.多味鱼松 207知识篇 208判断油温 208当香料遇到热油 209葱和油 209干红辣椒和油 210花椒和油 211姜和油 212豉汁和油 213米饭要下锅之腊味煲仔饭 214米饭要下锅之蛋炒饭 215米饭要下锅之上海菜饭 216米饭要下锅之菜烩饭 217炒菜也是分秒必争 218

## &lt;&lt;米饭杀手2&gt;&gt;

## 章节摘录

卷首语记忆里的那些米饭杀手每个人心目中，都有几样特别爱吃的菜吧？

我的米饭杀手菜是榨菜肉丝、尖椒肉丝、番茄炒蛋、红烧狮子头、糖醋排骨和我妈妈做的羊肉丸子冬瓜汤，只能是她老人家做的我才觉得可以当杀手，我自己做或者别人做的都不行。

她的秘诀是除了羊肉要用姜末去膻气外，还会在汤做好后，往汤里面倒几滴醋，虽然醋不多，却是点睛之笔。

而且妈妈每次给我盛汤的时候，都会给我格外多放几个丸子，因为她知道我特别爱吃。

其实羊肉丸如此多汁和美味，哪怕只有一颗，我也是可以吃光一碗米饭的。

但是妈妈给的爱总是那么泛滥，多得让你应接不暇。

还有一次我去看望我的一个好朋友，因为她正在低谷期，于我而言，因为命运相仿佛，我那段时间也是有点灰色的。

没想到一见之下，她状态竟然还不错，不仅如此，她还下厨给我做了一道红椒牛肉丝吃。

我们姐俩就坐在那张小桌子上对着一道菜慢慢吃，我连尽了好几碗米饭，虽然她一再提醒我要注意体重，但还是对我欣赏她的手艺满足地不行。

不开心的事情我们谁都没有说，仿佛一道好吃的牛肉丝不仅杀死了米饭，也杀死了那个时候的阴霾。

好吧，这只是关于我的两个米饭杀手的小典故，我相信对于读者您来说，也会有很多很多自己的故事。

记得当时做第一本《米饭杀手》的时候，我们颇为踌躇，愁的是好吃的菜太多了，根本放不下。

不仅如此，数不尽的中国才俊还在不断发明新菜式、改良旧菜式，哪怕就是普通的回锅肉都有无数个变种而且在专业的烹饪论坛上吵个热火朝天。

编辑们本来就来自天南海北，纷纷贡献自己认为的米饭杀手，还有热心读者也在投稿，结果让我们越收越多，最后感觉那本书得出个1000多页才带劲。

于是，《米饭杀手》续篇就这么来了。

就如同美剧似的，第一季如果好看，就会有第二、第三季，每一季自然高潮迭起，精彩纷呈才对得起读者，我们就是这么打算的，而且一点都不担心，因为在出这本图书的时候，本书的编辑主任贺天就跟我抱怨他又胖了，现在很少回头率了。

所以，亲爱的读者，看这本书的时候，您可要悠着点啊。

内文范例：盐爆肉丝盐爆肉丝是个经典菜，充分发挥了盐这个虽不起眼但谁都离不开的调料的所有魅力。

朴实的猪肉加盐，比神马山珍海味都好吃。

用料猪里脊肉150g | 香菜250g | 鸡蛋1个 | 盐4g | 鸡精1/2茶匙 | 料酒1茶匙 | 葱丝、姜丝 各5g | 白胡椒粉2g | 淀粉 少许 | 油2汤匙做法1将猪肉切成丝，加入1g盐、料酒腌制片刻，将鸡蛋打散，取适量蛋液与淀粉一起放入肉中上浆，静置片刻。

2香菜洗净，切成寸段。

另将剩下的盐、鸡精、白胡椒粉加入少许水制成调味汁备用。

3锅中放油烧至五成热，先爆香葱丝和姜丝，然后将肉丝放入滑炒，肉丝变色后即刻转大火，肉差不多九成熟的时候，放入香菜段，大火爆炒，待闻到香菜的香味后，放入调味汁炒匀即可。

为什么用大火？

炒这道菜的时候不能恋战，绝对应该是猛火快炒，这样肉才不会老，香菜也不会被炒到丢了魂儿。

趁着香味正浓的时候出锅才是王道。

泡椒香芹牛肉丝用料牛里脊肉150g | 芹菜150g | 泡辣椒50g | 生抽2茶匙 | 泡姜50g | 料酒1茶匙 | 淀粉少许 | 鸡精1/2茶匙 | 油2汤匙做法1将牛里脊肉泡净血水，切丝，加入少许生抽、料酒、淀粉腌制入味。

芹菜洗净，斜刀切丝，另将泡姜和泡辣椒同样斜切丝。

2锅中放油烧至六成热，先放入泡姜，炒出香味之后，放入牛肉丝，大火翻炒至变色，放入泡辣椒和芹菜。

## <<米饭杀手2>>

3加入剩余的生抽、鸡精，翻炒均匀，待芹菜稍稍软一些,并且牛肉熟透的时候即可。

最嫩的牛里脊肉在哪？

最嫩的牛里脊肉就是俗称“黄瓜条”的那一根细长条的纯瘦肉，不差、不老、香嫩、不腻，是炒菜中不可或缺的好东西啊！

芹菜在这里是半食材半调料的東西，如果它和泡辣椒带着牛肉出来鬼混，接下来会发生什么事情用膝盖也能想到了。

甜辣酱鱿鱼鲜嫩而又甜辣的鱿鱼，厚实又有嚼劲，一般人对它没什么抵抗力，瞬间将其消灭之后，把米饭扣在盘子里——汤汁是一滴也不能放过啊！

用料 鱿鱼片500g | 青、红椒 各1个 | 洋葱1/2个 | 泰式甜辣酱25ml | 鸡精1/2茶匙 | 盐1/2茶匙 | 白胡椒粉 少许 | 淀粉 少许 | 油 2汤匙 做法 1将鱿鱼片洗净，切十字花刀，然后放入沸水中焯烫一下，待鱿鱼片卷起成鱿鱼卷后捞出沥干水分。

将青、红椒去籽洗净，掰成片，洋葱洗净切片，浸在清水中备用。

2将盐、鸡精、白胡椒粉和淀粉放在一起，加适量水搅拌均匀制成调味芡汁。

锅中放油烧热，将洋葱、青、红椒放入爆香，然后放入鱿鱼，加入泰式甜辣酱翻炒1分钟。

3放入调味芡汁迅速翻炒均匀，看到芡汁变得浓稠后盛出即可。

炒熟之前还要焯？

没错，要知道咱们在超市买的鱿鱼一大特点就是出水，如果放在锅里直接炒的话，这道菜八成就会变成汤水版的，预先焯制可以有效防止食材过多出水，这个方法很多食材都适用。

红茶蜜香排骨用 料 肋排600g | 姜丝25g | 红茶茶包1包 | 盐1茶匙 | 冰糖1汤匙 | 老抽1茶匙 | 油3汤匙 做法 1将肋排飞水，撇去血沫，然后继续煮至大约五成熟。

将红茶用沸水冲泡后，扔掉茶包，红茶留用。

2锅中放油烧至六成熟，放入姜丝，中小火煸炒1分钟左右，再将煸透的姜丝取出，然后放入肋排大火煸炒一下。

3加入适量刚才煮排骨的汤和红茶、盐、冰糖、老抽，大火烧开，最后小火收汁即可。

多熟算五成熟？

待排骨的外表完全变色的时候，再煮1-2分钟就差不多了。

其实你也可以让压力锅直接上阵，但是这样势必减少收汁时间，入味不够充分。

<<米饭杀手2>>

编辑推荐

<<米饭杀手2>>

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>