

<<菜鸟下厨>>

图书基本信息

书名：<<菜鸟下厨>>

13位ISBN编号：9787553500843

10位ISBN编号：7553500844

出版时间：2013-7

出版时间：上海文化出版社

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>

<<菜鸟下厨>>

内容概要

本书是美食堂系列图书的第十二本。

都市生活越来越紧张，饭店菜价也越来越昂贵，你是否也在为自己不会做可口的饭菜而烦恼呢？

本书所选菜品简单易学，选料丰富大众，每道菜都美味可口，让人垂涎三尺。

美食教主萨巴蒂娜用幽默、轻松的语言，配以大量精美且详细的图，精准地描述了每道菜的步骤，即使你不认识字，或者你是下厨没多久的厨房菜鸟，也能学个八九不离十。

<<菜鸟下厨>>

作者简介

<<菜鸟下厨>>

书籍目录

[目录] Part1 经典大菜你演绎毛蟹炒年糕川味香辣蟹盐酸鸡番茄焖青鱼酱香干切牛肉红烧狮子头台式三杯鸡豉油鸡蜜汁烤排骨酸辣肥牛金针菇粉蒸排骨香辣招财虾苏式熏鱼豉汁凤爪川味椒麻鸡茶香鸡块龙井虾仁腰果虾仁油豆腐夹肉焦熘肉片Part2 现学现做炒俩菜香辣小炒肉红焖大虾香辣虾剁椒爆肚丝酸辣炒鸡杂客家小炒香辣炒螺蛳葱爆沟三鲜泡菜鸡片虎皮尖椒虾蓉藕盒椒盐菱角榄菜肉酿红椒虎皮尖椒肥牛盐酥虾水晶虾仁宫保虾球香辣沙茶鱿鱼须酸甜小鱼丁香辣酱炒肉丁芥辣牛肉条Part03 蒸闷炖烧无压力客家酿豆腐锅烧羊肉香辣猪蹄水晶蹄膀冻东北乱炖小鸡炖蘑菇羊肉煲棱角焖五花肉双菇牛腩玫瑰腐乳猪蹄花雕醉鸡蘑菇红烧肉蒸珍珠丸子南宁柠檬鸭西湖莼菜汤韩式大酱汤红薯银耳羹砂锅海带脊骨汤菠菜扇贝汤Part04 主食厨房你做主海鲜炒面干炒牛河鱼丸鲜汤面煎饼果子腊味煲仔饭葱油饼鸡蛋饼鲜虾馄饨Part05 点心小菜各一碟鲜肉汤圆黑洋酥汤圆四川洗澡泡菜油墩子椰香红豆糕豆沙绿豆糕五香花生双味春卷赤豆糯米饭番茄海鲜锅巴咸蛋黄锅巴Part06 菜鸟必会技能和面蒸米饭菜刀在手&肉类切备菌菇菜切备叶菜类切备余焯、油温、腌制挂糊、上浆制作肉馅螃蟹的处理、自制青酱、鱼肉泥制作

<<菜鸟下厨>>

章节摘录

[精彩试读]卷首语 如果不认识字，依旧能够学做菜我人生当中的第一本菜谱书是《大众菜谱》，也许你今天再去考证的时候，当年大批量以此命名的图书早已经绝迹了。

我家里那本，在我熟读之后，被置于油烟机之上，沾染了无数油烟之后，不知所踪。

现在想想看，当时真正独立按照这本书学会的菜寥寥无几，还都是在爹妈的指导之下才获得了成功的喜悦。

所有印在书本上的东西，比起数理化来，我最爱埋头去学的还是菜谱书。

我一直在想，如果我不认识字，有没有一本菜谱书能教会我做菜呢？

在当时，我甚至不知道一道菜做出来到底该是个什么样子。

于是乎，时光如梭，机缘巧合，今天的我就在创造着若干年前我梦寐以求的东西——一本让人不认识字也能学个八九不离十的菜谱书。

几乎每一个人第一次下厨房的时候，都会遇到各种问题：刀怎么拿？

肉怎么切？

油怎么热？

料怎么放？

味怎么调？

五花八门千奇百怪——我也一样。

我第一次下厨房的时候，切的黄瓜片，用我老娘的话讲：“还不如不切，生吃啃出来的都比你这个好看。

”是啊，我那会儿连刀应该怎么拿都不知道，能够以没有挂彩状态出来我就已经很自豪了。

如今，这本书里面已经尽量全面地将这些问题用图片做了解释，我是多么想拿着这样一本书退回到从前啊。

后来渐渐摸到了一些做菜的门道，但是有时候咸了有时候淡了，有时候没熟透有时候过火了这些问题又来了。

现在这本书再度为从前的那个我和现在的诸位尽力提高成功率，什么步骤该是个什么样子，一目了然。

做菜其实挺复杂的，切工、火候、味道、锅具、火力、操作习惯等等，一道菜的成功与否，有无数条件在左右着。

不过当你把所有的环节都经历过、体验过，了然于心的时候，你会发现做菜其实是一个简单并且充满乐趣的过程，因为你是正在创造所有人喜闻乐见的东西。

我就特别热衷于创造人们喜闻乐见的东西，杂志、书、各种好吃的，均是如此。

内文范例毛蟹炒年糕又到一年吃蟹时秋天到，痒的不是蟹脚，而是我们的十指，心心念念等了一年，终于又到了螃蟹最为肥美的时刻，不好好享用一番似乎真还有些对不住自己呢！

用料毛蟹(雌)2只年糕150克葱、姜各5克面粉 适量料酒1汤匙老抽2汤匙盐1茶匙白糖 少许做法1. 毛蟹大约在农历六月开始上市，强烈建议买雌蟹。

将其用小刷子(牙刷就可以)刷洗干净。

2. 将蟹一切为二。

葱切段，姜切片，备用。

3. 螃蟹并不是全身都可以食用的，我们需要去除蟹鳃等不可食的部分。

4. 有的年糕很硬，如果质地太硬不好下刀，可先用温水浸泡10分钟。

5. 将年糕一条条掰开，切薄片备用。

6. 逐一将螃蟹切开的那一端沾上干面粉。

7. 将沾了面粉的切口对着油放入锅中，烧住面粉。

8. 再用锅铲炒至金黄色。

9. 把蟹拨到一边，放入葱段姜片煸炒出香后与蟹一起翻炒。

烹入料酒去腥，并加入老抽、盐。

<<菜鸟下厨>>

10. 往锅里加入半碗水，大火烧开，改中火继续烧5分钟，也可加盖焖片刻。

11. 打开锅盖，倒入年糕片不停翻炒，煮片刻，至年糕片渐渐变软。

12. 继续翻炒片刻，并加糖大火收汁，至年糕软糯、汤汁浓郁，就可以出锅了。

川味香辣蟹天府味道成都真不愧是天府之国，竟能创造出此般美味的香辣蟹！

先嘬一下外壳，让辣味瞬间充斥整个口腔，接着就要把整只蟹消灭干净，当然连蟹腿也不能放过，最后，那肉肉的大钳子，一定要整块肉一起吞进嘴里，香香辣辣，好满足！

用料螃蟹2只干红辣椒10根豆豉、姜蒜末各少许葱段、姜片、蒜瓣、花椒各适量白酒、香油、水淀粉各1汤匙白糖、盐各1茶匙淀粉15克老抽2茶匙做法1. 香辣蟹对于螃蟹并无很高要求，此处用的是河蟹，但海蟹如花蟹、青蟹其实也都可以。

2. 事先备好的豆豉、姜末、蒜末浸在香油中一个小时。

辣椒切半备用。

3. 将肉蟹用牙刷刷洗干净，去掉内脏、鳃部。

大闸蟹一切二，若是用海蟹，则可一切六。

4. 将切好的大闸蟹放入少量白酒腌制几分钟，白酒能使做好的成品更富有香气。

5. 在螃蟹切开的部位沾上淀粉，这样蟹黄不会散。

身上也可撒适量淀粉，抖去多余的。

6. 锅内放油烧至五成热，放入花椒、葱段、姜片、蒜瓣爆出香味，再放入干辣椒翻炒片刻。

7. 然后倒入做好的调料，搅拌均匀。

8. 螃蟹下锅翻炒均匀，注意炒制动作尽量轻柔。

9. 中火炒至蟹表面的颜色呈现金黄色。

10. 加入水、盐、老抽，翻炒均匀，大约炒1分钟，然后转成大火。

11. 待锅中汤汁还剩下1/3时，加入一勺白糖，帮助收汁，最后淋入水淀粉，就大功告成啦！

以肥为美的蟹螃蟹在下锅翻炒之前还可以过一次油，一来可以定形，二来还能增添香味。

而且油温要高，否则蟹容易吸油，如果过于油腻，这螃蟹就失去原本细致的口感了。

盐酥鸡台湾的街头味道一道普通的盐酥鸡，却遍布台湾大街小巷，人们甘愿为它排起长龙，吃到流连忘返。

试想咔嚓一声，咬破混合着各种香料的酥脆表皮，滑嫩多汁的鸡肉被九层塔的香气完全地引诱出来，多么令人心驰神往！

用料鸡腿2个台湾地瓜粉250克新鲜九层塔2支大蒜3瓣盐少许糖1茶匙鸡蛋1/2个米酒2汤匙生抽2汤匙白胡椒粉2匙黑胡椒粉1茶匙五香粉1/2匙肉桂粉2匙咖喱粉1/2匙做法1. 原料中的台湾地瓜粉淘宝有售；九层塔买不到可用罗勒代替；没有米酒，可用料酒去腥。

2. 鸡腿洗净，表面纵向切一刀，沿腿骨把粘连的肉和筋都切断，再顺着鸡肉纹理切小块。

3. 大蒜去皮，如果用的是老蒜，用手剥费力的话，可以先将其拍松，就好剥多了。

4. 用压蒜器压成蒜蓉备用。

蒜蓉可以使鸡肉去腥、增加香气。

5. 将白胡椒粉、黑胡椒粉、肉桂粉、咖喱粉、五香粉加适量盐与地瓜粉均匀混合，做成炸鸡粉。

6. 把鸡块加入和蒜蓉一起剁碎的九层塔、米酒、生抽、糖、少许盐和白胡椒粉等混合香料。

7. 鸡蛋打散成蛋液，用蛋液抓匀鸡肉。

蛋液要慢慢倒入（不需太多），蛋液能帮助鸡肉锁住肉汁。

8. 鸡块的腌制时间最好不少于1小时。

在腌好的鸡块表面均匀裹上炸鸡粉，并静置5分钟。

9. 锅中倒油加热至六成热，倒入鸡块炸2分钟左右。

10. 炸至鸡肉表皮坚硬，捞出静置3分钟。

11. 油烧至八成热，再倒入鸡块炸1分钟至表皮金黄，捞出沥油即可。

让鸡味道更佳盐不能多放，防止鸡块肉质变柴。

使用苏泊尔火红点炒锅就很方便掌握油温，当锅内的火红点变成全红的时候，表示温度已经到达180，此时最适合下料

<<菜鸟下厨>>

编辑推荐

[编辑推荐]现在的吃货越来越多，但是厨艺精湛的人却没有随之呈直线上升。

对于每一个厨艺一般的人来说，那些在厨艺上得心应手的人实在是让人羡慕嫉妒恨啊！

也许大家还记得自己第一次进厨房的狼狈经历，那时候，连刀怎么拿、肉怎么切、油怎么热、料怎么放、味怎么调，都让我们如临大敌一般。

现在，有这样一本全步骤、详细精准的图解菜谱摆在了你面前，它尽量全面地将上述那些问题用图片做了解释，即使你是第一次下厨，也不用惴惴不安了。

也许经过几次折腾，当你把所有的环节都经历过、体验过，了然于心的候，你会发现做菜其实是一个简单的并且充满乐趣的过程。

<<菜鸟下厨>>

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>