

<<一个人也得下厨房>>

图书基本信息

书名：<<一个人也得下厨房>>

13位ISBN编号：9787205065201

10位ISBN编号：7205065208

出版时间：2009

出版时间：辽宁人民出版社

作者：林欣浩

页数：218

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>

<<一个人也得下厨房>>

内容概要

从来没进厨做过饭？

恭喜！

因为翻开《一个人也得下厨房》后，你会惊奇地发现，自己被隐藏许久的超强烹饪能力！

厨房里的十万个无厘头“为什么”，让你在好奇中成长为你调的料理高手！

每一道熟悉的菜，都会给你不同的感受，每一道陌生的菜，保证你看了就会做！

为什么凉拌黄瓜是号称永远做不坏的菜？

为什么乐观主义者的标志之一是炒鸡蛋？

为什么时空穿越者的秘密武器是石锅拌饭？

为什么忍者最爱吃的是炒面？

为什么可乐鸡翅被当作智商测试的标杆？

为什么啤酒烧猪排被成为游戏党的指定美食？

这是一本特殊的菜谱。

不仅仅局限于介绍做菜の詳細步骤，它用积极的观念去诠释单身生活的新意义，让读者明白一个人也可以下厨房，一个人也可以好好生活。

<<一个人也得下厨房>>

作者简介

林欣浩，作为一个老资格的已婚宅男，实在看不下去广大单身青年们的糟糕生活状况——尽管自己曾经也这样。
写这本书的目的就是为了让大家都能够开心地去做菜，希望读者们在这过程中，能体会到生活里之前没有发现过的快乐。

<<一个人也得下厨房>>

书籍目录

- 引言：做饭这件事儿 一 让你的厨房变成美食工厂 检阅你的厨房设备 食物的采购
 食物的储备 养成良好的做饭习惯 二 刀俎生花 厨房刀法 1.有本事你把这菜做坏—
 一凉拌黄瓜 2.酒桌不倒的法宝——醋拌木耳 3.大战故障光环——凉拌西红柿等 4.以德鉴人
 ，以貌论菜——凉拌沙拉 凉拌菜的简单规律 三 汤底捞月 5.享受不起的贵族待遇——
 煮汤基础 6.菜小学问深哦——西红柿鸡蛋汤 7.我要大泡泡！
 ——奶油玉米浓汤 8.厨间找乐，菜里寻欢——疙瘩汤 9.今天好运气，老狼请吃鸡——炖鸡
 10.喝了不用娶媳妇——苦瓜绿豆汤 四 炒锅翻腾 炒菜基础 11.做个乐观主义者嘛—
 一炒鸡蛋 12.刚者易折柔难摧——虾米炒芹菜 肉类的处理 13.老百姓的乐儿——鱼香肉丝
 14.做好拿去馋老外——宫保鸡丁 15.菜里英雄——清炒虾仁 16.非主流奇菜——香菇炒芦荟
 五 菜饭共餐 17.你再挑剔也不怕——百变炒饭 18.时空穿越者的秘宝——石锅拌饭
 19.忍者的最爱——炒面 20.每逢感冒倍思亲——鸡蛋挂面汤 21.绝对比加州人做得更好吃—
 一牛肉面 22.热气腾腾真省事——自制涮火锅 23.看快餐电影，做快餐食品——微波炉比萨
 24.防戳防扎防点穴——三明治 六 蒸汽朦胧 25.看似好做其实难——鸡蛋羹 26.送给
 理科生——香芋蒸火腿 27.学好麻烦学坏易——口蘑水蒸鸡 28.“喂，是李婶儿吗？
 ”清蒸鱼 29.男人就该无所不知——酒酿清蒸鸭子 七 炖煮流香 炖煮基础 30.智商
 测试的标杆——可乐鸡翅 31.别跑！
 炖的就是你——炖田鸡 32.忙里抽闲省时间——家常炖肉 33.待他自熟莫催他，火候足时他自美
 ——红烧肉 34.有些事，情何以堪——啤酒牛肉 35.勿以相貌论英雄——土豆炖牛肉 36.肉
 嫩味美，巧舌如簧——栗子黄焖鸡 37.爱如骄阳情似火——水煮鱼 38.群众纷纷表示用来相亲效
 果良好——家常熬鱼 八 脂肪当道 煎炸基础 39.做给青春里的她——街边烧烤 40.
 一般人猜不出做法——炸苹果圈 41.送给标题党们——油豆皮素鸭 42.安慰怕胖的你——蔬菜天
 妇罗 九 烘焙情调 43.游戏党们的美味西餐——啤酒烧猪排 44.倍儿、倍儿有格调！
 ——普罗旺斯鹅肝硬饼 45.女孩儿要用话来哄——柠檬茶香骨 46.非常好用的sorry——微波炉蛋
 糕 47.投币式傻瓜甜品——双皮奶 48.人人都爱哆啦A梦——铜锣烧 49.平凡的浪漫——山寨
 法国大餐 十 结语

<<一个人也得下厨房>>

章节摘录

一 让你的厨房变成美食工厂 检阅你的厨房设备 在开始做饭之前，首要的事情是熟悉您的工作环境，查看一下厨房里都有哪些设备。

最基本的，一般的厨房都会配备一套煤气灶和抽油烟机。而且新一点的灶台都是自动打火的，既安全又方便。

用煤气灶只需要注意一点，就是煤气灶和煤气管道之间连接的那个胶皮管用一两年就需要更换，注意胶皮管老化破裂，或者是接口处松动。

您可以化一些肥皂水抹在接口处，有气泡产生就是漏气了，要立刻关上煤气的总阀门，自己更换或者报修，这一点万万马虎不得。

如果有的厨房没有煤气灶，那么买一个电磁炉也完全胜任各种菜肴的烹制。电磁炉携带和使用都很方便，又没有漏气的危险。

可以买个价钱比较贵的名牌，用起来放心一些。

电饭煲用着是很方便，不要犹豫了，买一个吧。

锅碗瓢盆之类的厨具，购买的准则是，尽量不买带涂料的。锅就是纯铁的，不要不粘锅。

碗碟就是瓷的，接触食物的部分不要有绘制的花纹。

所有的器具都不要用铝的，这些都是为了保证食物的安全。

如果是刚学做饭的话，只买一个带盖的炒锅就足够了。

这个锅可以炒菜、可以煎炸、可以烤、可以煮，买一个配套的铁架子放锅里还能蒸，基本上能满足所有烹饪的需要。

你还需要购买两个切菜板和两把菜刀。

这两套要做上标记，一套用来处理生食，一套处理熟食，不能混合使用，避免生熟食之间互相污染。

你还需要买一大桶油，放在避光干燥的地方保存。

买一个小油壶，一次倒一些来用。

调料里，有一些是你肯定要用上的。

盐、糖、醋、酱油、麻油（香油）、生粉（团粉），这些在做饭前都应该买好。

还有一些则是根据自己的口味酌情购买，比如胡椒粉、孜然、花椒、八角（大料）之类。

去超市的调味品区慢慢浏览，可以想起好多来的。

这么一套设备就算全部添置，其实也花不了多少钱。

外面饭菜的价格那么昂贵，做几顿饭，这钱就挣回来了。

食物的采购 食物采购的原则，基本上是越天然的越好，新鲜的比冷冻的好，更比袋装的好。

原料比半成品好，更比可以直接吃的熟食好。

如果非要选择袋装食品，那就尽量选保质期短的。

除了用保鲜膜包装的无公害蔬菜外，无论是超市还是农贸市场，蔬菜的价格都不是很贵。

去摊贩上买菜的时候，不要买街边的，而是买市场里面的，一般里面的都比较物美价廉——地利不好，只能靠物美价廉来吸引顾客了。

想买便宜货的话，很多超市有打折活动，有的超市早晨起来的菜很便宜，不过我估计你不会愿意为了省几毛线和一群奶奶们抢菜。

在晚饭后，农贸市场里也会有一些摊贩卖便宜菜。

他们急着回家，买菜的也都是时间充足的中老年人，而不是急着买去做饭不在乎菜价的年轻人。

因而这时候的蔬菜常常很便宜，有时是论堆论把卖的。

肉类没有别的推荐，去大品牌的连锁店或大超市买吧。

这个东西一定要保证来源安全。

鸡肉可以考虑直接买鸡大胸。

虽然鸡小胸更好吃，但是鸡大胸价格便宜，也没有骨头。

一块鸡大胸可以做一到两个菜。

<<一个人也得下厨房>>

买海鲜最好不要选择摊贩，据说为了保证水产新鲜，有的不良商贩会放添加剂。我想还是超市里放心一点吧。

买各种经过加工的食品的时候，个人觉得，越简单越原始的越好。

有很多加工食品为了吸引顾客，强调它的营养功效。

比如挂面就有蔬菜挂面之类，乍一看这产品挺好，绿绿的很好看，味道不同了还有营养功效，蔬菜多有营养啊。

但转念一想，那么一大把挂面，充其量含有多少蔬菜？

还不如你吃饭的时候多吃几口青菜营养来的多吧？

价格却要贵很多。

再者这些功能性产品增加了食物加工的难度，使用稳定剂等添加剂的可能性更大，实在是得不偿失。

网上有一个介绍保健品的帖子很有趣，说某提取自西红柿的营养品本身工艺那是没的说，在工厂里，西红柿的皮和肉被严格地剥离开，皮上不带一点肉，肉上也不带一点皮，然后分别从皮和肉里提取营养素，做成了不同的营养品，定上高价卖给你。

然后该公司的专业营养师会建议你一起服用，效果更佳。

于是恭喜你，“你花几百块，让失散了多年的果皮和果肉团聚在一起”。

个人看来，很多所谓有特殊功效的产品，如果是取材于日常食物，不如直接去买该食物吃，效果也许会更好。

其实一些传统观念里的名贵食品也一样。

比如燕窝鱼翅熊掌人参之类，这类食品名贵的直接原因肯定是因为它们不容易获取。

然而越不容易获取的东西它的营养价值就越高吗？

那这样的话还不如去吃钻石。

难不成人类进化了这么多年，在大自然出产的那么多食物里，偏偏是平时吃不到的东西才对身体最好吗？

就算从概率上说，咱们平时吃到的食物里，也应该有很多不比那些名贵食品差才对。

食物的储备 很少有年轻人能每天现买菜现做。

为了方便，一般人都是一次买很多的菜肉，储存起来。

叶子类的蔬菜，放到冰箱的蔬菜盒里就行。

但存放时间也不应该超过一个礼拜。

胡萝卜、土豆这样块茎类的蔬菜，放在干燥避光的阴凉处就可以。

鸡蛋放在冰箱的冷藏室里就行。

肉类买回来后，按照每顿吃的量切成小块，用保鲜膜放在冰盒里，吃的时候拿一个出来化冻。

如果想加快化冻的速度，可以泡在清水里，或者用微波炉的化冻功能。

保存肉馅的时候，可以把包好的肉馅压成肉饼再放到冰盒里。

这样化冻的时候，肉馅和外界的接触面比较大。

如果是一团的话，外面的化了里面的还冻着。

有一些干燥的食物，只要注意密封，可以储存很长时间。

可以多买一些这样的食物留着，比如干木耳、干香菇、虾米（海米）、粉丝。

这些菜在制作前大都需要浸泡，变软了才可以吃。

养成良好的做饭习惯 在整个做饭期间要注意的就是，所有的器具都要生熟分开。

为此您最少需要准备两个菜板和两把菜刀，并把它们分开存放。

切生食用的菜刀和案板和餐具分开，最好每次使用过后都用清洁剂清洗。

这样做是避免生食中的细菌污染熟食餐具。

不用担心这会给你带来多少麻烦，只要头几次注意，很快就可以养成习惯的。

有一些炖煮菜需要在火上烧很长时间，当然不能一直守着，这时可以去做别的事情。

但是千万不要把这事儿忘了，隔三差五地要去查看一下，看看是不是干锅，或者有别的问题。

如果怕自己忘了，可以定一个闹钟提醒自己。

合理地安排步骤，可以节约很多时间。

<<一个人也得下厨房>>

比如为了去除蔬菜表面的农药，我们在做菜之前，可以把蔬菜放到盐水里浸泡一段时间。

很多肉类在制作前也需要腌制一会。

我们在做饭的时候就可以先把这些需要浸泡腌制的食物泡上，再去做别的工作。

等到别的工作做好了，菜也浸泡好了。

做饭常常会把厨房搞得一团乱，到处是水和食物的碎屑。

如果你想让自己拥有一个良好的工作环境，或者给别人留下干净利落的印象，那么就要养成边做饭边收拾的好习惯。

厨房里要有几个脏净程度不同的抹布，每在厨房弄脏一点，就随手擦干净。

这样做好饭后，厨房还是整洁的，也省得再收拾厨房的麻烦。

用炒锅炒菜的时候会向周围溅，你自己要戴上围裙，还可以在炒锅的旁边铺一些硬纸，省得把灶台弄脏。

但是一定要小心避免引火，特别是沾了油的纸，更容易着火。

二 刀俎生花 做一盘好吃的菜肴并不像你想象的那么困难，甚至只要学会刀切，不用点火加热，就可以制作出很多精致好吃的美食来。

我们的烹饪之路从凉拌菜开始吧。

<<一个人也得下厨房>>

媒体关注与评论

以其说是一本烹调的书不如说是小品。语言挺风趣的，而且教的东西非常简单易做，材料也很容易找，调料也是最基本的调料。在轻松幽默的语言中不知不觉地记得了做法。

做饭原来也是可以很有趣的……嘻嘻……

<<一个人也得下厨房>>

编辑推荐

不是所有菜谱都一脸正经，不靠谱作者独创出寨版爆笑食谱《一个人也得下厨房》，没有任何烹饪知识，也能做出有爱的食物？

又懒又宅也能下厨？

嗯哼！

让你领悟：下厨和省可以如此神奇地融洽共存！

<<一个人也得下厨房>>

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>