

<<从小爱吃的菜>>

图书基本信息

书名：<<从小爱吃的菜>>

13位ISBN编号：9787503222412

10位ISBN编号：7503222417

出版时间：2004-09

出版时间：中国旅游出版社

作者：《贝太厨房》工作室

页数：149

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>

## <<从小爱吃的菜>>

### 内容概要

作为社会中坚力量的三十而立，四十不惑的一代人，都有过一个物质匮乏的童年，但幼时的滋味却根深蒂固，成了固定的口味。

本书收集了60道最贴心的家常菜，包括清新素食，馋嘴肉食，美味鱼是，鸡蛋豆腐等。

相信在制作本书中的佳肴时，更能为你带来浓浓的童时回忆。

<<从小爱吃的菜>>

书籍目录

清新素食 尖椒土豆丝 蒜茸黄瓜 红烧茄子 四川泡菜 桂花糯米藕 老油条丝瓜 豉椒苦瓜 粉  
丝炒银芽 酸辣白菜 雪菜炒冬笋 松仁玉米 雪菜豆板酥馋嘴肉食 火爆腰花 干炸丸子 糖醋小  
排 红烧肉 回锅肉 粉蒸肉 东坡肉 梅菜扣肉 香辣蹄花 花生猪脚 葱爆羊肉 酱牛肉 白斩  
鸡 姜母鸭美味鱼虾 五香熏鱼 炸小黄鱼 大蒜烧鲶鱼 清蒸鱼 酸菜鱼 剁椒鱼头 水煮鱼 清  
炒虾仁 椒盐虾 响爆鳝糊鸡蛋豆腐和其他 锅\*豆腐盒 家常豆腐 麻婆豆腐 红烧面筋 素什锦  
椒盐炸豆腐 尖椒鸡蛋 蒸蛋羹 番茄炒蛋 菠菜蛋汤荤菜妙配 鱼香肉丝 京酱肉丝 木樨肉  
干煸四季豆 海米冬瓜 鱼香茄子煲 咸鸭蛋黄炒南瓜 蚂蚁上树 狮子头炒青菜 火腿炒蚕豆 黑  
三剁 香菇焖鸡块 鱼头豆腐汤 冬瓜丸子汤中国菜知识介绍 米、面、豆 液体调料 固体调料  
干货中国菜技巧 米和面 基础刀功 鱼虾的处理 和水有关

## &lt;&lt;从小爱吃的菜&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘准备时间：20分钟烹饪时间：40分钟特色：并不真的是熏，可是却有浓郁的熏味，一吃再吃也不愿停手。

不过多吃容易上火，可以搭配吃豆豉苦瓜，因为苦瓜清热去火，豆豉有解表去烦的功效。

用料：草鱼 1条(700g)料酒 1 / 2汤匙(8ml)酱油 2茶匙(10ml)白砂糖 2茶匙(10g)五香粉 1茶匙(C9)胡椒粉 1 / 2茶匙(3g)香醋 2茶匙(10ml)姜片 2片葱段 2段姜末 1茶匙(5g)油 200ml(实耗50ml)做法：1. 将草鱼洗净，用锋利的刀从鱼的脊背部划开，剔出两片净鱼柳，清理干净后，将鱼柳鱼皮朝下放在砧板上，斜切成厚0.5cm左右的薄片。

2. 把鱼片放在碗中，加入姜片。

葱段和酱油(1茶匙，5ml)，腌10分钟备用。

3. 将料酒，白砂糖、五香粉、香醋和酱油(1茶匙，5ml)放入锅中，加入1杯水熬煮5分钟，盛在碗中，晾凉备用。

4. 大火烧热炸锅，当油温升到八成熟的时候(油面上方有明显烟气冒出)，把鱼片放入油中，用筷子轻轻滑开，炸至表皮略黄，鱼肉发紧即可。捞出沥油。

5. 再次将锅中油烧热，将鱼片入油锅再炸一次，用漏勺或笊篱捞出，趁热立即放入调料碗中吸味，放15分钟以上，即可食用。

小贴士：1. 鱼肉质细嫩，没有较粗的筋络，纤维组织不紧密，油炸时不要用筷子或漏勺过度翻动，以尽量保持鱼片的完整。

2. 鱼肉还有导热性差的特性，人们在煎炸整鱼时，常会发生鱼皮粘锅的情况。

要使煎鱼不粘锅可按照下述四种方法预先处理：先将锅洗净、擦干、烧热，用一块鲜生姜在锅底涂抹，使锅底沾上一层姜汁，然后放油加热，油热后煎鱼，鱼皮不容易粘锅；洗净的鱼(大的切成鱼块或煮鱼片)，沾上一层鸡蛋糊，然后下锅煎炸，煎至金黄色时翻面煎另一边，这样不会粘锅；将洗净的鱼、鱼块，沾上一层薄薄的面粉，放入油锅煎炸，能使鱼形完整、鱼皮不粘锅；煎炸前，鱼或鱼片用细盐，料酒腌渍一下，然后下油锅，这样也可使鱼皮不粘锅，但要用厨房纸巾事先将多余的水分吸净，才不会爆锅。

.....

## <<从小爱吃的菜>>

### 媒体关注与评论

编前话作为社会中坚力量的三十而立。

四十不惑的一代人，都有过一个物质匮乏的童年。

从那个年代走来的人知道，一枚鸡蛋，一点点肉，已经足够让人欢喜雀跃了。

记得仅仅一个西红柿炒鸡蛋，可以吃够整整一个夏天：拌饭，下面，做汤，做浇头，能变换很多花样。

这样还嫌不够，为了留住夏天的滋味，还要隆重做成西红柿酱，灌进打点滴的空玻璃瓶里，橡皮塞上插一根针管，上笼屉蒸好后马上拔出，西红柿酱就可以安全地密封在瓶子里了。

等到冬天来临的时候，从床底下郑重取出，打开一瓶来吃，也是十分舍不得的样子。

那个时候芝麻酱是要限量供应的，所以馒头蘸芝麻酱白糖是所有小孩子——童年时代的我们——梦寐以求的美味。

那一圈小脑袋围在竹蒸笼前，一掀笼屉，热气腾腾地升起来，小脑袋们绝不会往回缩，反倒探着头，瞪大眼睛，盯着屉布上睡着的胖胖的白面馒头。

这种新蒸的馒头趁热掰开，抹上厚厚的芝麻酱，撒上白砂糖，咬上一口，又甜又香。

糖粒嚼起来嘎吱嘎吱的，麻酱顺着手指缝流到手腕上，赶紧用舌头舔掉，那种幸福感不是现在拥有无数零食的孩子能够体会的。

童年留下的记忆根深蒂固，长大以后走南闯北，浮云万里，虽然尝遍各地美食和海错山珍，却好像浑然不知滋味。

放下筷子，小时候爱吃的菜悄然涌上心头，美好的味道隔了十几年的时空飘来，依然鲜活生动。

那些用再普通不过的柴米油盐煮出来的菜，不知吃了千遍万遍，重复的滋味早就如烙印一样刻在了心里，并且凝固成一种固定的口胃，是再多再厚的时间灰尘也掩盖不掉的。

《贝太厨房》 2004年1月

## &lt;&lt;从小爱吃的菜&gt;&gt;

## 编辑推荐

《从小爱吃的菜》是珍藏菜谱集。

作为社会中坚力量的三十而立。

四十不惑的一代人，都有过一个物质匮乏的童年。

从那个年代走来的人知道，一枚鸡蛋，一点点肉，已经足够让人欢喜雀跃了。

记得仅仅一个西红柿炒鸡蛋，可以吃够整整一个夏天：拌饭，下面，做汤，做浇头，能变换很多花样。

这样还嫌不够，为了留住夏天的滋味，还要隆重做成西红柿酱，灌进打点滴的空玻璃瓶里，橡皮塞上插一根针管，上笼屉蒸好后马上拔出，西红柿酱就可以安全地密封在瓶子里了。

等到冬天来临的时候，从床底下郑重取出，打开一瓶来吃，也是十分舍不得的样子。

那个时候芝麻酱是要限量供应的，所以馒头蘸芝麻酱白糖是所有小孩子——童年时代的我们——梦寐以求的美味。

那一圈小脑袋围在竹蒸笼前，一掀笼屉，热气腾腾地升起来，小脑袋们绝不会往回缩，反倒探着头，瞪大眼睛，盯着屉布上睡着的胖胖的白面馒头。

这种新蒸的馒头趁热掰开，抹上厚厚的芝麻酱，撒上白砂糖，咬上一口，又甜又香。

糖粒嚼起来嘎吱嘎吱的，麻酱顺着手指缝流到手腕上，赶紧用舌头舔掉，那种幸福感不是现在拥有无数零食的孩子能够体会的。

童年留下的记忆根深蒂固，长大以后走南闯北，浮云万里，虽然尝遍各地美食和海错山珍，却好像浑然不知滋味。

放下筷子，小时候爱吃的菜悄然涌上心头，美好的味道隔了十几年的时空飘来，依然鲜活生动。

那些用再普通不过的柴米油盐煮出来的菜，不知吃了千遍万遍，重复的滋味早就如烙印一样刻在了心里，并且凝固成一种固定的口胃，是再多再厚的时间灰尘也掩盖不掉的。

《贝太厨房》2004年1月

<<从小爱吃的菜>>

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>