

<<食情画意>>

图书基本信息

书名：<<食情画意>>

13位ISBN编号：9787503227868

10位ISBN编号：7503227869

出版时间：200601

出版时间：中国旅游出版社

作者：尾巴

页数：160

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>

<<食情画意>>

内容概要

香港的写食作家蔡澜在他新近的散文集《花拳绣腿》里面说，当别人问起他什么菜最好吃的时候，他很难回答，但若问起他什么菜最不好吃，他则张口就来：“健康的菜，最不好吃！”

其实，倒也未必，像松仁玉米、蚝油生菜、冬瓜排骨汤，哪一个不是健康好吃兼而有之，而且最重要的是，花不了多长时间的准备与烹饪。

年纪渐长，朝九晚五的日子中，对人对事的要求也渐渐少了，不会再从自己的角度苛求别人。

麻烦是少了，亲友间是更客气了，可从前那些刻骨铭心的感觉亦不复存在了。

免不了忆起儿时全家围坐一桌，吃吃菜、聊聊天，大人们坐在一起边吃边聊，孩子围着桌子追逐嬉戏，绕出了一圈圈的年轮留给岁月沉淀。

回忆不能当饭吃，何不亲自动手炮制出那记忆里的美味？

我猜你也一定曾有类似冲动。

别以为那些精致的、营养的、美味的菜肴只能在店里享用；别被想象中的罕见食材、繁冗过程、漫漫耗时吓退了手脚；别以为那些物美价廉、烹饪简单、材料多见的佳肴只是传说中的画饼……珍馐美味绝非瑶池独享，饕餮大餐也能飞入寻常百姓家。

用最平常的材料，参考各地俗菜，做出外酥内香的香酥黄鱼、风味独特的三杯鸡、清热祛火的苦瓜鸡汤。

你会惊喜地发现，用自己双手变化出的滋身健体、清香鲜美的佳肴，不仅使自己饱享口福，也让家人感受到你的魅力。

翻开这本书，送一份“好”营养、容“易”做的菜肴给您“煮”之。

<<食情画意>>

作者简介

尾巴的巧克力盒

<http://www.bestinbest.com/blog/>

<http://www.douban.com/people/tail/>

Tail / 尾巴

网龄：9年

地盘：TX, USA

父母给我一个优雅的名字，藏着他们对我的祝愿。

于是我想穿身“布衣”在网上流浪。

“tail”这个词除了尾巴的意思，还有彗尾。

人的肉眼往往只注意到彗核的明亮，而忽视了彗尾。

这正是我喜爱的，沉静而有自己的光彩、活泼而不引人注目。

网站取名时正巧重温《阿甘正传》，母亲说的经典语：Life is just like a box of chocolate, you will never know what you 'll get from it. 让我取名“尾巴的巧克力盒”。

想让生活的惊喜、悲伤、各种意料之外印下一条痕迹，偶尔回首能品味个中滋味。

2004.2 于blogcn申请了第一个Blog。

2004.8 随着blog成为生活的部分，写食成了主打。
并且决定自己建站。

2005.4-7 停止更新，个人休整。

2005.8 收到颖的来信。
重新建站，整理食谱，计划出书。

2005.11 服务器流量超过，转租新的。
并且将程序从B2evolution转为WordPress。

2005.1.10 《食情画意》、《零食》出版、上市。

<<食情画意>>

书籍目录

水产海鲜 香辣虾皮 清蒸牛蛙 彩椒鳕鱼 香酥花黄鱼 玉带鱿鱼筒 蒜香鲜贝 糖醋带鱼 水煮鱼 红油辣味虾 口味蟹 宫保鱿鱼 蒜茸开边虾 荤菜肉食 高升排骨 烤羊肉串 沙茶牛肉 果香排骨 孜然牛肉 珍珠丸子 无锡排骨 咕嚕肉 鱼香佛手 豆豉羊肉 夫妻肺片 荷叶粉蒸肉食 全素菜 多味茼蒿头 红油海带丝 鱼香雪豆 地三鲜 圈双豆 松仁玉米 酸辣彩丝 蓑衣黄瓜 镇醋藉丁 蚝油生菜 油泼菠菜 虎皮辣椒 禽蛋豆腐 重庆辣子鸡 皮蛋拌凉粉 红油汉白玉 三杯鸡 金酿豆腐盒 口水鸡 葱油鸡 酱汁香干 什锦蛋羹 腰果鸡丁 银鱼炒蛋 卤翅尖 荤素对碰 西蓝花牛柳 酿苦瓜 猪肉炖粉条 双绿培根 番茄烧牛肉 银芽土豆 蟹粉炒年糕 锅巴肉片 绿南瓜炒牛肉 番汁茄盒 肉末豌豆 啤酒牛肉汤汁 冬瓜排骨汤 金针菇鱼汤 萝卜羊骨汤 凤梨苦瓜鸡汤 陈皮老鸭汤 酸辣汤 烹饪基本知识 火候 调料 烹饪基本制作方法 米饭的制作 家禽肉类的取料 各种高汤

<<食情画意>>

章节摘录

书摘香辣虾皮 准备时间：15分钟 烹饪时间：15分钟 便笺：干香微辣的虾皮既开胃下饭，又美味下酒。

特别是看球发现无菜下酒时，突然在厨房的深柜中找到一包干干的虾皮，真是幸运极了。

最爱拣盘底，埋头苦干把红干椒中藏着的虾皮装进肚里才能满意地离开餐桌。

材料：虾皮300克、蒜2瓣、老姜1小块、香葱1根、小红干椒10个 调料：盐1小匙、胡椒粉1 / 2小匙、麻油(香油)1小匙、油20克 做法：1.虾皮用清水泡15分钟，捞出洗净、切去须。

蒜、姜、葱洗净、切末。

2.锅内放油烧七分热，下蒜、姜炒出香味，加虾皮、红干椒、调料。

3.翻炒至水干，撒葱花，关火以余热颠簸几下。

小贴士：虾皮用水泡，泡入点儿水，炒时以调料入味后再炒干。

食疗一点通：虾皮：含丰富的微量元素、维生素、氨茶碱等成分。每100克中含蛋白质39.3克、钙2克。

老人经常食用可预防因缺钙所致的骨质疏松症。

过敏性鼻炎、支气管炎、过敏性皮炎等患者不宜食用。

P10插图

编辑推荐

本书好煮易系列之一。
用最平常的材料，参考各地俗菜，做出外酥内香的香酥黄鱼、风味独特的三杯鸡、清热祛火的苦瓜鸡汤。
你会惊喜地发现，用自己双手变化出的滋身健体、清香鲜美的佳肴，不仅使自己饱享口福，也让家人感受到你的魅力。

翻开这本书，送一份“好”营养、容“易”做的菜肴给您“煮”之。

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>