

<<80后男人的厨房>>

图书基本信息

书名：<<80后男人的厨房>>

13位ISBN编号：9787531727972

10位ISBN编号：7531727978

出版时间：2012-3

出版时间：北方文艺出版社

作者：孔瑶

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>

## <<80后男人的厨房>>

### 内容概要

这是一本菜谱，一个80后男人的菜谱。

精选博客点击率最高的130道美味家常菜，包括素菜、猪肉、牛肉、鸡鸭鹅肉、海鲜、鸡蛋、豆制品、小食、粥、汤等，每道菜都配有另类搭配和美食小知识，好吃、营养、快捷，让你家的餐桌丰富多彩，充满浪漫温馨。

这又不完全是一本菜谱，它是一个80后男人生活和情感的记录，博文细腻感性，真挚亲切，朴实中透着高雅，让人感动并快乐着。

“80后男人的厨房”博客人气最旺菜TOP10：

- 1.可乐鸡翅（点击率3680000）
- 2.香菇排骨（点击率790000）
- 3.红烧茄子（点击率390000）
- 4.青椒豆瓣肉丝（点击率370000）
- 5.西红柿炒鸡蛋（点击率350000）
- 6.糖醋带鱼（点击率200000）
- 7.脆皮豆腐（点击率180000）
- 8.青椒土豆丝（点击率150000）
- 9.茭白肉丝（点击率120000）
- 10.洋葱炒鸡蛋（点击率100000）

“80后男人的厨房”网址：<http://blog.sina.com.cn/ky1982>

## <<80后男人的厨房>>

### 作者简介

孔瑶，新浪美食名博“80后男人的厨房”的博主，一个有着女孩般名字的80后男人，生下来听说只有睡在摇篮里才能入睡，所以一开始想取名为孔摇，后经商量改为孔瑶。

大学时被同学亲切地称呼为瑶哥，喊着喊着就成妖哥了。

2007年开始涉足美食博客的他，至今坚持写博已有四年。

其博客主要记录简单家常菜和平凡生活，反映80后人的生活状态，他们的困惑、挫折、挣扎和梦想，在80后群体中引起广泛共鸣和追捧。

目前，喜欢看他的博客的网友多达数十万人，博客点击率高达3300万。

## <<80后男人的厨房>>

### 书籍目录

#### 1 素菜类

青椒土豆丝  
芫爆土豆丝  
红烧茄子  
平菇烧茄子  
美人黄瓜卷  
怪味黄瓜  
滑炒藕片  
糖醋藕片  
韭菜炒粉丝  
韭菜炒三丝  
辣炒四季豆  
腊肠丁炒四季豆  
油焖茭白  
茭白肉丝  
西葫芦烩番茄  
西葫芦炒鸡蛋  
香烧胡萝卜  
双色萝卜丝  
醋熘白菜  
慈姑白菜豆腐煲  
番茄花菜  
麻香花菜  
香芹炒木耳  
洋葱拌木耳

#### 2 猪肉类

青椒豆瓣肉丝  
土豆青椒盒  
韭黄炒肉丝  
腐竹韭黄  
鹌鹑蛋炖五花肉  
茄汁鹌鹑蛋  
海带结炖肉  
辣炒海带丝  
排骨烧粽子  
秘制橙香排骨  
茄汁排骨  
可乐排骨  
酸菜炖猪蹄  
香辣猪蹄  
香菇排骨  
洋葱炒香菇

#### 3 鸡鸭鹅类

宫保鸡丁  
五香花生米

<<80后男人的厨房>>

可乐鸡翅  
茄汁鸡翅  
板栗烧鸡  
板栗烧菜心  
红烧凤爪  
蚝油凤爪  
毛豆啤酒鸭  
魔芋烧老鸭  
咸鹅白菜炖粉丝  
大鹅炖土豆

4 牛肉类

牛肉炒青蒜  
豆干炒青蒜  
洋葱牛肚丝  
小葱拌牛肚  
莴笋炒牛肉丝  
莴笋拌豆腐  
洋葱黑椒牛肉  
洋葱炒鸡蛋  
西红柿炖牛肉  
辣白菜烧牛肉  
咖喱土豆牛肉  
咖喱粉丝虾

5 海鲜类

豆腐豆瓣鱼  
肉酿鲫鱼  
清蒸鲈鱼  
番茄鲈鱼  
红烧龙虾  
咖喱小龙虾  
雪里红烧鱼  
雪里红炒肉末  
糖醋带鱼  
椒盐带鱼  
鱿鱼炒洋葱  
泡椒鱿鱼  
盐焗椒盐虾  
干烧对虾  
香辣墨鱼仔  
墨鱼五花烧土豆

6 鸡蛋类

西红柿炒鸡蛋  
西红柿鸡蛋汤  
丝瓜炒鸡蛋  
丝瓜炒虾仁  
木耳炒鸡蛋  
胡萝卜炒鸡蛋

<<80后男人的厨房>>

韭菜虾仁蛋  
香干炒韭菜  
鱼片蒸蛋  
花椒鱼片  
豆角煎蛋  
自制酸豆角

7 豆制品类

茄汁豆腐  
番茄炒菜花  
海鲜酱蒜香炖豆腐  
脆皮豆腐  
皮蛋拌豆腐  
梅子酱豆腐  
韭黄炒香干  
韭黄牛肉丝炒年糕  
毛豆豆干  
酱烧豆干  
豆皮小白菜卷  
黄金豆皮卷  
茶香素鸡  
素鸡拌黄瓜  
鸡丝干丝  
鸡汁干丝

8 小食类

心太软  
醉红枣  
甜香玉米烙  
玉米煎饼  
洋葱圈  
洋葱拌木耳  
奶香焗土豆泥  
微波土豆片  
烤鸡翅  
咖喱煎鸡翅  
果酱蛋糕卷  
蔓越莓蛋糕卷

9 粥汤类

红豆补血养颜粥  
薏米红豆莲子粥  
银耳紫薯粥  
南瓜紫薯汤  
银耳莲子汤  
银耳枸杞炖木瓜  
冬瓜排骨海带汤  
辣炒海带丝  
香菇煲乳鸽  
香菇蒸鳕鱼

<<80后男人的厨房>>

雪梨黄豆猪手汤

红酒雪梨

许下愿望，期待美好

穿越时空和我的宝贝聊天

说爱你和结果无关

用音乐收藏回忆

做一个让妈妈放心的孩子

遭遇挫折的感情未必是坏事

不要以今天的心情看未来

让老赵更痴迷的下一位

老高对菜肴的特殊要求

阿性继续前行的小梦想

用心做事，微笑人生

对待乞讨者的方式

大学里什么值得你去回忆

因为年轻，所以流浪

没有一道叫"心情好"的菜

保留着老赵的床位

女大十八变，越变越漂亮

南京，我喜欢的城市

婚礼中有时候会被感动

信天命尽人事，做个对事认真的人

跟自己打赌甚于跟别人

阿性的擦亮眼睛一说

博大精深的中国美食

陪你一起逛街买个新床单

上慢的菜究竟要不要退

吃龙虾的小口诀

Man In The Mirror

新的记录，心的开始

<<80后男人的厨房>>

章节摘录

版权页：插图：



## <<80后男人的厨房>>

### 编辑推荐

《80后男人的厨房》编辑推荐：“80后男人的厨房”新浪博客点击率3300万！

《80后男人的厨房》讲的是一个男人给一个女人做的好吃、营养、快捷的家常菜。  
130道美味家常菜，附另类搭配和美食小知识。

30篇精彩博文，记录80后一代的生活和情感。

新浪、腾讯、豆果网、美食天下、美食博客网、菜肴之家一致推荐！

<<80后男人的厨房>>

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>