

<<下厨记>>

图书基本信息

书名：<<下厨记>>

13位ISBN编号：9787807403074

10位ISBN编号：7807403071

出版时间：200901

出版时间：上海文化出版社

作者：邵宛澍

页数：245

字数：165000

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>

## <<下厨记>>

### 内容概要

说的都是普通人家日常餐桌上见得到的“小菜”，偶尔有些似乎“想象中”只能在饭店吃到，但也可在家中用最一般的煤气灶、最一般的锅碗瓢盆做出来。

那些或细腻，或大气，或调侃，或朴实的文字，将一道道家常小菜娓娓道来，读来让人垂涎欲滴，但又仿佛已经享受到了美食一样爽心爽口。

《下厨记》用随笔形式写的家常“小菜”，可以阅读，可以神往，更可以下厨一试身手，在平常的日子里品尝不一样的滋味。

<<下厨记>>

作者简介

邵宛澍，1971年生于上海，美国圣母大学MBA，现任美国商务部驻东南亚及太平洋地区系统主管，同时也是中国LINUX协会的副理事长。

喜欢写作，建了一个网站([www.yuleshow.com](http://www.yuleshow.com))，以梅玺阁主的网名，放了些自己的涂鸦。

## &lt;&lt;下厨记&gt;&gt;

## 书籍目录

无肉不欢腾 葱爆大排 正宗上海炸猪排 糖醋排骨 苏式红烧肉 清炖蟹粉狮子头 小墨鱼大爆 肉饼子炖咸鲞鱼 香菇肉酱 腌笃鲜 咖喱洋山芋炖牛肉 葱爆羊排 甜椒炒童子鸡 人间绝品——香菇蒸鸡 荷叶糯米鸡 日式照烧鸡腿 龙穿凤翼 蜜烤鸡翅 葱油鸡翅 苏式酱鸭 笋干老鸭芋艿煲 冬瓜扁尖鹌鹑汤 茭白炒鸭丝 非常河海鲜 糟溜鱼片 苏式熏鱼 松鼠鳊鱼 清蒸鳊鱼 河鲫鱼塞肉 红烧甩水 毛豆子炒咸鱼 干煎成带鱼 鱼头粉皮砂锅 大闸蟹 食蟹六月间——醉蟹与油酱蟹 海派盐烤蟹 陈皮油爆虾 清炒河虾仁 太湖三白之白米虾 黄金炸虾 干烧明虾 小龙虾 响油鳝糊 生煸蝴蝶片 苏式爆鳝 蒜子鳝筒煲 芹菜花枝卷 炒螺蛳 葱油蛭子 葱油蛤蜊 葱油海蜇头 广式扇贝蔬食好营养 凉拌马兰头 蝉翼黄瓜 荠菜冬笋 炒青菜的艺术和战术 葱油蚕豆 油焖笋 西芹百合 忆苦思甜——芹菜拌开洋 蚝油西兰花 卷心菜炒榨菜 糖醋虎皮椒 酱爆茄子 茄夹 花菜炒肉片 菠菜线粉炒肉丝 糖醋藕片 毛豆子炒酱瓜 夏日佳品糟毛豆 西瓜皮：一道不花钱的菜 宁波咸“鸡” 豆蛋亦解馋 香炸臭豆腐 海派烤麸 皮蛋榨菜拌豆腐 酿豆腐 素鸡 大煮干丝 咸菜拌百页 香菇厚百页丝 蝉衣包 响铃儿 糖醋虎皮蛋 幼滑水嫩炖蛋汤 似易实难的番茄炒蛋小吃有滋味 新年新岁吃春卷 重糖猪油八宝饭 猪油黑洋酥汤圆 黄芽菜肉丝年糕 鸡鸭血汤 上海阳春面 上海冷面 竹笋鸡汤面 上海日式煎饺 香煎南瓜饼 迟到的母亲节——上海面饴饼 爱心蛋炒饭 糯米塞藕旁门不左道 正宗海派罗宋汤 牛奶蘑菇鸡茸汤 上海土豆色拉 牛奶文蛤番茄盅 培根芦笋卷 上海炒酱 火腿扁尖豆瓣酥 凉拌绿豆芽鸡丝蛋皮 海派蚂蚁上树 平安是福——番茄猪肝汤 和白切猪肝 葱油牛百页 京葱牛筋煲

## &lt;&lt;下厨记&gt;&gt;

## 章节摘录

写了一段时间的菜话，也算有了些读者，他们往往会来问我一些小问题。

我呢，也常常会说：“想吃什么？”

我明天写给你！

”他们就会说：“你什么时候烧一次给我们吃啊？”

”昨天，我又说了“想吃什么？”

我明天写给你！

”结果，居然有好几个朋友都说要吃红烧肉，我说：“红烧肉最容易了，肉放水中煮，煮熟加酱油，加糖就起锅，到此就好了。”

”红烧肉真的这么容易烧吗？”

当然不是。

否则为什么只有少数的几家饭店有红烧肉卖？

有人说是因为红烧肉“不上台面”，所以店里不卖。

其实不是，这年头咸菜猪头肉都上得了台面，还有什么上不了台面的？

全是因为红烧肉很难烧好，大多数饭店不敢砸了自己的牌子。

当年秘鲁哲学家门德斯访问中国，我们的毛主席就请他吃过红烧肉。

当然，那是御厨烧的。

席间，毛主席还说了如此的名言：“这是一道好菜，百吃不厌。”

有人却不赞成我吃，认为脂肪太多，对身体不利，不让我天天吃，只同意隔几天吃一回，解解馋。

这是清规戒律。

革命者，对帝国主义都不怕，怕什么脂肪呢！

吃下去，综合消化，转化为大便，排泄出去，就消逝得无影无踪了！

怕什么！

”前辈就是前辈，吃一顿红烧肉，还能悟出革命的道理。

我呢，则是烧红烧肉，悟出了些心得，说出来给大家听听，也算抛砖引玉吧。

红烧肉起码有上百年的历史，也起码有上百种烧法，硬的、软的、不软不硬的；甜的、咸的、辣的，甚至连淡的、酸的都有。

但最最好吃，最最好看，最最滋补却最最不会使人发胖的，恐怕是苏式红烧肉了。

郑逸梅老先生就是苏州人，酷爱吃这道苏式红烧肉；乃至耄耋之年，步履维艰，仍爱吃肉。

到后来，赴宴归来，只有一句话，要么是“红烧肉烧得蛮好格”，要么是“连红烧肉也吃没”，满桌鸡鸭鱼虾，全不在眼中。

苏式红烧肉，当然源自苏州；苏州人烧菜，“做人家”佐料，着色并不厉害，但“浓油赤酱”四个字，是一定要用来形容苏式红烧肉的。

肥而不腻、酥而不碎、甜而不黏、浓而不咸，也是苏式红烧肉的特色。

## <<下厨记>>

### 编辑推荐

《下厨记》不是一本菜谱，除了原料，做法等技术性的内容外，更多的是和做菜、吃菜有关的趣闻轶事，心情文字。

写的是一些家常“小菜”，却融入了作者家传厨艺的精髓。

读者诸君可以阅读，可以神往，更可以下厨一试身手，在平常的日子里品尝不一样的滋味。

#### 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>