

《烧好家常菜》

图书基本信息

书名：《烧好家常菜》

13位ISBN编号：SH15077-3067

10位ISBN编号：SH15077-3067

出版时间：1987-8

出版社：上海文化出版社

作者：李雯

页数：261

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《烧好家常菜》

内容概要

本书原名《家常菜》，初版于一九五七年。这是建国以来出版的第一本菜谱，更是第一本家常菜谱。他与许多名为家常菜却仍是属于饭店的烧法不同，完全出于家庭主妇之手……现应读者的要求，由作者作了较多补充和修改以后出版，并改名为《烧好家常菜》。介绍了蔬菜、豆制品、鸡、鸭、蛋、猪肉、牛肉、羊肉、鱼、虾、蟹、海味、卤味、腌腊、泡菜等十五大类四百多种家常菜的烹制方法，包括各种原料的营养价值和家常处理方法，可以作为家庭主妇和围裙丈夫在烧菜时的良友。

《烧好家常菜》

精彩短评

- 1、看得津津有味
- 2、看目录，感觉是长江下游的家常菜，好亲切。
- 3、这都有>_<小时候的启蒙书..
- 4、总结一下:家中应该常备火腿或者咸肉以供肉类搭配，香菇金针扁尖虾米也是必不可少，豆制品又经济又好吃。刀功火候也要注意。
- 5、建国以来出版的第一本菜谱，更是第一本家常菜谱
- 6、和“xx500g，xx30g，xx少许”这种菜谱相比，这是本真正有家常温度的菜谱，比如告诉你“烧剩下来的汤，仍可加粉丝与青菜或白菜等烧来吃”，全是一位50年代上海主妇的经验之谈，难得的是这位主妇还颇懂营养学。整本书最牛的一道菜是“茄子”第一条：生吃。
- 7、大半夜的居然把这本看完了，总之，本厨要重出江湖啦！
- 8、好玩儿！
- 9、上海小朋友应该人手一本！
- 10、那么上海那么日常，可以说是一部隐藏得很深的乡土散文么^^【承认我有先入为主分不客观，嗯】
- 11、非常实用
- 12、非常好，但是丢失了，很遗憾。
- 13、烹饪入门教材，风格偏本帮
- 14、非常实在、实用，上海模范主妇心得宝典，又不局限于本帮家常，很海派呢。

精彩书评

1、个人嗜好1、盛夏时。红苋菜洗净揉出红汁后切了炒个半熟加水，放一把干的蚕豆瓣盖锅等开。讲究两点：盛夏时农家种的红苋菜不揉出些红汁来，煮出来的菜必定涩觉蛮重；一定要用老蚕豆晒出的干蚕豆瓣，不然体会不到那种粉粉的感觉。2、清明前。青菜苔、河蚌、咸肉，再来点笋一锅炖。菜里只需些油，其他调味料全抛。滋味永难忘！

2、起因是朋友@harps 在微博上称赞了一本书：出国的时候从爸妈书架上抽了一本淡蓝封面的小册子《烧好家常菜》，李雯著。这本书没有图，却是我读过的最好的菜谱之一。它文字简洁亲切，既无上海市井气也无小中产气，选材做菜又精打细算又有大局眼光，纯粹好主妇操作经验总结，决不象大多菜谱是互相抄来抄去的一堆陈腐套话，关键处倒语焉不详。鉴于她的认证是“美食名博森林的火焰”，小伙伴们瞬间把孔夫子的二手书买空了……我也从一家云南的书店抢了一本。这本书原名《家常菜》，初版于1957年，号称建国以来第一本菜谱。其时社会主义改造甫完成，大跃进未起，大约正是比较宽松的一个时期。57年版《家常菜》书后有《上海名菜》一书的介绍，除教制作本帮菜外，还列有“上海著名的酒菜馆”。可惜不久风向即变，在人人都吃不饱的时代出这样的书不合适，随即停印。“文革”时被扣上“宣扬大吃大喝”罪名，全部付之一炬。至1987年才重印，开印就是17万册，陆续至90年代仍在再版，“可以作为家庭主妇和围裙丈夫在烧菜时的良友”——到底是上海人，在这样的细节处都讲究男女平等。作者名不见经传，我曾托人去问了80年代该出版社的社长，据说就是一个地道的家庭主妇。50年代的这位编辑厌烦了厨师写的菜谱，决意找一位真正的家庭主妇来写一本，寻觅了很多，才定下这位李雯。然而我们读了此书后，却觉得一位能解说些还很可靠的营养学，文笔清通的主妇，大概没那么简单吧？倘若50年代她还是一位少妇的话，也许她曾在49年前的中学或大学里认真学过些家政学，组织了小家庭后，也是一位俏丽精明的上海太太，出去时照例头发吹得高高的，披上带了大垫肩的呢子大衣；在家里也能挽起袖子，与张妈一同在石库门的灶披间里煎炒炖煮。与一般说明书似的菜谱不同，这本菜谱十分随意，全然没有多少克食材，加几克盐之类，还常常说，喜欢吃什么，随意加一些都是可以的，真正符合“家常”二字，一般家里做饭，向来是没有那样讲究的。更有趣的是，这本菜谱还是一本很淡雅而富有上海特色的散文，试举二例：素烩豌豆 这菜在四川有个颇为雅致的名称，叫做“素烩青元”。虽说素烩，但最好是用猪油或鸡油来炒。油烧热后，把豌豆倒下去，炒一两分钟。待豆色转为翠绿后，就可以加水（以浸没豌豆为限），如果用鸡蛋，味就更美了。盖上锅盖，焖几分钟。烧到半酥，加上盐，略加一点糖，再烧一两分钟，就可以盛起来了。不能让它烧得太酥，要硬中带软，才能吃到豌豆的清甜滋味。这味菜肴趁热吃。如果能加些奶油或鲜牛奶，就成为奶油豌豆，也别有风味。因为用的是猪油或鸡油，加的又是鸡汤或奶油，烧好的豆汁呈乳白色，好像一颗颗翠珠浸没在玉液中，真是色味俱佳。炸猪排 在糖果糕点商店买些面包粉，再预备一只鸡蛋或是一些面粉。先用刀背把猪排的两面细细地拍敲一遍（这样吃起来会感到特别嫩些）。再将鸡蛋调散伙把面粉加水调成薄糊，把猪排放入里面沾一下。再放在面包粉内翻一翻，使两面都均匀地粘上面包粉后，再放到热油锅内去炸。炸时也要注意火候，不要太旺，以免把排骨炸焦。等炸到两面呈深黄色，用筷子戳得动时就好。盛在盘中，也可以象吃西餐一样加上些煮过的新鲜豌豆或四季豆，再加上些煎过的土豆条或煮过的土豆块，放在盘子的一边。吃时，浇上辣酱油或番茄沙司，既香且鲜。翻阅此书，经常还能见到熟悉的沪语“一只好的过饭小菜”、“肉头厚的番茄”，让人不禁莞尔。

《烧好家常菜》

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:www.tushu000.com