

《80后男人厨房：无敌下饭菜》

图书基本信息

书名：《80后男人厨房：无敌下饭菜》

13位ISBN编号：9787553705799

出版时间：2015-1-1

作者：孔瑶

页数：256

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

《80后男人厨房：无敌下饭菜》

内容概要

这是一本80后男人厨房（孔瑶）8年写博的小炒精选，告别千篇一律，激发你的食欲，让一碗饭瞬间见底。

每道小炒都能勾起你肚子里的馋虫。无论是香味四溢的糖醋排骨，还是口感绝佳的腐乳空心菜，无论是辣味十足的麻婆豆腐，还是清淡鲜香的茄汁海鲜菇，作为下饭菜，这里的每一个小炒都能勾起你肚子里的馋虫，让你垂涎欲滴。

孔瑶老师首次展示10道招牌下饭菜。香辣小龙虾、宫保鸡丁、鱼香肉丝、爆炒腰花、辣子鸡……你吃过，但不一定都会做。孔瑶老师教你将这些常吃的下饭菜做出来，好吃得吓自己一跳。

孔瑶老师揭秘“下饭秘诀”。从食材选购到处理，从调味到烹饪，每道小炒都有独特的“下饭秘诀”，就像把孔瑶老师请回家，手把手在教你做。

藕片瘦肉汤、皮蛋豆腐、红豆糯米饭……这些搭配小炒的汤、小菜和花样主食，让你的餐桌更加丰富多变。新花样，新惊喜，带给你跳动的舌尖体验。

《80后男人厨房：无敌下饭菜》

作者简介

孔瑶
网名：80后男人厨房
新浪美食博客元老级博主
40,000,000人次博客点击率
80后美食作家，在多家美食类杂志设有个人专栏，担任过多档美食节目的人气嘉宾及金牌主厨，出版了《烘焙给宝贝》《鸡蛋》等多本美食畅销书。
他写美食博客已有8年，有上百万“瑶粉”跟着他学会了各种美食。“瑶粉”们评价说：“孔瑶老师的菜，做起来简单，吃起来美味，不知不觉手中饭碗就见底了。”孔瑶自己也在分享美食的过程中，得到很多收获与快乐，让他更有动力去钻研每道食谱！
博客：<http://blog.sina.com.cn/ky1982>
微博：<http://weibo.com/ky1982>

《80后男人厨房：无敌下饭菜》

书籍目录

Part 1 80后男人的十道招牌下饭菜

香辣小龙虾

16

糖醋排骨

19

宫保鸡丁

20

鱼香肉丝

23

杭椒牛柳

24

.....

Part 2 无辣不欢的开胃菜

蚂蚁上树

40

辣白菜炒肉片

43

辣炒蛭子

44

香辣藕片

47

虎皮青椒肉

48

.....

Part 3 肉：没有它，简直吃不下饭

红烧肉

64

回锅肉

67

农家小炒肉

68

京酱肉丝

71

茄丁炒鸡丁

72

毛豆烧鸡

75

.....

Part 4 蔬菜：下饭的新花样、新惊喜

腐乳空心菜

108

干锅花菜

111

清炒扁豆

112

酸辣土豆丝

115

《80后男人厨房：无敌下饭菜》

蒜蓉香辣娃娃菜

116

.....

Part 5 蛋：搬个鸡蛋当救兵

木须肉

144

剁椒鸡蛋

147

什锦炒鸡蛋

148

秋葵煎蛋

151

鸡蛋皮

152

黄花菜炒鸡蛋

155

苋菜蛋黄

156

.....

Part 6 鱼、虾、贝：“鲜”香停不了

糖醋带鱼

174

酸豇豆炒鱼干

177

炒墨鱼仔

178

豆瓣炒鱿鱼

181

油爆小河虾

182

宫保虾球

185

干烧虾

186

.....

Part 7 最鲜的下饭素食

蚝油杏鲍菇

206

椒油金针菇

209

笋炒木耳

210

辣子千张

213

香芹炒木耳

214

茄汁家常豆腐

217

丝瓜炒木耳

《80后男人厨房：无敌下饭菜》

218

紫甘蓝炒豆皮

221

.....

Part 8下饭好搭档：汤、小菜

藕片瘦肉汤

240

鱼头豆腐汤

240

土豆肉丸汤

241

双冬豆皮汤

241

鸡杂汤

242

.....

附录：花样主食 配着小炒吃

《80后男人厨房：无敌下饭菜》

精彩短评

- 1、作为一个吃货，买了很多菜谱，看到这本的下饭菜名字就冲动地想买回来了。买来看了看，哈哈，里面菜都是我喜欢的，确实下饭。昨天做了个辣子鸡，按照书上写的，竟然不错，炸得脆脆香香的。点赞！
- 2、第一次照着做给老婆吃，被夸奖了，以后每天都照着做
- 3、做出来好好吃啊！力荐
- 4、看着封面有赶脚 就买了 回家照着书做了一番 惊叹 完爆我的胃啊 两碗米饭都吃完了 赞
- 5、好吃，关键是做起来一点都不复杂，很赞的书
- 6、开始想做菜了，在书店里也翻了不少的菜谱书，每一本的图片都很有食欲，但是作为一个从来没有下过厨房的人来说，我从来没有搞懂过适量和一点点到底是多少，这本书是我看到的在方法简单的同时又有精确的量，我觉得很不错，做了一次还可以，只要再买个量勺就行了。哦也~~
- 7、跟着这本书走，做个下饭菜，毛毛雨啊。
- 8、很好的一本家庭必备书啊，从此以后我家可以不用去外面打牙祭了，在家就有饭馆的享受。抓住家人的胃从此不在话下啦！
- 9、跟着孔瑶学做菜，一定会好吃到爆！！
- 10、好，力推
- 11、很好吃，里面食谱很加长
- 12、被图片吸引的 里面的每一道菜都拍的很有食欲 是吃货的好选择
- 13、挺实用的，学着做了好几道菜，还可以继续学一下
- 14、好吃到无敌了，强烈推荐。
- 15、4月书单
- 16、很棒的一本书哦，家中必备！简单、易学、好吃！

1、去书店逛的时候，想看看有没有合适的菜谱，对于那种《家常菜XXX道》之类的菜谱书，真是一点兴趣也没有。偶尔翻开这本书，忽然觉得很接地气，很贴心。作为一名小时候学过做饭，上学很多年荒废厨艺，上班后开始自己租房自己下厨的女青年，我对饭菜真的没有特别的要求，能下饭是最好不过的啦。书名真是吸引到我啦。翻开内页，每一道菜的配图都色香味俱全，非常吸引人，而且做法简单，且有配图，真的是太棒了。而最打动我的，是孔瑶在拿手菜的卷首语里写到的：“在做饭期间，感受最深的，是做一件事情，就要坚持把它做下去。一个星期学做2道菜，一个月就是8道菜，一年下来就会有100道菜。只需要一年的时间，这100道菜就足以犒劳你的亲朋好友，你的家人，还有爱美食爱生活的你。”多么简单的话，又多么难以做到。只有真正热爱生活的人，抱有一颗热切的心，才会这么有耐心，这么愿意日复一日的修炼自己的厨艺。开始工作以后，自己租房子住，有了厨房和冰箱，我也要重新开始修炼厨艺了。有这本温暖的书相伴，不仅会好好喂养自己的胃，也会好好温暖自己的心。一道一道地开始学着做，有一天我也会成为一个有拿手菜的人。回家给爸妈露两手，朋友聚餐贡献几道菜，看着别人吃的开心，自己也得到满足。——记录下自己学习的菜——

1、香辣藕片第一次做，藕片还是炒得有点黑，辣椒有点炒焦了，不过味道确实下饭，有待进步
2、秋葵煎蛋秋葵要比较嫩的，做之前没有焯水，味道也还可以，这个菜已经做过3-4次了，不过煎蛋还是容易炒焦
3、干煸四季豆炸四季豆的油不知道如何处理，好几天还没吃完，我买的四季豆比较嫩，加了糖，有些清甜，很好吃。不过辣椒还是炒焦了，四季豆黑黑的，没有卖相
4、土豆肉丸汤以前没想过土豆可以和肉丸做汤，好吧，既然有菜谱，那就跟着做一做，冰箱里一般都会存一些土豆和瘦肉，真是手边最简单的食材啦。跟着做了一下，肉丸汤还是很鲜美的，加了鸡蛋，生粉，下次土豆皮要削干净，另外汤里因为有鸡蛋，有点混，不知道如何处理。
5、青椒土豆丝（非书中）土豆丝切成丝之后，放在清水了浸泡10分钟，这样比较脆。已经做了3-4次了，再接再厉，炒出既有卖相，也好吃的土豆丝。

2、不知不觉已经摆脱单身生活15年了，从二人世界到三人、四人世界，一路走来几乎都是平平淡淡的日子。我从一个懵懂的小女生，变成了2个小娃娃的妈妈，而我的bf变成我的老公，又变成2个小娃娃的爸爸。俗话总说，出门七件事：柴米油盐酱醋茶，生活过日子，也少不了围着锅碗瓢盆转，这其中，就提到一个生活的重点：吃。我和老公都是广东人，对吃的重视起码占到过日子的50%程度。即使在两个人都要上班的时候，晚饭我们也几乎都是现买新鲜菜肉，在家自己做饭炒菜，偶尔还煲个汤。拍拖之前，由于家中老爸老妈都是无敌大厨，我除了做面条，煮鸡蛋，几乎没做过别的。而小日子过起来之后，老公的煮男形象就立刻树立起来，不只买菜做饭，还有计划地发展我为幸福煮妇。现在随便10多个人的一桌饭菜招呼，我一个人都能搞定，所以拿到《80后男人厨房》这本书时，我真的是满怀惊喜的心情，翻开一页页精美的照片和详尽细致的步骤和说明，可以说，这是我看到的做得最用心，最好的一本美食教学书。首先，标题说明是无敌下饭菜，实在无敌，作者从招牌菜说起，又分别从辣菜、肉菜、蔬菜、蛋类，精选100多种菜品，张张照片色彩搭配绝佳，绝对是挑战自控力的时刻，饭前浏览，肯定能起到急速增肥的功效。最用心的部分，在菜谱部分，相信这些菜品都是作者是经过精心挑选的：1、首先材料和调料部分，都非常简单，实践起来不需要大袋小袋费劲从菜市场或超市搬回家，最容易的，甚至就2个材料，2种调料，也许看完书，一时兴起，就直接能从冰箱找到食材来做。2、做法说明简单易懂，而且配有清晰的小图，这是非常不容易的，每个步骤都要做到精确，然后拍下照片，对于有做菜经验的人，能体会到其中的难度和费时费力。比如做糖醋排骨，步骤2是用冰糖炒糖色，这个颜色和起泡的程度，要说明起来就很麻烦，但是提供一张准确的照片，就一目了然了，即使是新手，也很容易掌握到。3、下饭秘诀的提供，实在让我很意外，不止有小tips，而且很多细节的注意提示，要做到这个程度，这个菜没有做过3、5遍以上，肯定是不可能做到的。4、最温暖的部分，作者在每个菜上，都配了一小段心情说明，在糖醋排骨那页，作者写到：“我的女儿两岁多了，从一岁开始，她就喜欢用小手抓一块排骨慢慢啃，这让我务必自豪和开心。糖醋排骨不难做，却能让你的孩子有最初的美味回忆，一直伴随着她。”我的女儿也是很爱糖醋排骨的，我却一直调料调得不够好，味道总不是特别理想，这回我也可以让她拥有妈妈给她的美味回忆了^_^在简单平淡的生活中，美食带来的温暖，不止可以给我们愉悦的心情，美好的回忆，积极的心态，更让家的味道更浓烈温馨。

《80后男人厨房：无敌下饭菜》

章节试读

1、《80后男人厨房：无敌下饭菜》的笔记-第107页

菜市场上的各种各样的蔬菜都有，但我们提倡多吃时令蔬菜，而不是反季节蔬菜。时令蔬菜可以变着花样地做着吃。可以参照做做，希望能把蔬菜也炒得花样多起来，味道也越来越好。

2、《80后男人厨房：无敌下饭菜》的笔记-第163页

蛋黄苦瓜，很适合夏天的一款败火菜品作者是美食家，也是个不错的营养学爱好者。这一道蛋黄苦瓜夏天吃了瘦身的效果不能保证，败火是妥妥的。这里用的是咸蛋黄，中医里，鸭蛋是补阴气的，和败火的苦瓜在一起清火养阴，是夏天这个季节的首选。作者在下饭秘诀里讲的减少苦瓜苦味的方法也是很实用的妙招，连营养学专家做客一些电视栏目，也是这么推荐的。

3、《80后男人厨房：无敌下饭菜》的笔记-第151页

秋葵煎蛋的原料做法，秘诀和成品图孔瑶自己在书前的序言里写到“为了家人的健康，合理搭配每日膳食，努力做到营养均衡”。那这一道秋葵煎蛋无疑是这句话的体现。作者结合现代人追求健康饮食，像大热的秋葵，他也写明比较适合患有糖尿病的家人。下饭秘诀里也说了秋葵的做法很多，在凉拌和炒食前要焯水去除涩味。烹调的细节也会决定菜品最后的口味与卖相。这道菜也比较好学，适合居家饮食。

4、《80后男人厨房：无敌下饭菜》的笔记-第63页

从现代营养学的角度来说，肉类中应多吃牛肉，既不会增加脂肪，又能增强身体肌肉。这对喜欢瘦的女孩子来说特别适合。

牛肉的做法对一般人来说有些困难，比如常有人在困惑，为什么自己做的牛肉不嫩？牛肉要做得好，需要借助一些工具。如果想吃嫩点的牛肉，可以用高压锅，配上胡萝卜、番茄，做一锅嫩嫩的茄汁牛腩，大人小孩都爱吃。

如果想做简单一点的，可以把牛肉切成片，比如牛肉切片腌渍汆烫后，就可做水煮牛肉。如果切丝，可以做出尖椒牛里脊，香干牛里脊等。

5、《80后男人厨房：无敌下饭菜》的笔记-第35页

下厨如果是你的爱好，那就把这个爱好坚持下去，活学活用。十道招牌菜，每道菜材料、配料，除了做法外，还有秘诀，很不错。可以参照着做菜，说不定还能根据自己的口味调整做出自己的招牌菜，跟家人分享自己做的美食。

6、《80后男人厨房：无敌下饭菜》的笔记-第47页

- 1、提前焯水可以去掉藕片中的一些淀粉，否则炒出来的藕片会发黑，失去诱人的雪白色泽。
- 2、炒藕片时放少许姜丝可以去掉藕片自带的泥腥味。

7、《80后男人厨房：无敌下饭菜》的笔记-第19页

下饭秘诀：

- 1、买质量好的肋排，而不是普通的排骨，可以提前让店家帮忙剁成块。
- 2、炖排骨时一定要倒入开水，而不是冷水，否则排骨的味道会不香，口感也较硬。
- 3、最后收汤的步骤很关键，大火收汤时，要多翻动锅里的排骨，否则糖醋汁容易糊锅。

8、《80后男人厨房：无敌下饭菜》的笔记-第143页

一枚小小的鸡蛋，赢得人们青睐的原因，不单是它丰富的营养，还有它多变的做法和搭配。卤蛋皮蛋茶叶蛋，煮蛋炒蛋和蒸蛋，可以做花样蛋炒饭，也可以变身鸡蛋甜点。没有做不到，只有想不到。

在选购鸡蛋时，最好选购草鸡蛋，这样炒出来的鸡蛋色泽金黄，而人工饲养的鸡产出来的鸡蛋色味都比较淡。

在打蛋液的时候加入少量水，这样炒出来的鸡蛋口感比较水嫩香滑。而在蛋液入锅后，用筷子顺着同一个方向搅拌，蛋液会受热均匀，口感也更松软。如果是煎鸡蛋皮，可以在蛋液中加入一些面粉，这样可以增强蛋液的韧性，煎出的蛋皮不易破。

如果你是厨房新手，可以从炒鸡蛋学起；如果你是厨艺高手，就可以变着花样做鸡蛋。即使家里只剩下几枚鸡蛋，也可以做出超赞的美食，这就是小小鸡蛋的魅力。

《80后男人厨房：无敌下饭菜》

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