

# 《一步一棵菜》

## 图书基本信息

书名：《一步一棵菜》

13位ISBN编号：9787503224492

10位ISBN编号：7503224495

出版时间：2005-01

出版社：中国旅游出版社

作者：《贝太厨房》工作室

页数：155

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](http://www.tushu000.com)

# 《一步一棵菜》

## 内容概要

蔬菜的烹调，也许更需要慧心和妙手。豆腐的滋味如同一张白纸，如何点染全都存乎一心；蔬菜又各自不同，芦笋与茭白的差别之大，无疑比牛羊肉之间的远甚。而对于每种蔬菜，我们都不得不顺着它们的天性去梳理，才能有色香味诸般周全的作品。

谓余不信，可以菠菜为证。西餐做菠菜是下白水煮成糊状，放点调味然后用勺子把这惨绿色的糊糊舀一团到盘子里。此种手段颇合卫生但人们却难以接受。因此每一成年人都有了义务露出牙齿、坚硬地微笑着，以劝说下一代多吃一小口。作为一贯具有务实精神的民族，他们对于菠菜的这种态度足可令人诧异。既然能够在菠菜的宣传上表现出那样多的聪明才智，那么料理出好吃一点的菠菜，本也不应是什么难事。而我们却都知道，只要焯一焯、再炒一炒，一盘味道让任何孩子都不会拒绝的蔬菜佳肴就做好了。而那菜的颜色、形状仍鲜活碧绿。

由于蔬菜的种类实在太多，对美味蔬菜的操作会发生类似博物学的兴致。每一棵蔬菜都有源远流长的历史，看似简单，实则都是学问。如何才存得下菜香？如何保存菜色？哪里产的莲藕丝最长？哪里的萝卜更清甜？最普通的大白菜，佐以海蜇则见其甜脆，佐以奶汁又见其绵滑。就连侍女晴雯都知道去净叶子的蒿秆有清清爽爽的好处，那么王熙凤炮制茄鲞的秘法，更不知含了多少巧心思。

做菜的结果并不重要，关键在于尝试的过程，个中乐趣还需各位慢慢体会。其实这种文雅的烹调，原本就有资格成为像花艺一样的怡情乐事。

## 书籍目录

### 果菜类

锦丁番茄羹  
手撕茄子  
尖椒拌皮蛋  
南瓜甜豆沙拉  
如意冬瓜盅  
孜然西葫芦  
蓑衣黄瓜  
雪菜苦瓜  
酿青椒  
榨菜四季豆  
蚕豆春笋  
三丝荷兰豆  
咖喱烤玉米

### 叶菜类

韭菜炒豆芽  
姜汁菠菜  
菜心烩面筋  
芝麻小白菜  
酸豆角炒空心菜  
开水白菜  
开洋卷心菜  
芥兰马蹄  
椒油炆芹菜  
青蒜炒腊肉  
老虎菜  
萝卜缨干贝羹  
鱼香油菜薹  
拌碗豆苗  
蒸茼蒿  
香菇扒生菜  
根茎类  
炆炒芥菜头  
炸洋葱圈  
麻辣萝卜丝  
糖浸小萝卜  
炒胡萝卜丝  
咖喱烩土豆  
炸藕丸子  
拔丝白薯  
炒山药泥  
粉蒸芋  
干煸茭白  
熏干炒蒜苗  
油焖笋  
芦笋浓汤  
菠萝浓汤

# 《一步一棵菜》

马蹄草莓球

食用菌类

.....

杂类（花菜野菜海菜）

蔬菜巧加工

章节摘录

插图

## 《一步一棵菜》

### 编辑推荐

蔬菜的烹调，也许更需要慧心和妙手。豆腐的滋味如同一张白纸，如何点染全都存乎一心；蔬菜又各自不同，芦笋与茭白的差别之大，无疑比牛羊肉之间的远甚。而对于每种蔬菜，我们都不得不顺着它们的天性去梳理，才能有色香味诸般周全的作品。谓余不信，可以菠菜为证。西餐做菠菜是下白水煮成糊状，放点调味然后就用勺子把这惨绿色的糊糊舀一团到盘子里。此种手段颇合卫生但人们却难以接受。因此每一成年人都有了义务露出牙齿、坚硬地微笑着，以劝说下一代多吃一小口。作为一贯具有务实精神的民族，他们对于菠菜的这种态度足可令人诧异。既然能够在菠菜的宣传上表现出那样多的聪明才智，那么料理出好吃一点的菠菜，本也不应是什么难事。而我们却都知道，只要焯一焯、再炒一炒，一盘味道让任何孩子都不会拒绝的蔬菜佳肴就做好了。而那菜的颜色、形状仍鲜活碧绿。

由于蔬菜的种类实在太多，对美味蔬菜的操作会发生类似博物学的兴致。每一棵蔬菜都有源远流长的历史，看似简单，实则都是学问。如何才存得下菜香？如何保存菜色？哪里产的莲藕丝最长？哪里的萝卜更清甜？最普通的大白菜，佐以海蜇则见其甜脆，佐以奶汁又见其绵滑。就连侍女晴雯都知道去净叶子的蒿秆有清清爽爽的好处，那么王熙凤炮制茄鲞的秘法，更不知含了多少巧心思。

做菜的结果并不重要，关键在于尝试的过程，个中乐趣还需各位慢慢体会。其实这种文雅的烹调，原本就有资格成为像花艺一样的怡情乐事。

# 《一步一棵菜》

## 精彩短评

- 1、当时没看到，谢谢提醒，嘿嘿。
- 2、对于不擅长做素食的朋友来说，这本书是一个福音，它可以让你对一些素材有法可下手；对于需要下班回家再自己动手做饭的人来说，这本书也是福音，它可以让你一最快的速度吃上热腾腾的饭菜；对于喜欢拍菜的朋友而言，它也是个福音，想要拍出漂亮的菜肴，摆盘和拍摄的角度也是一个很大的学问。我三者兼备，所以这本书于我而言是个福音
- 3、《贝太厨房》这本书的序写的太好，觉得作者不仅会做菜，更是胸中有丘壑的人物。奉献俺家的小白菜过年。

腊八泡的醋蒜，过年刚好吃，里边再泡点白菜帮，酸辣可口，是最开胃的小咸菜，早晨佐粥吃，最好。

两三棵娃娃菜，用线绳一棵棵扎好，当然用泡软的粉丝或者海带丝最好，完美主义者做饭一定要除了盘子是都能吃的，放蒸锅里蒸，几分钟即可，蒸好后关火略焖，盘内放醋、盐、素耗油少许，娃娃菜放置其上，另起炒锅炒花椒油，一棵红辣椒，油热后，泼在娃娃菜上即可。其味鲜香，娃娃菜因纤维少，入口爽滑，在一桌子鱼肉中尤其受欢迎。

早晨我一般不开火，一杯烫嘴的咖啡，两块徐福记的萨琪玛，足矣。

TT去青岛捎来的蛤蜊肉，需多次浸泡，洗净沙子，方可入口。蛤蜊肉白菜叶几片火腿做汤，白菜亦可煸炒一下亦可直接放入水中，开火后略炖，大海碗内放醋、香油、盐、香菜末，起锅倒入，汤色奶白，香味四溢，趁热痛喝一碗，顿觉生活无限美好。

白菜饺子馅，制作时传统做法是挤去水分，殊不知白菜的鲜美全部被挤掉了。只需在所有工序完成后，包括饺子的剂子做好只需擀皮，这时节放盐，马上擀皮开始包，水分来不及杀出来就进入饺子皮了，味道的鲜美一点没有浪费，是物尽其用也。包好后这边坐上锅开火，那边开始收拾，零落的面粉和菜馅，一股脑清理干净，只待饺子出锅便可享用。好的家庭主妇，做好饭后厨房应像天使来过，除了美味佳肴，什么都没有留下。

- 4、私房书
- 5、实用！
- 6、不是太实用
- 7、爱看食谱的厨房白痴。
- 8、不实用，没特点。华丽但不实际，能做成图片上的样子，不是专业厨师基本不可能。有些菜式的样子看看就知道是半熟的样子拍照的，无奈。
- 9、那你干嘛还打一星？
- 10、饿了只是看菜谱和图片从来没想去做
- 11、贝太厨房
- 12、可按图炮制
- 13、一般啊。一般。
- 14、素食主义的人应该好好看看。装帧有特点。菜品非常有特色，照片也拍得很用心。
- 15、喜欢蔬菜
- 16、尤其对我这个肉食动物来说。

不过我在网上用接近半价的价钱买了贝太出的四本,把后边的调查表寄回去,贝太就送了我大概8本杂志.很喜欢.

总觉得看杂志要比看这些书要好.

而且,我也觉得书上的菜式太简单了.

- 17、心情不好，饿极了，看看这本小菜谱，感觉会很好，慢慢舒服下来，然后翻冰箱、找蔬菜，给自己做力所能及的美味，吃饱了、气顺了，看什么什么都顺了。呵呵~

## 《一步一棵菜》

<http://smileblackcat.blog.sohu.com/>

### 18、美食

19、对于本书，图片精美，菜色多元，且简单利落，当然是推荐的了。但是今天照着介绍做了个自认为不难的炸洋葱圈，成品出了5,6个圈，简直没法看，主要是跟图片上的对比太强烈了，但是吃起来还行，关键还是番茄酱的功劳。衰！可能不舍得这油吧，也不见得，总之是失败走一回。最后却是无心插柳，把那剩下的面包屑捣在蛋液里放进油锅，出了个美味蛋饼挺可口，嘿嘿。虽然听了不少家里的冷嘲热讽，以我对美食的钟爱是不会放弃的。加油。

## 《一步一棵菜》

### 精彩书评

1、《贝太厨房》这本书的序写的太好，觉得作者不仅会做菜，更是胸中有丘壑的人物。奉献俺家的小白菜过年。腊八泡的醋蒜，过年刚好吃，里边再泡点白菜帮，酸辣可口，是最开胃的小咸菜，早晨佐粥吃，最好。两三棵娃娃菜，用线绳一棵棵扎好，当然用泡软的粉丝或者海带丝最好，完美主义者做饭一定要除了盘子是都能吃的，放蒸锅里蒸，几分钟即可，蒸好后关火略焖，盘内放醋、盐、素耗油少许，娃娃菜放置其上，另起炒锅炒花椒油，一棵红辣椒，油热后，泼在娃娃菜上即可。其味鲜香，娃娃菜因纤维少，入口爽滑，在一桌子鱼肉中尤其受欢迎。早晨我一般不开火，一杯烫嘴的咖啡，两块徐福记的萨琪玛，足矣。TT去青岛捎来的蛤蜊肉，需多次浸泡，洗净沙子，方可入口。蛤蜊肉白菜叶几片火腿做汤，白菜亦可焯炒一下亦可直接放入水中，开火后略炖，大海碗内放醋、香油、盐、香菜末，起锅倒入，汤色奶白，香味四溢，趁热痛喝一碗，顿觉生活无限美好。白菜饺子馅，制作时传统做法是挤去水分，殊不知白菜的鲜美全部被挤掉了。只需在所有工序完成后，包括饺子的剂子做好只需擀皮，这时节放盐，马上擀皮开始包，水分来不及杀出来就进入饺子皮了，味道的鲜美一点没有浪费，是物尽其用也。包好后这边坐上锅开火，那边开始收拾，零落的面粉和菜馅，一股脑清理干净，只待饺子出锅便可享用。好的家庭主妇，做好饭后厨房应像天使来过，除了美味佳肴，什么都没有留下。

2、心情不好，饿极了，看看这本小菜谱，感觉会很好，慢慢舒服下来，然后翻冰箱、找蔬菜，给自己做力所能及的美味，吃饱了、气顺了，看什么什么都顺了。呵呵~<http://smileblackcat.blog.sohu.com/>

3、对于本书，图片精美，菜色多元，且简单利落，当然是推荐的了。但是今天照着介绍做了个自认为不难的炸洋葱圈，成品出了5,6个圈，简直没法看，主要是跟图片上的对比太强烈了，但是吃起来还行，关键还是番茄酱的功劳。衰！可能不舍得这油吧，也不见得，总之是失败走一回。最后却是无心插柳，把那剩下的面包屑捣在蛋液里放进油锅，出了个美味蛋饼挺可口，嘿嘿。虽然听了不少家里的冷嘲热讽，以我对美食的钟爱是不会放弃的。加油。

4、尤其对我这个肉食动物来说.不过我在网上用接近半价的价钱买了贝太出的四本,把后边的调查表寄回去,贝太就送了我大概8本杂志.很喜欢.总觉得看杂志要比看这些书要好.而且,我也觉得书上的菜式太简单了.

# 《一步一棵菜》

## 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](http://www.tushu000.com)