

# 《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受。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)