第一图书网, tushu007.com

<<清粥小菜>>

图书基本信息

书名：<<清粥小菜>>

13位ISBN编号：9787500082491

10位ISBN编号：7500082495

出版时间：2010-1

出版时间：中国大百科全书出版社

作者：《贝太厨房》工作室

页数：160

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

第一图书网, tushu007.com

<<清粥小菜>>

内容概要

也许是吃惯了精致美食，很多人都忽略了清粥小菜其实也是餐桌上重要的食物，煮得浓稠的地瓜稀饭，配上一碟小咸菜就是早期的平民美味。
如今。
人们花样翻新地追求着各式美味。
食物，早已不再是简单的果腹之用，它已日渐成为人们品味生活的载体。
然而，吃惯了鱼肉海鲜，麻辣鲜香，我们却更加怀念记忆中清粥小菜的滋味——虽然没有鱼肉昂贵和显眼，可是那简单的味道却是隽永绵长的，不论何时回味，都不会褪色和黯淡。
简简单单的一碗粥，不同时间，不同心情，不同需要，或稠或稀自行拿捏。

粥与生活的关系，就像粥本身一样，细腻绵密，热的温暖肠胃，凉的消暑祛热。
生活其实真的很简单。
觥筹交错千杯同醉是一餐，恬淡独处清淡饮食也是一餐；大鱼大肉是一餐，煮一锅白粥也是一餐。
吃饱的感觉没什么不一样，不同的只是吃饭所带来的过程和心境。
有时，生活给了我们选择，我们却把一切复杂化了。

第一图书网, tushu007.com

<<清粥小菜>>

书籍目录

千锤百炼老火粥
经典的味道——瑶柱白果粥
咸香满口——菜干咸猪骨粥
祛暑清热——冬瓜火腿粥
芋香满屋——香芋排骨粥
口感丰富——红腰豆鲜虾鱼丸粥
贾母的最爱——鸭子肉粥
念念不忘——干贝皮蛋粥
老少咸宜——栗子鸡丝粥
材料简单，味道独特——咸肉粥
致鲜致美生滚粥
煲一碗上好的白粥
海洋的味道——裙带菜蛤蜊粥
鲜香四溢——南瓜蟹肉粥
真鲜嫩——生滚鸡粥
明眸善睐——生滚猪肝粥
爱与不爱之间——生滚鱼片粥
美味弹起来——生滚菜心肉丸粥
清清爽爽——鲜虾菜心粒粥
好营养——生滚牛肉粥
地地道道——生滚皮蛋瘦肉粥
香香的，脆脆的——生菜排骨粥
昧鲜润滑——艇仔粥
温暖心窝——窝蛋碎肉粥
暖心暖胃养生粥
桂花飘香——桂花红豆紫米粥
芝麻开门——黑芝麻粳米粥
增补精力——奶子红糖粳米粥
家的味道——青菜咸肉粥
神仙也喝的粥——首乌红枣粥
四季皆宜——什锦小米粥
家喻户晓的粥——八宝粥
我要做大力水手——菠菜牛肉粥
感冒时来一碗——生姜粥
藕香阵阵——糖藕粥
捧一碗暖暖的粥入秋——山药栗子粥
荷香——荷叶百合茯苓粥
给宝宝的粥——香菇鸡蓉蔬菜粥
黄金组合——玉米<米查>红薯粥
醉美味——酒酿糯米圆子粥
降脂养颜塑身粥
青春不老——红枣粥
排毒瘦身——罗汉果糙米粥
消食祛脂——山楂焦米粥
血色红颜——三红粥

第一图书网, tushu007.com

<<清粥小菜>>

“鲜”声夺人——鲜玉米粥
童年的味道——毛豆粥
绵滑温润——杏仁提子麦片粥
“吃吃”地笑——椰香紫米粥
阵阵清爽——绿豆百合菊花粥
早餐时间——什果麦片粥
养心安神——莲枣薏仁粥
降血压的粥——海带绿豆粥
豆子啊豆子——五豆养颜粥
喝粥吧，养颜吧——南瓜雪耳粥
防暑养阴——绿豆老南瓜粥
爽口开胃佐粥小菜
绿肥红瘦——酸爽脆萝卜
田园风——生拌蒿子秆
益智的蘑菇——拌金针菇
笋知道——油焖笋菇
茶香——茶香豆腐干
不可小视——椒油拌莴笋条
好事成双——雪菜炒毛豆
变废为宝——拌萝卜皮
丝丝温情——芝麻海带丝
怎样做都好吃——姜汁豆泡
当芥兰遇上腊肉——芥兰炒腊肉
苦尽甘来——咸蛋炒苦瓜
求之不得——炸虾球
听起来不讨好——炒苍蝇头
酸酸辣辣——炒酸菜
蔬中佛士——腌仔姜
我行我素——青椒番茄
色彩分明——酱瓜炒蛋
额头冒汗——尖椒虾皮
青青白白——蒜蓉双丁
什么才是性格——泡菜鸡丝
将绿色进行到底——蒜香剁椒黄瓜
香香脆脆——炸藕片
好吃没的说——油醋焖香菇
香香酥酥——银鱼松
平凡的黑豆——酱乌豆
老北京味道——炒咸什
有滋有味——五香豆
味道独特——花生小鱼干
不仅香辣——鸡丝脆豆皮
知“粥”相伴
美味好粥的要诀
煮一碗营养保健粥
我们的团队
《贝太厨房》已出版图书介绍

第一图书网, tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：

第一图书网, tushu007.com

<<清粥小菜>>

编辑推荐

《清粥小菜》编辑推荐：喝一口大米粥，夹一筷儿小咸菜，吃的是满心地舒服，满足！
这种时常出现在餐桌上的“老搭档”总是让人感觉到简简单单地温暖，这种温暖常常出现在一个阳光的早晨，一个下班的傍晚，再或者，只是一个休息的午后。
小时候不爱喝粥，为此总能惹得父亲大怒，“喝粥营养又健康”的说法不绝于耳，但心中总有抵触情绪，直到一碗红薯干大米粥的出现，米香伴着薯干的甘甜，喝到嘴里的是甜蜜的味道。
从此，粥不再讨厌，反倒幻化成一种让口腹满足，身体健康，心里快乐的曼妙滋味，也成为平常生活中不可或缺的一部分。
而慢慢地，粥的花样也多了起来，可以老火炖，也可以生滚，可以加肉片，蔬菜，也可以加莲子，山楂……看着各种各样的热粥，心中总是多了几分欣喜，原来喝粥的心情，就是一份简简单单，最平常的生活味道。
爱粥的人总有爱粥的不同理由，而做粥者却也有不同的做粥感受，就像清代才子，大美食家袁枚所说的烹粥之道：“见水不见米，非粥也；见米不见水，非粥也。
必使水米融洽，柔腻如一，而后谓之粥。
”如此这般，烹粥的门道并非少许米，较多水加以熬煮那么简单。
但是无论粥品食材花样百出，熬煮手法变幻多样，如果你想做，《清粥小菜》总能让你得到满足，几十道美味粥品，再加几十道配粥小菜，全面的步骤解析，精美的图片展现，准能让你找到一款心中所爱。
喝一碗清粥，吃一口小菜儿，简简单单的搭配不经意间构成了生活最初始的味道，如果你也想静下心，品一品这简单的生活，那就快快翻开《清粥小菜》吧，去找寻那属于自己的享受时刻。

第一图书网, tushu007.com

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