

<<宅男美食大作战>>

图书基本信息

书名：<<宅男美食大作战>>

13位ISBN编号：9787531337737

10位ISBN编号：7531337738

出版时间：2010-10

出版时间：春风文艺出版社

作者：林欣浩

页数：199

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>

<<宅男美食大作战>>

内容概要

这是适合给年轻人看的，充满他们语言风格和思维方式的一本菜谱，特点在于风格独立。不同于配精美照片的传统菜谱，也不是借菜谱说故事的文化菜谱，而是以平和幽默的语言，在聊天式的语气中讲一些好玩的事儿，也顺便将如何做一道菜教给了读者。

所以，它实用性与可读性兼具。

实用性指的是，能清楚明白地教会单身年轻人做一些快速、便捷且富香营养的菜式。

可读性则是指，每个菜都有不同的写作方式，让很严肃枯燥的事儿变得有趣，读者可以带着好心情去做饭。

同时还采用一些漫画来渲染气氛。

另外，全方位为读者考虑，包括材料购买、食材相忌、季节价格以及各种相关小窍门，读者在操作中遇到的实际困难基本都能在书中找到解决方法。

<<宅男美食大作战>>

作者简介

林欣浩，作为一个老资格的已婚宅男，实在看不下去广大单身青年们的糟糕生活状况——尽管自己曾经也这样。

写这本书的目的就是为了让大家都能够开心地去做菜，希望读者们在这过程中，能体会到生活里之前没有发现过的快乐。

<<宅男美食大作战>>

书籍目录

零 引言

一 我的美食司令部

工欲善其事，必先利其器，厨房好帮手的介绍

司令部的布局篇

冰箱是宅男的厨神宝库

炉灶是大显身手的法宝

出局如果“烧”，宝马不够造

厨房里的刀影暗光

本章小结

二 物资储备仓库(采购)

粮是百食之基

区别陈大米和新大米

学会选择好面粉

好油才有好味道

水产美食面面观

无肉不成席

选好蛋，吃好味

调料是神厨的“秘密法宝”

奶制品的精挑细选

挑选优质的菌类

三 物资处理车间(凉拌)

不是一个人战斗——凉拌海带

谁都可以成厨神——西红柿出击

无敌拼盘圣品——蔬菜沙拉

何以解忧——泡椒凤爪

吴盐胜雪切清风——冷切牛肉

透明爱情我的心——香辣蹄花

男人的心——老醋哲头

通俗易懂——蒜拌茄子

宫廷御膳——西瓜盅

淡看人生一境界——老醋花生

金牌省钱大王——卤鸭头

四 炒锅作战部(炒、炸)

烟蓑雨笠卷单行——炒猪肝

清口甘苦——芥蓝炒腊肠

云卷云舒——培根炒豆角

旧日时光——西芹百合

一剑封喉笑大侠——香酥虾

难道一遇错终身——番茄烧蘑菇

明月几何——孜然羊肉

家的味道——油炸青菜丸子

俗人雅士——笋干炒鸡蛋

川菜高手容易做——辣子鸡丁

国色天香——香辣蟹

五 平底锅警卫团(烧烤)

<<宅男美食大作战>>

鬼斧神工——煎酿红灯煲
 神厨高手——煎带鱼
 君子菜——煎藕荷
 月夜留香——黑椒小嫩鸡
 香煎小排
 香魂钩——油焖大虾
 心心相印——雪花荷包蛋
 天下至鲜——肉三松
 温柔的心——脆皮豆腐
 六汤锅指挥中心（炖、煮）
 万能夜宵——煮汤圆、速冻饺子
 波澜不惊的高手——清蒸鱼
 顶级鲜香——毛血旺
 浓缩的精华——番茄牛肉汤
 水煮肉片
 健康大将军——盖菜豆腐羹
 帅哥打饭必选——蜜汁排骨
 最温柔的爱情——皮蛋瘦肉粥
 呵护中的浓情——黄豆猪蹄汤
 七 微波研发处（微波炉食物）
 老少平安——蛋羹豆花
 有内涵的菜——三鲜白菜卷
 苦中作乐——耗油芥蓝
 巴适入川——麻辣豆腐
 鲜族味道——牡蛎豆腐
 锦绣荟萃——碎米鸡丁
 一招鲜的厨房高手——微波烤鸡翅
 满腹才华——肉馅柿子椒
 广菜新煮艺——咸蛋肉饼
 闭着眼睛都能做的——盐水虾
 新意生活之微波烤肉串
 给身体一点呵护——粥
 卷饼的美味——京酱肉丝
 千年美食简约版——东坡肉
 东西精华的婚配版——意大利微波饭
 春深锁二乔——双菇豆腐
 最简单的做，最容易的吃——好烧带鱼
 酒香不散腻入骨——三杯鸡
 圆圆满满——清炖狮子头
 香嫩小炒客——青椒肉丁
 八 甜品休息室（西餐）
 围绕浪漫香氛——法式土豆烩
 给灰姑娘的献礼——奶油南瓜煲
 五线谱——黑椒牛柳意大利面
 用来表达爱——蔬菜吐司卷
 绿色美味——奶油口蘑浓汤
 THAT'S GENTOUMAN——茄汁牛扒

<<宅男美食大作战>>

像加菲一样惬意——肉酱意大利面

快乐的周末——香煎猪扒

九 清洁保障大队（饭后处理）

油烟机是男人摆在明面上的袜子

懒人浸泡大法

秒杀依偎尖兵

随手带着两块布

十 作战经验总结

十一 结语

<<宅男美食大作战>>

章节摘录

插图：去年胖子的哥们儿搬家，请大家去燎锅底庆祝一下，胖子自告奋勇地要去掌勺露一手。结果在做饭的时候苦不堪言，哥们儿的厨房装修得很好，明亮的整体橱柜，不锈钢的洗槽，大理石的台面。

可是他们家所有的锅子都放在提拉式的柜橱里，所有的调料都放在远离灶台2米外水槽的壁橱门里，所有的碗碟都放在冰箱上面的吊柜里，而油桶放在水槽下面的暗格里——还是5升的整桶油。

就胖子这种体格，做完一次饭就累出一身汗，绝对不想再进这个厨房第二次。

可以想象，未来这位仁兄家的吃饭问题，将成为一个具有挑战性的考验。

胖子在很多不同的厨房里帮忙做过饭，有的人的厨房安排得非常合理，让你做饭的时候工具都在一左一右，调味品都在眼前周边，做起来非常舒服、畅快。

但更多的家庭，厨房装修得也许很漂亮，但要从实用性来说——别扭。

司令部的布局篇很多男士大概和胖子以前一样，很少走进厨房，很少操作过烹饪，第一次做饭的时候手忙脚乱，干了油，糊了锅。

如果各种调料、器皿以及洗切菜的位置不合理，会更加加重这种混乱的局面。

即便是今后做饭的技能很熟练，一个不好的厨房布局，也会大大地降低效率，浪费很多时间，增加很多无用功。

高效的厨房布局应该是具有一个流程化的概念。

一个厨房必须具有切菜、剁肉、搅拌材料的预备中心；炉灶周围的烹煮中心；清洗水槽的洗刷中心。

如果你很细心，可以看看各种整体橱柜的样板，难道设计师们都不用做饭吗？

为什么厨房里都没有标出调料位置和热水管的位置？

！

胖子的厨房不大，但是它的安排是从左到右的，左边是门，然后是冰箱，然后是洗碗槽，然后是可以切菜的平台，然后就是炉灶。

这样胖子烹饪的时候从左到右顺序操作，省时省力比较高效率地操作。

而胖子所有常用的调味品，都放在操作台下面的一排小抽屉中。

在厨房里，抽屉是永远不够用的。

冰箱是宅男的厨神宝库冰箱是宅男厨神必须拥有的一件利器，它可以帮你大量囤积食材，免于每天购物的苦恼，而且对于很多材料在处理后可以一次性冰在冰箱里，在一周内分开使用。

例如买2斤芸豆不必要一次煮完，但是在周末大采买的时候可以一次性择弦，洗净，控水，切段后，分成4小份分别用塑料袋包好，然后放入冷冻室里，可以分开在半个月内拿出来煮煮，方便快捷，可以节省很多时间。

其实经常做饭的都知道，做饭的时间，真正烹饪的过程只占全部吃饭的时间不足1/4，而采购、整理、备料，以及后期清洁厨房、厨具和处理垃圾的时间，要比真正烹饪的时间还多，过程也更加啰唆。

要想提高效率、节省时间，就要掌握便捷的方法。

有很多哥们儿大概不知道，热的食物不能放入冰箱里，因为蒸汽变成水分后，容易滋生大量细菌，会破坏冰箱里其他的食物，也会降低冰箱的使用寿命。

<<宅男美食大作战>>

编辑推荐

《宅男美食大作战》：我的美食司令部物资储备仓库物资处理车间（凉拌）炒锅作战部

<<宅男美食大作战>>

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>