

<<超简单无油烟家常菜>>

图书基本信息

书名：<<超简单无油烟家常菜>>

13位ISBN编号：9787506491877

10位ISBN编号：7506491877

出版时间：2013-1

出版时间：张晓维 中国纺织出版社 (2013-01出版)

作者：张晓维

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>

<<超简单无油烟家常菜>>

前言

人生的前二十九年，一直被家人认定为不会做饭、做菜难吃的人，到了三十而立的年纪，居然爱上了做饭。

这算是天赋吗，被发掘得也太晚了点吧。

可要是说是后天培养，又有过很多失败的案例，以至于落得这样一个不被看好的印象。

好了，就当作豁然开朗，忽然发现了做饭这个桃花源里的乐趣吧。

只是，提到做饭，我有一个不能克服的障碍，那就是爆炒时的油烟！

油烟兄，我真的是怕了！

其超强味道能久久地飘在空中，甚至钻到头发里、衣服中……还有其超难清洗的顽固。

可是，咱中国菜一向讲究煎炒烹炸，哪一种也离不开油。

而且，我的中国胃也实在是喜爱中餐，至于西餐，怎么吃也吃不饱，不来点米饭、炒菜，总觉得跟没吃饭似的。

怎么办？

我曾经试过天天在饭店吃。

一段时间后，开始不知道吃什么了，感觉饭店的菜味道都差不多，而且，营养不够，另外，卫生是个问题。

好吧，自己动手吧。

为了既不受油烟的恐吓又能体验到自己动手做美食的乐趣，我另辟蹊径地研发了一些不动油烟的菜啊、饭啊、汤啊之类的。

历经近两年的试验和累积，整合成了这本《超简单无油烟家常菜》。

这本菜谱共包含了10道凉菜，55道热菜，10款汤，5种主食。

虽然只有80道菜，但是，我想要教大家的是这种新的无油烟的做法，学会了这种做法，能做的菜又怎么会仅仅是这80道呢？

举一反三，也至少240道了。

我呢，不是专业厨师，没有科目繁杂的配料，没有专业的烹饪工具，也不懂那些复杂的工序……所以，本菜谱绝对不同于传统的菜谱——没有那么多专业名词，没有那么多精确的计量单位，没有那么多难寻觅的调料和配料，都是寻常百姓家最常见的原料，用最简单的方法制作，并且，最为关键的是，绝对无油烟，做饭、炒菜再也不用担心满屋子的油烟熏得浑身都是葱花味儿了。

是不是有点难以想象，制作中餐能没有油烟？

记得小时候，家里还没有抽油烟机，妈妈都要在厨房的墙上贴报纸的，不然的话，白白的墙，用不了两天就油腻腻的了。

尽管如此，每次做完饭，妈妈还是要用很长时间收拾厨房，而且，还是能闻到妈妈身上的油烟味，每每这时，心里都会酸酸的，觉得妈妈真的很辛苦。

时光荏苒，转眼间，我就成了厨房这个舞台的主角。

80后的我们，从小就被教育要有创新意识，特立独行是我们的特色。

做菜也一样，不按常理出牌，不循规蹈矩，不照本宣科，做出自己风格，这正是做饭的乐趣所在啊。

最后，我觉得，热爱美食的人都是热爱生活的人，品尝美食是一种享受，制作美食更是享受，此外，还会有大大的成就感。

我想，也许，学会了这种无油烟的简单做菜方式，会有更多的美女帅哥爱上做饭吧。

本书呢，基本上算是论坛体，这是泡坛子久了的后遗症吧。

也秉承了论坛的一贯风格——“有图有真相”，每一步都拍成了图片，绝对一学就会，基本没有技术含量。

赶快学一两道拿手菜给家人、朋友们露一手吧……张晓维

<<超简单无油烟家常菜>>

内容概要

《超简单无油烟家常菜》是北京电视台主持人秦天大力推荐——健康新概念：少油，少盐，少点油烟。常做饭的切身体会就是油烟大，厨房总是油乎乎的，打扫起来分外吃力，并且，多油的菜品会引发“高脂血症”等健康疾病，如何保持厨房干净清爽又吃的美味健康呢，《超简单无油烟家常菜》为您一一解决这些难题，让您轻松解决油烟问题的同时还能为家人带来健康的菜品，吃出健康。

<<超简单无油烟家常菜>>

作者简介

张晓维，生于八零年代，初入江湖于二十一世纪，爱吃，能吃，变着花样想着吃，并乐在其中……婚前，被爸妈嘲笑做菜难吃、不会做菜。

婚后，当家方知柴米贵，开始摸索做菜的门路，慢慢学会，渐渐爱上。

至今，一发而不可收拾，成了家庭御用厨师一名。

<<超简单无油烟家常菜>>

书籍目录

Chapter1清爽凉菜 6巧拌花生 7清火凉拌 8豆豆凉拌 10皮蛋蒜蓉黄瓜 11酸奶果酱菜花 12黄瓜香肠卷 14美味茄泥 16菌类凉拌 17享瘦凉拌 18五香凤爪 Chapter2美味热菜 20辣子藕丁 21醋熘丸子 22什锦鸡蛋 24简易版酸辣粉 26辣炒年糕 27上汤娃娃菜 28剁椒蟹棒金针菇 29蒜蓉西兰花 30微波茄子 32香菇山药 34香脆素三鲜 36番茄炒苦瓜 38麻辣土豆块 39酱香西葫芦 40一清二白 41咖喱粉丝 42腐乳时蔬 44腐竹炒胡萝卜 46田园小炒 48微波玉米 49奶香丸子 50不穿串的麻辣烫 51蔬菜排骨 52酸菜肥牛 54啤酒鸭 56丁丁小炒 57肉末咕嘟豆腐 58麻辣烫版炒菜花 60创新版水煮肉 62张氏红烧肉 64麻辣香锅 66微波鸡翅 68火腿什锦菜 69豆豉鲮鱼炖豆腐 70混搭水晶丸子 72香菇蒸鸡翅 74电饭锅无水版三杯鸡 76芙蓉蒸肉 77酱汁蒸鳕鱼 78榄菜肉末四季豆 80韭菜炒鸭血 82小炒鸡杂 84冬瓜火腿 85青三剁 86韭菜鱿鱼圈 88肉末酸豆角 90五香米粉蒸牛肉 91虾皮炒芹菜 92鲜香豆腐丝 94猪皮炖海带 95蒜蓉粉丝蒸扇贝 96小炒腊肉 98麻辣筋骨 100酱爆鸡丁 102非主流鱼香肉丝 Chapter3滋补汤品 104雪梨菊花汤 105牛奶菜心汤 106棒骨莲藕汤 108鲜菌汤 109酸辣汤 110肉丸酸汤 112蛤蜊豆腐汤 114黑豆红枣猪蹄汤 116南瓜牛奶汤 118鲫鱼豆腐汤 Chapter4主食 120微波炉版石锅拌饭 122芹菜小饼 124中式比萨 126豆角焖面 128摊坨子

<<超简单无油烟家常菜>>

章节摘录

版权页：插图：听厨师朋友说，厨师考试的时候，最常考的一道菜就是鱼香肉丝。

想必，这道菜应该是很讲究技巧和火候的吧。

我的这个做法肯定有别于传统的了，所以，起名“非主流鱼蛋肉丝”，主流界的别来挑我的刺儿啊。还有一点需要说明，这道菜放在热菜的最后一个登场，是因为，它是我的菜谱里最复杂的一道菜了。复杂在于配料很多，但是，做法却并不复杂。

主料&调料主料：猪肉、胡萝卜、青椒、木耳、黄花菜、竹笋丝各适量 调料：郫县豆瓣酱、糖、盐、葱末、姜丝、醋、鸡精、料酒、淀粉各适量 做法 1.胡萝卜擦丝。

青辣椒切丝。

木耳、黄花菜泡发，洗净，木耳撕成小块，黄花菜择去硬根。

猪肉切成丝，用干淀粉、料酒稍腌10分钟（图1）。

2.清水上锅，加葱末、姜丝、郫县豆瓣酱2勺、糖、盐、鸡精、料酒（图2）。

3.加入肉丝，大火翻炒至变色（图3）。

4.再加入胡萝卜丝、木耳、黄花菜，待胡萝卜变软即可加入笋丝（图4、图5） 5.待胡萝卜基本熟时，加入青椒丝（图6）。

6.待青椒丝变软，加入少量醋，翻炒均匀关火即可（图7）。

色香味 虽然是非主流做法，味道却和主流不相上下。

一样的甜酸辣，一样的温润色泽。

雪梨菊花汤 每到秋天，就意味着天气开始一天天变得干燥，嗓子开始有一点点疼，呼吸的时候鼻子有点干。

而正好，这时候雪花梨熟了，它是清心润肺、缓解秋燥的佳品。

这就是神奇的大自然，它总是在给你制造一点麻烦的同时赐予你一件对付麻烦的宝物。

天地之间，因此而得以平衡。

来吧，在这个天干物燥的时节，自己动手做一碗雪梨菊花汤吧，简单又健康。

主料&调料主料：雪花梨1个，菊花10朵 配料：莲子、冰糖、蜂蜜各适量 做法 1.梨不去皮，切小块，备用（图1）。

2.汤锅加清水，加梨块、莲子、冰糖（图2）。

3.大火煮开后，改小火煮20~30分钟，待梨熟透后，关火。

放入10朵左右的菊花，加盖闷2~3分钟（图3）。

4.捞出菊花，依据个人口味，加入适当蜂蜜即可。

<<超简单无油烟家常菜>>

编辑推荐

《超简单无油烟家常菜》编辑推荐：常做饭的切身体会就是油烟大，厨房总是油乎乎的，打扫起来分外吃力，并且，多油的菜品会引发“高脂血症”等健康疾病，如何保持厨房干净清爽又吃的美味健康呢，《超简单无油烟家常菜》为您一一解决这些难题，让您轻松解决油烟问题的同时还能和家人带来健康的菜品，吃出健康。

北京电视台主持人秦天大力推荐——健康新概念：少油，少盐，少点油烟。

<<超简单无油烟家常菜>>

名人推荐

健康新概念：少油，少盐，少点油烟。

亲历，亲为，亲自动手——北京电视台主持人秦天 制作简单，没有油烟。

美味无限，应宁推荐。

——相声演员应宁 关注饮食，关心健康，培育创意饮食文化，打造健康饮食新理念，《超简单无油烟家常菜》，用心成就最好的生活态度。

——中国对外建设有限公司执行总裁段文 《超简单无油烟家常菜》，确实很简单，真的无油烟，还能保持厨房的干净整洁，更重要的是味道美，可以成为您的厨房秘笈。

——本书作者老公魏佳松

<<超简单无油烟家常菜>>

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:<http://www.tushu007.com>