

<<素食“煮男”的创意厨房>>

图书基本信息

书名：<<素食“煮男”的创意厨房>>

13位ISBN编号：9787533032920

10位ISBN编号：7533032926

出版时间：2011-2

出版时间：山东美术出版社

作者：水滴石穿

页数：134

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>

<<素食“煮男”的创意厨房>>

前言

素食“煮男”升级记孩提时代，吃着妈妈做的菜时总是欢天喜地，无忧无虑。

学生时代，吃着食堂师傅烧的菜，平淡但也有滋有味，偶尔还琢磨眼前的菜是怎样做出来的，但从未想过有一天自己去做。

再后来，朋友多了，也找对象了，应酬多了，吃饭便成了生活中一件大事，三五朋友小聚要吃饭，谈恋爱要请女朋友吃饭，逢重要节日也得犒劳一下自己或自己爱的某一人或众人。

渐渐地，在外吃饭便有些吃不消，毕竟家才是最温暖的地方，即便它是租来的，也是“一方热土”。

几个家常小菜，便能温热心灵，自由而舒畅。

回归厨房，正式被提上日程来。

每天花十多分钟在自家厨房，便能让自己和所爱的人吃上热腾腾的饭菜。

每天下班后在弥漫着家常菜的香气里，便能让人心满意足。

当爱人和朋友幸福地享受着你的手艺时，你的心里便坚定了：做“煮男”未必不可以。

开始做饭了的人，心里都是很容易满足的，不苛求“无肉不欢”，平平常常才是真。

做饭应该是一种享受，享受自然，享受简单的生活，素食便是这样一种简单生活的自然回归：做饭就是一次旅游，当你环绕美食走远了，你便会发现：素食是一种有益健康的时尚，何乐而不为。

据说，在美国有1/10人口、英国有1/6人口已经或正在考虑成为素食者。

悄然传播的素食文化，使得素食越来越成为一个全球时尚的标签。

吃素食，已经成为一种全新的低碳、环保的健康生活方式。

厨房就是一片创意园，做饭并没有标准的技术，即便是同一种菜，同一个人做出来前后也会有差异，全凭自己在大前提下随性发挥，每时每刻都有别出心裁的可能。

你将发现，即便没有了肉蛋鱼禽、味精鸡精、酒，你依然可以做出一道道色香味俱全的美味佳肴。

做饭并不炫，吃素是时尚，“煮男”也很炫，只要你愿意身体力行，就能经营出自己的创意生活。

<<素食“煮男”的创意厨房>>

内容概要

开始做饭了的男人，心里都是很容易满足的，不苛求“无肉不欢”，平平常常才是真。做饭应该是一种享受，享受自然，享受简单的生活，素食便是这样一种简单生活的自然回归。据说，在美国有1/10人口、英国有1/6人口已经或正在考虑成为素食者。悄然传播的素食文化，使得素食越来越成为一个全球时尚的标签。

本书从厨房布置、食材选购、储存到厨艺表现、创意菜谱等方面，并配有66张精美的菜谱彩色图片，全面而细致地为喜欢下厨、热爱美食、享受生活的男士、女士诠释一种著名的生活方式和状态——做素食“煮男”。真的，做素食“煮男”，并不难。

<<素食“煮男”的创意厨房>>

书籍目录

第一章 在外就餐有美味没磁味

腰包鼓不鼓
实时防“毒”
伤肠伤胃更伤心

第二章 熟悉地盘好做主

厨房最好不做敞开式
不要小瞧厨房照明
设计防噪音污染
台面选对不选贵
小厨房大健康
选购橱柜要避免误区
好抽油烟机是健康的卫士
冰箱如何放置有讲究

第三章 把好选材第一道关

为什么吃新鲜食物
选择食物还要注意卫生
安全挑选“绿色蔬菜”
挑选西红柿有技巧
新鲜木耳好看不好吃
选好萝卜分段吃
认清“毒”水果
好蛋与“坏蛋”巧鉴别
挑选豆腐一看二闻三品尝
明明白白唱好奶
精明能干，鉴别“陈化粮”
食用油挑选把好“八看”关
五花八门调味品，高招仔细选
选冷饮，防“色”诱
警惕“胖听”罐头
熏制、腌制、酱制食品可以品尝不宜多吃
购买莲藕时的注意事项
如何选购葱、姜、蒜、椒
细说巧选辣椒

.....

第四章 合理储藏食物，做好备工作

第五章 食材处理，下厨前的热身运动

第六章 烹调时刻，展现大厨的魅力

第七章 使用厨具，做出美味先“利其器”

第八章 厨房清洁洗刷刷

<<素食“煮男”的创意厨房>>

章节摘录

实时防“毒”在外就餐的时候，不少朋友可能都有这个习惯，用茶水或者酒水把餐馆的消毒碗筷洗一洗。

这小小的举动显示了我们对于餐馆卫生的担忧。

这担忧并非多余，新闻里不止一次报道：不少消毒碗筷并没有严格消毒，只是简单洗刷后直接包装的。

事实上，外出就餐，值得我们担忧的，远不止消毒碗筷！

你知道餐馆做的菜为什么都那么好看吗？一盘“玉兰片”端上桌，啧啧，可真是白得诱人，嫩得诱人呀，让你看着就直吞口水。

为什么自己家水发的玉兰片没这个效果呢？

这你就不懂了，人家的玉兰片也许是用漂白剂泡过的呢。

同样，一盘“地三鲜”，餐馆做出来又亮又香口感又好，这是因为做“地三鲜”的时候，土豆、茄子都在油里过了一下，捞起来，然后再二次炒制，所以既不会变黑，又特别明亮、香浓。

类似的例子不少，这些菜都有一个共同的特点：好看、好吃，但是不健康。

漂白后的菜会对人的消化系统产生腐蚀和刺激作用，而且菜中的余氯，经过高温会生成致癌物，对人体健康有很大危害。

油炸过的土豆、茄子，维生素E和必需脂肪酸损失殆尽，而且，油炸土豆和茄子的油被反复加热利用，其中有害的反式脂肪酸和饱和脂肪持续增加，经常食用会严重危害人体健康。

你知道厨师是怎么品尝菜的吗？在有些西方国家，饭馆严禁厨师和厨房工作人员在厨房吃任何食品，而且厨师也绝不允许品尝菜肴，厨师全凭多年积累的经验来放调料。

那么，如果没有严禁呢，厨师显然是要品尝的，而且被视为对顾客负责任。

如果你点的是“清蒸鲈鱼”的话，厨师为了不破坏菜的完整性可能仅仅能尝尝汤的味道；不过，你若点的是“蚂蚁上树”的话，则恐怕没有那么幸运了，他完全有可能把尝过后剩下的粉丝再放回锅里。

据调查，每个人口腔中的细菌不下500种，想想都觉得可怕吧。

那么多的地沟油都被谁吃了？在中国数百个城市中，但凡有餐饮业的地方就有回收地沟油的。

有数据显示，目前我国每年返回餐桌的地沟油有200~300万吨。

按照比例，每吃10顿饭，可能有1顿碰上的就是地沟油！

这数据够恐怖的，当然，更加恐怖的是地沟油中黄曲霉素含量很高，黄曲霉素是一种强烈的致癌物质，其毒性是砒霜的100倍。

所以，经常在外就餐的朋友可要当心了，这么多的地沟油被消耗，肯定也有你的一份“功劳”。

不少人都在抱怨，怎么每次出去吃饭后回家就拉肚子呢，那餐馆看起来不错呀，装修豪华、服务热情、菜品精美。

甚至还有人会抱怨说自己不是享福的命，还是得自己动手。

其实没有享福的命是假，自己动手才是真。

只有自己动手，你才能吃到完全安全、放心而且实惠的佳肴。

伤肠伤胃更伤心如果要盘点2009年网络十大流行语，那么“贾君鹏，你妈妈喊你回家吃饭”这一句必定少不了，看似诙谐好笑却也夹带了众多上班族网友心中苦涩的回忆。

苦涩也许是因为儿时的那份无忧无虑已经不再，还有可能是，你已经好久没有在家吃饭了。

水石的远房表哥黄冰是一名外企的职员，由于应酬多，工作忙，几乎很少在家吃饭，他常对水石说：“长期在外吃饭，简直是失去了生活中的一道亮丽的风景，我每次往饭馆一坐，就害个白点菜，菜谱从头到尾翻一遍，还真是不知道点什么好，感觉都是老三样，特别是有朋友或者客户在的时候，推来让去的，确实费劲。

后来我干脆不看菜单了，坐下就直接随便报上几个菜好了，我感觉长期在外就餐让人一点激情也没有

<<素食“煮男”的创意厨房>>

。有一次去乡下舅舅家，看舅舅、舅妈为了款待我这个外甥，两人在厨房忙得热火朝天的，我真是感激又羡慕呀。

其实我真是挺喜欢在家做饭的，哪怕是随便炒上几个小菜，一家人在自己家里一起用餐，感觉很温暖很享受。

”水石的朋友古磊也是长期在外就餐的一族。

他说：“上班才两年多，工作忙，在外就餐是常有的事。

上学的时候本以为工作之后压力大会瘦下来，可没想到由于长期在外就餐，高盐、高脂肪，口味重，现在已经胖了一大圈，不但体力大不如前，还老是吃了不消化。

前些天胃疼得厉害，去医院一查，竟然得了胃炎。

”确实，经常在外吃饭存在的健康隐患也不少，常下馆子的人注重口味，对味精、淀粉、脂肪的消费量更多。

……

<<素食“煮男”的创意厨房>>

编辑推荐

素食，已经成为一种全新的低碳、环保的健康生活方式。你将发现，即便没有了肉蛋鱼禽、味精鸡精、酒，你依然可以做出一道道色香味俱全的美味佳肴。水滴石穿编著的《素食“煮男”的创意厨房》从厨房布置、食材选购、储存到厨艺表现、创意菜谱，全面而细致为喜欢下厨、热爱绿色生活的男士、女士提供了一种著名的生活方式和状态——做个素食“煮男”并不难。做饭并不炫，吃素是时尚，“煮男”也很炫，只要你愿意身体力行，就能经营出自己的创意生活。

<<素食“煮男”的创意厨房>>

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>