

<<米饭杀手>>

图书基本信息

书名：<<米饭杀手>>

13位ISBN编号：9787807407492

10位ISBN编号：7807407492

出版时间：2011-9-1

出版时间：上海文化出版社

作者：萨巴蒂娜

页数：197

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>

<<米饭杀手>>

内容概要

米饭是人们的重要主食之一，比起山珍海味来，最让人在心里惦记到痒痒的，是那些能让你连下三碗饭还觉得意犹未尽的好菜，这些菜有着朴素的名字，有着飘遍了街头巷尾的香味，每次一提起这些名字，或者一闻到这些味道，脑子里第一个念头就是冲回家端着一碗米饭，配着它来大吃特吃。

书中的菜式全是家常菜，并且严格甄选那些最让人下饭的菜，风味多种，每一道菜学会之后，都可以让人们在饭桌上失去风度——馋人是它们的唯一目的。

本书从《美食堂》读者等“吃主儿”口中，精心挑选的堪比米饭杀手的菜。比起山珍海味来，最让人在心里惦记到痒痒的，是那些能让你不顾吃相、连下三碗饭还觉得意犹未尽的好菜。这些菜有着飘遍了街头巷尾的香味，每次一提起这些名字，或者一闻到这些味道，大脑就被催眠、消化系统开始冥想、口水开始流淌……第一个念头就是冲回家端着一碗米饭，配着它来大吃特吃。

也许这些菜，就是中国人最念念不忘的菜。

<<米饭杀手>>

作者简介

萨巴蒂娜

前IT白骨精，后改行进入传媒领域，现任《都市丽人·美食堂》执行主编，只做国内最好的美食杂志和丛书。

出版过20多本国内最畅销的美食食谱，写过小说《厨子的故事》，散文《美味关系》。

最好的销售成绩是在2007年度当当网美食类图书销量排行榜上占据了前15名的11名。

热爱美食媒体这个行业，为之服务终生亦不悔。

<<米饭杀手>>

书籍目录

越碎越尽兴

名字越土越下饭——炒苍蝇头
 肉末可以再多点——黑三剁
 要碎，更要辣——鸡米芽菜
 令人无法招架——酸辣鸡杂
 榄菜是个好东西——榄菜肉末四季豆
 大家的外婆菜——尖椒外婆菜
 无法复制的香气——雪菜豆瓣酥
 开胃当家菜——酸豆角炒肉末
 吃到渣都不剩——油爆小河虾

一口肉来一口饭/纯肉派

永远吃不腻——红烧肉
 汤汁肉糜半边天——红烧丸子
 芋头最吃香——芋头烧排骨
 扣肉扣在饭碗里——扣肉
 嘴巴很忙——板栗烧鸡
 跟鸭子干一杯——啤酒烧鸭
 大爱啃骨头——红烧排骨
 就爱这闷骚的剁椒——剁椒鱼头
 吐刺真麻烦——豆瓣鱼块
 吃货的冬天——红烧羊肉
 湖南人的好口福——湘味青蒜炒腊肉

茄子专场/茄子神话

Fantastic——茄辣西
 茄子的温柔乡——鱼香茄子
 乱炖两巨头——茄子豆角
 没肉照样香——地三鲜
 “香”濡以沫——肉末茄子
 黑胡椒最撩人——黑椒豆腐茄子煲
 茄子不炸不成器——蒜香烧茄子
 闻着香味等饭熟——虾酱茄条

辣有无限可能

每一块豆腐都传神——麻婆豆腐
 消灭每一粒碎渣子——干煸豆角
 川菜代表作——回锅肉
 小炒、大吃——小炒香辣牛肉
 街头巷尾一缕香——农家小炒肉
 懒人最爱吃的鱼——水煮鲶鱼
 后劲十足——虎皮尖椒
 当家下饭菜——宫保鸡丁
 烙印在唇边的辣味——辣子鸡
 冬瓜也疯狂——泡椒冬瓜
 这片菜叶不简单——手撕包菜
 只爱大碗米饭——大碗花菜
 火辣江湖——水煮牛肉

<<米饭杀手>>

矜持只能短暂坚持——香干炒肉
 辣中藏着甜——杭椒牛柳
 淋漓尽致的沪上风味——八宝辣酱
 一滴汤汁一碗香
 红酒配“美腿”——红烧洋葱鸡腿肉
 蚝油一招鲜——蚝油生菜
 谁馋先烫谁——响油鳝丝
 汇聚鲜滋味——香菇蒸鸡块
 这一盘都归我——焖牛腩
 鱼是配角——红烧平鱼
 饕餮风范——糖醋小排
 只有咖喱也不单调——咖喱鸡块
 神奇的甜面酱——酱爆鸡丁
 两元成本——醋溜白菜

我爱丝丝

传神的一丝辣味——尖椒炒肉丝
 素八珍驾到——雪菜笋丝
 掀起你的盖头来——炒合菜
 好吃得无暇赞美——茭白炒肉
 洋葱牛肉永不分开——洋葱黑椒牛肉
 不会用筷子的最吃亏——酸辣土豆丝
 小菜更需细细品——芹菜肉丝
 最高点击率——鱼香肉丝
 菜汤也妖娆——蒜薹肉丝
 小菜一碟配大碗米饭——咸菜肉丝

鲜香汇

茶树菇的大舞台——XO酱炒茶树菇
 咋就吃不腻——酒香草头
 素面朝天也动人——素烧萝卜
 主食情人——红烧汁烧口蘑
 最平凡的个性——木须肉
 一切尽在不言中——番茄炒蛋
 绝好的素食下饭搭档——豆豉尖椒
 饭桌上的山野滋味——腊肉嫩笋
 文人至爱——油焖笋
 时刻为了下一口——菠萝咕老肉
 软滑吸溜一碗饭——肉末豆腐
 下饭一锅鲜——鲜虾木耳滑蛋
 绝好的红色伴侣——腐乳酱空心菜
 蚝油的新欢——蚝油牛肉
 这里的咸味不简单——萝卜干炒腊肉
 香肠是灵魂——芥蓝炒广式香肠

让一道菜更下饭的秘诀

解馋闲篇

选对调料更下饭

<<米饭杀手>>

章节摘录

插图：闲话之菜烩饭有的菜就像茶一样，第一遍吃的时候吃不出什么亮点，只有第二遍再吃，才能尝出不同凡响的味道。

谁也说不清是为什么。

这样的菜，即便是很简单的炒青菜，第二次吃的时候，直接放在米饭里一炒，就会很香。

不过青菜类的我们还是不提倡过夜存放，因为这样吃多了对身体不好，然而如果是菜做多了，富余出来的就可以重新拿回厨房，和米饭一起下锅翻炒。

这样的二次加热，既不会破坏菜的口感，又能很奇妙地把香味提升一个高度。

这种毫无技术含量的炒法却屡试不爽，每次都正中老饕们的下怀。

闲话之黯然销魂蛋炒饭蛋炒饭是天下做法最简单，但是却最难掌握的东西。

一份好吃的蛋炒饭，真的让你吃起来有种笑看红尘的境界，虽然不会像《食神》里那样把人吃得痛哭流涕，但是那感觉绝对跟触电一样。

鸡蛋绝对首选土鸡蛋，就是那种农村从各家各户刚收的鸡蛋，米饭一定要粒粒有韧劲的东北大米——而且是隔夜饭最正点。

鸡蛋和米饭分开炒，米饭炒散之后再放炒好的鸡蛋，反复颠翻，调料只用一些盐和葱花就足够，鸡粉鸡精的一定扔在一边，免得坏了这份自然。

炒到最后，鸡蛋已经很细碎了，每一粒米都抖散了，油光锃亮的，趁热再撒点葱花，借着热气烘出葱香，保证上桌就被抢光。

闲话之魔力碎渣子有一种人，碰到某些菜，如肉末茄子、扣肉什么的，专等人家把主料都吃完了之后，自己撒渣子吃。

很傻吧？

你错了，这帮人才是最会吃的。

那一盘子菜的香气，其实最初都是从这些碎渣子里来的。

这些碎渣子一般都是最先下锅的先头部队，它们吸收了所有食材和调料的味道，再加上自己的味道天赋，看似是配角，但其实它们才是这一道菜的真正精华所在。

只需要一点点，就能让你吃下小半碗饭，吃到撑的时候，估计都还没有满足心底的欲望，不禁捶胸顿足、懊悔不已——我这胃怎么这么小？

闲话之香肠蒸饭香肠必须是肥而不腻的广式香肠，那里面不仅瘦肉鲜、肥肉香，而且里面还有股酒香味。

也不知道是哪个又懒又聪明的人，发明了肠饭这个东西——明摆着就是让米饭占足了香肠的便宜，热气一蒸，香肠里面的鲜甜香滑全都顺着一滴滴毫不腻口的油水流到了饭里面。

等饭熟透了，香肠不似原来一样那么咸，口味刚刚好，而且米饭里也会非常非常香——香到什么程度呢？

不夸张地讲，你根本也找不出再拿什么东西搭配着吃了，因为这东西已经是味道满分了，再加什么都是多余的。

看着是有点单调，吃的人却丝毫不觉得自己受了亏待。

闲话之下饭“咸”人这些东西都是给很懒同时也很馋的人预备的。

咸鱼、咸蛋、酱瓜、咸肉，这些都是些小菜。

可是拿它们来就饭吃、或是就粥喝，那种感觉是非常美妙的。

吃菜就饭并不是非要动作豪迈，搞得厨房和餐桌硝烟弥漫的，仅仅是小菜，甚至是一碟酱料，一样能让人吃得津津有味，而且闲适自然，有不少人都乐于此道。

这种东西，吃的是一种意境、一种感觉，而且你不必为此花上许多钱、不必正襟危坐、不必拘泥礼节和吃相——甚至把这些东西搬上小炕桌享受都可以。

看着简单，吃起来却不单薄；看着清淡，吃起来却很下饭。

闲话之腐乳不只是属于馒头的有的人觉得腐乳只属于馒头，其实腐乳也可以和米饭有一腿。

对于主食来讲，那种谷物的味道好像和腐乳的味道非常合得来，每吃完一口，那种回味真的是一种说

<<米饭杀手>>

不出来的感觉，只是觉得自己不赶紧继续这么吃下去就是对不起自己。

这就是那种所谓的“味觉被俘虏”的大众化解释。

吃一口咸的，就惦记着吃口米饭，嘴里淡下来一些，就念叨着再吃点腐乳，如此循环再循环……

<<米饭杀手>>

编辑推荐

<<米饭杀手>>

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>