

# 《现代人》

## 图书基本信息

书名：《现代人》

13位ISBN编号：9787501979073

10位ISBN编号：7501979073

出版时间：2011-1

出版社：轻工

作者：阿朵

页数：159

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 内容概要

《现代人:好吃易做家常菜》精选了150道好吃易做的家常美食，按凉菜、热菜、主食、汤粥甜品、饮品分类，便于读者阅读。《现代人:好吃易做家常菜》用详尽的讲解，清晰的分部操作图和贴心的入厨经验，引导大家制作美味的菜品。每道菜都有食材、调料、用量、水量、工具、做法、时间等重要信息。不论你是初入厨房的生手，还是经验丰富的老手，都能从中取得最好吃、营养、易做的美味佳肴。每道菜还特别加入了“操作要领”，这是结合作者亲身经验的做菜秘诀，也是帮助读者实现“色香味意型养”全面提升的要领所在。

《现代人:好吃易做家常菜》全彩印刷，设计精美。

## 作者简介

阿朵：

资深自由撰稿人，长期从事健康、美食、美容等生活类图书的创作。曾在跨国保健品护肤品和孕婴用品公司工作多年，在从新新煮妇升级为新妈妈的过程中，开始回归家庭，乐于不断探索料理菜肴的趣味，并从中感受生活中平静的幸福。

## 书籍目录

明明白白做好家常菜 蔬菜的科学加工 豆制品的食用规则 学会吃肉 海鲜烹制有讲究 食材的营养价值 家常刀工 常见刀具 常见刀法 常见原料形状 部分调料分量图片演示凉菜 爽口油菜 甜酱油麦菜 银耳腰果脆西芹 菠菜双丝 花生酱香黄瓜 白雪蜜藕丁 可口金如意 开胃凉菜 爽脆两吃萝卜 香蒜豆角 茄汁双耳 蒜泥西葫芦 多味土豆片 彩椒金针菇 锦丝包菜卷 卤味花生米 橙香蒜泥白肉 剔透肉皮冻 秘制腰花 葱白牛肉 手撕香辣鸡 酱香鸡脖 五香茶叶蛋 多味什锦蛋 老醋蜇头 蟹子拌海鲜 果醋魔芋 香薯圆子 青芥爽口鲜蔬 缤纷鲜果优格汇 蜜汁红枣 青苹脆双丝热菜 蚝油生菜 上汤娃娃菜 白灼菜心 酸菜炖粉丝 西芹百合 菜心炒双耳 茼蒿养生小炒 酱香圆白菜 上汤浸时蔬 番茄菜花 奶油西蓝花 碧绿炒干丝 金玉满堂 海米冬瓜 豆豉烧冬瓜 蛋黄南瓜 蛋香西葫芦 什锦藕丁 糖醋山药 鱼香茄子煲 麻辣土豆 秘制薯片 海带小炒 酥香苹果派 酒香一品菇 蚝油鲜菇 豌豆滑菇 绿叶菌菇盅 蒜香荷兰豆 干煸豆角 家常豆腐 奶油爆豆腐 三鲜蒸豆腐 香菌豆腐五丁羹 新派回锅肉 肉片蒜薹 东北乱炖 藕菇红烧五花肉 肉丝拉皮 芝麻肉条 木樨肉 蜜汁肉卷 软炸里脊 纤体小排 糖醋小排 秘烧丸子 腊肉田园四季豆 火腿焖白菜 .....主食汤粥甜品饮品

## 章节摘录

插图：明明白白做好家常菜蔬菜的科学加工由于蔬菜中富含维生素C、胡萝卜素和矿物质，所以加热、浸泡、切碎、加碱，炊具使用不当等，都会使蔬菜中的维生素C大量流失。在加工烹调蔬菜时请注意以下几点。 尽量选择新鲜蔬菜、应季蔬菜，能够连皮一起吃的，尽量不要去皮。 蔬菜宜先洗后切，否则由于切口多，在洗涤时其营养素会损失严重。 能切块的，最好不切丝，因为切片、切丝营养素的损失要比块多。 蔬菜宜大火快炒。维生素C在60-80℃时最易氧化，旺火快炒可以使维生素的损失降到最低。 多数蔬菜不要焯后再炒。焯后再炒会严重流失维生素和矿物质。不过，炒菠菜之前先焯一下，是为了去除大部分的草酸。 炒菜时不要加太多水。加水多了不仅会影响菜的颜色，还会损失营养成分，菜汤不要倒掉，因为有不少营养都在汤中，不妨喝掉，注意炒菜时少放一些盐，免得汤太咸，这样也更易于健康。 炒菜宜用铁锅。用铁锅不但色、香、味都好，还可以增加铁的供给，有预防缺铁性贫血的作用。 现吃现做。菜炒好后应该立即食用，菜放置的时间越久，其维生素损失越大。 忌反复加热。 蔬菜存放时间不宜太久，也不要再烈日下暴晒。

## 编辑推荐

《现代人:好吃易做家常菜》是作者在日常总结的烹饪方法的基础上，与多位厨艺大师沟通探讨，并经过反复试吃多次精进后所作，书中的菜品没有繁琐的烹饪步骤，没有看不懂的专业术语，没有含糊不清的用量，用详尽的讲解，清晰的分部操作图和贴心的入厨经验，引导大家在自家餐桌上呈现美味佳肴。

### 精彩短评

- 1、起初还担心是一些比较难做的花俏的菜式，现在不担心啦。这本菜谱的确是家常的，像我不太会做菜的，看了菜谱也会做上可口的菜，太谢谢作者了！
- 2、very useful for those who don't know how to cook. save time and money for me to prepare a delicious dinner for my family.
- 3、很好，书得内容是彩页的，而且每道菜写得特别详细。很喜欢
- 4、要是我有时间的话，我都要买几本这种书来研究一下食材，不失是一种生活的享受
- 5、这本书对于爱做饭的人来说绝对是本好书哦
- 6、还没看呢，希望好点吧！
- 7、里面所列举的菜，简单又实用，容易操作不错
- 8、图片丰富，容易学，但步骤都比较复杂，而且肉菜种类少
- 9、内容还可发吧。
- 10、以后要好好学习厨艺喽！很不错的书
- 11、书里面有很多样式的菜，方便易操作
- 12、觉得挺不错哦
- 13、很值得买，质量也很好
- 14、此书纸质好，够厚重，图片精美，过程详尽，内容丰富，有一缺点就是菜式不算非常丰富，但总得来说还是值得推荐的
- 15、本书内容一般，对一般操作者来说还凑合，选择介绍的热菜与凉菜感觉一般。
- 16、做出美味的家常菜，对于初学者很有用。
- 17、很不错的一本书，有图有字，还有详尽的制作步骤，值的买。

## 章节试读

### 1、《现代人》的笔记-第1页

昨晚做的木樨肉。

味道不错，不过切肉的质量不好，本来是切片，可惜自己切成了条状，所以炒熟用的时间过长。要想炒菜快，不是赶，那就得在之前把材料准备好。这一点也没做好，料酒，老抽要在之前注意把瓶盖开启，不用临到在启，时机差了，火候不等。



# 《现代人》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)