

美食堂

菜鸟下厨

最适合菜鸟的79道美味 | 超详尽步骤图解

萨巴蒂娜◎主编

上海文化出版社
SHANGHAI CULTURE PUBLISHING HOUSE



菜鸟下厨

最适合菜鸟的79道美味 | 超详尽步骤图解

厨房菜鸟最需要的全步骤图解菜谱，
就算你不认识字也能学会做菜。

萨巴蒂娜◎主编



上海文化出版社
SHANGHAI CULTURE PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

菜鸟下厨 / 萨巴蒂娜主编. -- 上海: 上海文化出版社, 2013.6

(美食堂)

ISBN 978-7-5535-0084-3

I. ①菜… II. ①萨… III. ①家常菜肴-菜谱 IV.

①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第120497号

出版人: 王刚

策划: 许琳菲 韩民

营销策划: 王溪桃

主编: 萨巴蒂娜

图书编辑主任: 贺天

责任编辑: 周雯君

特约编辑: 邱霜

内容编辑: 张荃

图片编辑: 吴寅啸

设计总监: 施建均

菜品艺术造型师: 张政华 罗洁妤

资深美术设计: 薛佳

摄影师: 支强 徐吟曦

书名: 菜鸟下厨

出版、发行:  上海文化出版社
SHANGHAI CULTURE PUBLISHING HOUSE

地址: 上海市绍兴路74号

网址: www.shwenyi.com

印刷: 天津市豪迈印务有限公司

开本: 720×960 1/16 印张: 12.5 图文: 200面

版次: 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

国际书号: 978-7-5535-0084-3/TS.013

印数: 1-10000册

定价: 38.00元

告读者: 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科 电话: 022-83989181



菜鸟下厨

最适合菜鸟的79道美味 超详尽步骤图解

厨房菜鸟最需要的全步骤图解菜谱，
就算你不认识字也能学会做菜。

萨巴蒂娜◎主编



上海文化出版社
SHANGHAI CULTURE PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

菜鸟下厨 / 萨巴蒂娜主编. -- 上海: 上海文化出版社, 2013.6

(美食堂)

ISBN 978-7-5535-0084-3

I. ①菜… II. ①萨… III. ①家常菜肴 - 菜谱 IV.

①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第120497号

出版人: 王刚

策划: 许琳菲 韩民

营销策划: 王溪桃

主编: 萨巴蒂娜

图书编辑主任: 贺天

责任编辑: 周雯君

特约编辑: 邱霜

内容编辑: 张荃

图片编辑: 吴寅啸

设计总监: 施建均

菜品艺术造型师: 张政华 罗洁妤

资深美术设计: 薛佳

摄影师: 支强 徐吟曦

书名: 菜鸟下厨

出版、发行:  上海文化出版社
SHANGHAI CULTURE PUBLISHING HOUSE

地址: 上海市绍兴路74号

网址: www.shwenyi.com

印刷: 天津市豪迈印务有限公司

开本: 720×960 1/16 印张: 12.5 图文: 200面

版次: 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

国际书号: 978-7-5535-0084-3/TS.013

印数: 1-10000册

定价: 38.00元

告读者: 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科 电话: 022-83989181

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

如果不认识字，依旧能够学做菜

我人生当中的第一本菜谱书是《大众菜谱》，也许你今天再去考证的时候，当年大批量以此命名的图书早已经绝迹了。我家里那本，在我熟读之后，被置于油烟机之上，沾染了无数油烟之后，不知所踪。现在想想看，当时真正独立按照这本书学会的菜寥寥无几，还都是在爹妈的指导之下才获得了成功的喜悦。

所有印在书本上的东西，比起数理化来，我最爱埋头去学的还是菜谱书。我一直在想，如果不认识字，有没有一本菜谱书能教会我做菜呢？在当时，我甚至不知道一道菜做出来到底该是个什么样子。于是乎，时光如梭，机缘巧合，今天的我就在创造着若干年前我梦寐以求的东西——一本让人不认识字也能学个八九不离十的菜谱书。

几乎每一个人第一次下厨房的时候，都会遇到各种问题：刀怎么拿？肉怎么切？油怎么热？料怎么放？味怎么调？五花八门千奇百怪——我也一样。我第一次下厨房的时候，切的黄瓜片，用我老娘的话讲：“还不如不切，生吃啃出来的都比你这个好看。”是啊，我那会儿连刀应该怎么拿都不知道，能够以没有挂彩状态出来我就已经很自豪了。如今，这本书里面已经尽量全面地将这些问题用图片做了解释，我是多么想拿着这样一本书退回到从前啊。

后来渐渐摸到了一些做饭的门道，但是有时候咸了有时候淡了，有时候没熟透有时候过火了这些问题又来了。现在这本书再度为从前的那个我和现在的诸位尽力提高成功率，什么步骤该是个什么样子，一目了然。

做菜其实挺复杂的，切工、火候、味道、锅具、火力、操作习惯等等，一道菜的成功与否，有无数条件在左右着。不过当你把所有的环节都经历过、体验过，了然于心的时候，你会发现做菜其实是一个简单并且充满乐趣的过程，因为你是在创造所有人喜闻乐见的东西。

我就特别热衷于创造人们喜闻乐见的东西，杂志、书、各种好吃的，均是如此。



萨巴小传：萨巴蒂娜是当时出道写美食书用的笔名。主编过20多本畅销美食图书，出版过小说《厨子的故事》，散文集《美味关系》。现任《美食家》杂志执行主编。

主编邮箱：qaoxr@bauermediachina.com

MSN：sababook@hotmail.com





Part 01



经典大菜
你演绎



16 毛蟹炒年糕



18 川味香辣蟹



20 盐酥鸡



30 豉油鸡



32 蜜汁烤排骨



34 酸辣肥牛
金针菇



36 粉蒸排骨



46 茶香鸡块



48 龙井虾仁



50 腰果虾仁



52 油豆腐夹肉



容量对照表

1茶匙 (tsp) 固体调料 =
1/2茶匙 (tsp) 固体调料 =
1汤匙 (tbsp) 固体调料 =
1茶匙 (tsp) 液体调料 =

5克
2.5克
15克
5毫升

1/2茶匙 (tsp) 液体调料 =
1汤匙 (tbsp) 液体调料 =
1碗液体调料 =

2.5毫升
15毫升
250毫升



22 番茄焖青鱼



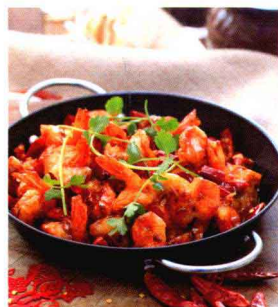
24 酱香干切牛肉



26 红烧狮子头



28 台式三杯鸡



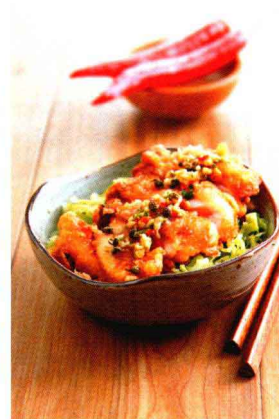
38 香辣招财虾



40 苏式熏鱼



42 豉汁凤爪



44 川味椒麻鸡



54 焦熘肉片

Part 02



现学现做 炒俩菜



58 香辣小炒肉



60 红焖大虾



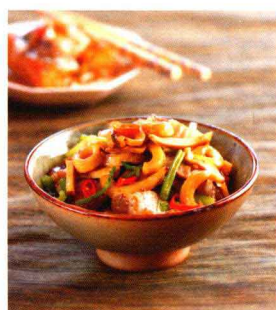
62 香辣虾



64 剁椒爆肚丝



66 酸辣炒鸡杂



68 客家小炒



78 虾蓉藕盒



80 椒盐菱角



82 榄菜肉酿红椒



84 虎皮尖椒肥牛



94 酸甜小鱼丁



96 香辣酱炒肉丁



98 芥辣牛肉条

Part 03



蒸焖炖烧
无压力



70 香辣炒螺蛳



72 葱爆沟三鲜



74 泡菜鸡片



76 虎皮尖椒



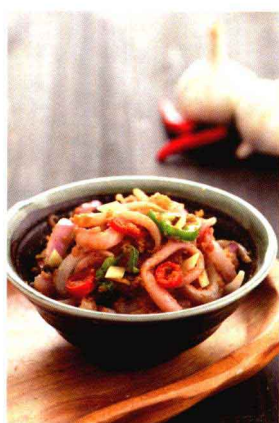
86 盐酥虾



88 水晶虾仁



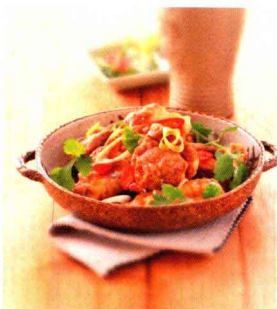
90 宫保虾球



92 香辣沙茶
鱿鱼须



102 客家酿豆腐



104 锅烧羊肉



106 香辣猪蹄



108 水晶蹄膀冻



110 东北乱炖



112 小鸡炖蘑菇



114 羊肉煲



116 菱角焖五花肉



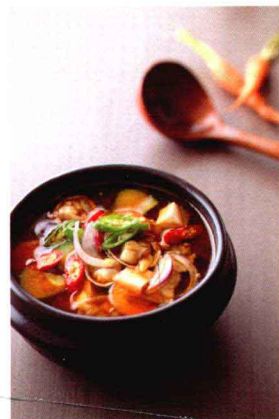
126 蒸珍珠丸子



128 南宁柠檬鸭



130 西湖蔬菜汤



132 韩式大酱汤

Part 04



主食厨房 你做主



142 海鲜炒面



144 干炒牛河



146 鱼丸鲜汤面



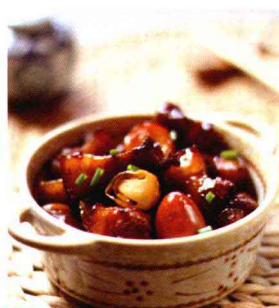
118 双菇牛腩



120 玫瑰腐乳猪蹄



122 花雕醉鸡



124 蘑菇红烧肉



134 红薯银耳羹



136 砂锅海带
脊骨汤



138 菠菜扇贝汤



148 煎饼果子



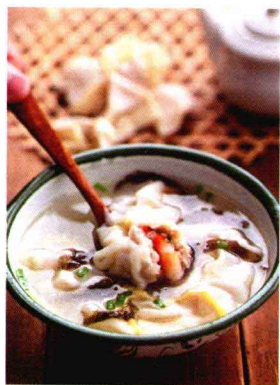
150 腊味煲仔饭



152 葱油饼



154 鸡蛋饼



156 鲜虾馄饨

Part 05



点心小菜 各一碟



160 鲜肉汤圆



162 黑洋酥汤圆



172 五香花生



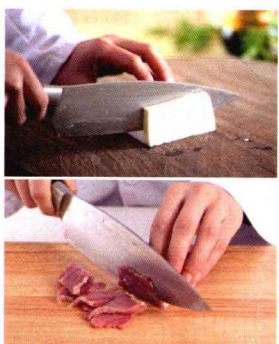
174 双味春卷



176 赤豆糯米饭



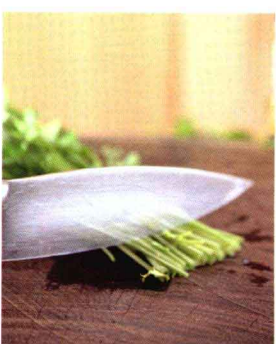
178 番茄海鲜锅巴



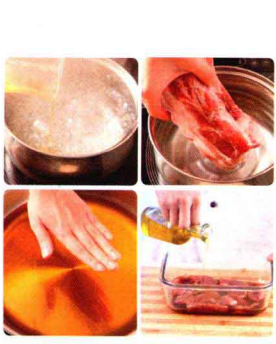
186 菜刀在手中
肉类切备



187 菌菇类切备



188~189 叶菜类
切备



190~191
余、焯、油温、腌制



164 四川
洗澡泡菜



166 油墩子



168 椰香红豆糕



170 豆沙绿豆糕



180 咸蛋黄锅巴

Part 06



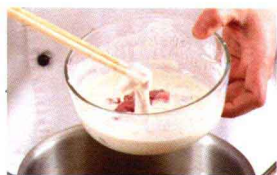
菜鸟必会 技能



182~183 和面



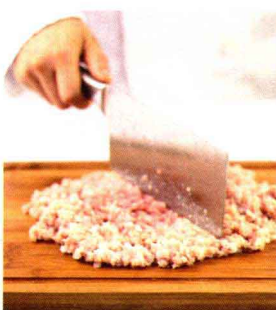
184~185 蒸米饭



192~193 挂糊
上浆



194~195 炒糖色
勾芡



196~197
制作肉馅



198~199
螃蟹的处理、自制
青酱、鱼肉泥制作

