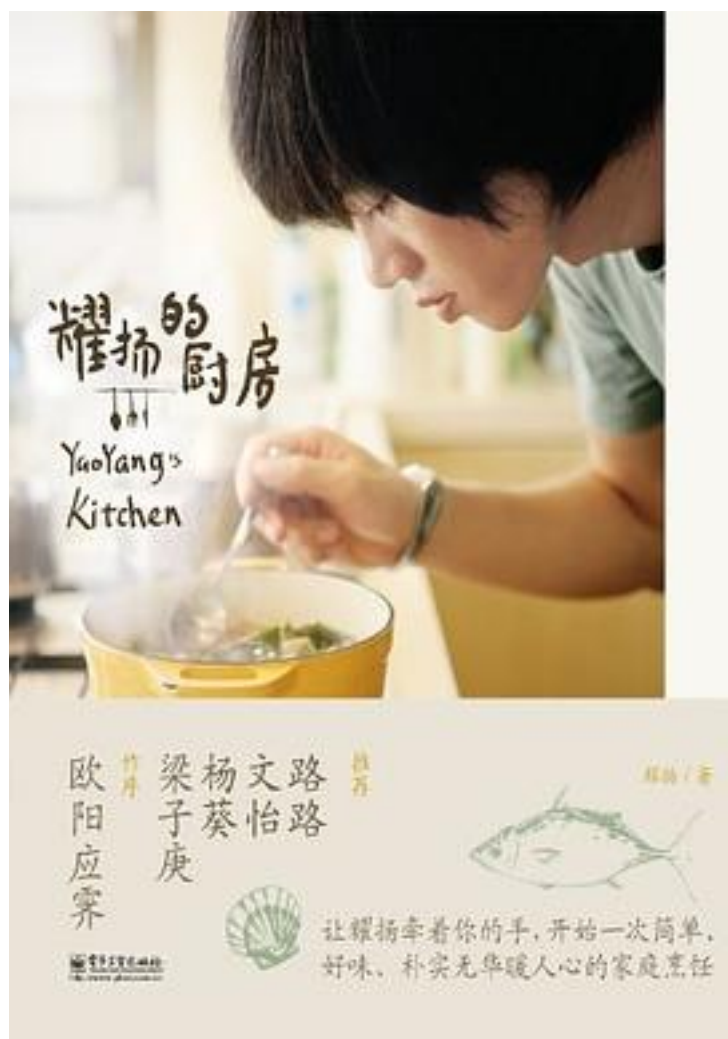


# 耀扬的厨房



[耀扬的厨房\\_下载链接1](#)

著者:耀扬

出版者:电子工业出版社

出版时间:2013-1

装帧:平装

isbn:9787121187896

你应该是个天性热爱厨艺生活的人，要不然这本书一定不会出现在你的手里！跟随耀扬

一起回味曾经做过的家常菜，它们有中式，有西式，也有中西混搭，但都是那么简单、好味，希望《耀扬的厨房》在你闲时能随便地翻翻，成为你的烹饪助手或者你的厨房参考书。只要你热爱烹饪，从中发现烹饪的秘密，人人都可以成为自家的厨房之王，用自己的厨艺滋养家人，没有比这更了不起的事情了。《耀扬的厨房》中的大量烹饪步骤图，手把手地教你将天然的食材通过简单调味，创造出自由简单、有创造性的家庭烹饪。烹饪并不是天生就具有才能，重要的是你热爱并且享受食物在你手中转化的过程，就可以制作出属于自己风格的菜肴。

作者介绍:

生于70后。国外游学期间在餐厅工作，由此热爱上了厨房。喜爱美食和烹饪，梦想成为一名厉害的厨师。喜欢美国厨师安东尼·伯尔顿，一直追寻着自己的梦想，最终把爱好变成了职业。2006年在北京经营了第一家属于自己的西班牙餐厅“藏红花”，六年后在西藏拉萨又开了新的餐厅。希望能给人们带来更多的关于烹饪、美食和餐厅的美好体验。

目录: 推荐序1

推荐序2

推荐语

目录

Chapter 1 家庭烹饪，朴实无华

自序：食材的原味

厨房用具

Chapter 2 餐

#1.

红烧肉

鸡蛋黄瓜凉菜

豆腐羹

煎荷包蛋

#2.

鸡汤

牛肉炒酸菜

白菜心拌海蜇皮

红烧鱼块

#3.

西班牙海鲜饭

西班牙水果酒

火腿西红柿面包

冷汤

#4.

菠菜奶油浓汤

牛油果酱

鹰嘴豆泥酱

西红柿酱

玉米片

烤小饼

#5.

羊肉串

拉条子

番茄酱拉条子

西红柿洋葱

木耳凉菜

#6.  
煎带鱼  
葱和鸡肉  
紫米饭红薯  
蘑菇汤  
#7.  
意大利饺子菠菜虾仁  
手工意大利面  
鸡肉生菜沙拉  
卡特兰奶油  
#8.  
南瓜汤  
芒果布丁  
芝士烤土豆和西兰花  
紫苏螺旋面  
#9.  
匹萨  
菠菜培根沙拉  
海鲜汤  
提拉米苏  
#10.  
牛腩萝卜  
拌海带丝  
三文鱼饭团  
味增蘑菇汤  
#11.  
海鲜粥  
姜末松花蛋  
猪里脊和葱  
春饼  
#12.  
炒圆白菜  
土豆丝  
叉烧排骨  
火腿粒炒饭  
#13.  
螃蟹塞馅  
炒牛肉  
木瓜沙拉  
香蕉甜点  
Chapter 3  
后记  
• • • • • ([收起](#))

[耀扬的厨房\\_下载链接1](#)

标签

美食

厨房

菜谱

烹饪

生活

饮食

耀扬

食谱

评论

比起同期出版的小白素食记录实在是用心太多了。不管是内容上面还是装帧上面。现在就差照着菜谱一道道的做了。

-----  
制作精良

-----  
还不错，可以在各道菜中看出浓浓的有特色的家庭味。抄下几个菜谱，准备找时间尝试~以及。。一直看封面特不好意思的觉得这是个女作者囧==

-----  
为家人。

-----  
步骤图很有诚意，可操作性强。

-----  
最大的感受是耀扬的菜谱很朴实、容易做，但要做好却要用心、有爱。已经试了几个，还有好多跃跃欲试！:)

-----  
#读的#文艺又体贴，适合爱看图的现代人。当然什么叫读过菜谱，最终还是要做出来吧。

-----  
非常棒！！！要把喜欢的菜品学起来做给陈先生吃啊哈哈哈哈哈！！！下次去北京一定去藏红花吃一餐~~

-----  
作者对于烹饪的态度非常认真，5分！

-----  
大厨的食谱很好学

-----  
可读性和实用性一般，版式挺好的，风格小清新

-----  
家常菜的做法很简单，需要的是日复一日的经验。

-----  
浏览

-----  
虽然作为五道营胡同里人均消费居高位的藏红花（第二位），西班牙海鲜饭有点辜负了期望，但是老板耀扬的食谱还是很不错的，无论是配图还是插画，都很能唤起对生活和美食的热爱。

-----  
步骤图够详细，内容太一般。

-----  
挺好的，菜品洋气，家伙讲究，手法地道。可惜现在对江西家常菜着迷。

-----  
重度N到S的转变需要E的推动

-----  
全书以图片形式展示烹饪过程。四分为他的用心与诚意。有的菜很简单，而有的菜看似简单用料却不简单。有机会回北京的话去藏红花看看。

-----  
绝对不是食谱 而是一本说烹饪的书

-----  
还没有条件做西餐，中餐倒是可以尝试一下。

-----  
[耀扬的厨房\\_下载链接1](#)

## 书评

菜谱和美食类书籍买过很多，这事唯一一本重头到尾一页都没落下看完的（两小时搞定），而且很多菜让我跃跃欲试。  
书中的菜谱既适合家宴也适合日常饮食，是做给家庭成员吃的，是做给至亲好友吃的，不张扬，但家谱中透露着用心、美味和惊喜。

-----  
烹饪不是一种炫耀，不是为了自尊，不是为了责任。  
只要愿意进入厨房，以爱的名义，为家人为朋友烹饪，人人都是了不起的厨师。  
看到序里面作者的阐述，我觉得压力小了很多，利用晚上陪儿子的时间一会儿就读完了。这本书对我而言不仅是看了几个菜谱，更像是学到了一种生活哲学， ...

-----

最近大概以每天一本的速度阅读美食相关书籍，密集看一个主题的好处，就是能快速地分辨出哪些实用，哪些更适合自己用。  
实用，是说有照片展示过程的比用文字描述如何操作的要更好些，材料容易准备，工具也不用太复杂的菜谱比起操作复杂采买困难的菜式要更好些。适合自己用， ...

-----  
一个爱往厨房钻的人一定会爱生活。  
23岁之前，我一直以为这辈子我都不会进厨房，从小到大我都讨厌厨房里面的那种油腻腻的感觉。  
在家里的时候，我宁愿选择挑水，洗衣服，也不愿意去跟着妈妈学做饭。在我妈妈的威逼利诱下，我尝试去做菜，却不得不以我用铁锅铲敲烂菜锅，差点火...

-----  
做起来简单，种类很多，繁而不乱 图文并茂，有图有色 每一步都有配图，文字极短 像小记的文字读起来别有一番风味 仿佛潺潺流水般灵动  
喜欢书里的羊肉串做法，撒上孜然放进烤箱or微波炉，几分钟美味的羊肉串可以享用了；土豆丝按照作者的来做，果然和平常有些不一样的味道 唯...

-----  
在微博上 看见安东尼有转过关于这本书的访问 于是也试试买了看看  
看过之后就爱不释手了 是一本描述 关于厨房 关于生活 关于爱的温暖读本  
里面插图很可爱 每张附图都能发现耀阳对烹饪的发自内心的喜欢 看完过后就想合上书本 走进厨房 与食物来一场别样的邂逅

-----  
我至今不明白，为什么那些个教厨艺、花艺之类的书籍总是推成出新，畅销不衰呢。而我们每天吃的菜就那么几个，来来去去不过老N样，更多苦逼的上班族们每天只要能果腹就满足，只要能按时吃饭，吃得卫生，饭是热的，就满足了。  
那些个厨艺书到底给谁看的？老人？悠闲富裕的家庭主...

-----  
[耀扬的厨房 下载链接1](#)