

# 米饭杀手2



[米饭杀手2 下载链接1](#)

著者:萨巴蒂娜

出版者:中国国际图书贸易总公司广州分公司

出版时间:2013-2

装帧:

isbn:9787553500126

《米饭杀手2》内容简介：美食堂系列再度精心呈现，吃货们钟爱一生的美味圣经。有了这本《米饭杀手2》，相信谁都可以训练出米饭杀手，将米饭杀得片甲不留！《米饭

杀手2》针对各类人群的口味，将若干菜品进行逐一分类，包括“没肉你吃个什么劲”、“像悍匪一样吃饭”、“让神仙也自甘堕落的盖饭浇头”、“瞎拼瞎有理”等诱人章节。书中每一道菜都是精心挑选，堪称米饭的天敌，令吃货们在饭桌上失去风度，连下三碗米饭还觉意犹未尽。双色剁椒鱼头，响油鳝丝，毛血旺，土匪鸭，蚂蚁上树……看到这些名字，或闻到这些味道，你的大脑是否就被催眠了，消化系统开始冥想了，口水就要淌出来了……这些菜，就是吃货们念念不忘、钟爱一生的菜。

作者介绍：

主编：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。

## 目录: 卷首语 3

知道你是为我好，但我实在忍不了 20

让人没节操的烧茄子 22

但愿饭常有，扣肉共婵娟 24

子曰：没肉你吃个什么劲！ 26

1. 盐爆肉丝 28

2. 泡椒芹菜牛肉丝 30

3. 甜辣酱鱿鱼 32

4. 辣味红烧肥肠 34

5. 焦溜丸子 36

6. 红茶蜜香排骨 38

7. 蒜瓣排骨 40

8. 雪菜烧肥肠 42

9. 避风塘大虾 44

10. 泡菜五花肉 46

11. 黑椒香菇鸡 48

12. 照烧鸡腿 50

13. 酥香辣鸡翅 52

14. 蒜茸开边虾 54

15. 豆豉蒸五花 56

16. 豉汁蒸带鱼 58

17. 焖炖牛肋条 60

18. 奶香白汁鸡腿煲 62

19. 红焖羊排 64

20. 栗子鸽肉煲 66

21. 番茄炖牛尾 68

22. 茄汁鱼 70

23. 煎烧鳗鱼 72

24. 萝卜烧鲳鱼 74

25. 三杯牛小排 76

26. 腐乳排骨 78

27. 响油鳝丝 80

28. 双色剁椒鱼头 82

29. 红烧带鱼 84

30. 干烧梭鱼 86

31. 竹笋红烧肉 88

## 重口味专场——像悍匪一样吃饭 90

- 32. 土匪鸭 92
- 33. 土匪猪肝 94
- 34. 鲜辣椒爆肥肠 96
- 35. 香辣水煮虾丸 98
- 36. 辣子鸭 100
- 37. 小炒鸭胗 102
- 38. 海鲜麻辣香锅 104
- 39. 烧辣椒皮蛋 106
- 40. 血酱鸭 108
- 41. 东安子鸡 110
- 42. 泡椒芹菜小炒肉 112
- 43. 湘乡回锅藕 114
- 44. 剁椒牛蛙 116
- 45. 蒜烧黄鳝 118
- 46. 米椒鸡脆骨 120
- 47. 小米椒炒拆骨肉 122
- 让神仙也自甘堕落的盖饭浇头 124
- 48. 豆豉鲮鱼油麦菜 126
- 49. 肉末蒸豆腐 128
- 50. 芹菜千张炒肉丝 130
- 51. 香辣鱿鱼 132
- 52. 豆瓣茄子 134
- 53. 私家酱烧茄泥 136
- 54. 泰式甜辣茄盒 138
- 55. 毛血旺 140
- 56. 蚂蚁上树 142
- 57. 尖椒肥肠 144
- 58. 口蘑豆腐饭 146
- 59. 石锅海鲜 148
- 60. 豉香烧豆腐 150
- 61. 豆干酱肉丁 152
- 瞎拼瞎有理 154
- 62. 香菇榨菜炒毛豆 156
- 63. 草菇炒肉丁 158
- 64. 笋干爆鸡块 160
- 65. 榨菜牛肉丁 162
- 66. XO酱烧豆腐菌菇 164
- 67. 韭菜炒三丝 166
- 68. 培根口蘑 168
- 69. 石锅鱼籽豆腐 170
- 70. 瓜片虾仁 172
- 71. 牛肉雪菜笋丝 174
- 72. 莴苣炒肉丝 176
- 73. 虾油木耳鸡块 178
- 74. 肉酱豆角 180
- 75. 酒香梅肉小蘑菇 182
- 76. 芹香鱿鱼虾 184
- 77. 千张丝炒韭菜 186
- 78. 什锦泡菜炒鱿鱼 188
- 79. 酱烧木耳肉片 190
- 80. 鸡刨豆腐 192
- 81. 萝卜蒜薹肉片 194
- 82. 剁椒豆腐蒸鸭血 196

这货不是小菜，是毒品 198

83. 肉丁萝卜干 200

84. 酸萝卜丁 201

85. 瑶柱菜脯 202

86. 油渣白菜 203

87. 洋葱酥 204

88. 蜜汁肉脯 205

89. 鱼籽酱 206

90. 多味鱼松 207

知识篇 208

判断油温 208

当香料遇到热油 209

葱和油 209

干红辣椒和油 210

花椒和油 211

姜和油 212

豉汁和油 213

米饭要下锅之腊味煲仔饭 214

米饭要下锅之蛋炒饭 215

米饭要下锅之上海菜饭 216

米饭要下锅之菜烩饭 217

炒菜也是分秒必争 218

· · · · · (收起)

[米饭杀手2](#) [下载链接1](#)

标签

美食

菜谱

饮食

米饭杀手

生活

烹饪

食谱

## 非虚构类

### 评论

美食 米饭杀手 萨巴蒂娜 华文天下

保持了第一部的风格，大部分菜可操作性都很强，配图也更加详细。跟第一本一样，这个不适合初学者，适合有一定基础的厨子们。

美食

的确挺下饭的

[米饭杀手2 下载链接1](#)

### 书评

[米饭杀手2 下载链接1](#)