

<<外婆的养生菜>>

图书基本信息

书名：<<外婆的养生菜>>

13位ISBN编号：9787535238207

10位ISBN编号：7535238203

出版时间：2008-3

出版时间：湖北科学技术出版社

作者：方爱平，熊永奇 主编

页数：76

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>

## <<外婆的养生菜>>

### 内容概要

每个人都有许多值得回味的美食往事，尤其是小时候奶奶、外婆为我们做的一些拿手菜点，并没有因时光的流逝而淡忘，相反，随着年龄的增长，情感的加深，记忆愈加深刻。

外婆菜是家常菜的代名词，它没有官府菜的奢华，也没有市肆菜的精美，它以其传承悠久、制作简便、烹调巧妙、风味独特在家族中流传，在民间里传播。

它没有刻意的强调营养搭配，但却蕴涵丰富的养生之道；它没有按师道行规去切配烹调，但却暗含现代烹饪的基本法则。

它无需精致华美的餐具陪衬装饰，但却以朴实无华的造型、地道天然的色泽愈显俏丽。

风情浓郁的外婆菜，常令异域他乡的来客爱不释口，流连忘返，更令浪迹天涯的游子魂牵梦萦，萌生莼鲈之思。

当今食风，跨季节原料的食用，使菜肴失去了原有的时令特色，工业调料的大量利用，掩盖了食物原料的自然本味，电磁炉、微波炉等现代烹调工具的运用，改变了传统的烹调模式，也改变了传承千百年的独特民间风味。

当我们吃厌了酒楼大师们做的那些南北大菜、生猛海鲜之后，蓦然回首，觉得还是外婆的酸菜煮鱼、豆豉烧肉最美最香！

<<外婆的养生菜>>

书籍目录

001 竹筒粉蒸鲰鱼002 山椒蒸黄颡003 蒸夹沙肉004 应山蒸滑肉005 怪味鱼豆花006 豆豉辣椒蒸肉皮007 清蒸大闸蟹008 剁椒蒸鱼头009 玉米棒蒸蹄花010 风干武昌鱼011 梳子夹干肉012 泡菜蒸土肉013 木桶汽水肉014 香干蒸腊肉015 水晶肘子016 黄陂蒸肉糕017 咸蛋蒸肉饼018 酸菜汤蒸鲫鱼019 粉蒸肥肠020 麒麟蒸鳊鱼021 沔阳蒸白丸子022 荆沙蒸鱼糕023 潮式蒸梭鱼024 紫菜蒸蛋卷025 粽香豆腐丸026 梅菜扣肉窝窝头027 沔阳蒸肉夹馍028 清蒸狮子头029 竹筒小米蒸排骨030 冬菜蒸爽肚031 川味糯米蒸牛肉032 泡椒蒸牛蛙033 一品东坡肉034 清蒸八宝甲鱼035 长沙口味鱼036 黄芪蒸鹌鹑037 山药粉蒸鳊鱼038 豆豉蒸泥鳅039 黄金椒蒸鲤鱼040 金丝牛肉丸041 酸菜蹄膀042 秘酱蒸排骨043 腊味合蒸.....

<<外婆的养生菜>>

章节摘录

插图：

<<外婆的养生菜>>

编辑推荐

《外婆私房菜·外婆的厨房经》由湖北人民出版社出版。

<<外婆的养生菜>>

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>