

<<粤吃越有味·清爽篇>>

图书基本信息

书名：<<粤吃越有味·清爽篇>>

13位ISBN编号：9787535760821

10位ISBN编号：7535760821

出版时间：2010-4

出版时间：湖南科技出版社

作者：彩膳厨房生活小组 编

页数：92

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>

## <<粤吃越有味·清爽篇>>

### 前言

粤菜源远流长，历史悠久。

早在战国时期，就有南方人吃蛇的记载。

西汉人刘安编著的《淮南子》，也说“越人得蚺蛇以为上肴”，可见广东人以蛇入食已有两千年以上的历史。

南宋人的《岭外代答》还有粤人“不问鸟兽虫蛇，无不食之”的夸张描写、宋末，皇室南迁，众多御厨和官府厨师云集于粤，南北技艺交会融合。

明清之后，广东对外交往频繁，市井日益繁荣，带动了饮食服务作为一个商业行业发展起来，为粤式饮食特别是粤菜的成长提供了一个非常重要的条件和场所，发展至今，粤菜以特有的菜式和韵味，独树一帜，在国内外享有盛誉。

广东地处亚热带，濒临南海，四季常青，物产丰富，可供食用的动物、植物，无所不有，蔬果时鲜，四时不同，这给粤菜烹饪提供了丰厚的物质基础。

粤菜取材广泛，菜式丰富。

它用料广博奇杂，配料多而巧，而且一经厨师妙手，顿时成为美味佳肴、异品奇珍。

粤菜的另一个突出特点是善于融汇别家，博采众长，在模仿中创新，善于变化。

如脍炙人口的松子鱼，即由浙江名菜松鼠鱼演化而来，家喻户晓的咕嚕肉，也源出北方的咕嚕肉。

粤菜的第三大特色是注重质和味，口味比较清淡，可用“清、鲜、嫩、滑、爽、香”六字概括其风味特色，而且随节令变化而不同，夏秋力求清淡，冬春偏重浓郁。

这是粤菜广受欢迎的根本原因。

粤菜追求原料的本味、清鲜味，如活蹦乱跳的海鲜、野味，要即宰即烹，原汁原味。

粤菜调味品种类繁多，遍及酸、甜、苦、辣、咸、鲜。

## <<粤吃越有味·清爽篇>>

### 内容概要

粤菜鲜爽清淡，味美可口，鲜而不俗，脆嫩不生，油而不腻，成为现代人追捧的健康饮食。学做粤菜，也成了现代人的一种时尚。

本分册介绍了近90款具有清淡、爽口特色的粤菜，并详细介绍了制作每道菜的原料、调料、制作过程、营养知识及烹饪要点，并且公开相关的口味及食材的变化妙招。

书中所选每道菜皆由粤厨名师亲自示范操作过程，以图解的方式展示在您面前，让您轻松地就能学会家常粤菜的制作方法技巧，为自己和家人做出一桌又一桌美味可口、营养健康、丰盛诱人的粤式好菜。

<<粤吃越有味·清爽篇>>

书籍目录

苦瓜炒大肠素烧冬瓜块腰花拌双笋凉拌四季豆三色健康拌蚝油拌菠菜银芽海带丝糖醋白菜卷素拌三丝  
芹菜拌干丝三色蒸宝丝肉丝咸菜炒兰豆菜椒炒肚丝白菜炒牛肉菜心炒香肠彩色仁丁鸡丝炒蜆头百合丝  
瓜炒鸡片蚝油菜花番茄炒卷心菜酱烧冬瓜条香菇炒西兰花清鲜苦瓜片清炒洋葱五色炒玉米莴笋拌番茄  
三丝炒银芽芥蓝炒冬菇清炒苦瓜丝蒜泥菠菜莴笋炒桃仁香炒莲藕圈肉丁炒冬笋爽口彩丁金针菇萝卜汤  
黄瓜拌豆芽蒜苗炒淮山三色拌海带枸杞炒苦瓜莲藕炒绿豆芽菜胆炖冬菇丝瓜玉米汤芝麻蒜薹炒莲藕丁  
鲜百合炒腊肠素炒椰菜榄菜炒蚕豆三色瓜片黄瓜海蜇蜂蜜苦瓜条黄瓜炒肉丁黄金蛋汤番茄拌黄瓜蘑菇  
焖腐竹莴苣炒萝卜番茄烧土豆马蹄木耳汤鲜葛瘦肉汤丝瓜炒甜椒面筋炒丝瓜海蜇炒芹菜白菜丝拌紫菜  
木耳炒白菜香炒银芽香菇炒菜花上汤豆苗清炒豆苗椒炒土豆丝爆炒菜椒菠菜鸡蛋汤木瓜排骨汤绿豆萝  
卜排骨汤淮山豆腐汤蒜苗炒花肉芥蓝炒牛肉清炒莴笋丝爽口拌海蜇虾仁炒苦瓜蒜苗炒生鱼片卷心菜拌  
花生凉拌苦瓜茭笋炒肉丝腊肠炒兰豆莴苣炒香菇芹菜炒鱿鱼片双冬豆丁素拌萝卜丝丝瓜肉片汤薏仁马  
蹄猪肉汤豆豉炒麦菜节瓜瘦肉汤附录一：常见食物营养成分表附录二：一周营养配餐

<<粤吃越有味·清爽篇>>

章节摘录

插图：

<<粤吃越有味·清爽篇>>

编辑推荐

《粤吃越有味·清爽篇》：近90道具有清淡、爽口特色的家常粤菜，粤厨名师亲自示范操作，图解制作全过程，让你一学就会，轻松享受粤味美食，越吃越有味。

<<粤吃越有味·清爽篇>>

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>