

<<湘滋味>>

图书基本信息

书名：<<湘滋味>>

13位ISBN编号：9787535767578

10位ISBN编号：7535767575

出版时间：2011-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：王巍 编

页数：160

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>

<<湘滋味>>

内容概要

《烧/湘滋味》介绍了蔬菜类、畜肉类、禽蛋类、水产类四大类共160例烧制的美味佳肴。为了让广大读者更好地了解湘菜和做出健康的美食，书中在详细记录菜肴做法的同时，还对食材的营养功效、食物相宜相克进行了介绍，更有实际操作的厨艺小贴士分享。衷心地希望本书能帮助广大读者提高厨艺，健康饮食！
本书由王魏主编。

<<湘滋味>>

书籍目录

烹饪基础
美味基本调料
烹饪方法说明
素菜类
蚝油芽白
剁椒芽白
咖喱土豆
红烧花菜
干锅花菜
鱼香茄条
姜醋烧茄子
素烧南瓜
红烧丝瓜
油条烧丝瓜
干锅白萝卜
红烧冬瓜
冬瓜杂菜煲
腐乳烧冬瓜
红烧香辣香菇
干焖香菇
香辣红烧山药
大盘豆角
红烧芋头
蘑菇烧芋丸
脆烧藕条
红烧莲藕丸
豆辣烧蕨菜
板栗烧红薯
红烧莴笋
鲜蘑烧白菜心
茶树菇烧豆笋
京葱烧豆腐
乡里豆腐
干烧油豆腐
透味红烧豆笋
畜肉类
脆香肉末烧米豆腐
香菇肉末
红烧粉皮
肉汁烧白菜
肉汁烧茄子
肉丝烧白菜
豆腐烧肉片
荸荠烧肉
花菜烧五花肉

<<湘滋味>>

白萝卜烧肉
肉片烧豆角
土豆烧肉
豆笋烧肉
油豆腐烧肉
鲜蘑焖五花肉
茶树菇烧肉
干锅辣椒烧肉
板栗烧五花肉
干锅手撕包菜
红煨方肉
毛氏红烧肉
茭白烧火腿
茭白烧腊肉
香干烧腊肉
茶树菇烧茄子
苦瓜烧腊肉
茶树菇烧腊肉
花菜烧腊肉
油豆腐烧排骨
糖醋排骨
香糟烧排骨
咖喱排骨
玉米烧排骨
花菜烧排骨
孜然烧排骨
萝卜烧排骨
臭豆腐烧排骨
香芋烧排骨
蒜香排骨
茭白烧牛肉
牛肉粉丝煲
牛杂锅
红烧牛腩
土豆烧牛腩
米豆腐烧牛腩
腐乳烧猪蹄
红煨猪脚
红枣焖猪蹄
红烧猪蹄
金牌猪手王
香辣猪手
板栗煨猪手
花生焖猪尾
菌王焖牛尾
麻辣狗肉
红烧狗肉

<<湘滋味>>

酸辣狗肉
红煨狗肉
乌龙山狗肉
西乡狗肉
砂钵狗肉
蒜子煨羊肉
小米椒烧羊肉
酸辣红烧羊肉
香辣肥肠
禽蛋类
干锅鸡
手撕鸡
腐竹烧咖喱鸡
洋葱烧鸡
木耳焖土鸡
板栗烧鸡
黄焖仔鸡
油淋土鸡
浏阳河鸡
酸辣口水鸡
啤酒焖土鸡
土豆烧鸡
酱香凤爪
香酥凤爪
姜辣凤爪
红烧鸡翅
湘辣鸡翅
贵妃鸡翅
板栗烧鸡翅
永州血鸭
潭州槟榔鸭
啤酒鸭
小米椒可口鸭
糍粑烧鸭
毛豆烧鸭
铁盔将军鸭
芷江葱把鸭
大葱烧鸭
香辣鸭
干锅板鸭煮莴笋
香棕烧鸭
酱香烧鹅
麻阳红烧鹅
皮蛋烧米豆腐
咸蛋黄烧茄子
鹌鹑蛋烧豆腐
水产类

<<湘滋味>>

红烧鲈鱼
青椒烧鲫鱼
干锅鲫鱼
干锅板栗烧黄鱼
干锅黄鸭叫
红烧黄鸭叫
红烧鱼块
农家火焙鱼
干烧刁子鱼
虾仁烧菜心
串烧基围虾
干烧对虾
干锅大闸蟹
红烧大闸蟹
湘式香辣口味蟹
红烧鳝片
干锅鳝鱼莴笋
香辣蒜烧鳝
黄瓜焖鳝鱼
茄子烧鳝鱼
口味鳝片
毛豆烧鳝鱼
水煮牛蛙
酸辣牛蛙
椒香泥鳅
红烧甲鱼
野生甲鱼钵
原汁武陵甲鱼
速查表
营养功效
白菜
土豆
花菜
茄子
南瓜
丝瓜
白萝卜
冬瓜
胡萝卜
腐乳
香菇
山药
豆角
芋头
莲藕
蕨菜
红薯

<<湘滋味>>

莴笋
大葱
豆腐
油豆腐
豆笋
猪肉
青椒
荸荠
口蘑
茶树菇
红辣椒
板栗
包菜
甜酒
火腿肠
茭瓜
香干
苦瓜
排骨
咖喱
玉米
臭豆腐
大蒜
牛肉
牛肚
青蒜
猪蹄
红枣
花生
牛肝菌
狗肉
竹笋
羊肉
猪肠
鸡肉
洋葱
木耳
芝麻
啤酒
鸡爪
鸡翅
蒜苗
鸭肉
毛豆
茶油
鹅肉
皮蛋

<<湘滋味>>

咸鸭蛋
鹌鹑蛋
鲈鱼
鲫鱼
黄鱼
草鱼
虾肉
蟹肉
鳝鱼
黄瓜
牛蛙
泥鳅
甲鱼
相宜相克
白菜
土豆
花菜
茄子
南瓜
丝瓜
白萝卜
冬瓜
胡萝卜
香菇
油豆腐
山药
豆角
芋头
莲藕
蕨菜
红薯
莴笋
大葱
豆腐
豆笋
猪肉
青椒
荸荠
口蘑
茶树菇
红辣椒
板栗
包菜
茭瓜
香干
苦瓜
排骨

<<湘滋味>>

玉米
大蒜
牛肉
牛肚
青蒜
猪蹄
红枣
花生
狗肉
竹笋
羊肉
猪肠
鸡肉
洋葱
木耳
芝麻
啤酒
鸡爪
鸡翅
蒜苗
鸭肉
毛豆
鹅肉
皮蛋
咸鸭蛋
鹌鹑蛋
鲈鱼
鲫鱼
黄鱼
草鱼
虾
蟹
鳝鱼
黄瓜
泥鳅
甲鱼
瞬芝分享
自制剁辣椒
自制油条
香菇的选购与保存
巧洗芋头
莲藕
香菇
茄子
猪肉
花菜
自制萝卜干

<<湘滋味>>

豆角
土豆
猪五花肉
油豆腐
毛氏红烧肉
腊肉
茶树菇
自制泡萝卜
巧去芋头皮
牛肉
猪蹄的选购与保存
猪蹄去毛小窍门
砂钵狗肉
羊肉的处理与保存
鸡肉
鸡爪的挑选与烹饪
自制糍粑
自制蜜枣粽子
鹅肉
黄鸭叫
防止煎鱼粘锅
自制火焙鱼
巧去鱼腥
虾
选购大闸蟹
螃蟹
莴笋
鳝鱼
保存活鳝鱼
处理活鳝鱼
宰杀甲鱼
分辨注水甲鱼

<<湘滋味>>

章节摘录

版权页： 插图： 蚝油芽白 主料 白菜心300克。

辅料 植物油、盐、味精、蚝油、水淀粉、鲜汤、鲜红椒末。

白菜中含有丰富的维生素C、维生素E，可起到保护皮肤和美容养颜的效果。

白菜富含植物粗纤维，能起到润肠、刺激肠胃蠕动，从而帮助消化、促进大便排泄和促进排毒。

白菜中含有多种微量元素，能帮助分解与乳腺癌相关的雌激素，有预防乳腺疾病的功效。

相宜 白菜+虾仁：有清热解毒、滋阴润肺、健肠开胃功效。

白菜+辣椒：有帮助消化的功效。

相克 白菜+兔肉：降低食物的营养价值。

白菜+黄鳝：可导致食物中毒。

制作过程 白菜心掰成一片一片，摘洗干净并沥干水分。

白菜梗切成条，白菜叶撕成大片的碎叶。

锅内放植物油，烧至七成热时，放入白菜梗煸炒，加盐、鲜汤，烧至七成熟。

放入白菜叶，加蚝油，盖上锅盖焖烧2~3分钟，调入味精，勾少许水淀粉，撒鲜红椒末，即可。

<<湘滋味>>

编辑推荐

《湘滋味:烧(精选160道家常湘菜)》教你做湘菜，操作简单，营养健康。

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>