

<<家常湘菜1000样>>

图书基本信息

书名：<<家常湘菜1000样>>

13位ISBN编号：9787538436372

10位ISBN编号：7538436375

出版时间：2008-11

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张奔腾 编

页数：254

字数：300000

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>

## <<家常湘菜1000样>>

### 前言

湘菜是湖南菜的简称，它以丰富的内涵和浓郁的地方特色享誉海内外，是我国烹饪百花园中一朵芳香袭人的奇葩。

湘菜起源于春秋时期的楚国，《吕氏春秋·本味篇》中就有称赞湘菜的记载：“鱼之美者，洞庭之鱖”，可见当时的湘菜已是闻名遐迩了。

爱国诗人屈原在《楚辞》中曾描述楚王的饮食已有主食、点心、饮品、菜肴、汤羹、调味品之分，珍馐有“炖甲鱼”、“烧烤羔羊”、“煨牛蹄筋”、“醋烹天鹅”、“油煎大雁”、“酱汁卤鸡”、“焖海龟”等。

循流探源，汉代出土文物长沙马王堆墓随葬中记载的精美菜肴就有近百种，仅肉羹一项就有五大类24种，可见到了汉代湘菜就已形成了从用料、烹调方法到风味特色较为完整的烹饪体系。

经过从魏晋至宋元的逐渐积累，湘菜终于在明清时期跃上巅峰，形成了“无辣不成菜”、“辣中爱加香和酸”的独特风味，由此盛行于大江南北。

湘菜是由湘江流域风味菜、洞庭湖区风味菜和湘西山区风味菜三大流派组合而成。

湘江流域风味菜以长沙、湘潭、衡阳为中心，讲究菜肴内涵的精致和外形的美观；洞庭湖区风味菜以常德、岳阳、益阳为代表，以烹制河鲜水禽见长，大多采用烧、炖、腊等技法；湘西山区风味菜集中在吉首、怀化、张家界一带，受土家族、苗族等少数民族饮食习俗影响较深，擅长烹制山珍野味、烟熏腊肉和各种腌肉，口味讲究咸鲜酸辣。

三大流派相互渗透，兼收并蓄，最终形成湘菜独有的风格。

## <<家常湘菜1000样>>

### 内容概要

湘菜是湖南菜的简称，由湘江流域风味菜、洞庭湖区风味菜和湘西山区风味菜三大流派组合而成，其丰富的内涵和浓郁的地方特色享誉海内外，是我国烹飪百花园中一朵芳香袭人的奇葩。

“湖南人不怕辣，贵州人辣不怕，四川人怕不辣，湖北人不辣怕”。

喜辣是湘菜的一大特色，常用的味型有酸辣咸鲜的家常味型和咸甜酸辣香羹而有之的多种复合味型。

湘菜擅长蒸、熏、烧、炖，对食用原料进行腌、渍、泡、腊也是非常在行。

湘菜重视原料的互相搭配，滋味的互相渗透，强调荤素协调，营养均衡，十分擅长制作疗疾健身的药膳菜肴。

本书图文并茂，以家常湘菜为主，既有传统名菜，又有新派创新菜。

全书分为“凉菜篇”、“畜肉篇”、“水产篇”、“盒蛋篇”、“豆铜品篇”、“蔬莖、亩田菌篇”、“汤羹炖品篇”、“甜品篇”、“燕鲍参翅篇”、“主食篇”十大类。

千余款菜点，投料准确，做法详实，让您足不出户，尽享地道的湘菜美味。

<<家常湘菜1000样>>

作者简介

张奔腾，中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国菜创新研究院研究员。  
1987年起曾参与和主编《中式烹调师》、《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《辽东红楼宴》、《酱料五味坊》、《清真美味365》、《65道熏卤酱菜》、《家常食疗菜典》、《生鲜超市家常

<<家常湘菜1000样>>

书籍目录

凉菜篇 湘味酸菜 冲菜 香椿嫩菜 油炆酸白菜 梅苏拌藕 姜泡辣椒 淋酸红椒  
 三丝莴笋卷 油辣佛手笋 水晶鹌鹑蛋 虾蓉蛋卷 糟汁冬笋 油炆茭白 荤素丝塔 芥  
 末薄肉片 菊花荸荠 酸萝卜条 辣椒萝卜皮 芝麻杏仁 香酸鱼 芥味白肚片 冬菇菱  
 角 冬菇水面筋 捆肘卷 益阳子姜皮蛋 芥末鸡条 湖南泡子姜 火腿鸡卷 银针拌鸡  
 丝 金银猪肝 椒油拌腰片 粉皮拌鸡丝 冻羊糕 盐水鸡胗花 火腿穿凤翅 白切兔  
 块 姜醋白鸡 油酥虾 姜拌鱼丝 湖南风鸡 油辣嫩鸡 油淋板栗 糖醋蜇头 水晶  
 糟香鸡畜肉篇 干煎酸肉 油焖猪腱肉 芥末肉 走油豆豉扣肉 手撕牛肉 毛氏红烧肉  
 冬笋炒腊肉 槟榔芋蒸扣肉 湘西米砂肉 竹篙飘香肉 南瓜扣肉 湘味红烧肉 莴笋炒  
 腊肉 盐菜扣肉 干张肉 腊味合蒸 米粉蒸肉 莲藕焖玉兔 薄饼卷五香焦肉 豆豉  
 蒸肉 炒腊肉片 马莲焖肉 陈皮红椒牛肉 牙白梗子炒肉片 独山盐酸扣肉 豆豉扣肉片  
 荤酱丁 五香焦肉 .....水产篇禽蛋篇豆制品篇蔬菜、食用菌篇汤羹炖品篇甜品篇燕鲍参翅篇  
 主食篇

<<家常湘菜1000样>>

章节摘录

插图：

<<家常湘菜1000样>>

编辑推荐

集传统名菜与新派创新菜于一身的家常粤菜烹饪宝典。  
千余款菜品，图文并茂、讲解细致、简单易学、经济实用。

<<家常湘菜1000样>>

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>