

<<乡村大碗菜>>

图书基本信息

书名：<<乡村大碗菜>>

13位ISBN编号：9787546402109

10位ISBN编号：7546402107

出版时间：2010-8

出版时间：成都时代出版社

作者：良品

页数：91

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>

<<乡村大碗菜>>

前言

大碗菜即乡土菜，是指在一定的地域内，利用本地特有的物产，烹制成具有鲜明乡土特色的民间菜。它是中国老百姓饮食区域性的体现，也是地方菜的根基，更是中国菜的源头。

乡土菜在人们的饮食生活中占有极其重要的地位。

由于她田园风味浓郁、绿色天然、健康养生，越来越受到都市人们的青睐与关注。

“靠山吃山，靠水吃水”，这是乡土饮食文化的一大特点。

乡村家庭炉灶通常是有什么煮什么。

它取材方便，就地烹饪，鲜美异常。

山野之中无奇不有，各种山珍野味，都是山村乡民手可得的家常便菜。

生活在沿江沿海地带的渔民，河鲜海味自然少不了，鱼虾、蛤蜊、螃蟹、紫菜都是渔民的盘中餐。

乡土菜有着丰富的民俗文化及乡风食俗的底蕴，它大体由农家菜和家常菜两大部分组成，所有原料绝大部分是“居家常有，不烦远求”的寻常之物，烹制上也无严格章法，讲究顺其自然，妙物天成。

因此，乡土菜给人的印象是朴实无华、随意自然，让您吃出如同在家里餐饮一样的感觉来，毫不沾染都市脂粉铅华，却能让人百吃不厌。

乡土菜使用的原料纯天然，烹制方法相对简单，原汁原味，鲜醇可口，有独特的乡土气息。

这乡土气息就是自然本味的一种表现形式。

<<乡村大碗菜>>

内容概要

肉、禽、鱼、素……4大类，119道美味全收录，详解食材选择、配料使用、详细做法与烹调步骤……就地取材，简洁施烹，原汁原味。

夫妻肺片、藜蒿炒腊肉、杂粮扣肉、卤味猪手、毛家红烧肉、香味口水鸡、洞庭古法煨野生甲鱼、干锅土匪鸭、黄焖土鸡钵、风沙鸡、腊八豆炒田螺、圆笼荷香田鸡、长沙赛豆腐、佛跳墙、奶汤名笋、老干妈酸冬瓜、剁椒蒸芋头、奇味咸菜、大盆藕条、川北凉粉…… 鲜美异常，香气扑鼻，过口难忘；天然、有机、健康，好吃又营养。

<<乡村大碗菜>>

书籍目录

畜肉类 凉菜 红油猪耳 夫妻肺片 卤味猪手 麻辣牛肉 香菜拌牛肚 炒 农家小炒肉 小炒黄牛肉 小炒猪三件 小炒猪心 小炒鲜牛肚 白辣椒炒风吹肉 蕷头炒腊肉 藜蒿炒腊肉 烟笋腊肉 土匪腊肉 青椒剔骨肉 苦瓜炒肥肠 爆炒肚丝 酸辣腰花 蒸煮烧 杂粮扣肉 梅菜扣肉 小米椒蒸猪蹄 家常猪蹄 大盆花菜烧猪蹄 干野菌烧肉 毛家红烧肉 板栗烧猪尾 魔芋煨牛腩 农家大片牛肉 炭烧狗肉 其他 铁板羊肉串 干锅带皮黄牛肉 干锅牛杂 干锅肥肠 蛋禽类 凉菜 泡椒凤爪 香味口水鸡 炒 香辣跳跳骨 干锅土匪鸭 烧椒炒荷包蛋 炒血鸭 干椒鹅肠 蒸煮烧 石灰水蒸蛋 小米椒瓦锅鸡 干锅家常煨土鸡 黄焖土鸡钵 奇味土鸡钵 米豆腐烧鸭 平锅鸭双杰 佛跳墙 其他 风沙鸡 干锅泡椒小笋鸡 水产类 炒煎炸烤 腊八豆炒田螺 苦瓜炒火焙鱼 鱼子炒鸡蛋 青椒炒鳝鱼 农家小炒鳝鱼 红椒鳝丝 辣味鳝鱼钵 金针鳝丝 干煸鱿鱼肉丝 干煸泥鳅 香辣串烧虾 蒸煮烧 剁椒鱼头 剁椒蒸田鸡 圆笼荷香田鸡 酱鸭烧田鸡 红焖田鸡 石钵酸辣田鸡 沙煲土鳝鱼 腊八豆蒸鳝鱼 黄瓜烧鳝鱼 川式水煮鳝鱼 康师傅鳝丝 洞庭古法煨野生甲鱼 大盆甲鱼 泡椒墨鱼仔 啤酒泥鳅煲 大盆荷包蛋煮黄骨鱼 其他 干锅鱼子鱼泡 干锅泥鳅 干锅鱼子 干锅田鸡 纸锅辣子鱼 素菜类 凉菜 凉拌洋姜 凉拌莴笋 卤水黑木耳 拍黄瓜 脆萝卜皮 翠皮黄瓜 川北凉粉 凉拌海带丝 炒煎 炝炒四月青 小炒地木耳 烧辣椒炒苕头 青椒炒酸菜 酸萝卜炒海带 家常扁豆丝 农家干菜钵 小炒丝瓜 大盆藕条 攸县香干 腊味熏香干 老干妈酸冬瓜 奇味咸菜 长沙臭豆腐 蒸煮 青椒蒸香干 农家蒸茄子 剁椒蒸芋头 奶汤名笋 菌菇瘦肉汤 水煮脆笋 水煮干张 上汤豆苗 其他 干锅脆豆腐 干锅家乡笋 干锅野生木耳 杂菌煲 干锅茶树菇 沙煲空心菜梗

<<乡村大碗菜>>

章节摘录

插图：原料：海带300克，酸萝卜200克。

调料：葱花10克，姜、蒜末少许，盐5克，味精3克，陈醋、生抽各8毫升，香油5毫升，胡椒粉少许。

做法：干海带用温水泡发后，洗净泥沙，切成丝，再入沸水锅内焯水，去除泥腥味，捞出晾凉待用；酸萝卜切成丝。

净锅置旺火上，放底油，烧热后下入姜、蒜末煸香，再下酸萝卜丝、海带丝、精盐、味精、胡椒粉、陈醋、生抽，翻炒均匀，撒上葱花，淋香油，出锅装盘即可。

泡酸萝卜时，如能使用以前泡制过腌菜的泡菜水泡制，不仅省了制泡菜水的麻烦，且萝卜能吸收原泡菜水中的营养味道，一举两得。

原料：扁豆400克，尖椒30克。

调料：盐5克，味精3克，酱油、醋各6毫升。

做法：将扁豆洗净，切成细丝；尖椒洗净，切圈。

锅中下油，烧热，将扁豆丝、尖椒下入锅中翻炒。

大火快炒三分钟，至扁豆丝将熟，将盐、味精、酱油、醋下入锅中，翻炒至入味即可。

<<乡村大碗菜>>

编辑推荐

《乡村大碗菜》：美食老饕必备工具书，家庭烹调的最佳参考。

好吃健康又养生！

扑鼻浓香最难挡！

中华美味在乡野，好味鲜爽口口香老饕精选，湘鄂川渝……最具特色与代表的乡野美味大搜罗，师傅现场大显厨艺。

多款野味菜式烹制全纪录详解用料、特色制作方法、全面示范烹调步骤……香气难掩，滋味超群，让你也能动手做出农家传统好味。

精选川渝湘鄂最具地域特色的农家风味，土法制作、民间风味、农家招牌菜美食大荟萃，天然农家味，地道口口香。

<<乡村大碗菜>>

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>