

<<客家菜>>

图书基本信息

书名：<<客家菜>>

13位ISBN编号：9787546403977

10位ISBN编号：7546403979

出版时间：2011-7

出版时间：成都时代

作者：曾远波

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>

## <<客家菜>>

### 内容概要

客家菜加工讲究煮、煲、炖，讲究粗刀大块，不破坏食物营养与纤维；烹调讲究原汁原味，不使过浓佐料，清淡可口，利于消化；膳食讲究搭配，讲究效用，多用药材调理阴阳，清降补泻，并相据时令增减食物品种。

其口味不求清淡而求浓郁、酥香，卖相不求精致但求实在饱腹。

其菜品主料突出，讲求香浓，下油重，味偏咸。

由曾远波编著的《客家菜（附光盘）》荟萃172道纯正客家美食。

## <<客家菜>>

### 作者简介

曾远波，客家梅州人，从事厨师行业20余年来，不断学习和总结粤菜、客家菜的制作规范和流程，潜心专研客家菜的传统风味和做法。

在继承客家传统美食的基础上不断探索和创新，并致力于追求一绿色原生态家常健康食品的经营理念，在此理念上独创的吉祥三宝系列“香焗东江源鱼”、“清炖（汗滴）土香鸡”，荣获2008年深圳市第四届美食金奖，并深受来宾们的赞誉。

曾多次在省市烹饪大赛中获奖。

## &lt;&lt;客家菜&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 中华美食奇葩，客家美味扬天下

## 一、漫话“客家菜”

## 二、有滋有味，风味独具客家菜

## 第二章 醇香浓厚，客家菜百味荟萃

## 一、经典客家菜

白切鸡

客家盐焗鸡

客家酿豆腐

梅菜扣肉

卤水拼盘 苦瓜酿排骨

金牌大肠 猪肚煲鸡

猪肉汤 客家一品煲

香煎蛋饺煲 三杯鸡

酿三宝 生鱼脍

## 二、乡野美味肉荤

红焖猪肉 酸菜焖猪肉

红蚊石头猪 发板焖猪肉

客家笋干千层肉 客家焖猪肉

香煎肉丸 香菇鱿鱼焖猪肉

凉瓜煮爽肉 腐竹烧肉

豉油皇咸肉 荷叶蒸肉丸

蜜汁叉烧 葱油捞猪肚

回味猪手 金牌猪尾巴

盐水猪杂 卤水猪耳

盐焗猪肚 客家酿猪肚

茶树菇炒肚丝 客家酿猪皮

酸菜炒肚尖 天目笋烧肉

番薯芥菜煲筒骨 三杯猪手

客家蒸排骨 芋头蒸排骨

卤水大肠 秘制陈皮骨

黄豆炒大肠 姜葱炒生肠

酸菜炒生肠 铁板双龙扣

干锅肥肠 黑椒鲍菇牛仔粒

青瓜牛仔粒 子姜炒牛腩

茶树菇炒牛柳 铁板黑椒牛仔骨

客家豆角干焖腩肉 香芹炒牛心顶

五香牛肉 红油牛腩

## 三、惹味山野禽蛋

桂花豉油鸡 砂锅神仙鸡

香蒸胡须鸡 三杯鸡中翼

艳香烧贵妃鸡 金牌手撕鸡

金牌桶皇鸡 砂锅云吞鸡

客家盐焗凤爪 菜心炒鸡肾

土芹蒜苗炒鸡杂 秘制三杯鸭

琵琶鸭 客家姜葱焖鸭

## &lt;&lt;客家菜&gt;&gt;

美极掌中宝 秘制鸭下巴双拼

金牌烧鹅 豉油皇鹅肠

三色蒸水蛋 荷叶蒸鹧鸪

娘酒鸡 清蒸斑鸠

野艾煎蛋

## 四、鲜活鲜香水产

盐水河鲩

五彩鱼青 香煎刹水鱼

家乡河鱼干 香煎草鱼

清蒸东江鱼 客家鱼冻

美极鲑鱼 客家醋溜鱼

韭菜炒虾仔 西兰花炒鲜鱿

姜葱石蛙 河虾仔韭菜薑炒珍菌

美极土虾 鸳鸯大虾

节瓜煮花甲王 姜葱花生炒鱼肚

椒盐软壳蟹 小瓜炒北极贝

豉汁蒸山鳗 炒田螺

炒坑螺 香焗蛇碌

## 五、滋味滋补汤煲

客家菜干煲 虫草花炖飞龙

虫草花炖水鸭 黄豆蛇汤

五指毛桃炖龙骨 客家鱼丸萝卜煲

锅仔浓汤杂菌煲 客家杂菌煲

白果煲猪肚 黄豆春菜排骨煲

浓汤胜瓜浸木耳 牛蹄煲

青榄炖猪肺 土茯苓炖草龟

西洋菜煲生鱼 咸菜胡椒猪肚汤

香芋南瓜煲 腐竹咸菜凉瓜煲

竹荪浸芦笋 天麻炖鹧鸪

客家鱼丸煲 酿油豆腐煲

蒸虾奶油羹 客家清炖鸡

羊腩煲 苦笋煲

客家麦豆粉肠煲 甲鱼煲

## 六、健康爽口素菜

鸡汁木耳菜心 芥菜炒红薯丝

家乡煎酿藕片 酿丝瓜

铁板番茄 水煮空心菜

美味虫草菌 田园三宝

豆腐丸 清蒸萝卜丸

鸡汁腐竹 鸡汁竹荪菜心

小炒菜心 客家酿尖椒

榄菜肉碎炒四季豆 冬瓜酿莲子

客家福菜焖凉瓜 红焖天目笋

姜汁芥蓝 三鲜菇煲

凉拌豆干 香煎豆干

酒糟炒蕨菜 凉拌老鼠耳

盐水浸豆芽 生暗虾酱空心菜梗

<<客家菜>>

素鸭 腰豆粟米百合  
七、特色主食&小吃点心  
鱼粥 什锦粥 牛肉丸  
艾叶丸 炸芋丝 腐皮卷  
干捞海皇粉丝 仙人粄 老鼠粄  
算盘子 笋粄 煎堆

## &lt;&lt;客家菜&gt;&gt;

## 编辑推荐

客家美味扬天下，岭南美食，原乡原味。

广东三大菜系之一，源自中原、岭南饮食文化的精华代表 鲜咸肥香 荟萃172道纯正客家美食 精美全彩图文，详细制作过程，美食特色点评，独家心得传授。

DVD特邀顶级客家菜大厨制作过程逐步讲解，展示客家菜的地道做法。

源自中原的岭南美食，浓香醇厚，原乡原味在客家。

名厨掌勺，教你做纯正客家菜，制作过程详细分解，一目了然，让你在家也能做出地道客家美食。

用料：无肉不成宴 口味：鲜、咸、肥、香 烹调方法：简简单单，保留原味 营养价值：口口有福，滋补养人 经典客家菜：白切鸡、客家盐焗鸡、客家酿豆腐、梅菜扣肉、猪肚煲鸡、猪肉汤…… 乡野美味肉荤：客家笋干千层肉、客家焖猪肉、红炆石头猪、客家酿猪肚、子姜炒牛腩…… 惹味山野禽蛋：桂花豉油鸡、金牌手撕鸡、客家盐焗凤爪、娘酒鸡、野艾煎蛋…… 鲜活水产：盐水河鲩、客家鱼冻、客家酪溜鱼、椒盐软壳蟹、香焗蛇碌…… 滋味滋补汤煲：虫草花炖飞龙、黄豆蛇汤、客家杂菌煲、青懂愿猪肺、客家鱼丸煲…… 健康爽口素菜：鸡汁木耳菜心、酿丝瓜、铁板香茄、鸡汁竹荪菜心、客家酿尖椒、客家福菜焖凉瓜…… 特色主食&小吃&点心：鱼粥、什锦粥、艾叶丸、干捞海皇粉丝、仙人饭、老鼠饭、煎堆……

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>