

<<麻辣鲜香正宗川菜>>

图书基本信息

书名：<<麻辣鲜香正宗川菜>>

13位ISBN编号：9787534144790

10位ISBN编号：7534144795

出版时间：2012-6

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：王其胜 编

页数：191

字数：180000

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>

## <<麻辣鲜香正宗川菜>>

### 内容概要

天下的美食，单论普及程度，川菜是当仁不让的第一名。如同所有能让人无法自拔的事物一样，川菜绝对能将大多数人的胃口毫不费力地俘虏而去。

川菜最讲究的就是色香味俱全，且强调浓墨重彩，比如川菜的辣。每年的初夏时节，青色的川椒就会挂满枝头，这时候的川椒滋味微辣，入口清香。过一段时间，川椒的辣味会渐渐变重，还带有一丝微甜，使辣的意味更加丰富。当进入秋天，川椒就会变成红色。这时候，川椒的风韵才会完全显露出来。川椒的滋味本身就有如此多的层次，再加上川菜的其他调味料，那种辣味更是变化多端、风情万种。

## <<麻辣鲜香正宗川菜>>

### 作者简介

王其胜，中国烹饪大师（全军系统状元获得者）、中国药膳大师、中国十佳营养膳食烹饪大师。

国家高级烹饪技师，现任“卫生部健康中国万里行”组委会副秘书长，“中国营养膳食推广工程”委员会常务秘书长，人力资源和社会保障部营养讲师，国家职业技能竞赛裁判员，国家职业技能鉴定高级考评员。

著有《本草养生美食丛书》、《九九养生系列》等20余部营养专著。

“中国营养膳食推广工程”是卫生部批准的国家级全民营养健康普及工程，是全国统一的营养膳食健康普及教育项目。

由商务部支持，中国医师协会主办，中国疾病预防控制中心、中国食品药品监督管理局、中国工程院医药卫生学部、中国医学基金会、国家食物与营养咨询委员会协办。

## &lt;&lt;麻辣鲜香正宗川菜&gt;&gt;

## 书籍目录

## Part 01 非吃不可的川味凉菜

## 招牌荤食凉拌

辣拌板筋 / 酱香肘花

干层脆耳 / 四川腊肉

五香肘子 / 凉拌五花肉

五香酱肉 / 白菜拌猪头肉

红油肚片 / 麻辣肚丝 / 芥末拌肚丝

爽口毛肚 / 农家肚片 / 椒麻肚头

芥末猪肚片 / 香辣蹄花

蒜泥白肉 / 水晶皮冻 / 姜汁腰片

凉拌耳丝 / 卤味干层耳 / 四川熏肉

红油耳丝 / 红油肝花 / 怪味白肉

夫妻肺片 / 红油牛蹄筋 / 香辣牛肉

酱牛肉 / 麻辣牛肉丝 / 凉拌牛百叶

腰丝拌韭黄 / 凉拌牛肉 / 川香牛舌

酱香羊腱子 / 凉拌羊肉丝 / 蒜泥羊肝

熏兔肉 / 怪味兔肉

卤兔肉 / 拌兔肉 / 五香兔肉

酸汁辣鹅 / 川椒香鸭 / 红油手撕鸡

麻辣鸡丝 / 椒麻鸡 / 怪味鸡丝

花生酱鸡丝 / 麻油鸡丝

山椒汁凤爪 / 泡椒凤爪 / 豉汁凤爪

棒棒鸡丝 / 白斩鸡 / 黄瓜拌鸡丝

泡椒鸡杂 / 酸辣瓜条拌鸡胗

姜汁鸭掌 / 芥末鸭掌 / 凉拌鸭肠

酸辣海蜇丝 / 拌海蜇头 / 老醋蜇头

香酥带鱼 / 五香熏鱼

酒醉河蟹 / 虾仁拌芹菜 / 椒盐基围虾

凉拌鱼皮 / 椿芽拌虾 / 柠檬墨鱼

## 地道素食凉拌

四川泡菜 / 香辣圆白菜

白菜心拌豆腐丝 / 辣油小菜

红辣白菜 / 酸辣白菜

芝麻小白菜 / 芝麻酱油麦菜

冰糖银耳 / 三丝拌木耳

爽口木耳 / 泡椒黑木耳 / 拌三鲜

双色银芽 / 香糟豆芽

芝麻菠菜 / 芥末菠菜 / 拌青笋丝

蒜泥莴笋 / 椒麻扁豆 / 缠丝豆角

麻辣豆腐干 / 爽口茼蒿 / 炝辣黄瓜条

黄瓜拌粉皮 / 蓑衣黄瓜 / 姜汁黄瓜

拌萝卜皮 / 糖醋心里美 / 辣油瓜皮

辣萝卜条 / 蒜泥茄子 / 腌辣茄子

绿豆芽拌蛋皮 / 清拌菠菜

蒜泥拌蚕豆 / 香拌豆皮

## <<麻辣鲜香正宗川菜>>

皮蛋豆腐 / 卤煮腐皮 / 川味豆卷  
椿芽蚕豆 / 酸甜蚕豆  
香卤五香豆 / 茴香豆 / 油炸黄豆  
五香花生 / 脆甜花生仁 / 琥珀花生仁  
辣味粉皮 / 芥末凉粉 / 川北凉粉  
时蔬大拌菜 / 凉拌海带丝 / 凉拌金针菇

### Part 02 最受欢迎的川味热菜

大呼过瘾的畜肉川菜  
焦炸肝尖 / 大蒜烧肚条  
火爆肚片 / 甜椒香肚  
泡豇豆煨排骨 / 东坡肘子  
萝卜干炒腊肉 / 水晶肘子  
豆腐干炒腊肉 / 芫爆里脊 / 香辣回锅肉  
农家小炒肉 / 毛血旺  
熘肥肠 / 椒盐肥肠 / 辣香肥肠  
干煸肥肠 / 五花肉炒豆腐干  
水煮肉片 / 烟熏排骨 / 糖醋排骨  
粉蒸排骨 / 白菜圆子  
宫保肉花 / 爆炒腰花 / 荷叶蒸肉  
粉蒸肉 / 红烧五花肉 / 红烧丸子  
卤猪肉 / 红烧狮子头  
鱼香肉丝 / 农家小炒肉 / 川味泡菜肉末  
蒜香盐煎肉 / 糖醋里脊  
鱼香午餐肉 / 蝴蝶猪头肉 / 锅巴肉片  
火爆腰花 / 麻辣腰片  
火爆双脆 / 香碎牛柳  
胡萝卜炖牛肉 / 辣子牛肉丁  
红油牛腱 / 肥牛豆脑

.....

### Part 03 吃不够的川味汤羹、主食小吃

附录 正宗川味火锅

## <<麻辣鲜香正宗川菜>>

### 章节摘录

版权页：插图：凉拌耳丝 [材料]猪耳朵300克，香菜、蒜苗各10克。

[调料]葱丝、姜丝、料酒、沙茶酱、酱油、醋、白糖、盐。

做法1猪耳朵处理干净，氽烫去血水，加入葱丝、姜丝、料酒煮约40分钟，煮烂后捞出，冷却。

2香菜洗净，切段；蒜苗洗净，切丝。

3将冷却后的猪耳朵切成丝，放入香菜段、蒜苗丝及沙茶酱、酱油、醋、白糖、盐充分搅拌均匀即可。

卤味千层耳 [材料]猪耳朵3个。

[调料]酱油、花雕酒、豉油、冰糖、姜块、葱条、植物油、八角、桂皮、甘草、草果（草豆蔻）、丁香、沙姜、陈皮、罗汉果、豆腐乳。

做法1猪耳朵先刮干净，入沸水氽烫，放入卤锅，加入全部调料。

2卤锅置火上加热，卤约40分钟，熄火浸泡，待汤汁稍凉，取出，将3个猪耳朵叠加后用重物压2小时，取下重物，切片，即可食用。

四川熏肉 [材料]猪腿肉500克。

[调料]调料包1个（花椒、八角、桂皮、葱段、姜片、红曲粉、白糖、料酒）、盐、味精、松柏末。

做法1将猪腿肉切成方块，洗净，放冰箱中用盐腌渍1夜，将肉块放入沸水锅中煮1小时，捞出。

2肉汤去浮沫加盐、肉块、调料包煮沸，转小火煮至汤浓肉烂，出锅前加味精拌匀；最后将煮好的肉放松柏末熏制10分钟即可。

红油耳丝 [材料]卤猪耳1只、黄瓜80克、鸡蛋1个。

[调料]红油辣椒、香油、生抽、植物油。

做法1将卤猪耳朵切成丝，放入盘内备用。

2将鸡蛋打入碗中打散；锅中倒入植物油，烧至五成热时，将鸡蛋液倒入热油锅中摊成蛋皮，盛出备用。

3黄瓜洗净，与蛋皮均切成细丝，放在耳丝上，淋入红油辣椒、香油、生抽搅拌均匀即可。

红油肝花 [材料]鲜猪肝300克、黄瓜100克。

[调料]酱油、香油、辣椒油、花椒粉、盐。

做法1将黄瓜洗净，切成斜片，用盐腌渍，然后用清水洗净，沥水，放盘中。

2猪肝去除筋膜，洗净，入沸水中煮熟捞出，晾凉，切片；将猪肝片依次摆在黄瓜片上。

3将酱油、香油、辣椒油、花椒粉、少许盐倒入碗里，调成味汁，将味汁淋于肝花上即可。

## <<麻辣鲜香正宗川菜>>

### 编辑推荐

《麻辣鲜香正宗川菜(畅销升级版)》编辑推荐：天下的美食，单论普及程度，川菜是当仁不让的第一名。如同所有能让人无法自拔的事物一样，《麻辣鲜香正宗川菜(畅销升级版)》所讲的川菜绝对能将大多数人的胃口毫不费力地俘虏而去。

<<麻辣鲜香正宗川菜>>

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>