

<<湖北特色蒸菜>>

图书基本信息

书名：<<湖北特色蒸菜>>

13位ISBN编号：9787535238160

10位ISBN编号：7535238165

出版时间：2007-7

出版时间：湖北科学技术出版社

作者：陈绪荣

页数：92

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>

## <<湖北特色蒸菜>>

### 内容概要

蒸菜是利用水蒸气作为传热介质使原料成熟的一种烹调方法。

距今已有五千多年的历史。

发展到今天已形成多种不同的蒸制方法。

且每种蒸法都各具特色，营养成分相对来说保存得较好，能最大限度地保持原料的本味。

湖北蒸菜历史悠久，品种丰富，遍及城乡，具有鲜明的农家风味。

其蒸菜不但擅蒸禽、畜、鱼、肉，对于素菜一样能蒸，诸如萝卜、南瓜、芹菜、藕、茼蒿等等。

湖北菜中光蒸菜品种就有300多种，故有“无料不蒸”之说，其特点为讲究原形、原味、原色、原汁，力求突出畜禽的肥美，鱼虾的鲜嫩，蔬菜的清香，如耳熟能详的竹筒排骨、粉蒸肉、沔阳三蒸、珍珠丸子、清蒸武昌鱼等，便是其中的代表作。

多年来，我一直以弘扬荆楚饮食文化，挖掘民间乡土菜肴为己任而不懈地努力奋斗!为了湖北传统菜的永久发扬与创新菜的源源不断而不停地开拓创新；让更多的人了解湖北菜、认识湖北菜、接受湖北菜、宣扬湖北菜，特辑录本书以飨广大读者。

本书以湖北菜为基准，收集了百款典型蒸菜。

书中菜品大部分以传统为主，辅以少量的创新蒸菜，可供广大烹饪爱好者及家庭主妇们借鉴与参考。

## &lt;&lt;湖北特色蒸菜&gt;&gt;

## 书籍目录

1 竹香蒸仔排2 当阳肉糕3 剁椒蒸鱼头4 清蒸武昌鱼5 干豆角蒸扣肉6 沔阳三蒸7 楚乡千层肉8 清蒸狮子头9 荆沙鱼糕10 荷香粉蒸肉11 腊八椒蒸仔鸡12 蒸鲜肥肠13 剁椒蒸芋头14 老干妈蒸腊牛肉15 八宝珍珠丸16 清蒸全鸡17 豆豉蒸腌鱼18 腊八腌菜蒸鳝片19 粉蒸南瓜20 火腿冬瓜21 糯米蒸牛腩22 清蒸糯米卷23 水辣椒蒸肥肠24 鲫鱼蒸蛋25 开胃蒸牛蛙26 土家蒸鲈鱼27 腌藠头蒸腊肉28 雪菜蒸黄鱼29 农家蒸鳝鱼30 清蒸财鱼31 鲈广椒蒸腊肉32 酸腌菜蒸猪尾33 剁椒蒸鳝鱼34 粉蒸鲇鱼35 清蒸百合南瓜36 粉蒸萝卜丝37 豆豉蒸腊鸡38 豆豉鳊鱼蒸茄条39 清蒸基围虾40 豉汁蒸白鳝41 滑蒸牛蛙42 腌芋头干蒸鸡43 鸡汁萝卜汽水肉44 上汤蒸乳鸽45 双菇蒸乌鸡46 花旗参蒸乌鸡47 腊八腌菜蒸泥鳅48 剁椒泡菜蒸猪脑49 水辣椒蒸牛蛙 . 50 清蒸鲈鱼51 清蒸甲鱼52 粉蒸豆角53 金蒜鳊鱼蒸菜心54 清蒸海螺55 老干妈剁椒蒸茄条56 干腌菜豆豉蒸腊肉57 珍珠牛肉丸58 清蒸菊花鳊鱼69 香蒸风干鸡60 白玉豆腐丸61 西米鱼丸62 咸鱼蒸仔鸡.....

<<湖北特色蒸菜>>

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>