

图书基本信息

书名：<<曲靖地方传统菜/云南省饮食文化系列丛书>>

13位ISBN编号：9787548904557

10位ISBN编号：754890455X

出版时间：2011-9

出版时间：云南美术出版社

作者：毛加伟 主编

页数：130

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>

内容概要

曲靖是一个真正的“美食天堂”，“游到云南、吃在曲靖”绝无虚言。

毛加伟主编的《曲靖地方传统菜》是树立科学发展观，构建和谐社会，落实云南省政府91号文件精神的实际行动。

注重“传统与现代、继承与创新”，把历史沉淀下来的、老百姓喜爱的、具有广泛群众基础的优秀菜品收录下来，以飨读者。

书籍目录

吃在曲靖游到云南
曲靖市的基尼斯世界记录
曲靖历史上的名特食品
靖市特殊的食物原料调味料简介
菌类
牛肝菌鸡枞
青头菌松茸干巴菌
大米
黄心洋芋七彩洋芋玉米
红金豆白芸豆
饭豆荞麦蚕豆
树花
百合、韭菜根、白果
蒜苔麻蒿菜罗鬼菜姨妈菜
地石榴蕨菜小油菜
香椿营养分析刺脑包木通
山药魔芋桑叶
莲藕芋头花小黑药
青阳参仙茅一朵云牛蒡
干针万线草蒲公英鱼腥草
薄荷
动物类
大河乌猪野猪
黑山羊黄牛鸭
马龙深沟鸡会泽县虹鳟鱼野猪
野鸡、梅花鹿
调料类
越州老酱
本地干辣子乐业辣椒
罗平小黄姜
洋芋淀粉曲靖市韭菜花
马龙蘸头傅家调料
原材料半成品类
宣威火腿
牛干巴腊肉陆良板鸭
血辣子
血豆腐风肝血肠
黑皮子酥肉
宣威倘塘黄豆腐
魔芋豆腐富源水酸菜
干酸菜
会泽乐业灰豆腐
会泽稀豆粉
菜花蜜罗平菜籽油
马龙芥丝

饵

曲靖地方传统经典菜

清汤圆子鸡

辣子鸡

黄焖鸡

洋芋鸡

煤窑鸡

泡椒鸡

糊辣鱼火锅

越州酱水鱼火锅

花白鲢火锅

农家蘸水鱼火锅

珠街老鸭子火锅

文火砂锅黄焖羊肉火锅

烤全羊

富源全羊汤锅

富源酸菜猪脚火锅

大众喜爱的风味小吃和主食

蒸饵丝

卤面

卤米线小锅米线

陆良卤汤米线烤烧饵块

排骨串串烧

铁板烧栗碳烧烤

烧豆腐油炸洋芋

烧洋芋

主食

铜锅饭干酸菜

炒饵块苦菜火腿炒饭

黄豆腐蔬菜包宣腿破酥包

核桃包

五谷杂粮

传统扣八碗干张肉

粉蒸排骨火腿扣洋芋

扣韭菜根扣蛋卷

扣百合扣白菜根

扣绣球圆子

巧取菜名

传统汤八碗鸡汤烩豆芽

萝卜炖排骨火腿脚炖大药

鸡火汤炖黄豆腐豆尖炖酥肉

火腿皮煮豆角

蘸水墩子肉

羊八碗

民族风情

煮火腿宣威小炒肉宣威菜豆花

倘塘黄豆腐油渣炒莲白

懒豆腐都督汤
干焙洋芋丝蒜苗炒血辣子
酸菜腊肉炒饵块青椒炒肝渣
酸菜五花肉生炸排骨
生炸鸡茄子蒸芋头花
食药同源说药膳
一朵云炖鸡仙茅炖深沟鸡
青阳参炖小肚
干针万线草炖猪肘
炸素三拼炸荤三拼
辣子米炒洋芋片
曲靖现在的就餐环境
曲靖地方创新菜
鲍汁黑皮子
干巴菌焖鲍仔双羊捞饭
菌王八珍煲金钱洋芋饺
喜羊羊
曲靖大杂烩
椒尖油豆冷菌黄豆腐
鲜辣油米鸡焖罐羊肉
糊辣酱水鱼
魔芋乳牛肝云腿僵柄瓜
土法三明治
曲靖餐饮市场未来发展方向
宣威市为君开餐饮
文化有限公司
喜寿宫简介
科学膳食绿色饮食
文化美食
曲靖志晖园餐饮有
限公司
餐料配送中心
特别鸣谢单位

章节摘录

版权页： 插图： 菜型：主食。

特点：清香扑鼻，酥软润口。

主料：苦荞面200克，白玉米200克、黄玉米面200克、白米200克、紫米200克。

制作步骤：1.将苦荞面手搓成大小均匀的疙瘩，放入蒸笼内蒸制40分钟，取出后再浇上少许开水继续蒸透，反复蒸上3遍，即成荞面饭。

2.将白玉米面手搓成大小均匀的疙瘩，放入蒸笼蒸制45分钟，取出后再浇上少许开水继续蒸透，反复蒸上3遍，即成白玉米饭。

3.将黄玉米面手搓成大小均匀的疙瘩，放入蒸笼蒸制45分钟，取出后再浇上少许开水继续蒸透，反复蒸上3遍，即成黄玉米饭。

4.选上好大米用冷水浸透后上蒸笼蒸制50分钟，取出后浇上开水浸透继续蒸制30分钟，就成了常食用的白米饭。

5.紫米用冷水浸透后上蒸笼蒸制50分钟，取出后浇上开水浸透继续蒸制30分钟，就成了常食用的紫米饭。

6.将上面5种蒸制好的杂粮按比例均匀的摆放到竹笼中，蒸热上桌即可。

7.营养价值：选用的五种杂粮中，都含有人体所需丰富的营养成分，能很好的平衡人体对营养的需求，达到强健人体器官的功效。

光绪十八年（1892年）六月，阴雨连绵，山洪暴发，曲靖、沾益、宣威等县田禾被淹，房屋亦多倒塌。

云南巡抚谭钧培奏请帑济，以资抚恤。

八月，朝廷谕云贵总督王文韶，体察情形，筹办帑抚。

是年冬，王文韶从昆明出发，沿途检查各地帑抚情况，腊月初抵曲靖，曲靖知府谢嗅航，为感谢总督大人悯民疾苦，两赴曲靖之恩劳，设大宴款待王文韶。

但由于气候寒冷，连日大雪纷飞，总督受了风寒，被桌上大鱼大肉腻得厌不思食，遂指定上一碗清淡但要有味的菜汤来。

编辑推荐

《云南省饮食文化系列丛书:曲靖地方传统菜》讲述曲靖是一个真正的“美食天堂”，“游到云南、吃在曲靖”绝无虚言。

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>