

<<红河美食集萃>>

图书基本信息

书名：<<红河美食集萃>>

13位ISBN编号：9787548904595

10位ISBN编号：7548904592

出版时间：2011-9

出版时间：云南美术出版社

作者：沈问金 主编

页数：198

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>

## <<红河美食集萃>>

### 内容概要

滇南红河哈尼族彝族自治州，一直有着“美食之乡”的美誉。在这片美丽的土地上，有闻名于世的过桥米线、气锅鸡、烧豆腐等等美食佳肴以及名特小吃。它既是红河传统文化的一个重要组成部分又是十分珍贵的文化遗产。红河人对红河的美食佳肴一直有着深深的眷恋，因此，将红河美食发扬光大，服务于红河的美食文化大州建设，是很有意义的一项工作。

红河美食其名其形，其色其味其义莫不显示出强烈的地域特色，莫不承载着红河多民族特色文化。红河美食是生态的环保的，是物质的也是精神的，是自然的也是社会的。因此，品味红河美食，就是品味红河人，就是品味红河的民族文化。

<<红河美食集萃>>

书籍目录

彩云之南美食红河  
蔚为壮观的美食大观园  
别出心裁的气锅鸡  
名满天下的过桥米线  
滇南之心魅力蒙自  
蒙自过桥米线  
蒙自年糕  
蒙自饵块  
蒙自烧豆腐  
新安小卷粉  
红河长街宴  
红河第一湾  
世界锡都个旧  
文化古都建水  
豆腐之乡石屏  
逝去的辉煌碧色寨  
行走的厨房红河美食之旅  
重点菜品  
个旧  
花篮菜心  
玉棒草芽  
兰花小鲍  
黄金乳卷  
锅塌豆腐  
苗家文鱼  
哈尼炆锅鸡  
过桥菊花  
荷包鸡纵  
锡都东坡肉  
河口  
酸粥烤大排  
嘎喽肉  
鲜虾春卷  
甜笋包肉  
河口风味生鱼片  
凉拌木瓜丝  
金牌烤狗肉  
瑶家煎粽子  
瑶家刹鸡糝  
木瓜花生炒龙爪  
瑶家连渣捞  
黄陂过烧鱼  
木瓜叶煮芭蕉花  
建水  
素双拼

<<红河美食集萃>>

冰点鲜鱿  
七星气锅汇  
炆锅素豆腐  
锅塌豆团  
虾仁扒草芽  
白玉孔雀拼  
包谷鱼  
八仙过海  
菊花草芽  
象形包谷草芽  
三丝象芽菜  
竹排草芽圆子  
小白龙过江  
草芽气锅鸡  
象形草芽排骨  
玫瑰糯米肥肠  
凉拌豌豆粉  
拉拉粉  
红薯窝窝头  
凉勺粉  
开远  
芝麻辣鸡  
香酥银鱼  
油炸冰淇淋  
龙井虾仁  
傣味罗非鱼  
糖醋牛柳  
雪花里脊  
五色鱼米  
芝士虾仁  
向阳五彩  
金针牛百叶  
开远蹄花  
豆泥鹅肝  
锅仔鹌鹑  
黄玉明珠  
白参炖蛋  
蝴蝶拍掌  
玫里雪山  
油炆茶树菇韭菜  
粗玉其中  
火柱玉梨  
用心良苦  
印象一品虾  
粮全其美  
鸡蛋串着卖  
合家欢

<<红河美食集萃>>

姜子鸭  
酸爽油炸肉  
红疆神肘  
豉椒武昌鱼  
魔芋大蟹  
八宝鸡  
红烧卤蛋  
蒜泥粉丝扇贝  
番茄洋芋片  
小椒牛肉  
重油八宝饭  
破酥包子  
雄鸡报晓  
金塔玉柱  
开心猪蹄  
干煸豆角  
香蒜小螃蟹  
毛驴干巴  
黄焖毛驴  
山珍野菜包  
过水全鱼  
开远酱香鱼  
迎面辣子鸡  
藟头爆鸡丁  
傣味野生黑木耳  
鸡丝凉米线  
秀才过桥排  
剁椒武昌鱼  
菌香猪腿  
葱香饼  
绿春  
干巴松  
茼菜拌生  
剁炒鸽子肉  
戈奎魔芋  
竹筒泥鳅  
哈尼蘸水鸡  
香草排骨  
凉拌鱼  
蒙自  
山珍海味混合过桥米线  
小时候的味道  
木姜子牛干巴  
菌香丸子  
椒麻牛蛙  
XO酱捞粉条  
饵块菌丝

<<红河美食集萃>>

豆香牛肉  
和顺健骨头  
茶香鸡  
吉祥三宝  
香辣猪肉排  
葡萄汁烤肉  
仙人鸡  
香油茼蒿  
和顺家乡鱼  
串烧鹌鹑蛋  
辣拌素食  
银丝鳝段  
山珍鲍  
土锅肘子  
石锅小黄牛  
仔酥排骨  
锦绣双拌  
干拌金钱肚  
清肺排骨汤  
糖醋排骨  
花开富贵  
金汤鲈鱼  
美点双辉  
鹅肝酱煽鲨鱼皮  
特色烤鸡  
油淋南沙干巴  
双色牛肝菌  
秘制赛东坡  
三鲜云吞  
火腿焖洋芋  
八宝饭  
熘鸡茸  
油炸肉  
四喜肉  
炖猪蹄  
扣蛋卷  
扣土鸡  
炖黄条  
南湖鱼线  
鸭茸包  
傣味水泡牛脸  
飘香沸腾  
金汤肥牛  
乾伯鸿运鸡  
油淋干巴(清真)  
凉鸭凉片  
皮干糝

<<红河美食集萃>>

彝乡凉鱼  
时蔬牛肉卷  
吉祥如意  
菊星高照  
哈尼梯田泥鳅  
白参炖蛋  
雪妈稀饭  
竹笋烩韭菜  
紫糯米肠  
哈尼蘸水鸡  
荞粑粑  
石屏豆腐八宝全鸡  
石屏水酥  
气锅芙蓉肉圆  
石屏煎鱼  
金山花椒鸡  
石屏传统八宝饭  
石屏一品豆腐  
个性冷豆腐  
养颜木瓜盅  
蒙自炊锅  
麦香年糕  
脆皮年糕球  
香酥年糕  
炒年糕  
彩蝶年糕  
金边八宝饭  
菌香干巴丝  
南瓜鲜肉卷  
龙舟凉鱼  
带皮小黄牛肉  
风味圆子  
牛奶脆皮山药  
学海双椒鸡  
家乡风味肘  
蜜汁糯米藕  
彝乡手撕干巴  
豉香肥牛卷  
福寿团圆  
金丝凤尾虾  
黄金玉米条  
富贵掌中宝  
一家卤鸡  
椒香爆双菇  
鲜茄肥牛  
天妇罗烧豆腐  
蟠龙吐珠

<<红河美食集萃>>

生态玉米包  
气锅芙蓉狮子头  
炸响铃  
娇鱼献珠  
弥勒  
葡萄汁烤肉  
白兰地香煎牛仔骨  
红酒海蜇  
水晶干白香煎包  
红酒酿山药  
火焰手撕鸡  
红酒雪梨  
水晶干白银鳕鱼  
酒香鹿肉  
酒香脆皮虾  
葡萄酒烹仔鸡  
牛肉凉片冷盘  
生炸牛排  
传统牛汤锅  
豉油鸡  
屏边  
连渣捞  
草果芽炖排骨  
苗家鸡生  
八仙林凉鸡  
臭菜酸菜汤  
老猪脚炖红豆  
沾水苦巴勾  
腊肉  
马脚杆包  
屏边壮家花米饭  
凉拌草果芽  
凉拌苕菜  
石屏  
石屏煎鱼  
清汤腐皮  
石屏烧豆腐  
树头菜炒肉  
石屏八宝饭  
状元红  
甜菜圆子  
孔雀拼盘  
香酥全鸭  
锦绣玉珠  
花豆炒火腿  
磕荷叶?磕玉菜?磕干瓜  
豆腐全鸡



<<红河美食集萃>>

腐皮卷  
元阳  
蘸水魔芋  
茼菜拌生  
带皮牛肉  
泥鳅煮豆豉  
干巴松  
紫山薯汤  
哈尼蘸水鸡  
火烧鳝鱼  
豆豉鱼  
荔枝虫  
带皮小黄牛肉  
哈尼拌菜  
哈尼蘸水鸡  
红河酱肉  
火烧干巴  
凉拌树花  
农家三宝  
芋菜泥鳅  
金平  
摆衣（傣家）花米饭  
摆衣（傣家）泥巴烤鸡  
傣味竹筒鸡  
金平老坛肉  
民族大团结  
民族老腊肉  
香炒虎掌菌  
香草排骨  
原味猪手  
竹叶肉  
泸西  
豆豉脆肚  
烤羊腿  
泸西腌豆饼  
泸西苦荞饼  
铁板鸡腰  
泸西香酥肉  
迷你生态小茄子  
手撕鸡  
香炸乌芋  
洋芋炖排骨  
大厨风采  
后记

## &lt;&lt;红河美食集萃&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：当时秀才正在废寝忘食地攻书，她在旁坐着等候，便睡着了。半个时辰后醒来一看饭菜未动，有点生气，要把米线拿回去重新热，当她拿土锅的时候，发现土罐还烫乎乎的。

喜出望外地揭开一看，原来是鸡汤表面盖着一层黄色的鸡油，起着保温的作用。秀才吃了这种美味可口的米线，十分满意。

此事传了出去，成为佳话，大家都学着去做。

因为秀才妻子到岛上送饭要通过那座桥，便将这种米线取名为过桥米线。

石屏烧豆腐行屏气候好，大小城镇夜发间活动的人多，夜市饮食也兴旺，到晚来，各种烧烤店铺和摊点上，最普遍的就是烧豆腐。

这种臭豆腐块，每个约一寸见方，小巧玲珑。

在炭火上慢慢烧熟，一熟就鼓胀起来，疏松可口。

烧时刷些油在豆腐表面，豆腐油黄油黄的，香气飘到很远，蘸以乳腐汁、糊辣子面、香菜末调成的汁或是辣椒面、盐、花椒面、味精拌成的干料吃，往往有人一气吃数十个还不够，佐酒特妙。

在石屏一带吃烧豆腐最有趣：炭火上铁屉特大，豆腐多堆在一角，食客围屉而坐，火上熟一个，拣食一个；豆腐堆上拨人生的烧上，源源不断。

摊主南向坐，不断翻动、刷油。

屉角备数个小罐，每一食客有一对应，你每吃一个豆腐，摊主就扔一粒包谷在那罐中，待你吃完要结账，他就倾罐中之包谷粒计数收款，很有“撒豆成钱”的意味。

石屏青鱼 石屏青鱼肉嫩，味美，刺大而少，营养价值高青鱼且富含核酸，有利于滋养人体细胞，有助于长寿。

青鱼肉厚，多脂，富含营养，并含有大量维生素，是淡水鱼中的上品，食用价值很高。

青鱼所含锌、硒、铁等微量元素，还有防癌、抗癌作用。

食用多红烧、糖醋红焖、溜片、熏制等。

还可将青鱼加工风干，用于烧肉、炖肉，有特殊风味。

石屏青鱼尤以坝心镇海东大龙井渔场的青鱼最优。

石屏八面煎鱼 八面煎鱼，入味，不油腻，可以存放，风味独特，有名菜风范。

浑圆的鲤鱼，破肚去鳃，不必除鳞，以圆熟的功夫煎制，微火窄油，慢工细作，间入花椒、八角、草果、辣椒等作料，九制成菜，一般凉吃。

尝一尝，外焦里嫩，滋味醇厚又清甜爽口。

在宝秀吃鱼，可以翻面，只是同时要翻调鱼头的朝向。

石屏八面煎鱼当数宝秀镇的最为地道纯正。

鱼米之乡的宝秀，盛产乌鱼，此外，鲤鱼体形浑圆，就是通常说的元宝鲤鱼，这种鲤鱼，往往随稻谷一起长成，命名以谷香鲤鱼、谷熟鲤鱼。

宝秀三月份稻子下田，九月初头道收获后，稻田稍追肥，一个月来往，稻茬抽穗成熟，又是一季谷稻收获时鱼已随之长大成熟可食。

建水气锅鸡 建水独有的高级风味名菜气锅鸡，烹制方法独特，风味尤为独特，国内驰名，享誉海外。

建水出产的紫陶气锅为专用炊具，选肥壮子鸡烹成。

肉质滋嫩，味道鲜美，汤汁全由蒸气凝成，清澈澄明，吾醇爽口，既无金属离子溶入，更不含影响食物味道的无机盐类，能比较好地保存鸡肉的营养，原汁原味，香溢四座。

<<红河美食集萃>>

编辑推荐

《云南省饮食文化系列丛书:红河美食集萃》对红河美食文化资料进行了收集与整理，是红河民族文化的集萃，就是红河人的集萃。

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>