

<<大理美食>>

图书基本信息

书名：<<大理美食>>

13位ISBN编号：9787548904625

10位ISBN编号：7548904622

出版时间：2011-10

出版时间：云南美术出版社

作者：赵俊磊 主编

页数：139

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>

<<大理美食>>

内容概要

大理素有“文献名邦”之称，是国家级历史文化名城，重要风景名胜区，一度为云南政治、经济、文化中心。

白族是一个能歌善舞的民族，在大理白族文化中离不开白族的饮食文化，大理白族地区的日常饮食，随当地物产而有所差异。

平坝地区的百姓以稻米、小麦为主食，住在山区的则以稻米、玉米、荞为主食。

平常食用的蔬菜有白菜、青菜、萝卜、茄子、瓜类、豆类及辣椒等，随着现在人们生活的改善，以及汉族菜和佛教寺院菜的融合，品种也在不断推陈出新，著名菜点很多，如：砂锅鱼、生皮、洗沙乳扇、活水煮活鱼、酸辣鱼、清汤鱼等，但没有一部书来完整的介绍大理白族的美食。

民以食为天，经过大理州餐饮与美食行业协会近两年的不懈努力，图文并茂的《云南省饮食文化系列丛书：大理美食》一书，展示了大理饮食文化的风采，对弘扬大理民族文化，传承饮食文化将起到积极的推动作用。

该书不但介绍如何选料、配料，还指导如何烹饪，丰富了大理百姓的餐桌，同时也向游客介绍了大理的民族饮食文化，是一本难得的家庭常备书和餐饮美食行业的培训教材。

<<大理美食>>

书籍目录

大理白族三道茶
大理砂锅鱼
漾濞核桃包
虾茸乳扇卷
鸡丝核桃花
雕梅扣肉
梅子烧排骨
银鱼海菜羹
巍山一根面
粉蒸羊肉
火夹饵块
清蒸洱海黄壳鱼
鹤庆猪肝酢蒸豆腐
永平黄焖鸡
李记天麻火腿鸡
爆炒鳝段
大理凉鸡米线
凉拌漾濞树花
清真汽锅牛尾
糯香乳扇卷
软炸百合
松茸炖土鸡
夹沙乳扇
巍山坝肉饵丝
大理海东酥鱼
永平腊鹅
黄焖螺蛳
清炖牛肉
软炸银鱼
大理烧饵块
凉拌树蛙皮
巍山臭豆腐
大理宾川印象海稍鱼
洱海鱼丸
大理喜洲破酥粑粑
油炸香椿
大理洱海海菜芋头汤
大理洱海海菜老豆米汤
白灼洱源西湖大虾
白花炒豆米
板栗炒核桃
炒白参
炒海菜
炒三色鳝丝
炒树头菜

<<大理美食>>

春秋螺蛳
宾川黑皮
豆米炒蕨菜
洱海冻鱼
粉蒸螺蛳
风味乳球
干煸牛肉丝
干椒炒树蛙皮
干椒牛肝菌
海东黄金片
红烧牛肉
黄焖无皮鳝段
烩青头菌
火夹乳饼
鸡纵汤
剑川地参
饵块卷
鸡足山冷菌
剑川乳饼
金盏洱海虾
韭香洱海虾
素鸡
菊花拌核桃仁
冷菌炖土鸡
凉拌乳扇丝
凉拌香椿
南涧油粉
南涧黑鸡纵
牛干巴
炝拌洱海螺蛳
剑川三道菜（清水萝卜）
剑川三道菜（花心洋芋）
剑川三道菜（糊辣子）
巍山豆豉排骨
巍山过江饵丝
巍山毛驴肉
清汤洱海鲫鱼
米酒乳扇羹
三塔倒影
漾濞树花丸子
素菜包
巍山蒸臭豆腐
五彩螺蝗
永平泡大蒜
芝麻豆泥
油炸水蜻蜓
梅景螺蝗

<<大理美食>>

干巴菌春卷
油炸黄粉皮
三色乳饼丁
大理油粉汤
迎客松
大理回族油香
高汤一品鲜
芹酥鲫鱼
冲菜毛豆
五朵金花
蜜汁饵铁
巍宝山野生象鼻蕨菜
巍宝山野生羊肝菜
巧吃乳扇
大理生皮
太极羹
凉拌高河菜
大展宏图（大鹏金翅鸟）
凤穿牡丹
炝香洱海鱼
大理炸油粉
粉蒸肉
蒸猪肝蚱
婕竹图
干张肉
壮凉鸡
泡皮煮泥鳅
洱海鲜虾石榴包
丝网干巴菌
老豆米炒苦瓜
火腿脚炖白云豆
桂花树皮
酱爆螺蛳
清汤洱海鱼头
清炒松茸
梅香扣肉
风味饵铁鸡
洱海酸辣鱼
象牙七火腿
煎蚂蚱
云龙血肠
天龙美食节
《云南省饮食文化系列丛书·大理
美食》编委成员简介

<<大理美食>>

章节摘录

版权页：插图：银鱼海菜羹做法原料主料：海菜400克、银鱼200克。

调料：精盐，味精，胡椒粉，高汤，花生油少许。

操作程序 1.把海菜切成3厘米节；2.把海菜，银鱼过水氽一下；3.锅上火，注入高汤，加盐，味精，再加海菜、银鱼烧开即可食用。

特色 白绿相映，荤素搭配。

营养功效 银鱼，古称脍残鱼，又名白小。

唐代大诗人杜甫曾有《白小》诗说：“白小群分命，天然二寸鱼。

细微沾水族，风俗当园蔬。

人肆银花乱，倾箱雪片虚。

生成犹舍卵，尽其义何如。

”这种鱼小而剔透，洁白晶莹，纤柔圆嫩，浑体透明是极富钙质的鱼类，营养学家将它列为长寿食品，它的“补肺清金、滋阴补虚”的功效，成为水中珍品。

银鱼属一种高蛋白低脂肪食品，对高脂血症患者食之亦宜。

中医上认为其味甘性平，善补脾胃，且可宜肺、利水，可治脾胃虚弱、肺虚咳嗽、虚劳诸疾。

做法原料主料：面条（一根手拉面）。

调料：高汤（猪脚原汤）、焖肉、小葱、西红柿、白菜、盐、味精、草果面。

操作程序 1.取小麦面粉把面和好，反复用手拉细，放入另外一个盆中，抹上植物油防粘成饼；2.锅上火加水烧沸，用手拉出你所需的数量，拉断，煮熟装碗；3.放入调好的高汤及馅帽即可。

清香鲜爽、风味浓郁。

<<大理美食>>

编辑推荐

《云南省饮食文化系列丛书:大理美食》展示了大理饮食文化的风采，对弘扬大理民族文化，传承饮食文化将起到积极的推动作用。

《云南省饮食文化系列丛书:大理美食》不但介绍如何选料、配料，还指导如何烹饪，丰富了大理百姓的餐桌，同时也向游客介绍了大理的民族饮食文化，是一本难得的家庭常备书和餐饮美食行业的培训教材。

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>