

<<精选家常川湘菜1688例>>

图书基本信息

书名：<<精选家常川湘菜1688例>>

13位ISBN编号：9787535635860

10位ISBN编号：7535635865

出版时间：1970-1

出版时间：甘智荣 湖南美术出版社 (2010-03出版)

作者：甘智荣 编

页数：348

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>

## <<精选家常川湘菜1688例>>

### 内容概要

《精选家常川湘菜1688例》特地选取了生活中常见的200种食材，详细介绍了用这些食材制作出广为流传并适合家庭烹制的川湘菜共1100道，其中既有传统佳肴，也有创新菜式，荤素并举，讲解详细，各种烹饪方法兼顾。

内容包括肉禽蛋类、水产类、素菜类、火锅与小吃，款款家常，道道经典，为你奉上最火爆的川湘菜盛宴。

# <<精选家常川湘菜1688例>>

## 书籍目录

Part 1 家常川菜川菜怎样吃才更健康营养川菜的烹调特点川菜的十个常见味型肉禽蛋类水煮肉片东坡肉回锅肉炒土豆片蒜苗回锅肉蚂蚁上树鱼香肉丝回锅肉炒包菜五花肉炒豆腐干豆角回锅肉川糟香肉川椒爆炒五花肉芹菜干煸肉宽汤白肉四川熏肉川味扣肉干煸粉蒸肉五花肉烧面筋豆芽肉丝韭黄肉丝四川麻辣肉片腩肉蒸白菜黄瓜肉片码头回锅肉木耳肉片肉丝香菜扣猪肉茄子炒猪肉飘香芝麻肉丝肉末豆腐炒芹菜四川炖酥肉莴笋辣子肉丁青椒大片肉五花肉烧茶树菇涪陵榨菜炒肉丝剁椒茶树菇肉片泡菜肉末泡菜回锅肉鱼香土豆肉丝炆锅红烧肉宫保肉丁肉片锅巴榨菜肉丝金针菇豆花肉末巴国奇香肉大白菜粉丝盐煎肉家常豆芽炒肉肉丝土豆丝酸豆角肉末萝卜干炒肉末金针菇青椒肉丝泡莱魔芋炒肉丝大头菜炒肉丁肉煮山药红枣烧肉小炒口蘑茄干炒肉四川香碗泼辣酥肉干盐菜回锅肉家常豆腐煲东坡豆腐四川里脊肉末臊子豆花口味花菜-酸辣汤酥肉豆芽汤肉丝榨菜汤萝卜肉片汤豆芽肉丸汤香菜肉丸汤泡椒耳片巴山夜语川味悄悄话红油耳片大刀耳片青椒煸猪耳猪耳烧海白菜花生猪耳酸萝卜炒猪肚火爆猪肚泡菜猪肚蒜蓉粉丝蒸猪肚豆芽爆双脆猪肚鸡胗汤莴笋肚条汤洋葱猪肚煲三椒肚片莴笋炒肚条泡椒脆肚蹄筋烧猪肚小炒肚丝干豆角肚丝莴笋烧肚条麻辣花生猪肝洋葱芹菜猪肝猪肝爆洋葱猪肝黄瓜汤木耳肝片洋葱炒猪肝川肠腊味肝苦瓜烧肥肠馋嘴肥肠青豆烧大肠莴笋烧肠圈干煸大肠椒盐猪大肠豆花烧肥肠蒜香炸肥肠鸡血烧猪肠猪肠煲豆腐辣煸肥肠粉条肥肠五更肠旺小炒肥肠煸香大肠肥肠烧土豆傻儿肥肠泡椒肥肠山椒肥肠山城帽儿肠爆炒肥肠香辣肠头肥肠炖豆腐爆炒腊肥肠四川香肠野山椒腰花芙蓉嫩腰片酱炒腰花腰花炒肝片开胃腰花美极爆腰片火爆猪腰泡莱炒腰花宫保腰花蜀香腰花山椒腰花腐乳莴笋腰花川椒腰花炆锅双花麻婆嫩腰花蜀道腰片火爆腰花大肠炒腰花山药爆腰花芹菜胡萝卜炒猪心泡椒猪心小炒猪心冬笋猪心豆芽炒猪心川式卤水拼盘川味拼盘香炒腊猪舌笋片烧猪脑毛血旺鱼香排骨霸王排骨天府酱排骨泡豆角排骨老干妈排骨排骨烧玉米酱香猪肋骨川南红汤排骨川乡排骨川汁蜗肉排豉汁南瓜蒸排骨渝川小米椒炒排骨思乡排骨香辣猪脆骨小炒脆骨腊八豆炒脆骨辣炒脆骨霸王肘子香辣肘子海带油菜炖猪肘酱蒸猪肘东坡肘川渝香辣肘泡椒霸王肘川东乡村肘干椒香辣猪蹄川椒猪蹄冬瓜烧猪蹄川北蹄花青蒿猪蹄汤酸菜猪蹄汤香糟猪蹄小炒蹄花农家豉椒爆猪尾红烧猪尾辣子节节香豆香炒肉皮川式肉皮冻川西腊拼萝卜干腊肉……Part 2 家常湘菜

## <<精选家常川湘菜1688例>>

### 章节摘录

插图：现在川菜给人的印象就是麻辣、火爆、油腻，不得不承认，像麻辣香锅这种菜肴的风光肯定是暂时的，老百姓未来的饮食趋势还是清淡、健康。

现代饮食也忌重油重辣，因辣椒具有较强的刺激性，容易引起口干、咳嗽、咽痛、便秘等。

最后的结果往往是，虽然图了个口舌舒服，但肠胃也跟着遭了罪。

另外，如今很多的“富贵病”，也是因为脂肪摄入量偏高导致的，这其中的一部分原因恐怕要归于重油重辣的川菜。

提起川菜许多人首先想到的就是麻辣，其实，这是老百姓的一种误解，其实辣菜只是川菜中的一部分，之所以给大家留下这种印象，是因为川菜是靠麻辣走出来、以麻辣取胜的。

其实，在川菜中，清汤菜、甜菜等各种口味都有，像开水白菜、樟茶鸭等都是川菜，不麻不辣，营养也较丰富。

川菜怎样吃出营养、吃出健康？

既然很多人吃川菜就是奔着一个“辣”字去的，那么，如何在满足口腹之欲的同时，还能吃得健康呢？

<<精选家常川湘菜1688例>>

编辑推荐

《精选家常川湘菜1688例》编辑推荐：1100道经典川湘菜388个厨事常识200种常见食材我国著名医学科学家胡维勤审定推荐

<<精选家常川湘菜1688例>>

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>