

<<湘菜王>>

图书基本信息

书名：<<湘菜王>>

13位ISBN编号：9787538871937

10位ISBN编号：7538871934

出版时间：2012-10

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：陈志田 编

页数：383

字数：150000

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>

<<湘菜王>>

内容概要

美食家推荐的经典家常湘菜，带给您活色生香的全新体验。
国际烹饪大师传授最正宗、最地道的湘菜做法，无论是爽口开胃的凉菜，还是辣味十足的下饭菜，或是家喻户晓的经典菜，《湘菜王(畅销版)》都有详细收录。
有此书在手，喜爱湘菜的您就能轻松做出地道湘菜，晋升为“超级湘厨”。

《湘菜王(畅销版)》由陈志田编著。

<<湘菜王>>

作者简介

陈志田，国际烹饪艺术大师、中华名厨、国家高级烹调技师、国家高级营养配餐师、中国饭店业金牌大厨、亚洲蓝带白金五星级勋章。

1977年生于河北省承德市丰宁县的中医世家，学历经济管理本科，现任北京名人美食保健协会理事，首都保健美食学会特约理事，荣获建国60周年酒店职业经理人国际精英论坛精英新锐大奖，担任第二届全国乡土菜大赛副秘书长，第二届搜厨国际烹饪大赛评委，中国饭店协会采购专业委员会评委，事迹录入《中国当代名厨》大师篇。

擅长官府保健菜，师承“唐朝药王”孙思邈第48代传人——孙耀祖先生，凭借多年的烹饪经验，将中医、官府菜、融合菜三者有机结合为保健菜系，倡导“以自然之道养自然之身”的健康理念，在我国美食界享有盛誉。

<<湘菜王>>

书籍目录

序言
美味湘菜
畜肉
水产
素菜

<<湘菜王>>

章节摘录

版权页：插图：在丰富多彩的地方菜中，湘菜以其悠久的发展历史，独特、浓厚的地方特色饮誉中外。

湘菜的特点，在于制作精细、用料广泛、油重色浓、注重口味、讲究营养，在品味上注重香鲜、酸辣、软嫩；在操作上讲究原料的入味，主味突出，在视觉上讲究菜肴外形的美观，使“色、香、味、形”融为一体；在烹调方法上以炒、煨、腊、蒸、炖、熘见长。

1 烹饪技法已蒸为主 蒸是湘菜的常用技法，在各大菜系中，湘菜中蒸法使用的比例最高，这是由于传统湘菜中熏腊、干制原料很多，这些原料既要加工熟，又要保持其水分，上锅蒸是最好的方法。

蒸菜是各种烹饪方法中最能保持原料营养成分和口味的方法之一。

2 长于调味，以酸辣著称 注重主味的突出和内涵的精当，调味工艺随原料质地而异。

如急火起味的“熘”、慢火浸味的“煨”、先调味后制作的“烤”、边烹制边入味的“蒸”等。

湘菜味感的调制精细入微，所使用的调味品也种类繁多，可烹制出酸、甜、咸、辣、苦等多种单纯和复合口味的菜肴，为湘菜增色不少。

湘菜调味，特色是“酸辣”，以辣为主，酸寓其中。

“酸”是酸泡菜之酸，比醋更为醇厚柔和。

辣则与地理位置有关，湖南大部分地区地势较低，气候温暖潮湿，古称“卑湿之地”。

而辣椒有提热、开胃、祛湿之效，故深为湖南人民所喜爱。

泡椒经过乳酸发酵，具有开胃、养胃的作用。

3 别具一格的鱼头菜 湘菜除了善于制作各种鱼类菜外，其鱼头菜更是别具一格。

以蒸煮和浇汁结合的方式制成的各味鱼头菜，鲜嫩滑软，尤以剁椒鱼头为首。

鱼头肉质滑嫩，不仅富含组氨酸、谷氨酸等各种氨基酸，还含有两种不饱和脂肪酸，对清理和软化血管、健脑、延缓衰老都有好处。

而辣椒中除了富含维生素C外，还有蛋白质、钙、铁及辣椒碱等物质。

佐以姜、蒜等辅料同蒸，不仅颜色亮丽、鱼肉细嫩，还有强身健脑的功效，备受人们青睐。

<<湘菜王>>

编辑推荐

精品膳食系列，湘菜王中王。

够香、够辣、特正宗、特过瘾！

最好吃、最经典的湘味家常菜都在这里,选料正宗、技艺高超、解馋开胃、令人垂涎.

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>