

<<中国传统保健菜谱（套装上下册）>>

图书基本信息

书名：<<中国传统保健菜谱（套装上下册）>>

13位ISBN编号：9787806967065

10位ISBN编号：7806967060

出版时间：2009-10

出版时间：赵利民 天津古籍出版社（2009-10出版）

作者：赵利民 编

页数：423

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>

## 前言

中国菜是中国各地区、各民族各种菜肴的总称，是中国烹饪数千年发展的结晶，是中华美食文化的重要组成部分，在世界上享有盛誉。

早在5000多年前，中国已有烤肉、烤鱼等食品。

周代出现称为“八珍”的名馐，对后世很有影响。

汉魏南北朝时期，中国菜肴迅速发展，名菜大增。

汉代蒟蒻发明的“五侯鲭”，即是中国最早的杂烩菜。

北魏贾思勰撰写的《齐民要术》中，载有200多种菜肴。

隋唐五代，中国的花色菜、食疗菜也有新的发展。

宋代，中国菜的发展出现了一个高潮，汴京（今河南开封市）和临安（今浙江杭州市）的市肆中，冷菜、热菜、羹汤和花色菜名目繁多，数以百计。

当时市场上已有标明南、北、川味的菜点和素菜。

这表明中国菜肴的主要风味流派在宋朝时已具雏形。

元明清三代，中国菜肴又得到较大的发展，菜肴品种数以千计。

晚清至中华民国初期，随着外国人来华，中国菜肴又融合了某些西菜。

中华人民共和国成立后，在菜肴的继承与创新上取得了令人欣喜的成果，各种经典名菜层出不穷。

中国菜主要有八大菜系，分别为鲁菜、川菜、粤菜、闽菜、苏菜、浙菜、湘菜、徽菜，代表了各地色、香、味、形俱佳的传统特色烹饪技艺。

除了这八大菜系外，京、沪、豫、晋以及东北等地菜系近年来也有长足的发展，各具特色，并形成了一定的规模和体系，大大丰富了中国菜的品种，促进了民族文化的繁荣与发展。

## <<中国传统保健菜谱（套装上下册）>>

### 内容概要

中国菜是中国各地区、各民族各种菜肴的总称，是中国烹饪数千年发展的结晶，是中华美食文化的重要组成部分，在世界上享有盛誉。

早在5000多年前，中国已有烤肉、烤鱼等食品。

周代出现称为“八珍”的名馐，对后世很有影响。

汉魏南北朝时期，中国菜肴迅速发展，名菜大增。

汉代蒯护发明的“五侯鲭”，即是中国最早的杂烩菜。

北魏贾思勰撰写的《齐民要术》中，载有200多种菜肴。

隋唐五代，中国的花色菜、食疗菜也有新的发展。

宋代，中国菜的发展出现了一个高潮，汴京（今河南开封市）和临安（今浙江杭州市）的市肆中，冷菜、热菜、羹汤和花色菜名目繁多，数以百计。

当时市场上已有标明南、北、川味的菜点和素菜。

这表明中国菜肴的主要风味流派在宋朝时已具雏形。

元明清三代，中国菜肴又得到较大的发展，菜肴品种数以千计。

晚清至中华民国初期，随着外国人来华，中国菜肴又融合了某些西菜。

中华人民共和国成立后，在菜肴的继承与创新上取得了令人欣喜的成果，各种经典名菜层出不穷。

## 书籍目录

第一章 中国菜综述一、中国菜概说二、中国菜的特色三、中国菜的食材粮谷蔬果肉蛋水产干货四、中国菜的制作选料刀工烹饪火候调味第二章 中国传统菜系一、鲁菜蟹黄鱼翅芙蓉干贝葱烧海参红烧大虾炸蛎黄清蒸加吉鱼奶汤蒲菜糖醋黄河鲤鱼油爆双脆锅塌豆腐翡翠虾环海米珍珠笋扒肘子元宝肉五香酱肉奶汤核桃肉芡爆里脊丝滑溜里脊糖醋里脊爆炒肉片火爆燎肉炒木樨肉炒腰花炸油肝尖琉璃肉炒松肉糖醋排骨四喜丸子黄葱烧蹄筋九转大肠葱烧大肠汤爆肚头糟煎肚片炸脂盖扒羊肉条红烧牛肉炒芙蓉鸡片炒辣子鸡油淋鸡黄焖鸡块油爆鸡丁柴把鸡炸八块布袋鸡奶汤鸡脯扒雏鸡雪花鸭肝鸳鸯蛋家常熬加吉鱼醋椒活鱼赛螃蟹醋烹黄花鱼干蒸鳊鱼煎转鲤鱼松鼠鱼酿荷包细鱼清炖甲鱼奶汤鲫鱼三彩大虾炸板虾炒虾仁清燕报蟹盒雪衣银鱼油爆乌鱼花油爆海螺七星子蟹炒鸡茸全蟹韭青炒蛭子酱汁鱼条红烧干贝干贝四宝扒鲍鱼芦笋蟹黄鱼肚烩乌鱼蛋红烧鹿筋什锦西瓜盅冰糖银耳挂霜莲子水晶桃炒红果玫瑰锅炸琉璃桃仁拔丝苹果蜜汁山药脯酥油菜心川菜四川腊肉夫妻肺片麻辣小龙虾泡菜鱼毛血旺水煮肉片麻婆豆腐家常豆腐宫爆鸡丁鱼香茄子水煮鱼蚂蚁上树榨菜肉丝英雄兔头麻辣土鸡飘香盆虾蒜泥白肉陈皮牛肉虹油耳丝虾须牛肉麻酱腰片广汉缠丝兔花仁兔丁毛牛肉麻辣牛肉条火鞭牛肉东坡肘子一品酥方坛子肉盐煎肉鱼香肉丝干煸牛肉丝豆渣猪头炸扳指儿毛肚火锅牵花围碟攒丝杂烩红烧什锦原笼玉簪清炖牛尾软炸蒸肉泡菜炒肉末京酱肉丝皱皮烧肉软炸子盖白油肝片银针兔丝三下锅三、苏菜蟹黄扒鱼翅扒鲜翅原焖鱼翅牛乳鲜鱼唇红烧鱼皮蟹粉鲜鱼皮烩青鱼鲜肚白烩鲷鱼肚天下第一鲜双皮刀鱼一品罗汉菜龙戏珠酥鲫鱼双皮鲫鱼凤尾虾葫芦虾蟹葱蒸干贝雪花蟹斗清蒸大闸蟹松鼠鳊鱼掌上明珠软兜长鱼炖生敲无锡脆鳝大烧马鞍桥清炒三虾老烧鱼锅塌银鱼香脆银鱼爆乌花拆烩鲢鱼头金腿炖水鱼……粤菜闽菜浙菜湘菜徽菜京菜豫菜沪菜晋菜东北菜第三章 中华保健菜谱蔬菜类水产类海产类菌类飞禽类禽蛋类豆制品类

章节摘录

插图：第一章 中国菜综述【一、中国菜概说】中国菜是指中国各地区、各民族各种菜肴的总称，是需要使用筷子来享受的饕餮，而且具有历史悠久、技术精湛、品类丰富、流派众多、风格独特等特点，也是中国烹饪文化数千年发展的结晶，在世界上享有盛誉。

据大量考古资料显示：早在5000多年前，中国就出现了烤肉、烤鱼等食品。

周代出现称之为“八珍”的名馐，对后世也有很大的影响。

汉魏南北朝时期，中国菜肴迅速发展，名菜大增。

汉代蒟蒻发明的“五侯鲭”，是中国最早的杂烩菜。

马王堆一号汉墓出土的竹筒上记载有菜肴上百款。

北魏贾思勰撰写的《齐民要术》中，载有200多种菜肴。

由于佛教的传入和流行，加之南朝梁武帝的提倡，佛教斋食在社会上逐步产生影响，使中国早已出现的素菜得到进一步发展。

隋唐五代，中国的花色菜、食疗菜也有新的发展。

宋代，中国菜的发展出现了一个高潮，汴京和临安的市肆中，冷菜、热菜、羹汤和花色菜名目繁多，数以百计。

当时市场上已有标明南、北、川味的菜点和素菜，这表明中国菜肴的主要风味流派在宋朝时已具雏形。

元明清三代，中国菜肴又得到较大的发展，而且品种数以千计。

这一时期由于信仰伊斯兰教的少数民族迁居各地，清真菜作为一种独特风味在中国菜肴中占有一定的位置，此时中国菜肴的风味流派已基本形成。

而到晚清至中华民国初期，随着大量外国人不断来华，中国菜肴又融合了某些西菜的做法。

至中华人民共和国成立后，尤其是1978年以来，在菜肴的继承与创新上取得了令人欣喜的成果。

中国各地的传统风味菜肴纷纷恢复上市，除北京的仿膳菜外，西安、杭州、开封、济南、扬州等地还挖掘研制了仿唐菜、仿宋菜、孔府菜和红楼菜等。

中国菜肴品种繁多，除按地区和民族分类外，还因消费对象的不同，加工制作也有所不同，又有以下两种分类法：消费类别。

由于消费对象不同，形成了层次不一的菜品，主要有家常菜、市肆菜、公共食堂菜、寺观菜、官府菜、宫廷菜、药膳菜等。

加工类别。

由于中国菜肴加工制作技法多样，菜肴形式及其作用也有一定差别，主要分为冷菜、热菜、大菜、小菜、甜菜、汤菜等。

当今中国菜肴在烹饪中有许多流派。

其中最具有影响和代表性的也为社会所公认的有：鲁菜、川菜、粤菜、闽菜、苏菜、浙菜、湘菜、徽菜等菜系，即被人们常说的中国“八大菜系”。

一个菜系的形成和它悠久的历史与独到的烹饪特色是分不开的。

同时也受到这个地区的自然地理、气候条件、资源特产、饮食习惯等影响。

编辑推荐

《中国传统保健菜谱(套装上下册)》是由天津古籍出版社出版的。

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>