

湖北特色蒸菜



[湖北特色蒸菜_下载链接1](#)

著者:陈绪荣

出版者:

出版时间:2007-7

装帧:

isbn:9787535238160

蒸菜是利用水蒸气作为传热介质使原料成熟的一种烹调方法。距今已有五千多年的历史。发展到今天已形成多种不同的蒸制方法。且每种蒸法都各具特色，营养成分相对来说保存得较好，能最大限度地保持原料的本味。

湖北蒸菜历史悠久，品种丰富，遍及城乡，具有鲜明的农家风味。其蒸菜不但擅蒸禽、畜、鱼、肉，对于素菜一样能蒸，诸如萝卜、南瓜、芹菜、藕、茼蒿等等。湖北菜中光蒸菜品种就有300多种，故有“无料不蒸”之说，其特点为讲究原形、原味、原色、原汁，力求突出畜禽的肥美，鱼虾的鲜嫩，蔬菜的清香，如耳熟能详的竹筒排骨、粉蒸肉、沔阳三蒸、珍珠丸子、清蒸武昌鱼等，便是其中的代表作。多年来，我一直以弘扬荆楚饮食文化，挖掘民间乡土菜肴为己任

而不懈地努力奋斗！为了湖北传统菜的永久发扬与创新菜的源源不断而不停地开拓创新；让更多的人了解湖北菜、认识湖北菜、接受湖北菜、宣扬湖北菜，特辑录本书以飨广大读者。

本书以湖北菜为基准，收集了百款典型蒸菜。书中菜品大部分以传统为主，辅以少量的创新蒸菜，可供广大烹饪爱好者及家庭主妇们借鉴与参考。

作者介绍:

目录:

[湖北特色蒸菜_下载链接1](#)

标签

蒸菜

美食

处理

评论

[湖北特色蒸菜 下载链接1](#)

书评

[湖北特色蒸菜 下载链接1](#)