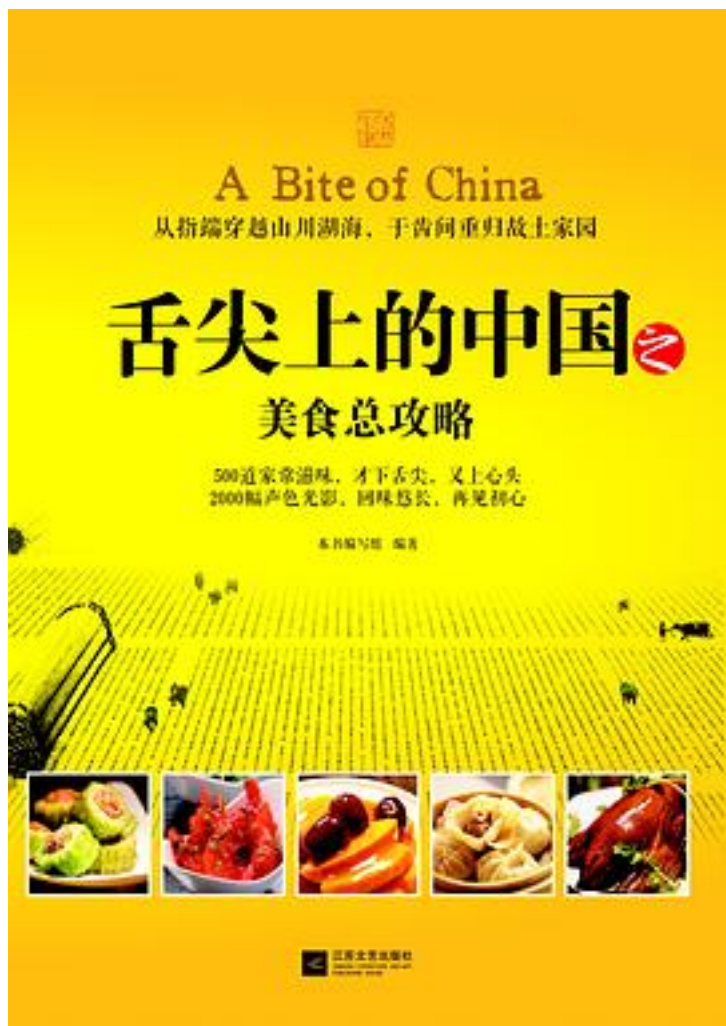


舌尖上的中国之美食总攻略



[舌尖上的中国之美食总攻略_下载链接1](#)

著者:《舌尖上的中国之美食总攻略》编写组

出版者:江苏文艺出版社

出版时间:2015

装帧:平装

isbn:9787539969831

本书按照“食物简单认真、温暖寻常家人”的主题思路，将书中所介绍的500道菜品，

按照主料的自然属性分为素菜、畜肉、鱼虾贝蟹、禽蛋、五谷、果奶6大类，每一道菜都有惊艳之处。每类食材都根据其特性挑选了炒、炖、凉拌、烧烤、煲汤等各种烹调方法制成的菜肴。每类食材前，配上烹饪大师给我们推荐的食物最佳配膳、厨房小窍门、烹调小技巧、营养专家对食材营养功效的分析点拨，让读者在学习烹调美食的过程中尽可能多地获取有益的信息。独家附送的美食攻略，让您轻松找到各地特色美食，按图索骥品尝到最正宗的舌尖上的中国味。视觉传达上，摄影团队不做溢美的呈现，而只是通过光影和角度的微调，在真实中见细节，在细节中见细腻，忠实地呈现食物的质地和口感。

小舌尖，大中国。无论您身在何方，我们都希望您沿着这份美食攻略，找到熟悉的温暖与感动。

作者介绍:

《舌尖上的中国之美食总攻略》编写组：打造CCTV官方授权版本纪录片《舌尖上的中国》同名图书及《舌尖系列图书》的原班人马。编辑力量强大，所编写的图书销量突破100万册；拥有数名烹饪大师及营养学专家，并配有精良的摄影团队。所编写的美食类图书集美食、华美图片、记忆、人文情怀于一体，成书菜品诱人，方法简单易学。《舌尖上的中国2》回归荧屏之际再推诚意之作。

目录: 01 时节脚步——素菜/019

蔬菜类 / 020

油焖春笋 / 020

三丝莴笋卷 / 021

干煸四季豆 / 021

茄子炒长豆角 / 022

酱焖茄子 / 022

地三鲜 / 023

炒双冬 / 023

油渣莲白 / 024

开水白菜 / 024

东乡土豆片 / 025

晋城烧大葱 / 025

烧南北 / 026

扒三白 / 026

东北大烩菜 / 027

松仁玉米 / 027

板栗烧菜心 / 028

虾酱鱿鱼炒长豆 / 028

灌辣椒 / 029

南昌凉拌藕 / 029

桂花糯米藕 / 030

炸藕夹 / 030

客家酿苦瓜 / 031

蜜汁南瓜 / 031

蜜枣扒山药 / 032

蜜汁百合 / 032

土家炕洋芋 / 033

返沙芋头 / 033

渍菜粉 / 034

芥末墩 / 034

绍兴霉冬瓜 / 035

雪里蕻烤毛笋 / 035
四季烤麸 / 036
素火腿 / 036
鉴真素鸭 / 037
菜团子 / 037
蒸苦累 / 038
蒸槐花 / 038
老虎菜 / 039
奶汤素烩 / 039
泡菜 / 040
辣白菜 / 040
酱红萝卜 / 041
腊八蒜 / 041
素丸子 / 042
西湖莼菜汤 / 042
豆及豆制品 / 043
菌类 / 056
02 最是家常味——畜肉 / 065
猪肉 / 066
牛肉 / 099
羊肉 / 109
03 与新鲜相逢——鱼虾贝蟹 / 119
鱼类 / 120
虾类 / 150
贝类 / 161
蟹类 / 170
04 母亲的心传——禽蛋 / 175
鸡肉类 / 176
鸭肉 / 196
蛋类 / 208
05 三餐的故事——五谷杂粮 / 213
面类 / 214
米类 / 251
06 口感的秘境——果、奶制品 / 273
果制品 / 274
奶制品 / 278
• • • • • [\(收起\)](#)

[舌尖上的中国之美食总攻略_下载链接1](#)

标签

美食

舌尖上的中国

饮食

食谱

菜谱

太棒了

文化

自我管理

评论

嗯嗯，真的很好吃，很美味

虽然做不来，但挺好看的

吃货的世界...

地道的美食，儿时的回忆

喜欢舌尖系列

一边看一边流口水，可惜自己不会做

手他不予许我这么做，嘴巴允许

手残党也爱了，毕竟民以食为天！

创造了舌尖上系列

舌尖上的中国味。

好

[舌尖上的中国之美食总攻略_下载链接1](#)

书评

每周五看电视《舌尖上的中国》的时候都觉得是种煎熬，美食的诱惑力太大啦！看书的时候觉得可以好好计划一下自己的美食之旅！每当盛夏来临，风光迷人的乌珠穆沁草甸草原是一片绿色的海洋，高贵的芍药花与美的山丹花争奇斗妍，片片白云在无尽的蓝天中飘游，牧人策马，牛羊游动， ...

[舌尖上的中国之美食总攻略_下载链接1](#)