

江南民间菜



[江南民间菜_下载链接1](#)

著者:顾明钟

出版者:上海文化出版社

出版时间:2016-8-1

装帧:平装

isbn:9787553505381

200余道江南民间家常菜，用的都是江南家常可见的原料，并根据食材的时令，按季节加以编排，提倡当令而食，生态食材，原味调和，健康回归。除烹饪步骤外，还有营养成分、节令知识等小贴士。除餐饮业厨师、经营管理人员可作参考外，普通家庭亦可操作实践。

作者介绍:

顾明钟，中国资深烹饪大师，中国餐饮业一级评委。上世纪70年代被外交部派往中国驻罗马尼亚大使馆，多次为国宴掌勺。现为上海中亚培训中心校长。

1988年，经层层选拔，参加第二届全国烹饪大赛，荣获“全国十佳”全能金杯及热菜、点心、冷盆项目六枚奖牌。同年，随国家队参加第十七届世界奥林匹克烹饪大赛，获团体金牌和个人热菜铜牌。

著有《上海新潮菜》《上海特色风行菜（冷菜）》《上海特色风行菜（热菜）》《中西合璧菜》《厨房实务管理》等。

目录: 春季菜

红烧刀鱼

鸡火蒸甲鱼

竹笋腌笃鲜

红烧尖鲨鱼

面杖鱼炒蛋

香椿芽拌豆腐

拌双笋

咸菜烤毛笋

清蒸鲥鱼

爆炒螺蛳

油焖春笋

红烧塘鲤鱼

竹笋炒鳝丝

红烧河豚鱼

新咸菜烧青鱼

酥香鳊鲢鱼

春笋炒蕨菜

烧毛豆腐

咸菜开洋豆瓣沙

鲫鱼炖蛋

煎小土豆

拌红梗土豆泥

糖醋小鲨鱼

鲨鱼羹

韭菜双渣饼

大蒜头烧黄鱼

开洋火腿炖问笋

老醋腌黄瓜

糟田螺

韭黄炒蛭肉

蚬肉炒韭菜

臭鳊鱼

白烧鲳鱼

菜卤蛋

生拌暴腌菜苋

粥汤雪里蕻

葱炆鲫鱼塞肉

兔肉粉条拌韭菜

家乡烩鱼羹

土家焖水蛋
腐皮包黄鱼
秧草河虾
韭黄炒肝腰
浓白汤莴笋
西湖莼菜汤
莼菜烩鲈鱼片
古法烧鲫鱼
醉麸豆豉蒸黄鱼

夏季菜
爆炒西瓜皮
老黄瓜烧子虾
火腿蒸鳝筒
地瓜炒山芋藤
白切羊肉
虾皮烧夜开花
火筒子虾烧时鲜
豆瓣黄鱼羹
三虾烧豆腐
凉拌菜瓜
菜卤蒸苋菜梗
熘黄蟹陀螺
饭煨落苏
油酱毛蟹
醉冬瓜
豉腐乳呛虾
清炖鲞条鱼
虾皮烧葫芦瓜
肉丝毛豆炒咸菜
海蜒磨菇烧毛冬瓜
浓汤酥鳝（还丝汤）
釀茄椒柿
白糟蒸夏鱼
苔条黄鱼
苔条花生
暴腌咸菜炒毛豆
虾子烧茭白
太湖白鲢
急烧毛冬瓜
煎茄饼
嫩姜炒肉丝
冬瓜火方
生拌青茄子
韭黄拌蟹糊皮
田鸡烧茭白
辣椒炒小鱼干
绍兴汤

秋季菜
桂花糖藕
糖醋嫩藕
菱藕炒鸡片
栗子烧仔鸡

扁豆烧芋芋泥
开洋芋烧白扁豆
酱瓜烧新鸭
芋芋烧塘三宝
炒田林烧豆腐
九肚鱼烧百叶
水芹炒丸子烧蛋
板栗烧童子鸡
香芋烧豆腐羹
烘南瓜
荠菜豆腐羹
炒萝卜缨
醉蟹
宁式醉鸡
慈姑烧鸭块
糖醋小萝卜
肉丝黑干炒芦蒿
葱油拌双丝
毛豆百叶炒韭菜
霉干菜烧南瓜
豆渣莲藕韭菜夹
蛋皮百叶拌青蒜
生煸草头
咸鲞烧毛豆子
毛豆碎煎鸡蛋
皮蒜烧仔鸡
鱼圆小馄饨
生呛小娘蟹
糟香鱼排
爇灶鸭
鸡头米炒虾仁
蛎螯炒嫩蛋
南瓜面疙瘩
炒南瓜藤
莲藕丸子
炒山芋杂酱
南乳爆鱼

冬季菜
炖什锦冻豆腐
开洋油渣烧白菜
青蒜炒羊杂
黄芽菜烧蛋饺
黄鱼冻
荠菜腐衣卷
扬州八宝菜
干贝扣萝卜条
爆炒萝卜条
本地糟三鲜
马蹄烧腊肉
咸白菜烩青鱼片
风鳗
酱油肉
乳腐汁风肉

糟香鱼头
咸鸡
冻猪爪
卷心菜叶包肉
熟腌萝卜干
鱼鲞烧肉
黄浆菜心
烂糊肉丝
红烧肉圆
萝卜烧肉
乳腐卤醉宁蚶
带鱼烧萝卜
雪里蕻乌青汤
咸菜冬笋百叶丝
菠菜干烧百叶
马兰头干烧肉
红烧羊肉
桂花山楂糕
鸡粥荠菜
地栗球
五福鱼圆汤
高粱粉蒸肉
河蚌烧咸肉
农家老鹅烧粉皮
酿菜心
扎肝
五香熏鱼

四季菜
农家烤菜
走油蹄子
三鲜肉皮汤
石耳炒蛋
咸菜卤蒸竹蛏
开洋水炒蛋
茶乡熏蛋
扣如意蛋卷
桂圆莲心水潜蛋
时菜氽水蛋
扁尖笋炖排骨
臭豆腐炖蛋
咸肉扣水笋
豆渣松
水笋肉皮汤
水笋烧肉
徽州刀板香
葛粉圆子
酸辣葛粉丝
小炒肉
咸菜烧老豆腐
鸡杂烩血豆腐
炒煮干蚕豆
鸡骨煨酥豆
油豆腐塞肉

杂菜粉丝肉
百叶包肉
全鸭汤
鸡烧豆
煨酥肉
鱼肉千张包
吴越豆腐
扁尖开洋烧马桥干
荤素皮儿
抓铃儿
炒豆腐松
小葱洋姜拌豆腐
卤猪腰
枫泾蹄
夹沙麻糖香蕉
杭三鲜
咸菜卤炖豆腐

• • • • • ([收起](#))

[江南民间菜_下载链接1](#)

标签

美食

饮食

吃货

南方

优先读

中国

评论

有些菜挺有意思的 鱼和鸡蛋搭配 还是看吃的比较适合我啊 2018.12.9 香雪 17:28

[江南民间菜_下载链接1](#)

书评

[江南民间菜_下载链接1](#)