

南方美味家常菜

金盾出版社

NANFANG
MEIWEI JIACHANGCAI

南方 美味家常菜



● 金盾出版社

南方美味家常菜

封长虎 孙砬砬 编著
封 峰 朱桂华

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本专门介绍如何制作南方美味家常菜的菜谱书。其内容包括:叶菜类、茎菜类、根菜类、花果类、瓜类、豆类(含豆制品)、菌藻类、果品面筋类等8大系列,90多个品种,378个菜目,其中有些是传统名菜和地方风味特色菜。各款菜以南方菜为基础,适合南方人的口味。书中介绍了每款菜的风味特点、用料配比、制作方法和操作注意事项。本书内容丰富,技术可靠,简明易懂。照书习做,能把家常菜做成美味佳肴。

本书适合广大家庭和烹饪爱好者阅读使用,亦可供餐饮从业人员、有关职业培训班教学人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

南方美味家常菜/封长虎等编著. —北京:金盾出版社, 2000. 1

ISBN 7-5082-1034-4

I. 南… II. 封… III. 菜谱-中国 N. TS972. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 49068 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

北京 2207 工厂印刷

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:8.125 彩页:12 字数:170 千字

2000 年 7 月第 1 版第 2 次印刷

印数:21001—42000 册 定价:10.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



- 生菜牛肉片
- 海米菊花脑蛋汤
- 肉丝炒灰菜



- 乳椒薤菜
- 象牙里脊
- 芦笋冬菇





• 苔干拌海蜇

• 酱烧茭白

• 清炒蟹粉





- 咖喱土豆
- 炒素虾仁
- 素咕鲁肉





- 珊瑚萝卜
- 萝卜连锅汤
- 桂花糖藕





- 素双脆
- 水晶鲜番茄
- 双色青椒





- 肉丁玉米
- 银耳玉米笋
- 鸡茸黄瓜盅



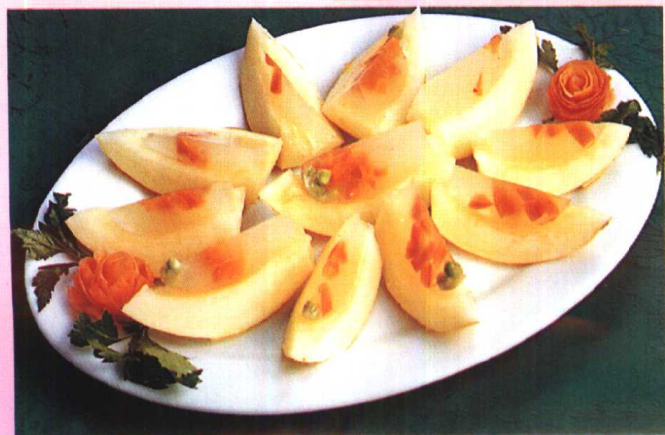


- 三丝冬瓜卷
- 冬瓜盅
- 丝瓜烧油条





- 西瓜冻
- 水果西瓜盅
- 香瓜冻





- 酒醉银芽
- 银牙里脊丝
- 大煮干丝
- 莲蓬豆腐





- 肉丝芥菜豆腐羹
- 瓢儿口蘑
- 猴头烩三圆
- 白雪银耳





- 芙蓉发菜
- 彩色紫菜汤
- 酿苹果



前 言

《南方美味家常菜》是献给广大家庭的一本通俗实用的烹调技术读物。书中介绍的都是绝大多数家庭日常生活中食用的家常菜,也是普通人家最爱吃且能够吃得起的菜肴。本书紧密联系人们生活实际和家庭厨房条件,教给大家最需要、最有用的烹调技术,帮助读者把家常菜做得美味可口。

我国南方气候温和,雨量充沛,四季分明,良好的水土环境为蔬菜的生产提供了得天独厚的条件。本书有浓厚的南方风味,扑面而来的是色彩缤纷、鲜嫩水灵的南方各种蔬菜。中华民族对食用蔬菜情有独钟,俗语说“三天不吃青,两眼冒金星”。根据我国南方人民饮食习惯、食品结构的情况和日常生活水平的实际,共选编了90多种常用蔬菜的378个菜目,其中有素菜的制法,或荤素搭配成菜,也介绍了部分传统名菜。书中详细介绍了每种菜所用的原料、制法、操作关键和风味特色。只要照书烹制,巧妙搭配,就可以品尝到色、香、味、形俱佳的家常菜,吃出情趣,给家庭生活带来温馨。

由于编写水平所限,缺点和疏漏之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

封长虎

1999年8月于古城扬州



- 炒雪冬
- 枸杞子炖牛筋
- 莼菜塘鳢鱼片