

《江南味道》

图书基本信息

书名：《江南味道》

13位ISBN编号：9787540769307

10位ISBN编号：7540769300

出版时间：2014-1-1

出版社：漓江出版社

作者：兰姨,李唯一

页数：204

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《江南味道》

内容概要

继《温暖传家菜》之后，兰姨再度为吃货达人们呈现的66道清爽鲜美的江南味道，一本让你唇齿留香、了解美食文化的美食秘笈

《江南味道》

作者简介

兰姨，本名陈岚，高级经济师，充满爱心的资深煮妇。因为其祖父陈北星为自贡盐帮菜传人之一，是国家特级厨师，因此从小熏染出对美食的超常悟性和挑剔的味蕾，尤其擅长总结所尝食物的配料及制作程序。兰姨信奉大道至简，认为简单的菜最考验做菜人的用心。

兰姨生在四川，十几岁时随父母迁至西北，现与家人长居南京。在她的厨房里，混合着四川、西北、南京三地的地方滋味。兰姨做的美味中总是极为注意对食者健康与心态的影响，带着给予家人的特别补养与关怀。已出版《温暖传家菜》，广受读者好评。

书籍目录

第一章 江南竹之味

春笋炆昂刺
春笋蒸腊肉
快手油焖茄笋
笋焖鮰鱼
雪菜野笋
雪菜冬笋鸡丝
笋干黄焖鸭
素鸡笋干烧肉
笋干炒瓠子
笋干菜烧排骨
经典江南之腌笃鲜
随园食单之梅干菜扣肉

第二章 江南鱼米香

清汤鱼圆
香辣韭菜炒螺蛳肉
红烧鱼段
孜然烤鲈鱼
鲶鱼烧粉皮
酸汤鱼片
芙蓉蒸鲫鱼
清炒水面筋
【延伸菜品】自制酿皮子
肉酿面筋包
肉酿豆腐泡
臭豆腐肥肠煲
腐乳粉蒸排骨
叶儿粑
荷叶糯米鸡
荷叶鸭肉粥
风味米线（牛肉米线、橄榄油炒米线、凉拌米线）
经典江南之下巴划水

第三章 梦里江南

西湖醋鱼
端午五红（炖生敲、蛋烧麦、南京烤鸭、香辣小龙虾、苋菜两吃）
随园食单之菜苔河蚌
水八鲜（水芹、菱角、芡实、慈姑、茭白、莲藕、茭儿菜、荸荠）
水芹：水芹炒豆干
菱角：板栗菱角鸭翅
芡实：清炒鸡头芦梗子
慈姑：慈姑腐乳烧肉
茭白：酱汁茭白、油焖茭白、茭白炒鸡丁
莲藕：泡藕、紫薯莲藕糊
茭儿菜：茭儿菜炒鸡蛋、茭儿菜蛋汤
荸荠：扬州狮子头
芦蒿炒腊肉
清心润肺莲子肚心汤

松仁酿鸡腿

泰式酸辣醉鸡

仔姜鸭

老鸭芋头煲

酸萝卜老鸭汤

经典江南之盐水鸭腿

随园食单之素烧鹅

老菱白果龙骨汤

梨炒鸡

栗子炒鸡

第四章 甜蜜江南

熬一份如初恋般美好的果酱

柠檬酱

杨梅酱

蓝莓酱

【延伸菜品】蓝莓山药豆沙糕

草莓奶昔

蜂蜜柚子茶

【延伸菜品】豉椒柚子皮

糖醋萝卜皮儿

纯发酵粉豆沙包

经典江南之桂花糖芋苗

1、“江南可采莲，莲叶何田田。”——千山万水中，何处是江南？在我心目中，江南，是一个遥梦。……江南，是水光潋滟的湖光山色，是婉转悠扬的丝竹弦乐；是桨声灯影里的荷塘月色，是烟雨空蒙中的十里桃花；是歌谣里唱和的浅语低声，是水墨画一般的粉墙青瓦；是二十四桥明月夜的皓腕凝霜雪，是亭台舞榭处处家的沽酒趁梨花……江南，是碧螺春，是女儿红；是武陵旧梦，是橘子洲头；是淮扬佳丽地，是金陵帝王州…是温香软玉，是家国沧桑…是鱼米之乡的丰饶，也是锦绣堆的富庶…是那个，引了无数英雄竟折腰的天上人间……【江南是一种意象，在唐诗里明媚，在宋词里忧伤。】悠悠传唱了千年，凝结成了所有中国人的一种情结。游历江南，是寻踪，更是访梦。就像巴黎是欧洲浪漫的中心，在历史上相当漫长的一段时间里，江南于亚洲也是如此。似乎自知有“江南”以来，江南来的东西，便一定会是细巧的、雅致的。丝绸、织绣、茶叶、瓷器、脂粉香膏…，林林总总，便是江南的吃食，也是好的，精美的。怎么说呢，冲着书名入手的书，也果不其然的让我失望了。作者说是写的‘江南’味道，但是就个人看来，这个‘江南’指不像是苏杭，倒更像是特指的南京。——对的，龙盘虎踞帝王州，六朝古都、十朝都会，金陵旧梦的那个‘南京’。东吴的建业，南宋的临安，这些都是它曾经的名字。到了明朝的时候，南京又成了陪都。就像唐朝的时候，国都是长安，但洛阳是陪都一样的地位。大抵也是为着如此，所以南京的菜系和江苏其他的地方不同，带了股子人间富贵家的倜傥气派。【南京菜古称京苏大菜，素以用料严谨、制作精细、色泽艳丽著称，具有原汁原味、醇和浓郁、肥而不腻、淡而不薄的风味特点。】可能《红楼梦》中的宝姐姐，也正为是吃着这样的南京菜长大的（“——”）才会有着和林妹妹的纤细袅娜那样截然不同的丰盈妩媚之美吧~！和“百里不同音”一样，也是‘百里不同味’的。如扬州、镇江，虽然离南京很近，但饮食方面，都是淮扬菜发源地。而我认为是的江南味道，应该是苏菜那种，和闽菜同样的清淡，但偏甜的口味。而南京的金陵菜口味很重，可能是上色的关系吧，南京菜貌似调味酱汁之类的放太多了。说不上是什么浓油赤酱，但是又咸又辣的重口，也和苏杭菜系截然不同。南京菜的重口味是比不上西北，可就算是西北菜，也绝对没有南京菜那么咸的（“——”）据说，南京人的口味原来也是很清淡的，只是作为移民城市，大量的湖南餐馆、安徽餐馆、徐州餐馆、四川餐馆等等的在南京开张，慢慢的南京人的口味就变重了。随着社会的发展，人们的口味也在不断变化。跟在物资匮乏时期长大的，口味清淡的老南京人不同，一方面是时下物质充裕，导致的饮食习惯的改变；另一方面则是因为人口流动频繁，导致的本帮菜系受到各种外来菜式的冲击。所以，和其他江苏城市完全不同，现在的南京菜是又咸又辣。该说感觉好上当吗？……作者自幼长在四川（蜀中），后来旅居兰州（西北），再后来定居南京（江南）。口味较杂。即使后来丈夫生病，为了做病号饭开始注重养生——少油少盐口味清淡。但是总体而言口味偏重。作者是不介意大把大把的撒辣子的，可我就是冲着清淡的江南菜的名头才来看的书。再说，书里也收录了不少作者的立足传统的“创新菜”，问题是质量平平，改良还不如不改良的好。像那例“叶儿粑”，作者就给改良成了简单的用玉米皮垫了的，而不是采用真正传统的南方做法。记得我曾经和同宿舍的女孩学的清明的冷淘团子，就是用艾叶裹了的，好像制作的时候，还要和着些绿色菜汁什么的。是为了给团子上色。好让这种团子，看上去就像翡翠饺似的，带着种清新剔透的绿意。不知道封面图是怎么拍的，只能说佩服。这本《江南味道》和上一本的《温暖传家菜》，在商品页面上的封面图里，看着都跟精装本的硬壳书似的（“——”）实际上，就是两本很普通的平装烹饪书。书页内的成品图也很奇葩，不知道是不是纸质的关系，图片与其说是拍的还不如说是画上去的……辣子能黑抹抹的像木耳，花生米和胡萝卜的颜色像红椒，实物图给人的感觉真心惊悚~事实上，如果你习惯的是明确标注了各种配方辅料分量的食谱的话，那么一定不要选这本书——跟所有的国内老式的食谱一样，书里的调料部分还是酌情、适量、少许之类的那老一套。和那本《温暖传家菜》一样的问题。而且，很惊悚的发现，同样的定价，但是这本书的内容比起之前已经入手过该作者的那本《温暖传家菜》，要缩水薄了好多。上一本书虽然也是胶版纸的，但拎在手上沉甸甸的，但是这本，一入手就明显分量不对。不得不承认的是，那本书做的真是很用心的，从内页版式到图书内容无一不精心。而这本，总给人种应付了事的感觉。也许只是因为，那本书是作者出版的第一本书吧？PS.【】内或摘自原书，或来自网上，非原创。

2、本着做好菜才能享受生活的原则，我一直在吃货与美食家的称呼之间犹豫。也曾看过很多有关做菜的书，讲着八大菜系。国外料理等各种各样的地方佳肴。尽管一直爱吃，喜欢吃，喜欢做，却是发现怎么也做不出那种地方菜的感觉。而对于江南水乡的清淡雅致的菜肴，我是从心底喜欢。有着好

《江南味道》

看外表和时令菜系的风味，可以说江南的味道在这里会向你敞开她神秘的面纱。人人尽说江南好，江南不仅景美物美更重要的是她那独有的风味美食。春吃水芹，夏食莲藕，秋食桂花，冬食冬笋。每一种都是它特定时节才会有的独家菜肴。不仅如此，被称为鱼米之乡的江南更是有着它特殊的佳肴美感，会让你的舌尖享受到不一般的享受，开启一段不能忘怀的舌尖上的江南。江南的美味从竹开始，东坡先生的：宁可食无肉，不可居无竹更是将竹笋推到了江南饮食中的重要位置。你看，春笋炆昂刺，笋闷鲫鱼，素鸡笋干烧肉，雪菜野笋等，带着竹笋的清香和不同做法来的味道，让人不由的会胃口大开真真叫好。江南的鱼米香和江南竹之味一样的让人神往。江南临水，江河居多，所以以鱼为食的菜数不胜数，清汤鱼丸，酸汤鱼片荷叶糯米鸡等，每一样都渗透着家乡的味道。美味的食物再加上江南那独有的甜蜜的酱和下午茶，就着时光可以慢慢品尝，成为心底最好的温暖。作者详细的介绍了江南佳肴的文化底蕴，再用她一手高超的烹饪技术，用图用文字详细的讲述了一道道美食的做法，其中的温馨提示和小小常识的亲情奉送更是增加了贴心的感觉。看着烧好的菜，然后准备食材、配料，准备动作，怎么切，怎么烧，怎么泡，一道道工序在书中娓娓道来。让做菜步骤变得完成，也让原本看似复杂的做菜变得不再繁琐。那些江南的特色美食，那些只有到过江南才能见到的特色菜，让你看着美图就会忍不住的嘴馋。讲做菜，讲文化，让读者能知其然更知其所以然。让每一道菜能完整的展现出它做好的样子，让江南水乡的淡雅清爽渗透每个爱好美食的人心中。做菜和做其他任何事情一样，都会有它独有的奥秘和诀窍。你要用心、细心多多尝试，才能做出原汁原味的美食，不仅吃的好吃的饱，更能吃的健康吃的营养。一本介绍江南美味的好书，一定能让你爱好品尝的人们齿颊留香爱不释手。

3、前一些日子，我才口水滴答的读完了袁枚的《随园食单》，心里的想法是，要是按着《随园食单》上的菜谱开个美食店，随着季节的更替，选择不同的菜单招待顾客。很多人自嘲“吃货”，可能充其量只是能吃，却说不上对食之味有多深刻的感受。好的美食家对味觉的要求非常高，对食材的判断也是非同一般。《江南味道》里多是一些家常菜，有些工序简单的家里也常做，但其实味道上也称不上美食，大概也在于家里的掌勺之人对厨艺并不太感兴趣的缘故。开篇便是用竹笋入主题。竹笋，大概是江南一带最最鲜美又普遍的植物了，去年还曾去常州的南山竹海游览过，真是一片独特的风光。照我的理解，笋烧什么都好吃，家里常做的就是油焖笋，用雪菜炒笋也常有，但是茄子烧笋确实没有听过，日后照着蓝姨的菜谱实践一下这道快手菜-----快手油焖茄笋，看是否美味。蓝姨的贴心在于她的温馨小tips，妈妈烧茄子总是很油，不合我的胃口，但她又说油不放烧不起来，蓝姨在tips中就提到，用微波炉叮过的茄子比较容易软烂，就不需要用跟多的油去烧了。也许这是一个好方法，值得推荐大家。另举一个书中的菜色-----扬州狮子头。平时在外边买的红烧狮子头，多半都是掺了面粉的，就是闻个肉香。哪怕是自家做的时候，也不会讲究多少瘦肉多少肥肉才能做出最美味的狮子头。据蓝姨的介绍，肥4瘦6是她认为口感最佳的比例，而我要说的则是在狮子头里加入荸荠这种根茎类植物。我吃过最好吃的一次狮子头是表姐的奶奶（关系有点远）过去每年快过年时都会亲手做的菜，里面就加了切成小块的荸荠，后来他们年纪大了身体不如从前，就再也没有吃到过。哪怕前几日，扬州的一个奶奶做的狮子头，也不是我印象中的味道。也许可以择一休息日练习一下蓝姨的配方，说不定有一日可以为他们做一次扬州狮子头呢。无论是清粥小菜还是浓油赤酱，蓝姨的书里自有一番独特的江南风光。书中更有几道照着袁枚的《随园食单》做的菜，不妨一试。如果不是着意练习，想成为美食家的可能性其实已经不大了，但能否做一桌美味可口的饭菜还是可以作为一个学习目标的。

4、江南水乡，人杰地灵，；鱼米之乡，其味无穷。作为一名江南人士，身处这样的环境自然是有着说不尽的幸福！尽管中国地大物博，各地特色传统美食佳肴数不胜数，但是我想肯定有一个很庞大的粉丝团队钟爱着难忘的江南美味。对于如此诸多的美食佳肴，我们很是值得通过更多经典的美食书册来记录下它们的色，香，味。此刻，一册关于江南美味的书籍就此来到了我们一众美食达人的面前。《温暖传家菜》作者兰姨最新创作的《江南味道》以图文并茂的形式展现着66道清爽鲜美的江南味道。一如本书编者所推荐的，这本书会让你唇齿留香，而且可以了解美食文化的美食秘笈-----因为自己是个吃货，所以一向喜欢这类的美食类书籍；因为讲述江南的美味，所以更加勾起身为读者的我的阅读兴趣。虽然不是真正地亲身品味这些美味，但是一读此书，着实带给我的是精神上的美味畅享！在这本书中，作者将相关的江南美食分门别类地进行了划分介绍：江南竹之味，江南鱼米香，梦里江南和甜蜜江南！唯美的名字背后是更多蕴藏着生机的江南美食。虽然其中的很多菜品为人所熟知，但是在这样的一个收罗汇总之后，实则有着别有风情的阅读趣味。客观而言，这是一本设计相当精美的美食菜谱系列图书。在这其中，我们可以领略到的不仅仅是关于江南美味的收集汇总；在这其中，

《江南味道》

我们更可以收获到的是一场盛况空前的美味视觉盛宴。作者对一些经典的菜肴进行了细致的讲述,包括了菜肴的时令要求,做法要求,做法的有关配图,做法步骤,菜品特点和兰姨温情提点等等。让一道江南的小菜相当完整,全面地呈现在我们的面前。虽然我身为一名江南人士,但是我没有读这本书前还真当并不如此全面详细地了解江南的美食。有了这本书的提点,我发觉原来如此众多的江南美食制作还有这么多的奥秘和诀窍。借助着本书的深入了解,我不仅对家乡的美食有了一个更为深刻的认识,我同样更痴迷于自己也来动动手,做做家乡的美味。一书在手,有如美食秘籍在握,牢牢把握关键点,同样不忽略细节部分的操作,也许下一代的那个美食烹饪大师称号我也可以去挑战一番了。

《江南味道》

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：www.tushu000.com