

# 《精品宁波菜》

## 图书基本信息

书名：《精品宁波菜》

13位ISBN编号：9787552608579

页数：107

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](http://www.tushu000.com)

# 《精品宁波菜》

## 内容概要

业内人士对这本书做了极高评价。在台湾经营多家著名餐厅的餐饮专业人士徐国胜先生说，他在《精品宁波菜》中看到了国际化的元素，尽管菜式创作要求极高，根据原材料的特点去烹饪将是今后国际趋势。他非常期待来宁波时，能够尝到这些精品菜，能够切身感受一番宁波的餐饮文化。

市餐饮业和烹饪协会原秘书长陈永祥则说，这几年宁波菜在使用原料的挖掘上几乎到了极致，亟需在烹制技法、制作工艺上有所突破，然而现在还坚持在一线厨房勤于制作、创新的宁波厨师，却是越来越少了。

这几年，“宁波菜”有点“变味”，因为很多厨师来自四川、安徽、广东等地。要让纯真的宁波菜传承下去，需要一批像周朝晖这样有想法又踏踏实实付诸行动的厨师。

“《精品宁波菜》不仅地方特色浓郁，而且创作精美，作为厨师，既能书面总结，又能动手制作，实属难得。”天一阁博物馆副馆长章国庆先生如此评价周朝晖。

# 《精品宁波菜》

## 作者简介

周朝晖，1968年生。宁波鄞州人。中式烹调高级技师。宁波烹饪大师，浙江烹饪大师，中国烹饪大师，中国浙菜金厨大师。高级营养配餐员，宁波市营养学会会员，宁波市名厨专业委员会执行委员。现任宁波万豪酒店宁波菜厨师长。曾获第五届全国烹饪技术比赛个人赛热菜金牌，作品《桃园三结义》作为案例入选国家规划教材配套教育用书《烹饪工艺美术》。在省、市刊物上发表了《谈宁波菜革新之魅力》、《谈宁波乡土菜复兴之魅力》等论文。长期致力于宁波菜的挖掘、整理、改良及创新，自成特色一派。

今年41岁的周朝晖出生于鄞西一个普通工人家庭，十多年的艰苦锤炼，使他成为烹饪宁波菜的高手。闲暇之余，周朝晖喜欢书法，尤爱颜体楷书，常常忙完厨房的事就钻进书房，挥毫泼墨。他说：“烹饪是原料和调味的艺术，书法则是笔和纸墨的艺术，两者精神是相通的，中国菜四大流派，京菜好比楷书，大方中透着贵气；川菜多些‘草根味’，恰似草书；粤菜清丽淡雅，犹如行书；淮扬菜略显中庸，堪比隶书。”

## 书籍目录

### PART 1 精选冷菜篇

红膏炆蟹

焯菜三样

新风鳗鲞

笋夫墨鱼

怀旧熏鱼

糟香苔萃

酒醉花螺

爽脆蜆饺

甬尚三宝

雪菜螺片

酱泡摇蚶

陈皮河虾

酱油萝卜

海蜒果仁

酱香带鱼

金钩干丝

雪汁牛肉

小葱皮鱼

松仁马兰

酱 土豆

南瓜蜜枣

百合雪梨

麻仁海藻

卷筒醉鸡

话梅栗子

酒酿冬笋

梅童鱼冻

田园春色

### PART 2 经典怀旧篇

冰糖甲鱼

雪菜大汤黄鱼

苔菜小方

雪菜炒虾仁

宁式鳊糊

腐皮包黄鱼

黄鱼烩鱼肚

成鳊鱼炖蛋

苔菜拖黄鱼

火踵全鸡

### PART 3 家乡风味篇

农家豆酱倒笃蟹

飘香葱 河鲫鱼

鸿运苔菜元宝虾

抱盐鲳鱼蒸面结

芥菜瑶柱烩鱼肚

原味花蛤万年青

## 《精品宁波菜》

本帮醋熘鲨鱼羹  
特色雪菜煮鱼  
火腿百合炒豆瓣  
番茄土豆疙瘩蟹  
明炉三丝黄姑鱼  
甬式大汤三鲜件  
铁板流黄青膏蟹  
家乡风味腌笃鲜  
糟香骨头炖香螺  
茭白毛豆羊尾笋  
天菜笋片虾羹  
家常肉饼子炖蛋

PART 4 新派创意篇

至尊茄汁龙虾仔  
养生玉汁烩鱼翅  
金汤南瓜墨鱼片  
蟹粉豆腐烩辽参  
清香芹菜鱼蛋羹  
现拆蟹黄敲蟹丝  
山乡笋干牛肋骨  
碧波雪蛤虫草花  
手撕鱼鲞煎蛋角  
土家素鸡烧带鱼  
摩登金丝酿蟹钳  
芥味豆酱脆望潮  
飘淋鲜爽脆中脆  
黄金西施鱿鱼圈  
莴笋银杏河虾仁  
腿茸丝瓜蟹肉羹  
杏花沙滩酥淡菜  
虎皮鹌蛋焖仔排  
鸡汁虾蛤萝卜丝  
风沙椒盐弹涂鱼  
如意吉祥炒元贝  
新创虾皮赛东坡  
海皇粒粒夜开花  
滋味毛蟹芋茭子  
农田双宝酱肉夹  
虾籽蛤蜊烧豆腐  
味道浓汤泡群鲜  
石锅脚圈焖鲜鲍  
糟香木耳熘双鲜  
砂锅红焖蛭子鸡  
菜汁脆皮富贵虾  
纸锅茄子墨鱼蛋

PART 5 精美小吃篇

雪菜笋丝黄鱼面  
创意南瓜汁汤团  
荠菜春卷饭配汤

## 《精品宁波菜》

地道渔家带鱼粥  
虾汤芋艿菜泡饭  
开洋萝卜丝酥饼  
脆皮海鲜生煎包  
草籽咸肉炒年糕  
奶香板栗芸豆糕  
传统苔菜米馒头

# 《精品宁波菜》

## 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](http://www.tushu000.com)