

图书基本信息

书名：《識味》

13位ISBN编号：9789866118418

10位ISBN编号：986611841X

出版时间：2012-11-1

出版社：本事文化股份有限公司

作者：朱振藩

页数：256

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

內容概要

餐桌上最常見的29種食材與醬料，每一樣都有張上千年的出產履歷！

從產地、栽培演變、養生益處、名菜，以及名人美食軼事

第一本深入解讀日常餐桌菜的食材履歷表大全

我們常吃的大白菜是「天下第一菜」，地位與鮑魚齊名

蘿蔔防癌抗癌，助消化，對皮膚極好，多吃根本不用保養品。

常見的皮蛋豆腐大有學問，平時可能都吃錯了。

同樣一樣菠菜，清代宮廷菜、梁實秋，與毛澤東吃法大不同。

辣子雞丁，兩岸名廚烹調法截然不同，風味迥異。

醬油釀造五原則，米酒去腥除羶的原理大公開

飲食名家朱振藩，將食材分成六大類一一介紹：

蔬菜、肉類、堅果、醬料、乾貨與大豆。

並從中選出最基本的食材共29種，幾乎可說是我們日常餐桌最基礎的組成，每一樣食材細看其履歷，都大有來頭！

原來這些我們平時常見的食材中，有這麼多我們沒聽過的栽培、緣起、演變、故事、淵源，和作法。

這二十九種常見食材分布甚廣，華人所在之處都看得到。

但也因為分布範圍廣，食材滋味因氣候與保存而大有不同，烹飪法也因此改變，一樣食材，往往南北名菜大不同，台灣常見的涼拌沙拉筍，在上海則成了麻辣筍，到了四川變成乾煸冬筍。

本書中，朱振藩將這29種食材因地理環境與氣候衍生的食材滋味變化與菜色，分門別類有系統介紹。

【竹筍生產履歷】

出生地：分布甚廣，南北都有產。

年齡：兩千年前詩經就出現了！

個性：性涼味甘。

專長：助消化去脂，幫助減重。

使用方式：頂部用來炒食，根部煮、煨，或作湯。

得獎事蹟：上海「竹筍醃鮮」，浙江「油燜春筍」（作法詳見內文）

【菠菜生產履歷】

出生地：外國人，原產地在中亞，有說是伊朗，有說是尼泊爾，還有一說是高加索。

年齡：唐朝時移居中國

個性：其性平和，甘、辛、溫。

專長：增強記憶、防便秘、治夜盲、防止皮膚鬆弛、預防貧血症等均有良好效果外，還可以防治感冒。

使用方式：適合炒、汆、拌等家常吃法，也可做成筵席菜如北京的翡翠羹等。

得獎事蹟：清朝宮廷名菜「拌菠菜」，梁實秋「燴酸菠菜」。（作法詳見內文）

下面從演變、養生、名菜、軼事，分別介紹我們常見的食材：

豬肉是八珍之一：

中國吃豬的歷史悠久，據先秦文獻的記載，豬列為六畜或六牲之一，用其製作的菜餚，已有膳（豬肉羹）、豕臠（大塊煮豬肉）、豕炙（炮豬肉）、蒸豚（蒸小豬）及濡豚（整煮小豬）等，而著名的「炮豚」，則為「周代八珍之一」。

皮蛋豆腐大有來頭：

皮蛋要選為成熟的響蛋。油不用麻油而是生豆油。因為豆油與豆腐，相剋相生，才能去掉豆腥氣。

海帶也能泡茶：

將淡乾海帶用水浸個一天後，剪成絲狀，再用鐵鍋焙乾，即成「海帶茶」，它與茶葉形似神肖，色味俱佳，功可健身益體。如常飲用，尚能預防高血壓、心臟病和單純性的甲狀腺腫等症，故有「長壽茶」之美稱。

蝦米適合提味：

蝦米可用於拌、漬類或炒、爆類菜式，常見者有蝦米炒雞蛋、蝦米拌黃瓜等。亦宜用於湯水較寬（即帶汁多）的燒、燴菜式或長時間加熱的燉、熬菜式，能將其呈鮮物質稀釋於湯中，藉以提升風味。尤

《識味》

其適用於自身無顯味的食材，如蹄筋、海參、魚翅、白菜、芥菜、冬瓜、豆芽、菜花、豆腐之類，只需添入少許，頓覺鮮美誘人。

豆豉是營養聖品：

幫助消化，清除疲勞，減輕病痛，延緩老化，增強腦力，提高肝臟解毒功能，降高血壓，預防癌症，除卻疾病及解酒精毒等。在選購豆豉時，不分質量規格，概以顆粒飽滿，本身乾燥，色澤烏亮、香氣濃郁、甜中帶鮮，鹹淡適口，中心無白點、無霉腐氣等異味與泥沙者為上品。

本書特色：

最完整收錄食材產地、特性、養生特質、各式烹調法。

第一本完整解讀日常餐桌菜與大廚小館食材的飲食書。

破除對食材的錯誤迷思。

作者簡介

朱振藩

平生雅好文史，尤醉心於美酒佳餚，以「愛吃、能吃、敢吃、懂吃」著稱。並陸續在各報章雜誌廣開有關飲食、面相及風水等專欄。

先後有「現代食神」、「台灣首席美味鑑賞大師」等封號。目前出版之著作超過三十部，其較著者為《台灣美食通》、《美食家菜單》、《看風水》、《口無遮攔—台灣美食導覽》、《食林遊俠傳》、《笑傲食林》、《識相》、《食林外史》、《六畜興旺》、《食味萬千》、《食在凡間》、《食隨知味》、《食家列傳》、《味外之味》，及《點食成經》等多種。

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