

# 《盖浇饭》

## 图书基本信息

书名：《盖浇饭》

13位ISBN编号：9787536459595

10位ISBN编号：7536459599

出版时间：2006-7

出版社：田力、周碧超 四川出版集团，四川科学技术出版社 (2006-07出版)

页数：162

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)

# 《盖浇饭》

## 前言

随着人们生活和工作节奏的加快，人们对快餐食品的要求量不断增长。特别是在近十年来，在大中型城市里，快餐食品如雨后春笋，发展迅猛。不仅有各式各样的洋式快餐，也有各具地方风味的传统快餐食品。快餐食品在人们的日常生活和工作中，扮演着越来越重要的角色。人们在要求快餐食品填饱肚子的同时，对其提出了更高的要求：卫生、营养、健康、美味、经济等等。盖浇饭，顾名思义，就是将多汁的烧烩菜肴，浇淋在米饭上的一种快餐形式。作为人们喜爱的一种快餐食品，这几年大有后来居上的趋势。盖浇饭不仅具有味道鲜美、菜饭合一的特点，而且味型多样、口感舒适，老少皆宜。为了适应现代人的生活节奏、生活习惯、营养要求，方便、快捷地缩短就餐时间，同时也为了满足广大餐饮经营者的共同需要，将市场上流行的盖浇饭、捞饭品种收集、整理成册。为了方便读者，书末附了少量有特色的炒饭品种，供广大食者、餐饮经营者、学者参考使用。由于我们经验有限，书中错漏在所难免，敬请各位读者批评指正。

# 《盖浇饭》

## 内容概要

《盖浇饭》内容简介：随着人们生活和工作节奏的加快，人们对快餐食品的要求量不断增长。特别是在近十年来，在大中型城市里，快餐食品如雨后春笋，发展迅猛。不仅有各式各样的洋式快餐，也有各具地方风味的传统快餐食品。快餐食品在人们的日常生活和工作中，扮演着越来越重要的角色。人们在要求快餐食品填饱肚子的同时，对其提出了更高的要求：卫生、营养、健康、美味、经济等等。

# 《盖浇饭》

## 书籍目录

土豆牛腩盖浇饭烟笋牛腩盖浇饭萝卜排骨盖浇饭明笋烧肉盖浇饭红烧鸡腿盖浇饭豆筋鳝鱼盖浇饭红烧节节香盖浇饭兰花猪手盖浇饭红烧肥肠盖浇饭酸菜啤酒鸭盖浇饭香菇肥肠盖浇饭蘑菇仔免盖浇饭红烧鱼块盖浇饭腊八豆腰块盖浇饭酸萝卜炖鸭盖浇饭海味什锦盖浇饭花生仁凤爪香菇盖浇饭板栗牛尾盖浇饭红烧羊肉盖浇饭西芹胗肝盖浇饭山药牛腩盖浇饭泡椒蹄花盖浇饭红烧排骨盖浇饭宫保虾仁盖浇饭苦蕒鹅掌盖浇饭苦瓜烧肉盖浇饭大蒜鲢鱼盖浇饭香菇牛蛙盖浇饭胡萝卜排骨盖浇饭香菇牛柳盖浇饭酥肉菜头盖浇饭红烧乳鸽盖浇饭鱼香鸡块盖浇饭酸菜鱼肚盖浇饭三鲜鱿鱼盖浇饭红烧蹄筋盖浇饭红烧鳝鱼盖浇饭腊肉花菜盖浇饭竹笋烧土鸡盖浇饭香菇肥肠豆沙盖浇饭番茄鱼条盖浇饭什锦虾球盖浇饭萝卜、酥排骨盖浇饭红烧肉盖浇饭豆筋烧肉盖浇饭蚝油豆腐盖浇饭凉瓜蹄筋盖浇饭牛肝菌烧肉盖浇饭鸭蹼青豆盖浇饭苦笋鳝段盖浇饭芋儿烧鸡盖浇饭菠萝鱼片盖浇饭白果鸡肾盖浇饭西芹牛柳盖浇饭南瓜烧鹅盖浇饭香菇脑花青元盖浇饭四季豆烧肉盖浇饭雪魔芋烧鸭盖浇饭凉瓜仔鸭盖浇饭红苕烧鸡盖浇饭牛肝菌猪手盖浇饭血旺鱼盖浇饭鳅鱼豆腐盖浇饭土豆甲鱼盖浇饭麻婆豆腐盖浇饭鲜菇乌鱼盖浇饭锦秀海螺盖浇饭红烧牛脊髓盖浇饭酱爆甲鱼盖浇饭茶树菇仔免盖浇饭腐乳肚条盖浇饭番茄炒蛋盖浇饭酱爆羊柳盖浇饭虾球豆腐盖浇饭酸菜鲢鱼盖浇饭大蒜墨鱼仔盖浇饭芹菜鸡杂盖浇饭豆筋泥鳅盖浇饭青笋舌尖盖浇饭茶树菇烧鸡盖浇饭高笋烧牛腩盖浇饭松茸烧肉盖浇饭芦荟鸡片盖浇饭茄子牛蛙盖浇饭丝瓜烧土鸡盖浇饭泡椒蛙腿盖浇饭山椒牛蛙盖浇饭泡菜鳗鱼盖浇饭青椒鸡盖浇饭双椒掌中宝盖浇饭苦笋仔鸡盖浇饭仙人掌牛柳盖浇饭家常鱿鱼盖浇饭尖椒螺片盖浇饭咖喱牛肉盖浇饭鲜菌鱼片盖浇饭虎掌菌鸡片盖浇饭芦笋牛蹄筋盖浇饭鸡从菌烧肉盖浇饭大蒜肚条盖浇饭大蒜带鱼盖浇饭白果凤冠盖浇饭凉粉牛肉盖浇饭豉汁排骨盖浇饭面疙瘩牛柳盖浇饭芦笋鸭舌盖浇饭萝卜烧羊肉盖浇饭竹荪蛋鸡片盖浇饭仔姜酱鸭舌盖浇饭红烧牛鞭花盖浇饭仔姜腰花盖浇饭双椒蛭子盖浇饭百年好合盖浇饭板栗烧蹄花盖浇饭大蒜带鱼盖浇饭茄子烧肉盖浇饭红烧仔免盖浇饭鲜蘑菇仔鸡盖浇饭家常牛掌盖浇饭青椒牛尾盖浇饭家常鸡杂盖浇饭鲍鱼捞饭鱼翅捞饭鲍汁花菇扣鹅掌富贵猪手捞饭蟹肉燕窝捞饭鲍汁鹅掌扣辽参法国鹅肝捞饭花菇凤爪捞饭猴头菇鱼唇捞饭青豆肉末炒饭芽菜碎肉炒饭榨菜肉丝炒饭什锦虾仁炒饭番茄青豆蛋炒饭双椒鸡丁炒饭芹菜肉末炒饭桂花饭腌萝卜干炒饭腊肉泡豇豆炒饭香菇兔丁炒饭尖椒牛肉丁炒饭回锅肉炒饭鱼香肉丝炒饭

## 《盖浇饭》

### 章节摘录

插图：盖浇饭特点：色泽红亮，鱼肉鲜嫩，家常味浓，造型一致。制作方法1.净草鱼肉洗净，切2厘米宽的块，加料酒、精盐、胡椒粉、鸡蛋液、水豆粉码味上浆备用。2.血旺切2厘米见方、4厘米长的条，入沸水加精盐氽熟捞起，用清水漂起备用；老姜、蒜分别洗净剁细末；小葱洗净切葱花；郫县豆瓣剁细末备用。3.炒锅置旺火上，入色拉油烧四成热时，下码味后的草鱼块炸色黄定型后，捞起控油；锅内留少许色拉油烧三成热时，入老姜末、大蒜末、郫县豆瓣末炒香上色，加鲜汤、血旺条烧沸，入精盐、料酒、胡椒粉、老陈醋调味，改小火焖制。待草鱼块、血旺条烧熟软时，下味精和味，入水豆粉收汁亮油，撒入小葱花起锅浇入盛有大米饭的盘中即可。盖浇饭特点：色泽红亮，土鸡肉鲜香，红苕软糯，家常味浓郁，形态完美。制作方法1.土鸡肉洗净，斩成2厘米宽的块，入沸水加料酒焯水备用。2.去皮红苕洗净，切2厘米见方的菱形块；老姜、大蒜分别洗净剁细末；小葱洗净切葱花郫县豆瓣剁细末备用。3.炒锅置旺火上，入色拉油烧三成热时，下土鸡块煸炒香，入郫县豆瓣、老姜末、大蒜末炒香上色，加鲜汤、红苕块烧沸，放精盐、料酒、胡椒粉调味，用小火烧制；待土鸡肉、红苕块都熟软时，入味精和味，下水豆粉收汁亮油，撒入小葱花翻匀，起锅浇入盛有大米饭的盘中即可。

# 《盖浇饭》

## 编辑推荐

《盖浇饭》是由四川科学技术出版社出版的。

# 《盖浇饭》

## 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)