

# 《营养配餐·江苏篇-中国名菜》

## 图书基本信息

书名：《营养配餐·江苏篇-中国名菜》

13位ISBN编号：9787532382279

10位ISBN编号：7532382273

出版时间：2006-1

出版社：上海科学技术出版社

作者：张天生

页数：286

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)

# 《营养配餐·江苏篇-中国名菜》

## 内容概要

本书包括江苏名菜谱和三菜优化配餐实例两部分。江苏名菜谱介绍了189种名菜的特点、原料组成、营养评估、主要营养成分含量、制作方法等；三菜优化配餐实例共列举了1000种三菜组合。

## 书籍目录

- 一、江苏名菜谱
- (一) 山珍海味类 1.干贝绣球 2.葱蒸干贝 (二) 肉类 3.烤方 4.酱方 5.清汤火方 6.蜜汁火方 7.枣方肉 8.松子熏肉 9.松子肉 10.樱桃肉 11.糟扣肉 12.腐乳汁肉 13.淡菜皱纹肉 14.清炖蟹粉狮子头 15.扁大枯酥 16.烩鱼香肉圆 17.水晶肴蹄 18.棋子腿筒 19.无锡肉骨头 20.翡翠蹄筋 21.金腿脊梅炖腰酥 22.同肠 23.京葱(火靠)牛方 24.溜松子牛卷 25.扒烧牛筋 26.白汁乳狗 27.清炖兔子 (三) 禽蛋类 28.清炖狼山鸡 29.常熟叫化鸡 30.西瓜童鸡 31.蛋梅鸡 32.莲荷童鸡 33.整锅油鸡 34.香酥鸡 35.早红橘酪鸡 36.五子蒸鸡 37.荷花白嫩鸡 38.香炸仔鸡 39.酱油嫩鸡 40.圆盅鸡 41.富春鸡 42.白酥鸡 43.松子鸡 44.雪花八卦鸡 45.清炖鸡孚 46.芙蓉鸡片 47.芦姜炒鸡片 48.春笋白拌鸡 49.松子鸡卷 50.贵妃鸡翅 51.米花鸡丁 52.夜来香余鸡片 53.涟水鸡糕 54.金陵盐水鸭 55.清蒸鸭饺 56.苏州卤鸭 57.烤炖全鸭 58.清炖硕鸭 59.馄饨鸭 60.酥肥鸭块 61.料烧鸭 62.美人肝 63.蛋烧卖 64.鸡茸蛋 65.神仙蛋 66.文楼涨蛋 67.三丝炒鸽松 (四) 水产类 (五) 植物类 (六) 其他二、三菜优化配餐实例 实例一 实例二 实例三 实例四 实例五参考文献

### 章节摘录

书摘一、江苏名菜谱 (一)山珍海味类 1.干贝绣球 干贝绣球是泰州名菜中颇具特色的一道菜，它以色彩艳丽、花团锦簇而引人悦目，更以鲜嫩滑爽、卤汁鲜醇而诱人食欲。干贝为海产品，芳香、味美，蛋白质丰富，且含有少量碘，具有调节血压、强健体质、改善胃肠功能的作用。【特点】此菜制作精细，用料考究。虾仁、鱼肉的蛋白质丰富，斩茸制圆，滚裹上用干贝、火腿、香菇、绿菜叶等加工成的丝条，形同绣球，成熟后浇上用鸡清汤制做的卤汁，香味扑鼻，有形、有色、有味，举箸品尝，鲜嫩异常。【营养评估】蛋白质、维生素E较高，脂肪、胆固醇适中，碳水化合物、硫胺素、维生素A较低，维生素C缺乏，钙过半，核黄素、尼克酸、锌略低，膳食纤维、铁丰富，硒极为丰富。

【原料】主料：净白鱼肉100克，鲜虾仁150克，干贝30克。配料：水发香菇丝50克，熟火腿丝50克，绿菜叶丝5克，鸡蛋2个。调料：绍酒15克，精盐3.5克，味精2克，葱姜汁水50克，鸡汤100克，湿淀粉5克，熟鸡油25克，熟猪油50克。【能量及主要营养供给】可供1.3人食用。【制法】(1)将干贝洗净，放入碗内，加适量清水，上笼蒸至松软，取出(原汤留用)，剔除边筋，用纱布包好。挤去水分，揉搓成丝绒状，同水发香菇丝、熟火腿丝、绿菜叶丝拌和，盛入盘中待用。(2)用一块猪皮垫在砧板上，将鲜虾仁、鱼肉洗净，分别放在上面，剁成茸状，分放在容器内。在鱼茸中加入鸡蛋清、绍酒、葱姜汁水和清水(50克)，顺着一个方向搅拌至上劲，边搅拌边将虾茸加入。(3)用手将茸料挤成一个直径约2.5厘米大小的肉丸，放入盛有干贝丝的盘中滚动，沾满各色丝条，取出，放入另一个盘内(盘底要刷油)，上笼蒸熟。(4)将锅置火上烧热，放入熟猪油、鸡清汤和适量煮干贝的原汤，烧沸后，放入精盐、味精，用湿淀粉勾芡，淋上熟鸡油，同时将蒸熟的干贝球出笼，随即将调制好的卤汁浇在上面即成。 P1-2

## 《营养配餐·江苏篇-中国名菜》

### 精彩短评

- 1、虽然里面没有配图，不过食谱罗列的非常多，都是地方成名菜，还有详细的营养评估。想在家宴上露一手的书友们千万不要错过。书后附有的三餐搭配营养评估表也非常实用。
- 2、书没想象的好感觉一般般

# 《营养配餐·江苏篇-中国名菜》

## 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)