

<<营养素食大全集>>

图书基本信息

书名：<<营养素食大全集>>

13位ISBN编号：9787040310887

10位ISBN编号：7040310880

出版时间：2010-10

出版时间：李培 高等教育出版社 (2010-10出版)

作者：李培

页数：379

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：<http://www.tushu007.com>

<<营养素食大全集>>

内容概要

《国民健康素养大全集：营养素食大全集》经过一年多的精心策划和创作，在众多美食营养专家和烹饪顾问的指导下成功面世。

编撰期间，编者不仅根据营养专家的要求不断改进烹饪方式，以保留菜品更多的营养，还根据烹饪顾问的指导不断调整制作步骤，使菜色香味俱全，营养更加丰富。

专家、顾问和编辑的共同努力，使这本菜谱既具有权威性，又具有可操作性，是您厨房必备的好伙伴。

书中的每道菜的原料都是菜市场、超市中常见的，麓随意买到；每道菜所用的烹饪手法都是“炒、煎、煮、蒸、炸”等常见操作，简单易学；所用厨具也都是居家常备的锅碗瓢盆。

一书在手，健康美味全数收录，一定会让厨房变成您展示厨艺的舞台，让餐桌变成您家里最温馨的美味天堂！

<<营养素食大全集>>

书籍目录

第一章 热菜篇 小炒类 家常茄子虎皮尖椒松仁玉米于煨豇豆尖椒土豆丝酸辣土豆丝蒜蓉油麦菜蒜蓉菠菜拔丝山药雪菜炒黄豆笋菇菜心荷塘小炒香菇油菜醋熘白菜黄豆西芹炒百合蒜蓉西兰花银杏西芹百合蜜汁山药炒三丝葱香圆白菜伴水芹椒盐口蘑百合西葫芦片草菇丝瓜平菇芥菜京式炆油菜清炒芥蓝炒绿豆芽炒素鳝醋熘黄瓜番茄草菇西兰花腐乳炒空心菜爆炒时蔬韭菜炒干丝炒胡萝卜丝百合炒芦笋菜心炒双菇避风塘渔家山药拔丝红薯炒三鲜拔丝土豆干煨茭白炒素什锦干煸苦瓜桂圆素虾仁拔丝樱桃白玉辣椒油豆腐爆炒黄牛肝菌炒毛豆蜜汁香芋魔芋炒芹菜木耳炒黄瓜碧绿草菇菠萝炒素菜花炒双蘑蚕豆炒韭菜醋熘脆白菜剁椒白菜金边白菜桃仁扒白菜鱼香白菜老厨白菜素炒圆白菜糖醋圆白菜芝麻圆白菜辣炒圆白菜芝麻小白菜炒小白菜清炒南瓜脆炒南瓜丝干椒南瓜南瓜炒洋葱脆炒南瓜莴笋丝农家素时蔬珍珠南瓜蒜蓉苦瓜清炒苦瓜素炒苦瓜豉香苦瓜麻辣苦瓜豉汁苦瓜苦瓜炒三菇香炒三宝椒香土豆雪菜炒土豆糟辣土豆葱油土豆泥土豆搓搓炒素蟹粉醋烹绿豆芽焗辣豆芽干煸黄豆芽葱油黄豆芽韭薹炒豆芽熘豆芽蒜苗豆芽炒百叶青椒炒藕丝糖醋莲藕甜辣藕条醋熘藕片酱爆双脆麻辣藕片藕断丝连脆爽小炒豆豉炒青椒荷包青椒麻辣青椒炒香干柿子椒炒丝瓜青椒炒面筋豆豉小辣椒豆干毛豆炒辣椒椒丝腐乳炒空心菜酱爆辣椒杭椒炒茭白杭椒冬瓜条韭菜酿彩椒辣椒炒空心菜豆腐炒丝瓜辣椒黄瓜条麻辣尖椒豆豉山药炒甜椒烧拌辣椒双椒鸡腿菇芥菜竹笋香菇炒笋片雪菜笋丁笋尖炒香菇油辣笋尖笋丝豆苗竹笋炒素肉豉椒油笋豆干烧竹笋酱烧竹笋酱汁竹笋豉香莴笋韭菜炒莴笋口蘑炒莴笋桂花翠笋烧腐竹椒油莴笋丝麻辣莴笋炆泡莴笋清炒莴笋莴笋炒蒜苗芦笋炒双丝清炒芦笋银耳芦笋玉米芦笋糟辣双耳芦笋胡萝卜炒菠菜糖醋胡萝卜丁金针菇炒胡萝卜胡萝卜炒口蘑炒五彩头灯影珊瑚干烧萝卜红油萝卜响辣味萝卜丝萝卜干炒青豆糖醋水萝卜黄瓜炒香干麻辣酸黄瓜辣炆黄瓜小黄瓜炒草菇秘制宫廷黄瓜酱灰树花炒丝瓜椒麻丝瓜荔枝爆丝瓜毛豆炒丝瓜香菇烧丝瓜酱爆冬瓜条酸辣瓜片香糟冬瓜芹菜干丝豆干炒水芹榛蘑炒西芹番茄菜花炒素虾仁清炒菜花仙姑滚花球香菇烧菜花双花栗子焖粽子咖喱双花炆炒西兰花醋香山药熘山药片清炒山药丝秘制山药泥木耳山药素炒山药片双味素虾仁五彩素虾仁云南风味茄子腰果爆茄丁醋卤茄酱爆茄豆核桃仁炒韭菜韭菜豆腐丝酸辣韭菜锦绣第一炒芥菜炒干丝芥菜毛豆仁清炒豆苗酒香豆苗蒜蓉荷兰豆生煨荷兰豆清炒荷兰豆银杏炒荷兰豆双香四季豆香脆四季豆素炒豆丝鱼香豆角蒜蓉豇豆.....第二章 凉菜篇第三章 主食篇第四章 汤羹篇第五章 饮品篇第六章 养生素食篇

<<营养素食大全集>>

章节摘录

插图：

<<营养素食大全集>>

编辑推荐

《营养素食大全集》就能帮你解决你正在发愁的问题。

《营养素食大全集》分六章，汇编了1800多道健康营养的素食。

这些菜肴即使用纯素的材料也可以做出荤菜的鲜香。

还等什么？

健康美味素食全数收录的《营养素食大全集》是您厨房必备的好伙伴。

一书在手，一定会让厨房变成您展示厨艺的舞台，让餐桌变成您家里最温馨的美味天堂。

<<营养素食大全集>>

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:<http://www.tushu007.com>