

<<清素斋菜>>

图书基本信息

书名：<<清素斋菜>>

13位ISBN编号：9787811209242

10位ISBN编号：7811209241

出版时间：2010-7

出版时间：汕头大学出版社

作者：犀文资讯 编

页数：159

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>

<<清素斋菜>>

前言

千百年来，素食文化在全球范围内得到迅速传播，并相继成为人们的饮食信仰，被奉为解放心灵与和谐处世的途径之一，在时间长河中得到了发展与升华。越来越多的人相信：质朴的素食中蕴含着陶冶性情、纯洁心灵的境界，能带来妙不可言的雅趣。

本书包括素净斋菜和象形斋菜两部分、素净斋菜以清淡与营养为基准，为读者推介一道道既美味营养又兼具文化内涵的素食；象形斋菜则精选了70款仿荤菜式，它们惟妙惟肖，以假乱真，使人眼花缭乱，忍不住大快朵颐。

全书从素食文化、营养健康的角度告诉大家，如何吃出趣味，吃得营养，注重美味也兼顾健康，是一本集合文化、“食”用性强的素食营养指导书。

崇尚素菜饮食，期待自然、健康生活方式的您，马上阅读，就会带来意想不到的收获。

<<清素斋菜>>

内容概要

本书包括素净斋菜和象形斋菜两部分。

素净斋菜以清淡与营养为基准，为读者推介一道道既美味营养又兼具文化内涵的素食；象形斋菜则精选了七十款仿荤菜式，它们惟妙惟肖，以假乱真，使人眼花缭乱，忍不住大快朵颐。

<<清素斋菜>>

书籍目录

上篇 素净斋菜

长寿菜
素炒三鲜
银花四季豆
银丝菠菜
翡翠豆腐
葱油炒黄豆芽
佛手三丝
红油芹菜
美味腐竹
干煸苦瓜青椒
生煸荷兰豆
油焖花菇
青蒜煮萝卜
珊瑚白菜墩
烧四宝
炒金针
如意豆腐卷
西蓝花金针
罗汉全斋
软炸腰花
素干炸响铃
番茄煮蘑菇
鼎湖上素
糟醉冬笋
八宝素烩
白汁青豆
干炸平菇
荷兰豆炒胡萝卜
茄汁筋条
芝麻豆腐饼
脆熘豆腐
青红椒煮豆腐
栗豆腐
七彩香菇
吉利豆饼
黄瓜卷
麻辣豆腐干
青椒烧腐竹
豉汁蒸腐竹
虎皮素鸽蛋
烩冬笋
扒茄条
烧腐竹
炸菜卷

<<清素斋菜>>

咖喱酸辣菜花
干酱高笋
面筋丝瓜
什锦豆腐卷
甜椒炒丝瓜
黄豆芽炖豆腐
铁扒豆腐
黄花菜炒黄豆芽
青椒面筋汤
青椒焖豆皮
炒白花藕
青菜炒草菇
鲜菇烧萝卜
拌掐菜
凉拌荸荠
凉拌洋芋丝
凉拌茄子
拌马齿苋
糖醋海蜇芹菜
蜜汁酿藕
蜜汁金枣
炒黑白菜
蜜汁双球
酸甜菜花
香菇苋菜
蒜苗炒豆腐
洋葱炒蛋
双冬鲜蚕豆
茼蒿炒香菇
蒜蓉豌豆苗
下篇 象形斋菜
茄汁鸡腿
白切家乡鸡
白云凤爪
糖醋凤爪
蜜汁素鸡翅
五香烧鸡翅
榆黄蘑素鸡
荷兰豆炒素火腿
茭白炒素火腿
香酥鸭
腐包鸭块
美极鹅肠
素鹅肝
精炒牛肚
三丝肚片
清汤肚条

<<清素斋菜>>

九转肥肠
芹黄肉块
红油猪耳
樱桃肉
白切肉
炒肝片
东坡肉
红烧肉
鸿运烤乳猪
梅菜扣肉
蒸排骨
鲜菇肉排
狮子头
芥蓝炒牛肉
草菇牛肉
香辣素牛肉
西芹炒牛肉
羊腩煲
白勺虾
沪式炒虾仁
糖醋对虾
雪球明虾
油焖大虾
熘鱼片
素桂鱼
黄金如意鱼
瓦块茄鱼
北海鲍鱼
原汁烩珍珠鲍
蒜薹鲜鱿
绍子鱿鱼
鲜炒墨鱼仔
发财蚝豉
生炒海参片
黑刺参
素海参
桂花干贝
龙凤贝
素炒螺肉
海鲜卷炒兰豆
海鲜寿司
鲜味海鲜盅
一品海鲜盅
鱼丸汤
炒双宝丸子
酥皮豆腐丸子
四喜肉丸

<<清素斋菜>>

蔬菜丸子汤
鸳鸯丸
炸麻雀头
状元福抱

<<清素斋菜>>

章节摘录

插图：

<<清素斋菜>>

编辑推荐

《清素斋菜》由汕头大学出版社出版。

千百年来，素食文化在全球范围内得到迅速传播，并相继成为人们的饮食信仰，被奉为解放心灵与和谐处世的途径之一，在时间长河中得到了发展与升华。

越来越多的人相信：质朴的素食中蕴含着陶冶性情、纯洁心灵的境界，能带来妙不可言的雅趣。

全书从素食文化、营养健康的角度告诉大家，如何吃出趣味，吃得营养，注重美味也兼顾健康，是一本集合文化、“食”用性强的素食营养指导书。

崇尚素菜饮食，期待自然、健康生活方式的您，马上阅读，就会带来意想不到的收获。

<<清素斋菜>>

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