

<<蔬菜心经>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜心经>>

13位ISBN编号：9787503238574

10位ISBN编号：7503238577

出版时间：2010-1

出版时间：中国旅游

作者：高瑞珊

页数：80

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>

<<蔬菜心经>>

前言

蔬菜爱好者的狂欢新手下厨房，蔬菜其实是最容易搞定的。

有很多素菜，经过烹制后往往比肉菜还香，比如最下饭的鱼香茄子，香甜酸辣的浓汁能把你的胃口充分调动起来；还有地三鲜，也是一盘敢和肉菜比美的好素食。

更有鲜得让眉毛都能跳舞的鸭蛋黄焗南瓜，好吃得不得了干煸豆角，男女老少通吃的尖椒土豆丝，喝啤酒必点的拍黄瓜、老虎菜，女孩子们热爱的松仁玉米、西芹百合，任何家宴都不可少的虎皮尖椒，还有无论怎么吃都不会厌倦的酸辣白菜……你都会做吗？

其实蔬菜从色彩、口感、味道、营养等方面都不逊色于荤菜，而且蔬菜也是膳食结构中重要的一环，也正因为如此，现在越来越多的人开始喜欢吃素了，于是就有了这本《蔬菜心经》。

需要提一句的是，做菜不同于化学实验，各家各户的火力大小、调料的味淡味重都不尽相同，因此我们提供的只是参考的时间和用量，要想精益求精，达到最佳效果，还需要自己经常摸索练习。

这本书专门介绍了各种蔬菜类菜品，书里的每一道菜，从原材料清洗加工到具体做菜步骤，都有详细的说明和步骤图演示；每一道菜，都经过了在厨房里三遍以上的试做，为的就是确保无论你是第一次学，还是以后每一次做，都能够成功。

主编：高瑞珊

<<蔬菜心经>>

内容概要

厨房中最容易打交道的就是蔬菜了，做起来简单，吃起来好吃又健康，而且还是魅力无穷……

比如鱼香茄子的香甜酸辣的浓汁能把你的所有激情全都调动起来，还有好吃得让眉毛都能跳舞的鸭蛋黄焗南瓜、男女老少通吃的尖椒土豆丝、喝啤酒必点的拍黄瓜、老虎菜、女孩子们热爱的松仁玉米、西芹百合、任何家宴都不能放弃的虎皮尖椒……

其实蔬菜从色彩、口感、味道、营养等方面都绝对不逊色于荤菜，而且蔬菜也是膳食结构中重要的一环，在饮食上，不应该只听自己舌头的——所以多吃些素吧！

<<蔬菜心经>>

书籍目录

小菜一碟

- 再来一盘也不多——拌三丝（学一送一：老虎菜）
- 挑着吃还是大口嚼——蔬菜沙拉（学一送一：水果沙拉）
- 拿得起，放不下——凉拌素什锦
- 最爱红脸蛋——芝麻花生菠菜
- 巾帼本色——蒜蓉姜丝芥兰（学一送一：川味拌豇豆）
- “吃苦” 的享受——凉拌苦瓜（学一送一：凉拌黄瓜）

素雅全席

- 只此君与米饭足矣——酸辣白菜
- 集万千宠爱于一身——鸡汤娃娃菜
- 一次只吃一大盘——尖椒土豆丝（学一送一：薯星饼）
- 出淤泥而不染——荷塘月色
- 60秒香甜陶醉——咸鸭蛋黄焗南瓜
- 软硬兼施——芹菜炒干丝（学一送一：韭黄炒熏干）
- 数它最下饭——红烧茄子（学一送一：尖椒茄子）
- 有葱香，更妖娆——葱烧草菇
- 美到耳根——木耳白菜
- 无肉尚可，无辣不欢——干煸豆角
- 爱人笑脸，百合花开——西芹百合
- 比肉还香——地三鲜
- 从小吃到大——海米冬瓜（学一送一：琥珀冬瓜）
- 虎威犹存——虎皮尖椒
- 少了谁也不成菜——胡萝卜豌豆
- 拿个大勺来——松仁玉米
- 解馋又管饱——糊塌子
- 蒜蓉也要吃光光——蒜香苜蓿菜
- 吃多少也不腻——素丸子
- “筒筒” 吃掉——奇妙黄瓜筒
- 不再斯文——蒜拍丝瓜
- 藏起来的全是精品——金针冬瓜卷

蔬食心经

- 一分钟靓情果蔬汁
- 先来学买菜
- 帮你成为切菜高手的食品加工机
- 健康蔬菜健康保存之归大类
- 健康蔬菜健康保存之细数来

妙手洗菜篇

<<蔬菜心经>>

章节摘录

插图：

<<蔬菜心经>>

编辑推荐

《蔬菜心经:最经典的健康蔬菜食谱》关于薇薇小厨——掀起厨房革命，让生活更美好！

“薇薇小厨”工作室是国内最好的一家专门从事生活类平面媒体制作公司旗下的品牌（包括摄影、编辑、设计、印刷等），其团队成员中不仅包括国家烹饪协会会员，还有中餐、西餐烹饪专家，以及国际一流摄影师、美食造型师、国家注册专业高级营养师、注册品酒师等，他们曾经策划制作了国内最好的美食丛书。

现在，“薇薇小厨”工作室将以最精美的视觉效果，最贴心实用的菜谱，最温馨的厨房烹饪技巧，在这个注重品味与健康的时代里，引领新一波的美食浪潮。

<<蔬菜心经>>

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>