

<<素菜>>

图书基本信息

书名：<<素菜>>

13位ISBN编号：9787506243896

10位ISBN编号：750624389X

出版时间：2004-1-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：潇雪

页数：207

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>

## <<素菜>>

### 内容概要

中华民族是一个喜食蔬菜的民俗，各种各样的蔬菜成为维系我们身体健康的主要来源。用蔬菜烹制各种五花八门的菜肴，更是我们这个古老的民族的一个传统。

现在，随着科技的日新月异，人们对蔬菜的营养价值认识得更加全面了。尤其是荤腻食品过多的摄入，使很多人的身体不负重荷，这个时候人们越来越喜欢素菜，而蔬菜则在素菜的烹制中担当起了主要的角色。

素菜的主要特点是清淡，越能体现所加工菜肴的原滋原味越好。现代人在研究中发现，很多富含营养的蔬菜在经过高温烹制后，其营养成分要受到很大损失。所以人们在烹制素菜时，尽量考虑怎样保持原料的营养成分不流失。这是素菜在烹制时有别于鱼肉类菜肴的一大特点。

本书在编选中。也是本着这一特点，尽量选取那些营养全面，科学烹制，特受大众欢迎的菜例。由于食素的人越来越多，各种版本的“素菜”谱也会一一问世，我们力攻扬长避短，突出“家常”特色。

<<素菜>>

书籍目录

一、白菜类 醋熘白菜 茄汁白菜卷 腐乳爆白玉肉片 煎蒸白菜卷 锅熠白菜盒 奶汁\*白菜 栗子烧肉菜 葱烧海米辣白菜 干烧白菜 油焖白菜心 蟹黄扒白菜 菜心扒肉 鸡蓉扒白菜心 三鲜白菜卷 扒海米白菜 京糕白菜卷 白菜叶烧麦 千层白菜 佛手白菜 素什锦白菜卷 俄式白菜卷 火腿炖筒菜 清场鲜贝白菜墩 奶汤白菜 清汤白菜 氽鱼蓉白菜心 家常熬白菜 砂锅白菜 排骨炖白菜 宫廷辣白菜 冰镇酸辣白菜 果汁白菜心 芝麻白菜丁 朝鲜泡菜 四川泡菜 糖渍白菜 炒肉渍菜粉 炒肉渍菜烹汤 氽白肉渍菜粉 炸三鲜菜卷 炒甘蓝块 ..... 二、萝卜类 三、菠菜类 四、韭菜类 五、茄子、番茄类 六、瓜类 七、葱、姜、蒜类 八、莲、藕、笋类 九、薯类 十、山药、荸荠类 十一、茭白、香椿类 十二、蘑菇类 十三、海产品类 十四、木耳、银耳类 十五、芹菜类 十六、菜花、黄花菜类 十七、油菜、生菜类 十八、辣椒类 十九、豆类 二十、豆制品类

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>