

<<家常素菜100道>>

图书基本信息

书名：<<家常素菜100道>>

13位ISBN编号：9787506440059

10位ISBN编号：7506440059

出版时间：2006-8

出版时间：中国纺织出版社

作者：尚锦文化

页数：95

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>

## <<家常素菜100道>>

### 内容概要

你是否有这种感觉，好象自己每隔几天就会吃同一样菜？  
这实在是太单调了，不是吗？

如果你想改变这种讨厌的状况，多享享口福，那就求助于《家常素菜100道》吧，它将为你提供无数菜谱。

而且是素菜谱哦，现在不是流行素菜健身吗，正好可以满足你追求健康饮食的需要。

《家常素菜100道》以现代、营养、保健为宗旨，力求每道菜都具有选料容易、操作简便、造型独特、回味无穷，适合普通家庭和中小型饭店烹饪。

《家常素菜100道》对菜肴的原料、调料、烹饪方法采用了普及性的描述，在制作关键提示中告诉您必须把握的要点和环节，才能使菜肴具备色香味俱佳。

《家常素菜100道》对成品标准和应有的风味、口感作了较形象的概括，其“特点”可增进读者的制作向往和食欲。

<<家常素菜100道>>

书籍目录

凉菜 1凉拌双笋 2凉拌苦瓜 3柠檬藕片 4素三鲜 5香芹拌腐竹 6凉拌腐竹 7芥末凉拌豆腐  
8香椿拌豆腐 9肉松拌豆腐 10青蒜烫百页 11酱油豆 12药芹拌干子 13凉拌三样 14三色上  
素 15糖醋红蒜 16酱黄瓜 17麻油榨菜 18辣萝卜干 19卤煮花生 20怪味海带丝 21白糖蒜  
22五香花生米 23炆萝卜热菜 24蚕豆百合 25西芹炒百合 26百合烧菜心 27香辣四季豆 28  
蒜香扁豆 29糖醋豆苗 30泡椒莴笋 31方干炒青椒 32剁椒粉皮 33炒鲜菇 34蚝油扒鲜菇 35  
炒滑子菇 36金蒜鸡腿菇 37青椒藕丁 38炒藕片 39酸辣藕丁 40干椒苦瓜 41健身苦瓜 42双  
色菜心 43香菇菜心 44毛豆咸菜 45鲜蘑毛豆 46一枝独秀 47草菇菜花 48开水白菜 49脆香  
菠菜 50家常豆腐 51花菇莴 52蒜蓉荷兰豆 53雪菜豆瓣.....汤煲

<<家常素菜100道>>

章节摘录

**凉拌双笋** 原料 莴笋条200克,鲜笋尖350克 调料 姜汁、盐、味精、黄酒、香油各适量  
做法 1莴笋条用盐腌渍5分钟,控出卤汁,笋尖去壳及质地老硬部分,放入水锅中煮沸约10分钟,晾凉备用。

2将莴笋、笋尖、姜汁、盐、味精、黄酒、香油拌匀即可。

**凉拌苦瓜** 原料 苦瓜400克,泡椒50克 调料 泡椒汁、盐、味精、香油各适量 做法  
1苦瓜洗净切片,放入沸水锅中焯水,捞出用冷开水冷却。

2将苦瓜、泡椒、调料拌匀即可。

<<家常素菜100道>>

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>