

<<蔬菜圣经>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜圣经>>

13位ISBN编号：9787535648402

10位ISBN编号：7535648401

出版时间：2011-12

出版时间：湖南美术

作者：陈志田

页数：320

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>

## <<蔬菜圣经>>

### 内容概要

蔬菜天天吃，如何才能天天不重复？  
简单技巧搭配新鲜食材，也能做出百变美味。

史上最精美的特大型、赏析式美食图典全新上市。  
320P超大容量+195mm×285mm超大尺寸+128g铜版纸全彩印刷+1000幅超高清美食写真图=超精美、超实用蔬菜烹饪宝典。  
翻开蔬菜圣经，让你和家人天天品尝最新鲜的蔬菜滋味。

本书是你进入蔬菜烹饪世界的最佳选择。  
大师教你用拌、炒、蒸、煮等技法做出多样化的蔬菜佳肴。  
3大主题、600多道健康蔬菜、1000多张图，涵盖国人最爱吃的各式蔬菜。  
多样化美食搭配，提供每人每日必需的维生素、矿物质与微量元素。  
超细致讲解、超精准配料、超完整做法，上手快速，绝不失败，让你超有成就感。  
超精美的版式，让下厨做菜变得更加赏心悦目，只要翻开本书，立马就知道想吃哪一道菜。

## <<蔬菜圣经>>

### 作者简介

· 国际烹饪艺术大师 · 中华名厨 · 国家高级烹调技师 · 国家高级营养配餐师 · 中国饭店业金牌大厨 · 亚洲蓝带白金五星级勋章 1977年生于河北省承德市丰宁县的中医世家，学历经济管理本科，现任北京名人美食保健协会理事，首都保健美食学会特约理事，荣获建国60周年酒店职业经理人国际精英论坛精英新锐大奖，担任第二届全国乡土菜大赛副秘书长，第二届搜厨国际烹饪大赛评委，中国饭店协会采购专业委员会评委，事迹录入《中国当代名厨》大师篇。  
擅长官府保健菜，师承“唐朝药王”孙思邈第48代传人——孙耀祖先生，凭借多年的烹饪经验，将中医、官府菜、融合菜三者有机结合为保健菜系，倡导“以自然之道养自然之身”的健康理念，在我国美食界享有盛誉。

## &lt;&lt;蔬菜圣经&gt;&gt;

## 书籍目录

序言巧做蔬菜美味凉拌菜的制作秘诀制作泡菜的6个关键关于蔬菜的注意事项如何挑选新鲜的蔬菜炒菜的诀窍如何炖煮美味可口的蔬菜如何减少蔬菜营养素的流失凉拌蔬菜甜椒包菜佛手白菜腐乳白菜芥末白菜墩芥末白菜陈醋白菜芝麻菜心上海青扒蟹黄手撕白菜炆汁白菜盐水菜心玉簪竹荪白灼广东菜心宝塔菜心卜蒜蓉广东菜心特色腌菜瓣泡萝卜条风味白萝卜片冰镇萝卜凉拌萝卜皮西北泡菜卜江河酱萝卜清爽白萝卜冰镇樱桃萝卜酱香萝卜干虾米白萝卜丝冰镇时蔬田园什蔬菊花萝卜丝辣拌白萝卜农家白萝卜皮凉拌白萝卜冰镇三蔬鲜椒水萝卜甜酸白萝卜条萝卜丝拌鱼皮吉祥萝卜丝四川泡菜卜时蔬大拼盘卜拌什锦菜卜蜂蜜蒸萝卜辣花萝卜海苔芥菜老醋四样凉拌山芹菜芝麻拌芹菜香油芹菜卜香芹油豆丝卜虾米拌西芹酸辣芹菜凉拌韭菜核桃仁拌韭菜蟹柳西芹爽脆西芹卜菠菜拌核桃宝塔菠菜野菇酱菠菜菠菜豆腐卷菠菜粉丝菠菜花生仁花生菠菜花生拌菠菜千层蜜豆卜蒜香荷兰豆冰镇千岛苦瓜杏仁拌苦瓜...  
...热炒蔬菜蒸煮蔬菜

<<蔬菜圣经>>

编辑推荐

《蔬菜圣经》编辑推荐：每人每天必吃的蔬菜佳肴600道。  
此生必学的美味蔬菜都在这里！

<<蔬菜圣经>>

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>