第一图书网, tushu007.com

<<新编家常素菜谱>>

图书基本信息

书名：<<新编家常素菜谱>>

13位ISBN编号：9787542741851

10位ISBN编号：7542741853

出版时间：2009-2

出版时间：上海科学普及出版社

作者：张家伟 编

页数：221

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

前言

人类的生命活动就是不断消耗能量，又不断补充能量的过程。
自古以来又有药食同源之说，这种思想使医学和营养学相互渗透、相互联系、相互发展。
现代科学认为导致人类疾病有两大重要因素：一是不健康的饮食，二是不健康的心理。
因此，合理的、安全的、营养的、科学的饮食习惯和烹饪方法是人类健康长寿的保障之一。
素菜通常指使用植物油、蔬菜、豆制品、面筋、菌藻和干鲜果品等植物性原料烹制的菜肴。
素菜营养丰富，含有大量维生素、矿物质、有机酸、蛋白质、糖类、钙等对人体有益的成分，能调节人体器官的功能，增强体质，具有一定的保健价值。
还有一种营养成分叫纤维素，主要存在于蔬菜和水果中。
如果肉食过多，纤维素过少，引起结肠癌的可能性就很大，所以常吃含纤维素多的蔬菜，对人体是大有裨益的。
如今，人们对自身健康有着越来越高的期望，素食已成为人们生活的一大时尚。
在爱吃素菜的人群中，女性占了相当大的比例，这与多吃素菜身体不易发胖有关。
此外，由于人们的摄取物质有了极大改善，中老年人中患肥胖症、高血脂和脂肪肝疾病的增多，因此在医生的指导下要合理饮食，讲营养卫生，重自我保健，形成了新的饮食时尚。

内容概要

本书以现代、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。
本书对菜肴的原料、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。
本书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。

第一图书网, tushu007.com

<<新编家常素菜谱>>

书籍目录

一、凉 菜 1 凉拌海带丝 2 凉拌空心菜 3 凉拌银耳 4 凉拌苦瓜片 5 凉拌冬瓜片 6 凉拌卷心菜 7 清拌荠菜 8 清拌刀豆 9 清拌金针菇 1O 拌荸荠(马蹄) 11 拌菠菜 12 拌玉米笋 13 拌西瓜皮 14 姜拌藕 15 酱拌洋葱球 16 腐乳拌莴苣 17 花生拌雪里蕻 18 杏仁拌空心菜梗 19 苔条拌花生米 20 蒜泥拌茄子 2l 芥末拌卷心菜 22 大葱拌香干 23 蒜泥拌菜瓜 24 马兰头拌香干 25 双耳拌黄瓜 26 三丝拌银芽 27 香菜拌干丝 28 香菜拌胡萝卜 29 香椿拌豆腐 30 黄瓜拌香菜 31 糖醋芥菜 32 糖醋藕片 33 糖醋紫甘蓝 34 炝莴苣 35 炝绿豆芽 36 炝黄豆芽 37 糟冬笋 38 拍黄瓜 39 蛇皮黄瓜 40 素海蜇 41 橘味海带丝 42 水煮栗子 ……二、热菜三、汤类四、甜食附：家庭烹饪小常识

章节摘录

插图：

编辑推荐

《新编家常素菜谱》为了方便读者阅读习惯，按凉菜、热菜、汤类和甜食进行分类，还在“附录”章节中增添了“家庭烹饪小常识”，菜谱中的素菜都是一般读者最爱吃、最常吃、最需要吃的。
通过合理烹饪后的菜肴让读者吃出健康，吃出营养，吃出乐趣。

第一图书网, tushu007.com

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