

<<爱心家肴-清爽凉拌>>

图书基本信息

书名：<<爱心家肴-清爽凉拌>>

13位ISBN编号：9787543610705

10位ISBN编号：7543610701

出版时间：2005-4

出版时间：青岛出版社

作者：美食生活工作室 编

页数：156

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>

## <<爱心家肴-清爽凉拌>>

### 内容概要

凉拌小菜，有益身体健康，生吃蔬菜的保健功效，凉拌的基本技法，凉拌菜的调制要点，凉拌菜巧切配、调味，凉拌菜宜添加姜、蒜，美味素菜，芥末白菜墩，金丝白菜，珊瑚白菜，手撕白菜，什锦凉拌，爽口泡菜，红油甘蓝，花生拌卷心菜，芝麻酱拌生菜，芥末拌菠菜，菠菜拌蛋皮，菠菜香油拌粉丝等等。

## &lt;&lt;爱心家肴-清爽凉拌&gt;&gt;

## 书籍目录

1.凉拌妙招 凉拌小菜,有益身体健康 生吃蔬菜的保健功效 凉拌的基本技法 凉拌菜的调制要点 凉拌菜巧切配、调味 凉拌菜宜添加姜、蒜  
 2.美味素菜 蔬菜类 芥末白菜墩 金丝白菜 珊瑚白菜 手撕白菜 什锦凉拌 爽口泡菜 红油甘蓝 花生拌卷心菜 芝麻酱拌生菜 芥末拌菠菜 菠菜拌蛋皮 菠菜香油拌粉丝 菠菜松 辣拌菠菜 咖喱土豆丝 爽口西芹 芝麻芹菜段 核桃仁拌芹丝 凉拌红苋菜 蒜泥红油马齿苋 生拌茼蒿 糖醋芦笋片 辣油莴笋 桃红莴笋 碧绿笋尖 凉拌鲜莴笋 生拌油麦菜 老醋拌苦菊 酸辣拳头菜 胡萝卜拌银芽 香菜双丝 荷花番茄 什锦番茄 凉拌番茄 百合拌山药 凉拌山药丝 珊瑚藕 嫩姜拌脆藕 凉拌藕片 辣椒油拌双花 红片花菜 翡翠茭白 葱油茭白 五味苦瓜 凉拌苦瓜丝 冰镇苦瓜 泡菜黄瓜 辣黄瓜条 黄瓜拌粉皮 黄瓜拌油条 多味黄瓜卷 凉拌海带结 海带拌黄瓜 菌豆类 老醋木耳 香油平菇 油焖香菇 金针菇拌菠菜 芥末金针菇 金针三丝 橙汁金针菇 凉拌豆芽金针菇 炆腐竹鲜蘑 银耳拌冬瓜 凉拌银耳 银耳黄瓜 鱼香山豆角 麻酱拌豆角 老醋花生 洋葱拌花生 香椿芽拌蚕豆 麻酱拌扁豆 香椿拌豆腐 虾油拌豆腐 香葱拌豆腐 皮蛋豆腐 粉皮拌荷包蛋 川北凉粉 凉拌粉丝 拌凉粉 红油腐竹 五香腐竹 水果类 酸辣苹果丝 凉拌西瓜皮 蜜汁鲜果 什锦水果沙拉 什锦沙拉 苹果沙拉  
 3.营养肉菜  
 4.鲜香水产厨房窍门

## <<爱心家肴-清爽凉拌>>

### 章节摘录

插图：1.凉拌妙招凉拌小菜，有益身体健康在各种小菜中，凉拌菜无疑是最常见的。

营养学家研究表明，生吃蔬菜能够最大限度地保存菜里面的营养。

蔬菜中含有的某些生物活性物质，在遇到55℃以上温度时，内部性质就会发生变化，丧失其保健功能。

此外，蔬菜中还含有一种免疫物质——干扰素诱生剂，它具有抑制人体细胞癌变和抗病毒感染的作用。

但这种物质不耐高温。

只有生食蔬菜才能发挥其作用。

所以，日常生活中，凡是能生吃的蔬菜，最好生吃，尽量减少营养的流失。

有些蔬菜需焯过后食用在各种新鲜蔬菜中，并非每一种蔬菜都适合直接生食，有些蔬菜最好放在开水里焯一焯再吃，有些蔬菜则必须烹制熟透后再食用。

举例来说，西兰花、菜花等蔬菜焯过后口感更好，其丰富的纤维素也更容易被吸收、利用；而菠菜、竹笋、茭白等蔬菜因富含草酸，会干扰人体对钙的吸收。

也应焯过后再拌制。

此外，大头苣、马齿苋、莴笋等也应焯过之后食用。

<<爱心家肴-清爽凉拌>>

编辑推荐

《家常凉拌》：中国烹饪大师高炳义，知名营养专家顾奎琴联合推荐。  
美味菜肴200，厨房小窍门56，营养小贴士96。  
营养美味 健康久久

<<爱心家肴-清爽凉拌>>

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>