

<<素菜真爽>>

图书基本信息

书名：<<素菜真爽>>

13位ISBN编号：9787543629288

10位ISBN编号：7543629283

出版时间：2005-1-1

出版时间：青岛出版社

作者：王作生,张绪华

页数：69

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>

## <<素菜真爽>>

### 内容概要

《美味餐桌系列：素菜真清香》主要内容包括：素菜凉拌、桂花藕片、椒油藕片、清拌黄瓜、巧手泡瓜条、金丝白菜、炝拌卷心菜、爽口泡菜、芝麻酱拌生菜、菠菜香油拌粉丝、桂花凉瓜粉皮、五味苦瓜、冰爽莴笋、芦笋金针等等。

## &lt;&lt;素菜真爽&gt;&gt;

## 书籍目录

素菜凉拌桂花藕片椒油藕片清拌黄瓜巧手泡瓜条金丝白菜炆拌卷心菜爽口泡菜芝麻酱拌生菜菠菜香油拌粉丝桂花凉瓜粉皮五味苦瓜冰爽莴笋芦笋金针葱油萝卜丝萝卜咸菜家常拌胡萝卜黄豆拌芥菜核桃仁拌芹丝凉拌芹菜叶开胃毛豆木耳西瓜皮金针菇拌豆芽凉拌野菇红片花菜香菇菜花蒜泥茄子凉拌白菜帮凉拌山药丝酱拌烤茄椒剁椒拌豇豆蒜薹香干洋葱三丝鲜辣海带片素菜小炒黄莺穿绿柳虾皮炒韭菜百合炒芦荟奶汁西兰花辣炒菜花豉香小白菜熘莲花白炒卷心菜咖喱卷心菜卷心菜炒胡萝卜蒜蓉辣酱紫甘蓝响萝卜丝清炒三丝黄豆炒荠菜蒸茼蒿炒丝瓜香蒜蒸丝瓜双色冬瓜片田园蔬菜丁炒山药三彩山药片醋熘藕片魔芋烧海带干烧茄子蒸拌茄子干煸土豆条银芽豆干丝如意炒三丝番茄烧豆腐家常豆腐葱香豆腐粉丝豆皮卷木耳西芹炒干丝豆腐干炒蒜薹豆干炒青豆辣炒腐竹红烧油面筋四喜烤麸家常干煸豆角酸辣笋片雪菜冬笋咖喱平菇三鲜蘑菇金针菇炒双耳香菇扒油菜香菇炒豆苗冬菇莲子鲜蘑笋尖素菜汤羹糯玉米苹果糖水绿豆薏米南瓜汤花生红枣桂圆汤.....索引实用小贴士

## &lt;&lt;素菜真爽&gt;&gt;

## 章节摘录

如何挑选有益健康且新鲜的蔬菜 (1) 看颜色。

蔬菜品种繁多, 营养价值各有千秋。

总体上可以按照颜色分为两大类: 深绿色叶菜, 如菠菜、苋菜等, 这些蔬菜富含胡萝卜素、维生素C、维生素B2和多种矿物质; 浅色蔬菜, 如大白菜、生菜等, 这些蔬菜有的富含维生素C, 胡萝卜素和矿物质的含量较低。

如果蔬菜颜色不正常, 要特别注意, 如菜叶失去平常的绿色而是墨绿色, 毛豆碧绿异常等, 它们在采牧前可能喷洒或浸泡过甲胺磷农药, 不宜选购。

(2) 看形状。

形状正常的蔬菜, 一般是常规栽培。

未来用激素等化学品处理过的, 可以放心地食。

外观异常的蔬菜则可能用激素处理过, 如韭菜, 当它的叶子特别宽大肥厚, 比一般宽叶韭菜还要宽1倍时, 就可以在栽培过程中用了激素。

未用过激素的韭菜叶较窄, 吃时香味浓郁。

(3) 看种类。

许多消费者认为, 如果蔬菜叶子上虫洞较多, 表明没打过药, 吃这种菜安全。

其实, 这是靠不住的。

蔬菜是否容易遭受虫害是由蔬菜的不同成分和气味的特异性决定的。

有的蔬菜特别为害虫所青睐, 出名的有青菜、大白菜、卷心菜、菜花等, 不得不经常喷药防治, 势必成为污染严重的“多药蔬菜”。

另外, 如果氮肥(如尿素、硫酸铵等)的施用量过大, 会造成蔬菜的硝酸盐污染比较严重。

通过市场上蔬菜抽检后发现, 硝酸盐含量由高到低依次是: 根菜类、薯芋类、绿叶菜类、白菜类、葱蒜类、豆类、瓜类、茄果类、食用菌类。

其规律是蔬菜的根、茎、叶的污染程度远远高于花、果、种子。

这个规律可以指导我们正确消费蔬菜, 尽可能多吃些、瓜果、豆和食用菌。

.....

<<素菜真爽>>

媒体关注与评论

对于现在的老百姓来说，“吃饭”早已不仅仅是为了果腹。  
你可以从这套书中学到很多美味菜品的制作方法，学会吃得健康。

——中国烹饪大师 高炳义                      会生活的人也定爱厨房。

自己亲自下厨感受下吧，为了自己和所爱的人。

从这套书中学会几个拿手菜，做给心爱的人吃，体会幸福的感觉。

——知名营养专家 顾奎琴

<<素菜真爽>>

编辑推荐

《美味餐桌系列》有40个品种可供选择，您可以根据自己的需求加以选购。  
为所爱的人烹制最适合他（她）的菜肴，享受全家其乐融融、健康快乐的幸福生活。

《美味餐桌系列：素菜真清香》我们都为您奉上贴心的小提示，分析营养功效，讲解烹调技巧，教您如何吃得更科学、更健康。

<<素菜真爽>>

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>