

<<美味素食>>

图书基本信息

书名：<<美味素食>>

13位ISBN编号：9787546402284

10位ISBN编号：754640228X

出版时间：2010-11

出版时间：成都时代出版社

作者：良品

页数：96

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>

<<美味素食>>

前言

现今，食素作为一种健康、环保的生活方式被越来越多的人接受。

不管是否食荤，素食都是我们日常饮食结构中不可缺少的部分。

素食大致分为几类：蔬菜、豆制品、菌类和薯类制品等。

它们所含有的维生素、蛋白质、水分非常丰富，同时又含有少量人体必需的脂肪与糖分。

常食、多食素菜对身体有益。

素食不但能为身体补充营养，还能强化人体的消化功能，不会造成胃肠消化的负担。

素食能提供大量的纤维素，帮助身体消化的同时还能清理肠道。

不管你是否是素食主义者，食用素食对你的健康非常有益。

对于中老年人，多食素更是一种绝佳的养生方式。

看似清淡无味的素食，其实一样能烹调出让人垂涎欲滴的口味。

常用的素食烹调手段有炒、拌、烩、炆、煨、焖、炸、蒸。

挑选新鲜应季的食材，使用简单但适宜的调料，通过简单的烹饪，就能保有食材清爽清静的口感，让营养不流失，保留素食繁多的花色，这样烹调出的素食端上桌，一定会成为餐桌上一道靓丽的风景线

。本书甄选近百道好吃易做的家常素食，由星级大厨掌勺，向你传授美味素食的烹调秘技。

精美图片配以细致的烹调步骤，同时提点素食烹调过程中的小窍门，告诉你鉴别食材、去除食材中毒素的好方法……自己在家，就能打造出口感完美、色泽纯正、营养绝佳的素食佳品。

<<美味素食>>

内容概要

香菜莴笋丝、干煸四季豆、地三鲜、松仁玉米、农家三合菜、手撕包菜、凉拌大白菜、跳水花生、清炒上海青、酸辣藕丁、上汤苋菜、铁板茄子、桂花山药……长沙臭豆腐、四川豆花、卤香干、腰果素鸡块、攸县香干……葱油金针菇、鸡腿菇炒腐竹、炒罗汉斋、京葱烧木耳、鲍汁扒百灵菇、香脆素鳝……剁椒芋头仔、桂花素鱼、酸菜粉丝、拔丝苹果……本书详解五类素菜食材挑选的窍门，教你挑选新鲜应季食材。

揭示甄别有毒食材的窍门，告诉你去除农药毒素的方法。

提点食材保鲜的特殊处理技巧，介绍发制与清洗的方法。

让你掌握更多保持食材鲜爽滋味的秘笈……大厨放送烹调技艺，道道都有详细的烹调方法与步骤提点。

教你更多让营养不流失及留住蔬菜鲜美颜色的烹调绝技，教你使用各式的调味料烹出丰富口感。

利用备类食材搭配做出别具一格的菜肴。

<<美味素食>>

书籍目录

理论篇 素食、素菜有分别 美味素菜烹调基本知识 做素菜4个的小秘诀蔬菜类 如何除去蔬菜中的毒素
绿色蔬菜这样吃更好 凉拌折耳根 凉拌苦瓜 田园三宝 酿茄子 凉拌大白菜 香菜莴笋丝 凉拌海带丝 果
味三丝 拌藕丝 脆萝卜皮 菠菜拌粉条 拍黄瓜 花生仁拌香菜 洋葱拌大蒜 蝉衣笋片 蒜蓉荷兰豆 跳水
花生 凉拌素黄螺 果仁菠菜 糖拌番茄 酸菜花生仁 橙汁瓜条 跳水仔姜 老虎菜 翡翠茭白 大拉皮 大丰
收 蔬菜沙拉 手剥笋豆类菌类其他类

<<美味素食>>

章节摘录

插图：有些蔬菜含有毒素，如果烹调不当，会造成食物中毒。

因此，应了解以下常识：四季豆含皂甙和凝血素，前者存于豆荚表皮中，后者存于豆中，生食或半生不熟食用都易中毒。

但皂甙和凝血素易溶于水且不耐高温，煮熟再吃，便无中毒之忧。

鲜木耳含有一种卞类光感物质，食用后，这种物质会随血液扩散到人体表皮细胞中，经太阳照射后，会引发日光性皮炎，暴露出的皮肤易出现瘙痒、水肿、疼痛，甚至，绿色蔬菜这样吃更好绿色蔬菜中含有大量的维生素、纤维素和微量元素，这些营养物质与人体健康关系密切。

怎样才能充分摄取其中的营养物质呢？

应注意以下几点：能生吃的蔬菜尽量生吃。

不经加热烹调，蔬菜含有的多种维生素就不会被破坏。

如萝卜、黄瓜、红薯、柿子椒、西芹等都可生食，既可尝到自然美味，又可摄取更多的维生素C。

吃饭时先吃蔬菜。

面对满桌的美味佳肴，应首先进食蔬菜。

因为蔬菜是保持身体营养均衡的重要来源之一，尤其是不太爱吃发生局部坏死。

这种物质还易被咽喉黏膜吸收，导致咽喉水肿，严重的还会引起呼吸困难，甚至危及生命。

但晒干后的木耳无毒。

腌渍的萝卜雪里红、白菜等蔬菜中，含有一定数量的无毒硝酸盐，腌菜时腌渍时间不到8天会造成细菌的大量繁殖。

但腌渍9天后，亚硝酸盐开始分解，15天以后便安全无毒了。

因此，千万别吃未腌透的咸菜。

<<美味素食>>

编辑推荐

现今，食素作为一种健康、环保的生活方式被越来越多的人接受。不管是否食荤，素食都是我们日常饮食结构中不可缺少的部分。

挑选新鲜应季的食材，使用简单但适宜的调料，通过简单的烹饪，就能保有食材清爽干净的口感，让营养不流失，保留素食繁多的花色，这样烹调出的素食端上桌，一定会成为餐桌上一道靓丽的风景线。

本书甄选近百道好吃易做的家常素食，由星级大厨掌勺，向你传授美味素食的烹调秘技。

精美图片配以细致的烹调步骤，同时提点素食烹调过程中的小窍门，告诉你鉴别食材、去除食材中毒素的好方法……自己在家，就能打造出口感完美、色泽纯正、营养绝佳的素食佳品。

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>