

<<荷塘月色>>

图书基本信息

书名：<<荷塘月色>>

13位ISBN编号：9787807209959

10位ISBN编号：780720995X

出版时间：2007-12

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：薇薇小厨

页数：79

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>

<<荷塘月色>>

内容概要

新手下厨房，蔬菜其实是最容易搞定的。

有很多素菜，经过烹制后往往比肉菜还香。

比如最最下饭的鱼香茄子，香甜酸辣的浓汁能把你的所有激情全都调动起来。

还有地三鲜，也是一盘敢和肉菜比美的好素食。

更有鲜得让眉毛都能跳舞的鸭蛋黄焖南瓜，好吃得不得了干煸豆角，男女老少通吃的尖椒土豆丝，喝啤酒必点的拍黄瓜、老虎菜，女孩子们热爱的松仁玉米、西芹百合，任何家宴都不能放弃的虎皮尖椒，还有无论怎么吃都不厌倦的酸辣白菜...”您都会做吗？

其实蔬菜从色彩、口感、味道、营养等方面都绝对不逊色于荤菜，而且蔬菜也是膳食结构中重要的一环，在饮食上，不应该只听自己舌头的——所以多吃些素吧！现在越来越多的人开始喜欢吃素了，于是就有了这本《荷塘月色》。

需要提一句的就是，做菜不同于化学实验，各家各户的火力的大小、调料的味薄味厚都不尽相同，因此我们提供的只是参考的时间和用量，但是要想精益求精，还需要自己经常摸索。

这本书专门介绍了蔬菜的各种菜式，书里的每一道菜，从原材料清洗加工到具体做菜步骤，都有详细的说明和步骤图演示。

每一道菜式，都经过了在厨房里三遍以上的试做。

能确保无论您是第一次学，还是以后每一次做，都能够成功。

<<荷塘月色>>

作者简介

薇薇小厨是一个精英团队，这个团队曾研究中外美食多年，由全国一流水平的摄影师、艺术编辑、厨艺编辑、文字编辑、图片编辑，统筹策划的管理者组成，致力于以全新的方向和最专业的水准向广大读者介绍美食文化，让美食走入每个人的生活中，并且影响到读者的生活。

薇薇小厨的梦想，是引导中国掀起一场“厨房革命”，鼓励人们回归厨房，在普通的烹饪和享受美食中体验生活之美。

<<荷塘月色>>

书籍目录

小菜一碟再来一盘也不多——拌三丝（学一送一：老虎菜）挑着吃还是大口嚼——蔬菜沙拉（学一送一：水果沙拉）拿得起，放不下——凉拌素什锦最爱红脸蛋——芝麻花生菠菜巾帼本色——蒜蓉姜丝芥兰（学一送一：川味拌豇豆）“吃苦” 的享受——凉拌苦瓜（学一送一：凉拌黄瓜）素雅全席只此君与米饭足矣——酸辣白菜集万千宠爱于一身——鸡汤娃娃菜一次只吃一大盘——尖椒土豆丝（学一送一：薯星饼）出淤泥而不染——荷塘月色59秒香甜回味——咸鸭蛋黄焗南瓜软硬兼施——芹菜炒干丝（学一送一：韭黄炒熏干）数它最下饭——红烧茄子（学一送一：尖椒茄子）有葱香，更妖娆——葱烧草菇美到耳根——木耳白菜无肉尚可，无辣不欢——干煸豆角爱人笑脸，百合花开——西芹百合比肉还香——地三鲜从小吃到大——海米冬瓜（学一送一：琥珀冬瓜）虎威犹存——虎皮尖椒少了谁也不成菜——胡萝卜豌豆拿个大勺来——松仁玉米解馋又管饱——糊塌子蒜蓉也要吃光光——蒜香油麦菜吃多少也不腻——素丸子“筒筒” 吃掉——奇妙黄瓜筒不再斯文——蒜拍丝瓜藏起来的全是精品——金针冬瓜卷蔬食心经一分钟靓倩果蔬汁先来学买菜帮你成为切菜高手的食品加工机健康蔬菜健康保存之归大类健康蔬菜健康保存之细数来妙手洗菜篇

<<荷塘月色>>

章节摘录

插图：

<<荷塘月色>>

编辑推荐

《第一次下厨房:荷塘月色》由吉林出版集团有限责任公司出版。
最经典的健康蔬菜食谱。

<<荷塘月色>>

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>