

<<素食滋味>>

图书基本信息

书名：<<素食滋味>>

13位ISBN编号：9787501791965

10位ISBN编号：7501791961

出版时间：2010-1

出版时间：中国经济出版社

作者：唐兴官 编

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>

<<素食滋味>>

内容概要

我国素食文化源远流长。

清代乾隆皇帝曾说过，“蔬食殊可口，胜鹿脯熊掌。

”可见这素食也别有一番滋味。

素食的烹制看似简单，但要做好还有很多特别的讲究。

例如，蔬菜应用旺火快速炒熟，起锅。

对于食材有苦涩味道或者其他比较强烈难闻味道的，应先用水稍余，去味后再行炒制。

对于生食的原料要先消毒，去掉农药等有害物质，再食用。

对于菌类等原料，加工一定要熟透，以免发生中毒。

同时在烹制的过程中还应注意，一要尽可能避免菜肴的营养成份的流失；二要尽量少用油，减少脂肪含量；三要注意淡盐。

《素食滋味》一书介绍了三十四种素菜的烹制方法，希望能够藉此丰富喜欢素食朋友们的餐桌。

<<素食滋味>>

书籍目录

美味凉粉拌黄瓜丝开胃蕨根粉红豆核桃仁果蔬沙拉木瓜沙拉芦荟西瓜桂花莲藕冰糖山药红枣南瓜炒四季豆剁椒茄子鲜汤芦笋笋片核桃仁豉油炒芥兰白果凤尾绿菜一道清汤娃娃菜油菜香菇鲜香笋丝银耳西兰花芦笋木耳爽口木耳花式小萝卜美极萝卜皮蒜茸蒸脆瓜辣酱蚕豆口袋豆腐豆皮青菜炒熏豆干小米椒面皮野菜锅摊玉米酥野菌鲜汤面

<<素食滋味>>

编辑推荐

素食不仅是一种健康的生活方式，而且是一种人生态度。

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>