

<<精品素菜101道>>

图书基本信息

书名：<<精品素菜101道>>

13位ISBN编号：9787506453479

10位ISBN编号：7506453479

出版时间：2009-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：陈绪荣 著

页数：94

字数：53000

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>

<<精品素菜101道>>

内容概要

尚锦文化编写的一本关于百道素菜精品，教你学会制作各种美味的菜，方法简单，可供广大美食爱好者参考。

《精品素菜101道》包括：蒜炒苋菜、花仁辣白菜、蒜蓉油麦菜、麻酱油麦菜、蒜蓉西兰花、白灼娃娃菜、香辣圆白菜、醋溜白菜、麻辣茼蒿、栗子烧白菜、粉蒸茼蒿、红烩菜花、红泡菜、炆炒空心菜、素炒三丝、拌三样、三鲜豆苗、菠菜粉丝、凉拌海带、泡包菜等。

<<精品素菜101道>>

书籍目录

叶类 美味渍白菜 蒜炒苋菜 花仁辣白菜 蒜蓉油麦菜 麻酱油麦菜 蒜蓉西兰花 白灼娃娃菜
 香辣圆白菜 醋溜白菜 麻辣茼蒿 栗子烧白菜 粉蒸茼蒿 红烩菜花 红泡菜 炆炒空心菜 素炒
 三丝 拌三样 三鲜豆苗 菠菜粉丝 凉拌海带 泡包菜 凉拌黄花菜 蜜汁白果 手撕莲白瓜果类
 卤水花生 空心菜梗炒玉米粒 三丁玉米 松仁玉米 青椒茄条 苦去甘来 酱爆茄子 炆拌黄瓜
 烧汁西葫芦 鱼香丝瓜 白果冬瓜汤 三色冬瓜丝 杂粮南瓜饭根茎类 白灼芦笋 清炒芦笋 干烧
 冬笋 卤水笋尖 香椿苗拌竹笋 雪菜春笋 油焖春笋 春笋炒豌豆 百合黄花菜 百合甜豆 酱香
 炒莴笋 凉拌莴笋 木耳烧山药 拔丝山药 什锦山药粒 醋熘土豆丝 橙汁山药 香辣甘蓝 洋葱
 烧番茄 干煸藕条 蓑衣萝卜 海苔拌水萝卜 凉拌蕨菜豆类 煎豆腐烧扁豆 醋熘黄豆芽 芹黄拌豆
 干 炆炒黄豆芽 五香蚕豆 香辣蚕豆 农家炒豇豆角 家常酥碗豆 开胃毛豆 黄豆芽烧豆泡 红烧豆泡 红
 烧腐竹 鲜蘑腐竹 尖椒炒豆皮 清炒四季豆 豆皮卷 豆干拌花生米 洋葱炒豆干 泡豇豆炆腐丁 油豆腐炒
 小白菜 香椿拌豆腐 番茄烧豆腐 雪里蕻炖豆腐 韭黄炒素鸡菌类 香菇荷兰豆 香菇油菜 鲜炒香菇
 西兰花烧双菇 葱爆木耳 鲜蘑扒菜心 烩素什锦 鲜芦猴头菇 炒平菇 素炒鸡腿菇 豌豆尖扒
 蟹味菇 杭椒炒蟹味菇 蟹味菇炒丝瓜 榛蘑茄子干 榛蘑炒西芹 百合拌金针菇 香油金针菇

<<精品素菜101道>>

章节摘录

叶类蔬菜是我国膳食中钙、胡萝卜素、铁、核黄素、抗坏血酸及纤维素等的主要来源。

叶类蔬菜几乎是人人每餐必备的菜肴，在我们餐桌上常见的叶类蔬菜就有圆白菜、菠菜、油麦菜、茼蒿、包菜等。

它们都含有哪些营养成分？

怎样烹饪能最好的吸收其营养呢？

1.圆白菜圆白菜中的膳食纤维含量丰富且粗糙，所以消化功能不佳、脾胃虚寒或腹泻的人最好少吃；圆白菜富含叶酸，孕妇、贫血患者适合多吃；圆白菜对血糖、血脂有调节作用，是糖尿病患者和肥胖者的理想食品。

圆白菜含维生素C多，若存放时间长，维生素C会被大量破坏，所以最好买后尽快食用。

圆白菜要先用大火炒至菜叶出水变软，加点水盖上锅盖用小火焖煮至熟，才能将甘甜味完全发挥。

2.菠菜菠菜含有丰富的维生素C、β-胡萝卜素和铁质，有助于预防感冒、贫血及高血压等疾病。菠菜适合快炒和煮汤，由于含有草酸，有一些涩味，可用盐水焯烫约1分钟，就可有效消除涩味。

菠菜的红色根部也可一起食用。

另外，炒菠菜除了要大火热油、油要多一些外，在油中先加盐，再放菠菜，可使菠菜熟得更快。

3.油麦菜油麦菜质地脆嫩，口感清香，略带一种独特的苦味。

它含有大量的钙、铁、蛋白质、脂肪、维生素A、维生素B1、维生素B2等营养成分，所含的膳食纤维也十分丰富，具有降低胆固醇、治疗神经衰弱、清燥润肺、化痰止咳等功效，是一种低热量、高营养的蔬菜。

烹饪时要注意保持油麦菜鲜、嫩、脆的口感和特有的风味，快炒速成是关键。

4.茼蒿茼蒿中含有特殊香味的挥发油，有助于宽中理气，消食开胃，增加食欲。

其丰富的粗纤维有助肠道蠕动、促进排便，达到通腑利肠的目的。

茼蒿含有丰富的维生素、胡萝卜素及多种氨基酸，并且气味芳香，可以养心安神、稳定情绪、降压补脑、防止记忆力减退。

烹饪茼蒿时，采用焯汤或凉拌的方式，有利于胃肠功能不好的人。

茼蒿中的芳香精油遇热易挥发，这样会减弱茼蒿的健胃作用，所以烹调时应注意旺火快炒。

<<精品素菜101道>>

编辑推荐

《精品素菜101道》由中国纺织出版社出版。

<<精品素菜101道>>

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>