

<<灶旁边看边做营养素食>>

图书基本信息

书名：<<灶旁边看边做营养素食>>

13位ISBN编号：9787535641755

10位ISBN编号：753564175X

出版时间：2011-1

出版时间：湖南美术出版社

作者：段明月，邓雪 著

页数：583

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>

## <<灶旁边看边做营养素食>>

### 内容概要

在《中华大字版·生活经典：灶旁边看边做营养素食（27）》编撰期间，编委会不仅根据营养专家的要求不断改进烹饪方式，以保留菜品更多的营养，还根据烹饪顾问的指导不断调整制作步骤，使菜品色香味俱全，营养更加丰富。

专家、顾问和编辑的共同努力，使这本菜谱既具有权威性，又具有可操作性，是您厨房必备的好伙伴

。《中华大字版·生活经典：灶旁边看边做营养素食（27）》中每道菜的原料都是菜市场、超市中常见的，很容易就能买到；每道菜所用的烹饪手法都是“炒、煎、煮、蒸、炸”等常见操作，简单易学；所用厨具也都是居家常备的锅碗瓢盆……一书在手，健康美味全数收录，一定会让厨房变成您展示厨艺的舞台，让餐桌变成您家里最温馨的美味天堂！

<<灶旁边看边做营养素食>>

书籍目录

第一章 热菜篇小炒类虎皮尖椒尖椒土豆丝蒜蓉菠菜醋熘白菜银杏西芹百合葱香圆白菜百合西葫芦片平菇芥菜番茄草菇西兰花腐乳炒空心菜韭菜炒干丝百合炒芦笋干煸茭白炒毛豆木耳炒黄瓜菜花炒双蘑蚕豆炒韭菜剁椒白菜素炒圆白菜芝麻圆白菜脆炒南瓜丝干椒南瓜清炒苦瓜素炒苦瓜豉香苦瓜椒香土豆糟辣土豆葱油土豆泥熘豆芽蒜苗豆芽炒百叶青椒炒藕丝糖醋莲藕荷包青椒柿子椒炒丝瓜豆豉小辣椒豆干毛豆炒辣椒辣椒炒空心菜香菇炒笋片双椒鸡腿菇芥菜竹笋笋丝豆苗清炒芦笋金针菇炒胡萝卜干烧萝卜萝卜干炒青豆糖醋水萝卜黄瓜炒香干椒麻丝瓜荔枝爆丝瓜毛豆炒丝瓜酱爆冬瓜条酸辣瓜片清炒菜花咖喱双花炆炒西兰花清炒豆苗酒香豆苗蒜蓉荷兰豆生煨荷兰豆清炒荷兰豆银杏炒荷兰豆酸辣洋葱圈炒西葫芦蒜蓉茼蒿蒿秆炒干丝清炒芦蒿煎炸类香酥花生米挂霜腰果虎皮核桃仁炸土豆片炸糯米枣.....第二章 凉菜篇第三章 主食篇第四章 汤羹篇第五章 饮品篇第六章 养生素食篇

## <<灶旁边看边做营养素食>>

### 章节摘录

版权页：插图：热菜篇在人们的观念中，炒炖蒸煮等热菜烹饪方法似乎更适用于肉类的烹调。不过，也有一些素食食材由于质地厚密，或者营养成分只有通过长时间的炒炖蒸煮，才能更好地为人体吸收，所以炒炖蒸煮也是素食烹饪中不可或缺的重要部分。素食热菜的种类和搭配方式数不胜数，本篇特为您精选了多种既具有较高的营养价值，又操作简便的素食热菜，让您成为烹饪高手。

## <<灶旁边看边做营养素食>>

### 编辑推荐

《中华大字版·生活经典:灶旁边看边做营养素食(27)》：500余道健康营养素食，纯素的材料做出荤菜的鲜香，吃素不是吃糠咽菜，即使不用鸡鸭鱼肉，您依然可以做出能让味蕾融化掉的美味佳肴。

<<灶旁边看边做营养素食>>

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>